

seit 1977

# Sattelfest

2/2010/Juni

Nr. 130



VeloClubAllschwil





## Gemeinsam Spitzenleistungen schaffen.

Gemeinsam erreicht man Ziele schneller.  
Deshalb unterstützen wir mit Freude den  
Radsport. Und den Nachwuchs erst recht.  
[www.raiffeisen.ch](http://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
Mallorcaferien 2010	8
Ein- und Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Auf dem hohen Drahtesel, NZZ am Sonntag, 14.03.2010	11
Trainingsweekend Sumiswald	13
Agenda 2010	16
Trainingskalender 2010	17
VCA-Bekleidung	18
Frühlingsfahrt in den Schwarzwald	21
Der Wirtschaftskrise trotzen, Teil 3	23
Impressionen einer Frühlingstour	24
Biker unterwegs	25
Basler Hobbyfahrermeisterschaft	25
Clubmeisterschaft Velo	27
Diverse Veranstaltungen / offene Rennen	27
Rangliste Velo	29
An alle Mitglieder	30
Impressionen einer sonnigen Sonntagsausfahrt	30



[www.fotodesign-indlekofer.ch](http://www.fotodesign-indlekofer.ch)

Patrick Indlekofer | 079 786 06 77 | [info@fotodesign-indlekofer.ch](mailto:info@fotodesign-indlekofer.ch)

## Der Vorstand im 2010

Funktion	Name	Adresse	Telefon / E-Mail
<b>Präsidentin</b>	Ariane Gutknecht	Langenhagweg 29 4123 Allschwil	061 302 56 41 mayer.gutknecht@vtxmail.ch
<b>Vize-Präsident</b>	Matthias Prétôt	Muesmattweg 84a 4123 Allschwil	061 481 19 41 maettthe@hotmail.ch
<b>Aktuarin</b>	Sandra Schelbert	Erlenhof 63 4153 Reinach	061 711 49 58 sandra.schelbert@gmx.ch
<b>Kassierer</b>	Daniel Wälchli	Thiersteinerallee 83 4053 Basel	061 331 60 31 daniel_waelchli@hotmail.com
<b>Obmann Velo</b>	Paul Meyer	Beinwilerstr. 13 4053 Basel	079 757 32 62 japame@gmx.ch
<b>Koordinator MTB</b>	Andy Werdenberg	Schlüsselgässli 9 4123 Allschwil	061 481 26 50 andywerdy@gmx.ch
<b>Obmann Triathlon</b>	Reto Baltermia	Spitzwaldstr. 5 4123 Allschwil	061 481 78 11 balterbach@hisppeed.ch
<b>Redaktion</b>	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](http://www.blkb.ch)



**Basellandschaftliche  
Kantonbank**



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,  
Sonnenheisanlagen, Energieberatung.

## Vorwort

### Liebe Mitglieder, Freunde und Inserenten

Die Saison ist schon in vollem Gange. Die Velofahrer haben ihre ersten Clubrennen bestritten, die Clubmeisterschaft der Triathleten ist Geschichte (mehr darüber im nächsten Cluborgan) und die Mountain Biker haben schon den einen oder anderen Singletrail gefahren.

Auf Seite 11 habe ich eine gekürzte Version eines Artikels der NZZ am Sonntag wiedergegeben, der mich beschäftigt hat. Viele von euch fahren auch im Alltag mit dem Velo in der Stadt und deshalb habe ich mir gedacht, dieser eher „krasse“ Artikel wär mal was. In dem Artikel kommen die Velofahrer sehr schlecht weg. Ich möchte damit aber überhaupt nicht wertend sein und niemanden persönlich ansprechen. Dennoch habe ich mich beim Lesen zum Teil selber darin gesehen und bin mir gar nicht sicher, ob ich das gut finde.

Am 8. August findet der Bruggelauf statt, wo ihr euch als Helfer melden könnt. Es winkt ein unvergessliches Erlebnis und weitere „Zückerli“. Zögert nicht und meldet euch an bei Andy Werdenberg (Tel. 061 481 26 50, e-mail: andywerdy@gmx.net).

Die Neugestaltung des VCA Trikots nimmt langsam Form an und ich bin zuversichtlich, dass die Trikotkommission an der nächsten GV ihren Vorschlag präsentieren kann.

Ich habe ein paar Trainings besucht in unseren Sektionen und musste erfreulicherweise feststellen, dass wir ein gutes Trainingsniveau haben und meine Fitness glücklicherweise ausreichend war um überall mitzufahren. Bitte denkt in den Trainings daran, dass ihr wenn nötig Gruppen macht mit Schnellen und Super-schnellen, damit alle Spass haben am Training.

Ich wünsche allen eine weiterhin tolle Saison

Ariane  
Gutknecht



## Der Vorstand informiert

### 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

## Mallorcaferien 2010

Wie jedes Jahr organisierte ich die Mallorcaferien. Dieses Jahr waren wir nicht so viele Fahrer wie sonst. Wir hatten grosse Termschwierigkeiten. So sind dann nur Roger, der bei Hürzeler als Tourleiter arbeitet, Peter Harke und ich am 21. März bei Schneefall in Basel abgeflogen. Wir hatten grosses Glück mit dem Wetter. Keinen Tag Regen. Das war das erste Mal seit den etwa 22 Jahren Mallorcaferien. Wir sind von Montag bis Freitag gefahren. Manchmal mit Roger Herzog als Leiter oder auch nur Peter und ich. Wir sind über den Orient, Ramda und San Salvador gefahren. Insgesamt haben wir ca. 650 km absolviert. Es war eine schöne Velowoche. Im Hotel Perla wurden wir immer gut verköstigt.

Wir hoffen, dass nächstes Jahr wieder mehr Fahrer mitkommen können.

Jürg Hobi







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

## Auf dem hohen Drahtesel

NZZ am Sonntag, 14.03.2010 (gekürzte Version) Von David Signer

Kürzlich erzählte mir ein Polizist, dass er, an der Ampel im Polizeiauto wartend, von einer Frau überholt worden sei. Die Frau fuhr ein Velo mit Anhänger, in dem ihr Kind sass und überquerte also seelenruhig bei Rot die Kreuzung. Als der Polizist sie zur Rede stellte, wurde die Frau fuchsteufelswild, schimpfte über die Autofahrer, die „Bullen“ und überhaupt: Das sei ihre eigene Sache. Sie gefährde aber nicht nur sich, sondern auch das Kind, warf der Polizist scheu ein. „Es ist mein Kind“, entgegnete die Frau.

Diese Eigenart, sich partout als Opfer zu sehen und vollkommen blind für die eigenen Taten zu sein, ist typisch für viele Velofahrer. Ich selber bin sowohl Velo- als auch Autofahrer, aber insbesondere seit ich als Fussgänger mit eigenen Kindern unterwegs bin, fällt mir das auf.

Oft habe ich den Eindruck, die Velofahrer brächten sich absichtlich in Situationen, wo sie sich nachher entrüsten können, etwa indem sie sich durch eine Kolonne schlängeln und sich dann aufregen, wenn irgendwo der Zwischenraum zu eng ist, oder indem sie einem bei einer Kreuzung den Weg abschneiden und sich dann furchtbar aufregen,

wenn man sie beinahe touchiert.

Mit meinen Zwillingen unterwegs, fürchte ich mich mehr vor diesen Zweirad-Guevaras als vor den Autofahrern. Erstere scheinen Fussgängerstreifen für eine Art Strassenkunst zu halten, an Ampeln verhalten sie sich wie Farbenblinde, und mit Vorliebe kommen sie noch rasch hinter einem Bus oder Tram hervorgeschossen, um für ein wenig Überraschung in unserm grauen Alltag zu sorgen. Am liebsten habe ich jene, die das Trottoir mit dem Nürburgring verwechseln, zwischen den Grosis und Kinderwagen Slalom fahren und dabei noch glauben, sie nähmen an einer Parade für die Umwelt teil.

Denn darum geht es vermutlich letzten Endes: um einen moralischen Kampf zwischen Licht und Dunkel. All die kleinen Hickhacks zwischen guten Velofahrern und bösen Autofahrern ergeben nur Sinn, wenn man sie als Stellvertreterkrieg auffasst, als Schlacht en miniature der Weltretter gegen die Weltzerstörer.

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](mailto:ambiente@az-ambachgraben.ch)  
[www.az-ambachgraben.ch/Ambiente](http://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](http://www.lehrbetriebe-basel.ch)

## Trainingsweekend Sumiswald

30.04. — 02.05.2010

### oder: Räge, Räge, Tröpfli



Die Hinfahrt am Freitag von Allschwil nach Sumiswald verlief noch einigermassen trocken, doch Samstag /

Sonntag sah die ganze Sache dann anders aus. Doch das erschrickt doch eine/n Triathlet/in nicht. Wir hatten auch mit Regen genügend zu trainieren.

Wie gewohnt hat uns Gunther Frank durch das Wasser geführt. Mich erstaunt doch immer wieder, dass er nach so vielen Jahren beim VCA immer noch Fehler bei unserer Schwimmtechnik feststellt. Wir arbeiten daran, versprochen.

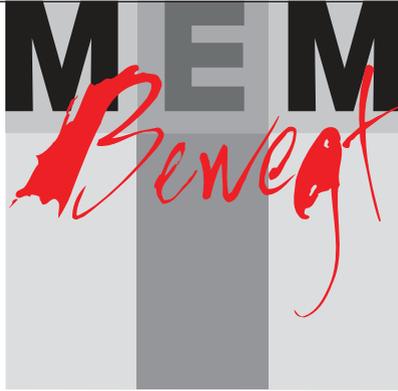


Eine bergige Laufstrecke hat uns Markus Schelbert geboten, wo man mit Gehen gleich schnell hoch kam

wie mit Joggen. Doch die Aussicht von oben über die Hügellandschaft des Emmentals entschädigte einem für die Anstrengung.

Beim alternativen Spinning (anstelle Velo) hat uns Reto Baltermia zum Schwitzen gebracht. Vorbereitet mit einer Musik-CD hat er uns über ein paar virtuelle Hügel geführt, um uns danach in rassistige Abfahrten zu stürzen.





**[www.membewegt.ch](http://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

(Fortsetzung von Seite 13)

Als ob das nicht genug wäre pressten uns Bea und René noch unserer letzten Energiereserven beim BBP (Bauch-Beine-Po) Training raus. Aber wie vorhin schon erwähnt: Das erschrickt doch eine/n Triathlet/in nicht.

Markus und Reto vielen Dank für die Super Organisation. Gunther vielen Dank für deine Geduld und Mühe mit uns. René vielen Dank für den Apéro. Vielen Dank allen Teilnehmern, die einmal mehr zu einem gelungenen Weekend beigetragen haben. Hoffentlich bis nächstes Jahr.



Das Forum Sumiswald ist eine „Supersportanlage“ mit Turnhallen, Kletterwand, Hallenbad, Sauna, Auditorium und Sportkegelbahn. Und genau diese Sportkegelbahn wurde am Abend von uns in Beschlag genommen. Kegeln soll ja gut sein für die Abdruckphase beim Schwimmen. Billard und Tischfußball kamen an dem Abend auch nicht zu kurz. Zu kurz kam dann dafür die Schlafenszeit. Aber egal, es ist ja nur einmal im Jahr Triathlon Trainingsweekend.



Ariane Gutknecht

# Agenda 2010

Aktuelle Daten immer unter [www.velocluballschwil.ch](http://www.velocluballschwil.ch)

---

## Allgemeine Termine

---

08. August	5. Basler Bruggelauf (Helfer gesucht!)
22. September	Vorstandssitzung
13. November	33. Generalversammlung
05. Dezember	Ängelimärt (alle helfen mit!)
06. 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 (ab 21:15 Uhr) im Restaurant Zick-Zack (Allschwil), um dort gemeinsam einen Schlummertrunk einzunehmen.

---

## Redaktionsschluss Sattelfest

---

Ausgabe Nr. 131	13. August 2009
Ausgabe Nr. 132	19. November 2009

---

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

[info@velocluballschwil.ch](mailto:info@velocluballschwil.ch)

oder via Brief an:

Fränzi Rombach  
Spitzwaldstrasse 5  
4123 Allschwil

# Trainingskalender 2010

Aktuelle Daten immer unter [www.velocluballschwil.ch](http://www.velocluballschwil.ch)

## Schwimmtraining

Montag	20.00 - 21.00 Uhr	Erasmus
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Gunther Frank

Gartenbad  
Bachgraben

Der Eintritt für das Schwimmtraining ist frei. An der Kasse melden, dass wir vom VCA sind.

## Rennvelo Abendtraining bis 30.09.2009

Dienstag	18.15 - 21.00 Uhr
Donnerstag	18.15 - 21.00 Uhr

Abfahrt jeweils  
Feuerwehrmagazin  
Allschwil.

## Rennvelo Ausfahrten

Samstag	13.00 Uhr	bis 25.09.2010
Sonntag	09.00 Uhr	bis 29.08.2010
Sonntag	10.00 Uhr	05.09. - 03.10.2010

Wir starten  
pünktlich!

Siehe auch Seite 27

## Bike Ausfahrten

Mittwoch	18.00 - 21.00 Uhr	
Sonntag	10.00 - 13.00 Uhr	ca. 3 Std.

Treffpunkt  
Mittwochstraining:  
Bike Jucker  
Sonntags-Ausfahrt:  
Neuweilerplatz

Genauere Daten siehe Seite 25

## Laufen Andy's Laufträff

Dienstag	19.15 - 20.30 Uhr
----------	-------------------

Vitaparcours  
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

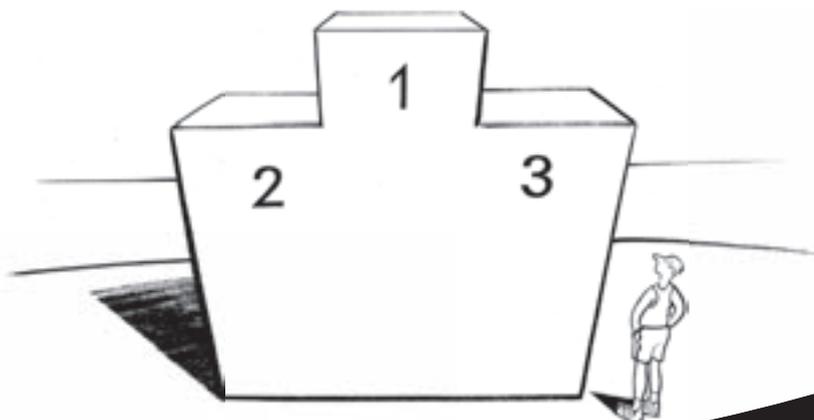
Öffnungszeiten:

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

# VCA-Bekleidung

Unsere Kollektion





## 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](http://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](http://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](mailto:andywerdy@gmx.net)  
[www.andyssportladen.ch](http://www.andyssportladen.ch)

# Frühlingsfahrt in den Schwarzwald

140 km mit Randy Koch

25.4.2010

Ich durfte mitfahren



Marcia hängt ihr Velo an „den Nagel“ ...



Unser Tourenleiter Randy im Gespräch mit Simon



Verdiente Pause?



Sollten wir nicht doch eine Quer-Sektion gründen im VCA?



Vielen Dank an Randy für die schöne, knackige Tour mit dem einen oder anderen Höhenmeter.

Ariane Gutknecht

# 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

## Der Wirtschaftskrise trotzen Teil 3

Wie spare ich bei meiner Wettkampfverpflegung?

Schnell zum Portemonnaie greifen und bezahlen, damit kein ungutes Gefühl aufkommen kann. Wieder 12 Franken für eine Dose isotonischen Getränkes der Marke XY bezahlt. Dabei reicht diese gerade einmal für 10 Bidons (500 ml) Tranksame. Der nächste Gang zum Supermarkt ist schon bald wieder fällig – und damit auch das ungute Gefühl.

Abhilfe schafft ein Rezept zur Selbsherstellung. Alles was es braucht ist Maltodextrin, Fruchtzucker und etwas Salz. Maltodextrin ist in der Drogerie erhältlich. In der Regel reichen zwei Esslöffel für einen Bidon.

Der grosse Vorteil ist die Verträglichkeit dieser Zutaten. Leider enthalten viele handelsübliche Getränkepulver unnötige Zusätze wie Aminosäuren, die Verdauungsprobleme verursachen können (besonders nach erhöhter Aufnahme während langen Ausdauerleistungen). Dagegen ist diese Mischung ausgesprochen verträglich. Zudem kann durch Beigabe von Früchtetee oder Sirup der Geschmack beliebig verändert und den

*(Fortsetzung auf Seite 24)*



(Fortsetzung von Seite 23)

eigenen Vorlieben angepasst werden.

Der Preisvergleich: (Zubereitung eines Bidons von 500ml)

2 EL Maltodextrin	SFr. 0.53
1 EL Fruchtezucker	SFr. 0.03
1 Prise Salz	SFr. 0.01
2 EL Sirup	SFr. 0.08
Total	<u>SFr. 0.65</u>
3 Messlöffel isotonisches Getränk	
	<u>SFr. 1.20</u>

Wer pro Saison hundert Franken oder mehr sparen will, ist mit dieser Lösung sicher gut bedient. Des Weiteren kann das selbst hergestellte Getränk z.B. mit Magnesium angereichert werden, so wie es einige Hersteller von isotonischen Getränken bereits machen.

Anstatt auf die hohe Kante kann der gesparte Geldbetrag auch wieder in den Radsport re-investiert werden (z.B. in ein schönes Trikot). Auch damit hilft man die Wirtschaftskrise zu meistern.

Heinz Widmer

Quellen:

<http://www.hotsport.ch/sportlexikon.ch/a-z/maltodextrin.htm>

<http://www.personal-fitness.at/fit/cms.nsf/open/F10636C7E6936A15C1256C7500805CCA>

<http://www.triathlon.de/maltodextrin-oder-dextrose-was-macht-was-1041.html>

## Impressionen einer Frühlingstour



## Biker unterwegs

Die Sonntagsausfahrten starten um 10:00 Uhr. Treffpunkt ist der **COOP** am **Neuweilerplatz** in Basel, die Fahrtdauer beträgt ca. 3 Stunden.

Termin	Ausfahrt	Tourenleitung
11.Juli	Ausfahrt	*
25.Juli	Ausfahrt	*
15.August	Ausfahrt	*
29.August	Ausfahrt	*
12.September	Ausfahrt	*
26.September	Ausfahrt	Käthi

\* Tourenleitung war zum Redaktionsschluss noch nicht klar, siehe Doodle-Liste: <http://www.doodle.com/dq48dgwk4wf9fug5>

## Basler Hobbyfahrermeisterschaft

Velo

11.08.2010*	Eptingen-Oberbölchen	Bergrennen
29.08.2010	Dornach-Hochwald	Bergrennen
12.09.2010	Zeiningen-Schupfart	Einzelzeitfahren

\* Achtung neues Datum. Mehr Infos über die Rennen findet ihr unter [www.bhfm.ch](http://www.bhfm.ch).

# 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](http://www.bmc-racing.com)



**BMC**

swiss cycling technology

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

## Clubmeisterschaft

### Velo

Datum	Stecke	Besammlng / 1. Start
10.08.2010	Blochmont - Bergrennen	18.15 Uhr FWM* / ca. 19.15 Uhr
19.08.2010	Heiwiler-Kappelen - 9 km Zeitfahren	18.15 Uhr FWM / ca. 19.15 Uhr
02.09.2010	Hardtwald - 1 km Sprint	18.15 Uhr FWM / ca. 19.15 Uhr
05.09.2010	Kriterium Riehen 15 km Zeitfahren	Start gemäss Organisator

\*Feuerwehrmagazin

## Diverse Veranstaltungen / offene Rennen

### Velo

11.07.2010	Engadin Radmarathon	<a href="http://www.engadin-radmarathon.ch">www.engadin-radmarathon.ch</a>
24./25.07.2010	Emmental Rundfahrt	<a href="http://www.rversigen.ch">www.rversigen.ch</a>
14.08.2010	Alpenbrevet	<a href="http://www.alpenbrevet.ch">www.alpenbrevet.ch</a>
22.08.2009	evz Alpen Challenge	<a href="http://www.alpen-challenge.ch">www.alpen-challenge.ch</a>
29.08.2010	Gruyère Cycling Tour	<a href="http://www.gruyere-cycling-tour.ch">www.gruyere-cycling-tour.ch</a>
05.09.2010	ekz Züri-Metzgete	<a href="http://www.zueri-metzgete.ch">www.zueri-metzgete.ch</a>
05.09.2010	Amateur Kriterium Riehen	<a href="http://www.vcriehen.ch">www.vcriehen.ch</a>
25.09. 2010	GP Bad Zurzach, Interessierte bei Peter Harke melden	

# 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](http://www.erlenhof-jugendheim.ch)**

# Rangliste

Velo

## Basler Hobby-Fahrmeisterschaft Liestal-Büren-Liestal

Einzelzeitfahren 12 km / 80 Hm

16.05.2010

Rang	Name	Zeit	Kategorie
4.	Wälchli Daniel	15:36.76	M50
18.	Meysner Mike	16:40.66	M50
31.	Schüpbach Markus	17:38.19	M40
45.	Harke Peter	19:41.65	M60

## CM Niffer-Kreisel-Niffer

Einzelzeitfahren 20 km / 10 Hm

20.05.2010

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Daniel Wälchli	28.00,13	100
2.	Mike Meysner	29.15,48	90
3.	Stefan Müller	29.27,36	80
4.	Dominique Corazzini	29.48,54	70
5.	Eric Zechner	30.18,76	65
6.	Dominic Hofmann	30.23,76	60
7.	Heinz Widmer	30.35,00	55
8.	Patrick Schaub	31.16,57	50
9.	Markus Schüpbach	31.34,04	45
10.	Patrick Roth	33.30,51	40
11.	Florent Knecht	30.46,10	37

## CM Laufen-Delémont-Laufen

Einzelzeitfahren 27 km / 20 Hm

30.05.2010

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Wälchli Daniel	39.59.40	100
2.	Meysner Mike	42.07.94	90
3.	Zechner Eric	43.55.82	80
4.	Harke Peter	47.08.32	70

## An alle Mitglieder

Ihr habt ein Resultat von einem Wettkampf zum weiterleiten? Bitte meldet das doch unter: [info@velocluballschwil.ch](mailto:info@velocluballschwil.ch)

Ihr habt etwas Tolles erlebt an einem Rennen oder im Training? Bitte meldet das doch unter: [info@velocluballschwil.ch](mailto:info@velocluballschwil.ch)

Ihr möchtet nicht alleine trainieren oder an ein Rennen fahren? Bitte

meldet das doch unter: [info@velocluballschwil.ch](mailto:info@velocluballschwil.ch)

Ihr habt Ideen oder Vorschläge, die nicht bis zur nächsten GV warten können? Bitte meldet das doch unter: [info@velocluballschwil.ch](mailto:info@velocluballschwil.ch)

Ihr möchtet etwas loswerden? Bitte meldet das doch unter: [info@velocluballschwil.ch](mailto:info@velocluballschwil.ch)

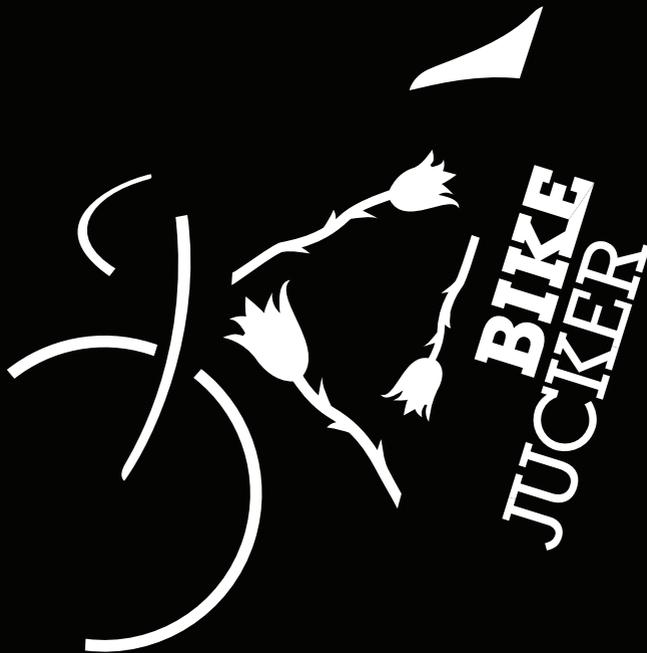
## Impressionen einer sonnigen Sonntagsausfahrt



**EBM**

**Sport ist Energie**





**An alle VCA-ler:**

Vor Ausfahrten,  
Plauschfahrten,  
Mondscheinfahrten,  
Rennfahrten und  
Heimfahrten  
bei uns reinschauen  
und auf dem Laden-  
parcours total  
abfahren!  
Öffnungszeiten  
beachten!

Avis:

Wir lassen keinen Fahrer im  
Laden stehen!

Mehr Infos bei  
Jucki