

seit 1977

Sattelfest

3/2010/September

Nr. 131



VeloClubAllschwil





Gemeinsam Spitzenleistungen schaffen.

Gemeinsam erreicht man Ziele schneller.
Deshalb unterstützen wir mit Freude den
Radsport. Und den Nachwuchs erst recht.
www.raiffeisen.ch

Wir machen den Weg frei

RAIFFEISEN



**Kunden-
maurer**

**Über 40 Jahre fachgerechte
Maurerarbeiten**

Passivmitglied

**Reparaturen,
Umbauten
aller Art**

**Richard Fux, Baugeschäft AG
Baslerstrasse 18, 4123 Allschwil
Telefon 061 481 38 95 Natel 079 644 54 47**

macquat & co allschwil

Binnerstrasse 179
Telefon 301 34 78



**Edelsteine und
Schmuck
aus eigener
Werkstatt**

Inhaltsverzeichnis

Der Vorstand im 2010	5
Vorwort	7
Der Vorstand informiert	8
Ein- und Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Der Wirtschaftskrise trotzen, 4. und letzter Teil	11
Allez relais! Oder: Mein erstes Velorennen	13
Schwarzwaldrundfahrt 13. Juni 2010	15
Randonnée la Jurassic in Winkel	17
Biennathlon	18
Herrenmatt Brunch	19
Gigathlon 2010	21
Agenda 2010	22
Trainingskalender 2010	23
VCA-Bekleidung	24
Meine erste Clubmeisterschaft, Spiezathlon	27
Tourenwoche Mont Ventoux	31
Ranglisten Velo	37
Ranglisten Velo	38
Ranglisten Triathlon	39
Ranglisten Triathlon	40
Ranglisten Laufen	41
Klausenlauf 2010	42



www.fotodesign-indlekofer.ch

Patrick Indlekofer | 079 786 06 77 | info@fotodesign-indlekofer.ch

Der Vorstand im 2010

Funktion	Name	Adresse	Telefon / E-Mail
Präsidentin	Ariane Gutknecht	Langenhagweg 29 4123 Allschwil	061 302 56 41 mayer.gutknecht@vtxmail.ch
Vize-Präsident	Matthias Prétôt	Blumenweg 23 4123 Allschwil	061 481 19 41 maettthe@hotmail.ch
Aktuarin	Sandra Schelbert	Erlenhof 63 4153 Reinach	061 711 49 58 sandra.schelbert@gmx.ch
Kassierer	Daniel Wälchli	Thiersteinallee 83 4053 Basel	061 331 60 31 daniel_waelchli@hotmail.com
Obmann Velo	Paul Meyer	Beinwilerstr. 13 4053 Basel	079 757 32 62 japame@gmx.ch
Koordinator MTB	Andy Werdenberg	Schlüsselgässli 9 4123 Allschwil	061 481 26 50 andywerdy@gmx.ch
Obmann Triathlon	Reto Baltermia	Spitzwaldstr. 5 4123 Allschwil	061 481 78 11 balterbach@hispeed.ch
Redaktion	Fränzi Rombach	Spitzwaldstr. 5 4123 Allschwil	061 481 78 11 info@velocluballschwil.ch



SPAREN SIE NICHT AM FALSCHEN ORT.



Zum Zahlen, Sparen, Anlegen, Vorsorgen, Finanzieren – vertrauen Sie der Nummer 1 im Baselbiet, der Bank mit Staatsgarantie. Lernen Sie uns kennen: **061 925 94 94** oder www.blkb.ch



**Basellandschaftliche
Kantonalbank**



Heizung Lüftung Sanitär

H. Rudin

Im langen Loh 28, 4123 Allschwil
Telefon 061-302 98 64

Das Spezialunternehmen für den Einbau und die Sanierung von: Zentralheizungen in bewohnten Liegenschaften; Gas- und Fernheizung, MULTIBETON-Fussbodenheizungen, Öltanks, Sonnenheizanlagen, Energieberatung.

Vorwort

Liebe Mitglieder, Freunde und Inserenten

Ich für meine Person habe so langsam mit der Wettkampfsaison abgeschlossen für dieses Jahr und werde den Herbst noch für ein paar schöne Touren auf dem Velo oder zu Fuss nutzen. Ich hoffe, dass diejenigen, die an Wettkämpfen teilgenommen haben, oder noch teilnehmen werden, mit ihrer Leistung zufrieden sind.

Da ich meinen Saisonhöhepunkt anfangs Juli erfüllt habe, möchte ich wieder etwas in die Trainings in den verschiedenen Sektionen reinschauen. Neben meinem gezielten Training auf den Gigathlon kam das etwas zu kurz. Den Anfang mache ich bei den Bikern, indem ich mich in die Doodle Liste eingetragen habe und im Oktober eine Sonntagsausfahrt leite. Ich hoffe, ich werde die Biker nicht enttäuschen bei der Wahl der Route. Die Doodle Liste ist für alle offen, die sich die Leitung einer Biketour zutrauen.

So langsam gehen dann auch die Vorbereitungen im Vorstand los auf die GV. Da betrete ich völliges Neuland und bin gespannt, wie das mit unserem auf vielen Positionen neu besetzten Vorstand ablaufen wird.

So wie ich das sehe, werden wir wohl etwas wegkommen von der Multimediashow. Dafür hoffe ich, dass uns die Projektgruppe die neuen Velotrikots an der GV vorstellen kann.

Ich wünsche allen einen schönen Herbst und hoffe, viele von euch an der GV begrüßen zu dürfen

Ariane Gutknecht



Der Vorstand informiert

Nicht vergessen!!!

Samstag, 13. November 2010 Generalversammlung

Tragt euch das Datum der Generalversammlung jetzt schon in eure Agenda ein, dann könnt ihr bei einer Anfrage jetzt schon sagen: Sorry, ich habe schon was vor.

VCA-Newsletter abonnieren

Der VeloClubAllschwil bietet seit längerem einen Newsletter an.

Dieser kann auf der Vereinswebsite www.velocluballschwil.ch abonniert werden.

Der Newsletter informiert regelmässig in seinem Blog über Resultate, aktuelle Veranstaltungen und allfällige Terminverschiebungen.

Wer über die aktuellen Geschehnisse im Verein informiert werden will,

kann den Newsletter beim Webmaster abonnieren.

Mit sportlichen Grüssen

Patrick Indlekofer
VeloClubAllschwil

Alemannenweg 11
4148 Pfeffingen
Telefon 061 751 63 31
info@velocluballschwil.ch
www.velocluballschwil.ch

Neue Vorstandsmitglieder sind gesucht...

Bike-obmann / –frau und Presse-stelle

bei einem Mitglied des Vorstandes oder direkt bei der Präsidentin.

Interessierte Personen melden sich

Die Redaktion

Ein – und Austritte

Eintritte Velo

Patrik Schaub
Sven Schär

Austritte

Vivian Treu
Ineke Karrer-Siehr
Esther Meduna
Maya Moser

Beitrittserklärung

Anschrift: VeloClubAllschwil, Postfach 1340, 4123 Allschwil 1



.....
Der / Die Unterzeichnete möchte dem Velo-Club Allschwil als

Aktivmitglied oder als Passivmitglied beitreten

Name/Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon/Fax: _____

E-Mail: _____

Untersektion: RadrennfahrerIn MTB-FahrerIn TriathletIn
 TourenfahrerIn DuathletIn

Verbandsmitglied: Swiss Cycling Swiss Triathlon

Ja Nein Ja Nein

Datum: _____ Unterschrift: _____



Sportartikel
tripower

www.tripower.de

... wir führen:



... und vieles mehr !

Achtung !

Schweizer Kunden erhalten beim Einkauf die deutsche Mehrwertsteuer in voller Höhe **zurückerstattet.**

Beispiel:

Laufschuh **Asics Kayano**, deutscher Verkaufspreis **160,-** Euro abzügl. 16% Mehrwertsteuer = **137,93** Euro.

**Ständig Sonderposten
stark reduziert !!**

Sportartikel Tripower • Basler Str. 7 • D-79639 Grenzach-Wyhlen
Tel. +49(0)7624/98 24 22 • Fax +49(0)7624/98 05 72
info@tripower.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 14.30 - 19.30
Sa 9.00 - 14.00

Der Wirtschaftskrise trotzen

4. und letzter Teil

Die Wirtschaft erholt sich langsam. Die Fahrradindustrie befindet sich im Aufschwung. Heuer wird kein schlechtes Jahr für viele Hersteller und Händler. Indikatoren zeigen gutes Konsumverhalten in der Velobranche an. Konsumenten erfreuen sich an Preisnachlässen in Folge von Überproduktion oder Modellanpassungen. Auch bei unseren Veloausfahrten konnten neue Fahrradteile und -bekleidung bestaunt werden.

Mit diesen erfreulichen Aussichten ist diese Beitragsserie über die Wirtschaftskrise abgeschlossen. **Ihr dürft aber in Zukunft an dieser Stelle von Euren neu erworbenen Teilen, Schnäppchen oder Gadgets schreiben!**

Um den Anfang zu machen, stelle ich Euch mein neues Solarstrom-Rücklicht von Sollight vor (LightCap 200 von SolLight, www.sollight.com). Es ist ein Flaschenverschluss mit vier eingearbeiteten LED-Lampen, welche die Bidonflasche in ein funktionelles Rücklicht verwandeln:



Das SolLight ist mit einem Lichtsensor ausgestattet und liefert bis zu 8 Stunden Licht bei vollständiger Ladung. Es ist 100% solarbetrieben und passt auf alle Flaschen mit weiter Öffnung von amerikanischen Herstellern (Camelbak, Cannondale, Nalgene etc.). Möglich ist dies durch die Normierung von Flaschendurchmessern in den USA. Dort hat man erkannt, dass Normierung Produktionskosten senkt und Innovationen antreibt (während in Europa Grössennormen für Bananen durchgesetzt werden). Mit einem Nachteil ist mein neues Gadget allerdings ausgestattet. Es kann zur Zeit nur über den Hersteller via Internet bezogen werden, da es bei uns noch nicht erhältlich ist. Ob daran Handelshemmnisse wie die Bananenverordnung Schuld sind, weiss ich nicht.

Heinz Widmer

Gartenunterhalt
Grabpflege

Umänderungen
Neuanlagen

FLÜCKIGER T GARTENBAU

Inhaber P.+D. Schlachter
Neuweilerstrasse 28
info@flueckigergarten.ch

4123 Allschwil
Tel. 061 481 15 82
Fax 061 481 15 75

*Der ideale Ort für
Familie & Verein*



~ AMBIENTE ~

Ristorante Italiano

(ehemals Restaurant Muesmatt)

AMBIENTE - Ristorante Italiano Parkallee 7 4123 Allschwil

Tel. 061 485 33 99 Fax 061 485 30 01 ambiente@az-ambachgraben.ch

www.az-ambachgraben.ch/Ambiente

**Sanitäre - Anlagen
Neu- und Umbauten
Reparaturen
Boilerservice**

M. Christen

Sanitär

Kurzelängeweg 19, 4123 Allschwil Tel. 481 84 44
P. 481 84 45



Gärtnerei

Berufsbildung **LBB**
für Jugendliche

Bungestr. 75, CH-4055 Basel
Tel 061 321 00 21, Fax 061 321 00 31
www.lehrbetriebe-basel.ch

Allez relais!

Oder: Mein erstes Velorennen

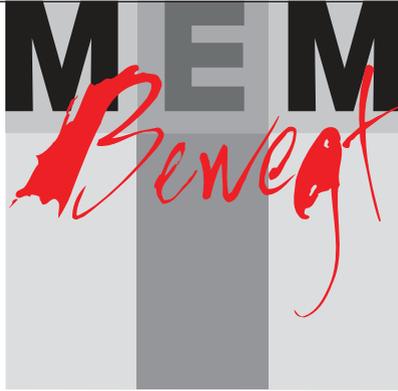
Als Vorbereitung auf den Gigathlon habe ich mir ein Velorennen im Jura ausgesucht. Genauer gesagt die Jolidon Classique in Saignelégier. Man hatte die Wahl zwischen 118km und 79km. Auch konnte man auswählen, ob man mit oder ohne Zeitmessung fahren wollte. Eine Woche vor dem Gigathlon wollte ich keine grossen Stricke mehr zerreißen und war mir nicht sicher ob ich mit oder ohne Zeitmessung fahren soll. Auch wusste ich nicht, ob überhaupt viele Frauen am Start waren mit Zeitmessung. So ging ich in meinen Veloklamotten einen Tag vorher bei Jaques Jolidon im Veloladen vorbei und erkundigte mich. Nach meiner Frage, ob mit oder ohne Zeitmessung musterte mich der Vater von Jolidon von oben bis unten und nochmals hinauf und sagte nur: avec. So kam ich also zu meinem ersten Velorennen.

Als erfahrene Fernseh-Velorennen-Zuschauerin habe ich so meine Vorstellungen wie es an einem Velorennen zugeht. Aber meine Fernsehkenntnisse wurden schon auf dem ersten Kilometer über den Haufen geworfen. Nichts von gemütlich einrollen mit neutralisiertem Start, sondern Intervalltraining mit stop and go um die Hausecken. Den ersten Mas-

sensturz nach 10 min hatte ich gekonnt „umschiff“, fuhr an Fahrern im Strassengraben liegend vorbei und habe mich an die Worte vom Fernsehkommentator erinnert: Beim Vorne fahren in einer Gruppe kann man Stürze vermeiden. Am Schluss habe ich sogar noch den Spurt angezogen in meiner Gruppe, wie ich es bei den „richtigen“ Velofahrern im TV sehe. Wurde dann aber auch wie die „richtigen“ Velofahrer überspurt. So kam ich mit meinem „Fernseh-Velorennen-Wissen“ heil über die 79km und konnte stolz einen Tête-de-moine Käse in Empfang nehmen auf dem Podest.

Ariane





www.membewegt.ch

**laufsport
training
physio**

wir bewegen in Basel und Liestal

Ernst Gürtler AG ...

Allschwil - Therwil

Elektrotechnische Unternehmung

Binningerstrasse 53

CH-4123 Allschwil

... ihr Elektriker.

Telefon 061 481 22 00

Telefax 061 481 21 42

info@guertler-elektro.ch

Hier könnte Ihr Inserat stehen

1/4 Seite CHF 075.-

1/2 Seite CHF 125.-

1/1 Seite CHF 200.-

4-mal jährlich mit einer Auflage von 300 Exemplaren

Schwarzwaldrundfahrt 13. Juni 2010

Räge, Räge Tröpfli es rägnet uf mis Chöpfli...

Wir sind mit dem Auto nach Kaisten gefahren, schon auf der Autobahn hat's geregnet und Paul sagte mir nur ich solle etwas langsamer fahren, dann regnet es auch nicht mehr so stark.



In Kaisten gingen wir sofort für die Runde einzahlen, damit ja keiner einen Rückzieher wagt. Aber Randy konnte sich selbst nach getaner Investition nicht mit dem Ganzen anfreunden. Die zwei Biberli waren ihm genug für Fr.30.-.

Schliesslich blieb Randy gar nichts mehr anderes übrig, denn Paul, Stefan und ich sind munter drauflos gefahren, als würde die Sonne scheinen. Nach der ersten Verpflegung haben wir uns für die grosse Runde entschieden und jetzt gab's



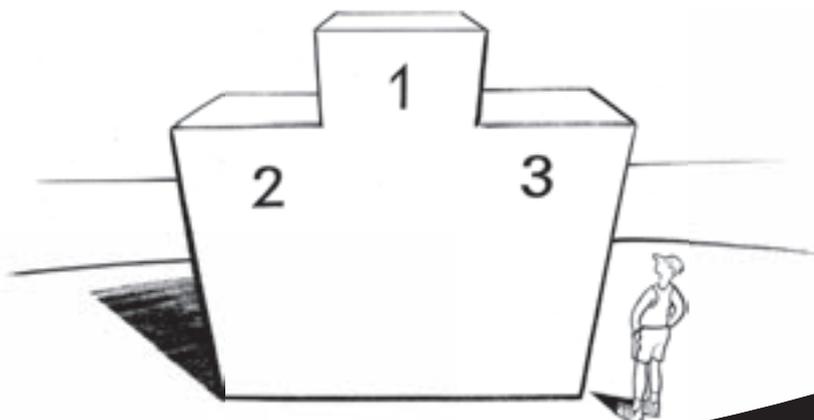
kein zurück mehr. 75km im Regen und 75km im Trockenen, das ganze unter tief schwarzem Himmel im Schwarzwald.

Aber irgendwie sind wir Velofahrer schon etwas komische Typen und können uns ab 150 gefahrenen Kilometern freuen. Also mir hat's trotzdem Spass gemacht. Ich hoffe, ich habe meine Laufen-Delémont Schmach wieder gut gemacht!

Liebe Grüsse und bis zur nächsten Ausfahrt

Marcia





Ihre Krankenversicherung sollte es Ihnen etwas einfacher machen.

Vivao Sympany beteiligt sich mit bis zu CHF 100.- am Jahresbeitrag in Ihrem Sportclub oder Sportverein. www.vivaoSympany.ch/sport



Wir brauchen keine
Lockvögel,
wir sind immer verlockend!

DILL+FIESSER
eidg. dipl. Augenoptiker SBAO

Brillen und Kontaktlinsen

Binnerstrasse 5
4123 Allschwil
Tel. 061 481 74 64
www.dill.fiesser.ch.vu

**ANDY'S
SPORTLADE**

MO geschlossen
DI-FR 9:00–12:30 h und 13:30–18:30 h
SA 9:00–15:00 h

**Orthopädische Beratung
(Fussanalyse)
Joggingkurse
Tennisstunden
Massage**

Andy Werdenberg
Dorfplatz – CH-4123 Allschwil/BL
Tel. +41 (0)61 481 26 50
andywerdy@gmx.net
www.andyssportladen.ch

Randonnée la Jurassic in Winkel

13. Juni 2010

Letztes Jahr stand sie auch schon auf dem Programm: La Jurassic in Winkel. Warum soll man eine gute Sache nicht wiederholen, schliesslich war die Strecke letztes Mal ganz ansprechend? Was sich als beson-

Umgang mit dem Morast eine zusätzliche Herausforderung – mal war er rutschig wie Schmierseife, mal nabentief, mal schwer wie Zement, auf jeden Fall nicht überall fahrbar.



ders erfreulich erwies: der Véloclub Illois, der die Rundfahrt organisiert, stellt jedes Jahr eine neue Strecke zusammen. Und das Ganze, inkl. Verpflegung, für sagenhafte € 3.50.

Dieses Mal war vor allem der erste Teil mit vielen Single Trails gespickt und da es im Mai und Juni ja bekanntlich viel geregnet hat, war der

Auch erfreulich: wieder einmal eine Ausfahrt mit Beteiligung aus der Triathlon-Sektion. Ariane und Edivane verstärkten die Gruppe, dazu noch David mit einem seiner Kollegen. So entstand schnell eine Racing-Gruppe, die wir nach den ersten ein, zwei Kilometern ziehen liessen. Wir bildeten eine etwas gemütlichere Lauftreff-Gruppe. Dazwischen Rolf,



dem unser Tempo doch etwas gar gemütlich war und der mit den Raceren nicht mithalten wollte.

Am Ende trafen sich alle wieder bei Schnitzel und Pommes. Die Bikes konnten mit Hochdruck von allen Schlammspuren gereinigt werden und einigermaßen sauber versorgt werden. Ein herzliches Dankeschön an Rolf für die Zurverfügungstellung des Büslis.

Käthi

Biennathlon

19.06.2010

Ich möchte hier ein wenig Werbung machen für den kleinen Bruder des Gigathlon. Beim Biennathlon handelt es sich um einen Wettkampf mit Inline (14km), Schwimmen (1,5km), Mountain Bike (25km) und Laufen (11km). Dieser kann alleine, zu zweit oder im 4-er Team absolviert werden.

Die Lauf- und Bikestrecken sind coupiert und die Bikestrecke ist technisch sehr interessant, sprich

Singletrails und Wurzelwege von Magglingen hinunter nach Biel.

Die Veranstaltung hat sich in ihrem dritten Jahr immer weiter entwickelt und vergrößert und ist schon bald ein fester Bestandteil im Jahresprogramm eines Multisportlers. Wer weiss, vielleicht sehe ich ja nächstes Jahr Vereinskollegen in Biel, oder sogar eine ganze Mannschaft?

Ariane

Herrenmatt Brunch

27. Juni 2010



Der Brunch auf der Herrenmatt wurde dieses Jahr wiederbelebt. Offensichtlich ist dieser Anlass bei den VCA'lern in guter Erinnerung geblieben, denn ich konnte 16 Teilnehmer anmelden, davon bewältigten ca. 6 den Weg auf zwei Rädern, weitere ca. 6 mit ÖV und zu Fuss und der Rest motorisiert. Wie alle Jahre zuvor, herrschte auch dieses Mal wieder Prachtwetter (touch wood!). Nur eines war neu: anstelle des hochbegabten Willi sorgten diesmal drei Handörgeli-Spieler mit wunderschönen Instrumenten für die musikalische Untermalung.

Nach einer mehr oder weniger ereignislosen Fahrt über den Gempenturm, auf der wir eine einsame Bikerin aufgabelten und mit einem Platten (Fahrfehler Andy), hatten wir

uns das nötige Hüngrchen und Dürstchen für den Brunch erarbeitet. Das gemütliche Zusammensein dauerte bis weit nach 14.00 Uhr. Früher waren wir um diese Zeit schon längst auf einer Zusatzschleife in Richtung Crèmeschnitte auf der Hofstettermatte. Aber diese Zeiten sind vorbei. Heute reicht uns das Luusmeitliwägli bzw. das mit Brennesseln zugewachsene Singeli entlang der Gempen-Strasse nach Dornach, um eine zweite Stärkung (in flüssiger, behopfter Form) zu uns zu nehmen.

Auf ein nächstes Mal im 2011 – dann vielleicht unter der Schatten spendenden Linde?

Käthi

ALLES IM EIMER?



Wir helfen Ihnen Ihre Ideen zu visualisieren und umzusetzen.

POPDESIGN

Agentur für visuelle Kommunikation

Sichternstrasse 49
4410 Liestal
info@popdesign.ch
T. 061 422 05 44
www.popdesign.ch

Gigathlon 2010

Der diesjährige Gigathlon war wieder einmal ein Mega-Event mit rund 6700 Athleten am Start in Thun. Die Wettervorhersagen (heiss) machten die Kleiderwahl einfach (kurz). Trotzdem gibt es immer noch genügend Material zum einpacken. Wir hatten uns die Disziplinen so eingeteilt, dass Matthias das Rennvelo, Laufen und Schwimmen übernahm. Ich bereitete mich auf Mountain Bike, Inline und einmal Laufen vor. Reto und René, die Gigathlon erprobten Supporter unterstützen uns auch dieses Jahr. Logistisch war der Gigathlon einfach. Das Camp war immer am gleichen Ort in Thun und das Auto benötigte man nur einmal am Samstag. Ansonsten war man mit Shuttle Bussen und Bahn unterwegs, was sehr gut klappte und im Stau stehen war nicht mehr angesagt.

Um dem Motto des diesjährigen Gigathlon („catch the sun“) gerecht zu werden startete ich am Samstagmorgen mit Inline und Stirnlampe um 05.00 Uhr. Dafür war mein Tageswerk um 9 Uhr nach dem Mountain Bike schon vollbracht und ich schickte Matthias mit dem Zeitmesschip aufs Rennvelo, Schwimmen und Laufen. Vor allem der abschliessende Lauf hatte es in sich.



31km mit rund 1000 Höhenmetern von Interlaken zurück ins Camp nach Thun. Nebst den Höhenmetern machte auch die Hitze vielen Athleten zu schaffen. Nur nicht Matthias. Er genoss „das Läuflü“, fühlte sich super, konnte sich unterwegs mit Bouillon verpflegen und war einfach nur happy (runners high?). Mit Kompressionssocken und Elektrotherapie Gerät legte er sich schon bald im Zelt schlafen (ich übrigens auch).

Am Sonntag konnten wir fast ausschlafen. Start erst um 6 Uhr! Der Gewittersturm in der Nacht bescherte uns eine Stunde mehr Schlaf, da die ausgerissenen Bojen im Wasser am Morgen erst wieder neu verankert werden mussten. Leider zer-

(Fortsetzung auf Seite 26)

Agenda 2010

Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Allgemeine Termine

13. November	33. Generalversammlung
05. Dezember	31. Klausenlauf (alle helfen mit!)
15. Dezember	Vorstandssitzung

Monats-Treffen - Triathlon - MTB - Velo

Am ersten Donnerstag des Monats treffen wir uns nach dem Schwimmtraining im Restaurant Zick-Zack (Allschwil), um dort gemeinsam einen Schlummertrunk einzunehmen.

Redaktionsschluss Sattelfest

Ausgabe Nr. 132 19. November 2010

Bitte gebt Eure Berichte, Fotos etc. nicht erst 2 Tage vor Redaktionsschluss an uns ab. Eure Beiträge sendet Ihr bitte an:

info@velocluballschwil.ch

oder via Brief an:

Fränzi Rombach
Spitzwaldstrasse 5
4123 Allschwil

Trainingskalender 2010

Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Schwimmtraining

Montag	19.45 - 21.00 Uhr	Erasmus
Dienstag	12.00 - 13.00 Uhr	eine Bahn ist reserviert
Mittwoch	12.00 - 13.00 Uhr	eine Bahn ist reserviert
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Gunther Frank
Samstag	11.00 - 13.00 Uhr	

Hallenbad Neu-
allschwil

Rennvelo Ausfahrten

Samstag	13.00 Uhr	ca. 2.5 Std.
Sonntag	10.00 Uhr	ca. 2.5 Std.

Abfahrt Feuerwehr-
magazin Allschwil.
Wir starten pünkt-
lich!

Bike Ausfahrten

Sonntag	10.00 - 13.00	bis ??
Sonntag	13.00 - 16.00	ab ??

Daten: **10.10.** (offen), **24.10.** (Ariane), **7.11.** (offen),
21.11. (offen), **19.12.** (offen)
Doodle-Liste zum Eintragen der Tourenleitung:
<http://www.doodle.com/dq48dqwk4wf9fug5>

Treffpunkt
Mittwochstraining:
Bike Jucker
Sonntags-Ausfahrt:
Neuweilerplatz

Laufen Andy's Laufträff

Dienstag	19.15 - 20.30 Uhr	
		Vita Parcours (Allschwilerwald)

Nach den Herbst-
ferien Turnhalle
Gartenstrasse in
Allschwil

VCA-Bekleidung

Unsere Preise

Die Bekleidungen stammen hauptsächlich von Tzamo und sind qualitativ extrem gut. Ein sehr gutes Preis-/Leistungsverhältnis und für unsere Junioren zu Spezialkonditionen. Jetzt müsst Ihr Euch nur noch entscheiden können!

Velokleider

Trikot kurzarm (mit durchgehendem Reissverschluss)	CHF	60.-
Trägerhosen kurz	CHF	77.-
Armstulpen	CHF	27.-
Beinstulpen	CHF	27.-

Freizeit

T-Shirt (mit VCA-Logo) marine	CHF	19.-
Sweat-Shirt (mit VCA-Logo) marine	CHF	39.-

Das Material kann bei Bike Jucker im Laden bezogen werden:

Bike Jucker
Morgartenring 107
4054 Basel

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag 09.00-12.30 h und 13.30-18.30 h
Samstag 09.00-16.00 h

VCA-Bekleidung

Unsere Kollektion



(Fortsetzung von Seite 21)

schlug sich aber die Hoffnung von Matthias auf eine verkürzte Schwimmstrecke wegen Treibholz. So musste er die 3km Schwimmen und durfte mich auf die Inline schicken. Wo die Läufer ein „runners high“ haben, fuhr ich in ein „inline high“. Schon von Anfang an hatte ich viele Inliner überholt und zog bald einen ganzen Schwanz Inliner hinter mir her. Nach dem Motto: „Vorne fahren und damit weniger in Stürze verwickelt werden“. Von Stürzen hatte ich am Samstag schon genug gesehen und war froh, als ich heil wieder in der Wechselzone war und Matthias aufs Rennvelo schicken konnte. Er hatte eine **laaaannnggggeeee** Velotour vor sich u. a. mit dem Jaunpass.



Die Wartezeiten in den Wechselzonen haben wir mit unseren Betreuern verbracht, die uns das Material nachschleppten, für Nahrung sorgten und uns psychisch auf unsere nächste Aufgabe vorbereiteten.



Nach dem Rennveloeinsatz von Matthias durfte ich noch mit dem Bike und zu Fuss ins Ziel rollen und laufen. Auf den letzten paar Kilometern nach Thun sind wir alle zusammen gelaufen, ausser Reto, der mich schon von Anfang an mit dem Bike begleitete. Meine Jungs haben mir nochmals richtig eingeheizt und so konnten wir den 9. Rang von 230 Teams ins Ziel bringen.

Ariane Gutknecht

Rangliste:

Team of Five:

774. „2 ab 9i“ mit Marcel Bachmann, Thomas Bachmann, Tina Schäfer
358. „Erdgas“ mit Markus Schüpbach (Bikestrecke)

Couple Team:

6. „Letzter Versuch“ mit Déborah Prisi
9. „Merian Iselin / Salomon“ mit Matthias Prétôt und Ariane Gutknecht

(Bei 6'700 Athleten ist mir vielleicht der eine oder andere „Allschwiler“ entgangen)

Meine erste Clubmeisterschaft

Spiezathlon am 26.06.2010

Als Premiere für mich stehen dieses Jahr die traditionellen Clubmeisterschaften der Allschwiler Triathleten auf dem Programm. Die Aufregung ist gross – schliesslich geht es um den ehrenwerten Titel des Clubmeisters und der Clubmeisterin. Gerade dieses Jahr stehen die Chancen für den Titelgewinn so gut wie

nochmals letzte Entscheidungen bzgl. des Team-Starts. Man möchte auch hier das bestmögliche Ergebnis erzielen. Ein Ausscheidungsschwimmen zwischen René und Erasmus im letzten Training, welches Erasmus für sich entscheiden kann, sichert ihm den Startplatz im Team.



selten zuvor: Titelverteidigerin Tina In-Albon sowie die sehr starke Ariane Gutknecht können dieses Jahr ihren Start nicht wahrnehmen. Also los...

Freitagabend nochmals Materialcheck – die Testfahrt durch Gempfen-Dorf verlief ohne Probleme.

Frühzeitiges Treffen mit den Vereinskollegen am Samstagmorgen beim Hallenbad Allschwil – hier

In Spiez angekommen, geht es erstmal zum Kaffee und Gipfeli – die letzte Stärkung für den Triathlon. Dann macht sich die Nervosität beim ein oder der anderen doch so langsam breit und wir entscheiden, uns Richtung Wettkampfgelände zu begeben. Zuvor Umziehen am Bus, Rucksäckli und Lenkertaschen packen und die 1-2 Kilometer zum Start rollen.

(Fortsetzung auf Seite 29)

Steif wie die Queen von England. Aber viel leichter.



fourstroke FS01

Das neue fourstroke FS01 ist tatsächlich sehr steif. Allerdings betrifft das nur den Rahmen – den leichtesten Rahmen mit APS-Federungssystem. Freuen kannst du dich auch auf seine weiche Seite. Dafür sorgt das überarbeitete APS-Federungssystem, das maximale Traktion, überragenden Vortrieb und Fahrkomfort garantiert. Mehr Informationen und Händlerverzeichnis auf www.bmc-racing.com



BMC

swiss cycling technology

BMC wünscht den Mitgliedern des VCA einen schönen Velo-Frühling!

(Fortsetzung von Seite 27)

Das „Rollen“ läuft dann leider nicht so reibungslos, wie gedacht. So sorgen meine voll bepackten Lenkertaschen schon für den ersten Sturz – und das noch VOR dem Start – das geht ja gut los! Da muss sich doch unbedingt meine neue H&M Lenkertasche (extra gross mit langem Henkel) voll bepackt mit Neo zwischen Vorderradgabel und Laufrad klemmen. Ja, wie der Reiter von seinem Ross abgeworfen wird, kann man sich vermutlich gut vorstellen. Zum Glück ist weder Pferd (das war meine grösste Sorge) noch Reiter etwas passiert. Also weiter ...



Startunterlagen holen – Einchecken und schon geht's los in das erfrischende 16° kalte Wasser. Raus zur

Schwimminsel und wieder zurück durch die Boote am Hafen an Land – das erste Teilziel ist erreicht: ich bin nicht Letzte. Das motiviert, mich schnell umzuziehen und auf's Rad zu schwingen. Dank meiner Weltmeister-Radausrüstung kann ich schnell wieder ein paar Plätze gutmachen. Es kommt wieder Hoffnung auf – der Titel der Clubmeisterin war noch nicht verloren. Auf der Laufstrecke finde ich mich – trotz der Hitze – schnell ins Rennen rein und kann auch da nochmals einige Plätze gutmachen. Mit einer Zeit von 2:28.12,5 werde ich von unserem Tria- und Betreuer-Team in Empfang genommen. Es war geschafft – Clubmeisterin 2010. Was für ein Rennen – was für ein Tag!



Weiterhin am Start für die Allschwiler Triathleten waren bei den Män-



niem Thomas Ueltschi (2:24.54,4), der mit dieser Leistung den Titel des Clubmeisters 2010 holen konnte. Bei den Frauen gingen Tanja Felice (2:52.45) und Marie-Noëlle von Allmen (3:04.01) an den Start. Im Tria Team starteten Erasmus Peukert, Reto Baltermia und Fränzi Rombach. Begleitet wurden wir vom Betreuersteam Ariane und René.

Nach dem Wettkampf geht es in unsere Unterkunft – ein idyllisches Chalet direkt am See. Das wohlverdiente Bierchen und später ein saftiges Steak und Klöpfer von Grillmeister René setzen dem Tag einen würdigen Abschluss, um sich danach zufrieden in die Federn fallen zu lassen.

Am nächsten Morgen geht es mit einem weiteren kulinarischen Höhe-

punkt direkt weiter: ein ausgiebiges Frühstück mit Seeblick und allem was dazu gehört. Gut gestärkt treten wir danach das Sportprogramm des Tages an. Dazu gibt es drei Gruppen: eine Niesen-Berglauf-Gruppe, eine Heimradl-Gruppe und eine Auto-nach-Allschwil-Bring-Gruppe.

Heute wird ein neues Ziel gesetzt: es geht nicht mehr um den Titel des Clubmeisters, sondern um das rechtzeitige Erreichen des Fussball-WM Achtelfinals Deutschland-England. So können der Heimradl-Gruppe leider keine langen Pausen oder gar Einkehrungen in vorbeiziehenden Beizen genehmigt werden. Für die Führungsarbeit können nur die stärksten Fahrer eingesetzt werden. Und auch an diesem Tag wird das Ziel erreicht: zumindest die zweite Halbzeit kann dank des Windschattens von Thomas und Heinz verfolgt werden. Danke!

Bedanken möchte mich auch nochmals bei Ariane und René für das tolle Betreuen, das Einkaufen und Bewirten sowie bei Matthias Pretôt für die Organisation der Unterkunft.

Marlene Mauch



Tourenwoche Mont Ventoux

19. – 26. Juni 2010



Der Mont Ventoux stand schon seit einigen Jahren auf meinem „Wunschzettel“, doch bis anhin habe ich es irgendwie nie geschafft, diesen legendenumwobenen Anstieg der Tour de France in Angriff zu nehmen. Da kam mir der bevorstehende Jubiläums-Urlaub entgegen. Dank diesen Zusatzferien konnte ich daran denken, dieses lang geplante Vorhaben endlich zu realisieren, ohne meine übrigen Ferienpläne (Schottlandreise) zu beschneiden.

Zunächst plante ich, diese Tour mit einem Radveranstalter zu absolvieren. Bereits Anfang Jahr suchte ich deshalb im Internet nach einem Veranstalter von Veloferien, welcher Ende Juni 2010 eine Mont-Ventoux-Tour anbot. Meine Bemühungen waren jedoch nicht von Erfolg gekrönt. Es gab zwar geführte Touren,

aber nicht während des von mir ins Auge gefassten Zeitraumes.

Deshalb änderte ich meine Pläne und versuchte, selbst eine zu Tour organisieren. Gesucht waren deshalb 2-3 Gleichgesinnte, die Lust hatten mit mir, auf und rund um den „Kahlen Riesen“ der Provence eine Radwoche zu erleben. Die Suche nach VelokollegInnen gestaltete sich schwieriger als gedacht..... mein „Ruf“ innerhalb des VC Allschwil war der Sache nicht förderlich («gang uff kai Fall mit äm Wälchli, dä macht dy



(Fortsetzung auf Seite 33)

Qualität im Erlenhof

**In unseren Betrieben bieten wir
hohe Qualität und Effizienz**

★ **Gärtnerei**

★ **Schreinerei**

★ **Schlosserei & Metallbau**

★ **Küche (Catering)**

★ **Pferdestall & Landwirtschaft**

Erlenhof

Sozialpädagogisch geführte Angebote
für Neuorientierung, Entwicklung und
Ausbildung von Jugendlichen

4153 Reinach, T. 061 716 45 45
www.erlenhof-jugendheim.ch

(Fortsetzung von Seite 31)

fettig»). Schliesslich entschlossen sich Stefan Durante und Eric Zechner, dieses „Wagnis“ einzugehen.

Als „Basislager“ für unsere Touren wählten wir Vaison-la-Romaine aus.



Dieses Städtchen liegt geografisch ideal, weil von dort aus eine Vielzahl an verschiedenen Touren möglich waren. Deshalb buchte ich übers Internet ein kleines Ferienhaus.

Optimistischerweise nahm ich an, dass mein PW (Passat Variant) genügend Platz für 3 Velos mit Gepäck aufweisen würde. Doch schon das Verstauen eines Fahrrads zeigte deutlich auf, dass dem nicht so war. Eine Alternative war gefragt. Glücklicherweise konnte Stefan bei seinem Arbeitgeber einen Toyota-Bus zu einem fairen Preis mieten. Unserer Tour stand somit nichts mehr im Wege.

Die Anreise verlief - bis auf etwas stockenden Kolonnenverkehr auf der Rhone-Autobahn - problemlos. Das Wetter war bei Ankunft bewölkt, etwas kühl, jedoch trocken. Was mich mehr Sorgen bereitete, war der böige Nordwind – der berüchtigte Mistral.

„Unser“ Ferienhäuschen am Rande der Stadt fanden wir schnell, doch klingelten wir vergeblich bei der Vermieterin: so standen wir vor verschlossenen Türen. Entmutigen liessen wir uns dadurch nicht. Wir waren uns einig, dass trotzdem eine (kleine) Einrolltour gleich nach Bezug unserer Unterkunft sein musste. Wir zogen deshalb unsere Velo-Klamotten im Bus an. Trotz starkem Wind genossen wir eine schöne „Einrollfahrt“ (80 km). Dabei konnten wir den Mont Ventoux von weitem auf uns „wirken“ lassen: eine beeindruckende Kulisse. Nach der Rückkehr hatte sich die Vermieterin ebenfalls eingefunden, sodass wir

endlich unser Quartier beziehen durften: Ein kleines Häuschen mit je einem Zimmer für jeden, grossem Umschwung und sogar einem Pool. Wir kamen noch etwas in Stress, weil der Einkauf fürs Morgenessen noch getätigt werden musste und es bereits kurz vor Ladenschluss war: Es blieben uns noch etwas mehr als 5 Minuten, um im Einkaufscenter Milch, Brot, etc. zu finden. Wir stürmten ganz gehetzt durch den „Super U“, weil das Kassenpersonal schon „Messieurs, c'est déjà fermé“ verkündete.

Stefan hatte bereits im Vorfeld der Trainingswoche deutlich deklariert, dass er keinesfalls selber kochen will, sondern wir für das Abendessen jeweils in ein Restaurant gehen werden. Da neben dem Super U zufälligerweise eine Pizzeria mit Holzofen war, liess sich Stefan überzeugen, Pizzen mitzunehmen und daheim zusammen mit ein paar 1664 und einem WM-Match unverzüglich anzugehen. Als Ausgleich willigten wir ein danach in der Altstadt von Vaison-la-Romaine noch einen Digestif zu nehmen. Zufälligerweise fand an diesem Abend die „Fête de la Musique“ mit diversen Strassenmusikern statt, deshalb versammelten sich in den Strassen viele Leute. Besonders angetan hat es uns ein Musikensemble in skurrilen Kostümen (hauptsächlich weiblich besetzt) mit einer Sängerin, die als Verstärker ein Megaphon be-

nutzte – es klang reichlich schräg.

Am nächsten Tag (Sonntag) legte der Mistral noch zu. Trotzdem liessen wir uns nicht von einer Tour abhalten. An einen Aufstieg zum Mont Ventoux war natürlich nicht zu denken. Der Wind beschäftigte uns ganz gehörig. Im Rhonetal brachten wir es in der Ebene dank Rückenwind locker auf 50 km/h (Cancellara lässt grüssen....), weniger spassig war es jedoch, sobald der Wind von der Seite bliess. Dann mussten wir höllisch aufpassen, dass das Rad nicht entweder zur Strassenmitte ausbrach oder nach rechts von der Strasse geriet. Wohl fühlte sich dabei keiner von uns. Glücklicherweise blieben wir von Stürzen verschont.



Die Wetterprognosen für die kommenden Tage stimmten uns zuversichtlich: spätestens am Dienstag sollte der Mistral abstellen und die Temperaturen auf 20 – 25 °C ansteigen. Für Mittwoch planten wir deshalb den Mont Ventoux via Bédoin

(den „klassischen“ Aufstieg) in Angriff zu nehmen.

Bezüglich Nachtessen liess sich Stefan umstimmen. Wir kauften Fleisch (Lamm, Merguez-Würste und Steaks) ein und warfen den Grill an. Zusammen mit einem guten Tropfen Rotwein (Gigondas, Beaumes de Venise) überzeugte das Essen selbst Stefan. Sein Widerstand gegen ein selbst gekochtes Abendessen schwand. Wir gingen nur noch einmal auswärts essen. Die Mahlzeiten wurden von Abend zu Abend opulenter. Jeder von uns kochte seine Spezialitäten: Eric zauberte eine vorzügliche Moûles-Vorspeise herbei, Stefan beglückte uns mit gegrillten Peperoni mit Sardellenbeilage, und meinerseits konnte ich die Kollegen mit einem zart rosa gegrillten Filetstück überzeugen.

Bei besten Bedingungen starteten wir am Mittwoch zur Ventoux-Tour: viel Sonne, angenehm warm und wenig Wind. Ab Bedoin steigt die Strasse mit mäßigen ca. 3% -5% durch landwirtschaftlich genutzte Felder. In weiter Ferne sah man den kahlen Gipfel und den markanten Antennenturm. Ich konnte nicht so recht glauben, dass es bis dort 1600 Höhenmeter werden sollten. Ab St. Esteve wurde es steiler: für die nächsten 8 Kilometer konstant um 9%, nie weniger, manchmal kurzzeitig bis über 10%. Jeder von uns

wählte sein eigenes Tempo. Gleichzeitig mit uns waren eine Vielzahl anderer Velofahrer zum Gipfel unterwegs. Neben Rennvelos sahen wir auch viele MTBs aber auch Tandems, Tourenvelos, Handybikes und ab und zu sogar einen Läufer.

Ab dem "Chalet Reynard" (1420 m) liess die Steigung etwas nach, dort treffen sich auch die Straßen von Sault und Bedoin und führen dann gemeinsam weiter zum Gipfel, der ab hier ständig zu sehen ist, da es nun keine Bäume oder sonstwas mehr gibt, sondern nur noch Steine, Steine, Steine. Nach einem Kilometer war der Spaß wieder vorbei und es ging mit acht Prozent die letzten fünf Kilometer nach oben.



Da Tag für Tag Scharen von Velofahrer zum Gipfel unterwegs sind, haben sich diverse Fotografen an der Strecke positioniert und knipsen die Radler. Im Vorbeifahren wird einem dann ein Zettelchen hingestreckt, auf welchem die Internetadresse mit den Bildern vermerkt ist. Die Fotos können dann am Folgetag angesehen und bei Interesse natürlich zu einem stolzen Preis gekauft werden.

Auf dem Gipfel erwartete uns eine grandiose Rundsicht bis weit ins Rhonetal und bis zu den Alpen. Auf 360 ° steht nichts dem Ausblick vom Ventoux im Wege!! Nach einer guten Pause inkl. Verpflegung sowie Kleiderwechsel (ich hatte die Ehre + das Vergnügen für Eric & Stefan trockene Unterleibchen in der Satteltasche hoch transportieren zu dürfen :o)) nahmen wir die Abfahrt nach Malaucene unter die Räder. Stefan und Eric mussten unten eine Weile auf mich warten, da meine Abfahrtskünste nicht die besten sind (Eric erreichte eine Spitzengeschwindigkeit von 88 km/h!!!). In Malaucene entschlossen wir uns in eine gemütliche Gartenbeiz einzukehren und führten uns ein 3-Gang Mittagessen inkl. Rotwein zu Gemüte.

Noch ein zweites Mal stand der Ventoux auf dem Programm (Freitag). Eric überzeugte uns, den Aufstieg via Sault zu befahren. Die Ostrampe ist zwar mit 26 km die

längste, aber mit 4.5 % Durchschnittssteigung die leichteste Tour zum Mont Ventoux. Besonders schön empfand ich sie nicht. Im Nachhinein wäre der anspruchsvolle Nordanstieg über Malaucene aus meiner Sicht die bessere Wahl gewesen...



Unsere Tourenwoche war dann leider auch viel zu schnell Geschichte. Wir waren uns einig, dass die Gegend wunderschön und sehr geeignet für eine Veloweche ist (mit wenig Verkehr). Allerdings empfiehlt es sich mit gutem Trainingsstand zu starten, damit man die Touren auch richtig genießen kann. Auf keinen Fall verpassen darf man die landschaftlich grandiose Gorges de la Nesque. Auch die diversen kleineren Pässe (wie z.B. der «Col de l'Homme Mort») oder die schönen z.T. engen Täler (z.B. das «Vallée du Toulourenc) nördlich des Ventoux-Massivs sind lohnenswerte Tourenziele. Insgesamt kamen wir auf gut 750 km mit doch einigen Höhenmetern.

Daniel Wälchli

Ranglisten

Velo

CM Gempen

Berg-Zeitfahren 5 km / 310 Hm

05.06.2010

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Daniel Wälchli	13.53	100
2.	Stefan Durante	15.30	90
3.	Markus Schüpbach	15.56	80
4.	Eric Zechner	16.03	70
5.	Marcia Eicher	16.17	65
6.	Stefan Müller	16.18	60
7.	Mike Meysner	16.48	55
8.	Patrik Roth	17.47	50
9.	Peter Harke	20.55	45

CM Blochmont Bergrennen

5.3 km / 200 Hm

11.08.2010

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Steffen Warias	11.14,1	100
2.	Stefan Durante	11.20,0	90
3.	Eric Zechner	11.20,2	80
4.	Gianni Bedon	11.23,2	70
5.	Markus Schüpbach	11.23,5	65
6.	Daniel Wälchli	11.24,3	60
7.	Stefan Müller	11.25,3	55
8.	Paul Meyer	11.26,4	50
9.	Marcia Eicher	11.30,4	45
10.	Patrik Roth	12.19,8	40
11.	Dominic Hofmann	12.24,4	37
12.	Peter Harke	13.44,7	34
13.	Jakob Anselm	13.44,8	31
14.	Heinz Widmer	13.45,0	28

Ranglisten

Velo

CM Heiwiller - Kappelen

9.8 km / 100 Hm

19.08.2010

Rang	Name	Zeit	Ø km/h
1.	Daniel Wälchli	13.46,42	42.690
2.	Paul Meyer	13.57,64	42.118
3.	Stefan Müller	14.24,04	40.831
4.	Stefan Durante	14.35,60	40.292
5.	Randy Koch	14.41,13	40.039
6.	Eric Zechner	14.44,20	39.900
7.	Gianni Bedon	14.48,26	39.718
8.	Markus Schüpbach	15.07,20	38.889
9.	Marcia Eicher	15.11,82	38.692
10.	Patrik Schaub	15.24,00	38.182
11.	Dominic Hofmann	15.25,04	38.139
12.	Peter Harke	15.26,32	35.769
13.	Patrik Roth	16.36,02	35.421

Basler Hobbyfahrer - Meisterschaft

Bergrennen Reigoldswil - Ulmethöhe, 4.9 km / 427 Hm

09.06.2010

Rang	Name	Zeit	Ø km/h
19.	Daniel Wälchli	18.06,01	16.5
26.	Stefan Durante	18.47,80	15.0

Ranglisten

Triathlon

Ironman 70.3 Switzerland

Rapperswil-Jona 1.9 - 90 - 21.1

06.06.2010

Rang	Name	Zeit	AK
12.	David Kuster	5.12.51	M18
24.	Beppo Hilfiker	5.27.39	M50
77.	Markus Schelbert	5.27.32	M45

Spiezathlon - Clubmeisterschaft

1.5 - 40 - 10

26.06.2010

Rang	Name	Zeit	AK
10.	Marlene Mauch	2:28.12,5	F 20 (6.)
31.	Tanja Felice	2:52.45	F 20 (19.)
35.	Marie-Noëlle von Allmen	3:04.01	F 35 (9.)
66.	Thomas Ueltschi	2:24.54,4	M 45 (14.)

Spiezathlon - Team

1.5 - 40 - 10

26.06.2010

Rang	Name	Zeit
6.	Erasmus Peukert, Reto Baltermia, Fränzi Rombach	2:17.46

Ironman Zürich

3.8 - 180 - 42.2

24.07.2010

Rang	Name	Zeit	AK
27.	Beppo Hilfiker	11:00.40	M50
261.	Urs Lüthi	11.36.03	M35

Ranglisten

Triathlon

Zürich Triathlon

1.5 - 40 - 10

25.07.2010

Rang	Name	Zeit	AK
26.	Markus Schelbert	2:31.27	M45
58.	Raphael Renz	2:25.35	M35
75.	Thomas Bachmann	2:29.11	M35

Zürich Triathlon

0.5 - 20 - 5

25.07.2010

Rang	Name	Zeit	AK
3.	Hansueli Küng	58.41	M20

Erlanger Triathlon

Mitteldistanz

08.08.2010

Rang	Name	Zeit
1.	Isabella Jungfer	4:13.19

Schaffhausen Triathlon

1.5 - 40 - 10

14.08.2010

Rang	Name	Zeit	AK
2.	Hansueli Küng	1:39.20	HK



Ranglisten

Laufen

Glacier3000 Run

26 km / 1900 Hm

07.08.2010

Rang	Name	Zeit	AK
5.	Oliver Lehmann	2:50.58,7	M30
10.	Barbara Merkofer	3:42.06,6	F30

R'adys Mountain Marathon 46 km / 2300 Hm,

14./15.08.2010

Orientierungslauf mit Zelt und Übernachten in der Freien Natur

Rang	Name	Zeit
1.	Ariane Gutknecht und René Mayer	7:44.00
3.	Fränzi Gissler mit ihrem Partner	8:21.41

Crossrun

10 km

15.08.2010

Rang	Name	Zeit
3.	Matthias Prétôt	36.59
4.	Peter Sulzer	37.59



Klausenlauf 2010

Liebe VCA'ler

Bald ist es schon wieder so weit. Der 31. Klausenlauf steht vor der Tür. Einmal mehr ist es für uns unerlässlich, dass wir auf eure Hilfe angewiesen sind. Bitte helft, damit der Klausenlauf 2010 einmal mehr zum Erfolg wird... Danke!!

Anmeldung und Fragen an:

Muriellescherrer@gmx.ch

oder balterbach@hispeed.ch

Wir freuen uns auf einen tollen Anlass

Murielle und Fränzi

EBM

Sport ist Energie



Bike Jucker
Morgartenring 107 4054 Basel
Tel 061 301 33 00
www.juckerbike.ch



Zwimpfer Lang

A U F U N D D A V O N Z I E H E N