seit 1977

Sattelfest

4/2009/Dezember
Nr. 128

VeloClubAllschwil

TRIATHLON ALLSCHWIL BIKE VELO

macquat & co allschwil

Binningerstrasse 179
Telefon 301 34 78

Edelsteine und
Schmuck
aus eigener
Werkstatt

**Kunden-
maurer**

Passivmitglied

**Über 40 Jahre fachgerechte
Maurerarbeiten**

**Reparaturen,
Umbauten
aller Art**

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

Die Partnerschaft, die Vertrauen schafft.

In Geldangelegenheiten will man sich auf einen kompetenten Partner verlassen können. Wir beraten Sie gerne persönlich. Vereinbaren Sie einen Besprechungstermin.
www.raiffeisen.ch

Raiffeisenbank Allschwil-Schönenbuch
Baslerstrasse 70, 4123 Allschwil
www.raiffeisen.ch/allschwil

RAIFFEISEN

Inhaltsverzeichnis

Der Vorstand im 2010	5
Vorwort	7
Der Vorstand informiert	8
GV-Bericht des Präsidenten	8
Ein- und Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Jahresbericht Velo	14
Jahresbericht Triathlon	17
Jahresbericht MTB	21
Biker unterwegs	22
Schneebummel	23
Agenda 2010	24
Trainingskalender 2010	25
VCA-Bekleidung	26
KidsBike 2010?	29
Der Wirtschaftskrise trotzen	30
Inferno Triathlon	33
S-2 Challenge	35
Napf Marathon	38
Hochzeitstag in Spanien	39
Ranglisten Bike / Velo	41
Ranglisten Velo	42
Ranglisten Clubmeisterschaft Velo	44
Ranglisten Triathlon / Laufen	45

www.fotodesign-indlekofer.ch

Patrick Indlekofer I 079 786 06 77 I 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	Muesmattweg 84a 4123 Allschwil	061 481 19 41 mpretot@dplanet.ch
Aktuarin	Sandra Schelbert	Etzmatten 63 4153 Reinach	061 711 49 58 sandra.schelbert@gmx.ch
Kassierer	Daniel Wälchli	Thiersteinerallee 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
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 balterbach@hispeed.ch

VeloClubAllschwil
Postfach 1340
4123 Allschwil
info@velocluballschwil.ch
www.velocluballschwil.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

MULTIBETON®
Raumheizung

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.

Delifon
061 481 63 86
längt fir e
zueverlässigi
Putzfrau
(oder e-n-Equipe)
z'bikoh

s'Pünktli
uf em «i»
in Sache
putze!

Springinsfeld

Gebäude- und Büroreinigung
Allschwil
springinsfeld.ag@bluewin.ch

Vorwort

Liebe Mitglieder und Freunde des VeloClubAllschwil

Dies ist mein letztes Vorwort als Vorstandsmitglied. In den vergangenen vier Jahren, in denen ich den Verein leiten durfte, hat sich einiges verändert, sei es global oder auch lokal.

Sportvereine sind in der heutigen Landschaft wichtiger denn je. Die Bevölkerung ist durch Internet, Ellenbogen-Mentalität und Individualverwirklichung immer weniger bereit, sich für das Gemeinwohl einzusetzen. Immer mehr Leute gehen lieber in ein Sport-Studio oder Fitness-Center, weil sie beim Verlassen der Sportstätte ihre Verantwortung für die Allgemeinheit und Gemeinschaft per Bankeinzug abgegeben haben. Anders ist dies in den Vereinen. Hier ist ein Miteinander fast per Satzung festgelegt und zum Glück wird diese Vereinszugehörigkeit von vielen noch gelebt und geliebt.

Dennoch liegt einiges an Arbeit vor uns, um die Wurzeln des Miteinanders standhaft im VeloClubAllschwil zu verankern. In diesem Sinne kommt der Präsidentenwechsel sicher nicht zum falschen Zeitpunkt, sind doch auch neue Ideen oder andere Ansichtsweisen gefragt. Ich wünsche meiner Nachfolgerin Ariane Gutknecht mitsamt ihren Vorstandskolleginnen und Kollegen bereits jetzt viel Spass an der Vereinsfront sowie ein gutes Gespür bei der Umsetzung von Ideen und Entscheidungen!

Ich bedanke mich bei allen Mitgliedern für die gute Zusammenarbeit und wünsche uns allen ein erfolgreiches und vor allem verletzungsfreies Vereinsjahr 2010.

Patrick Indlekofer

Der Vorstand informiert

Neue Vorstandsmitglieder sind gesucht…

Bike-obmann / –frau und Pressestelle

Interessierte Personen melden sich bei einem Mitglied des Vorstandes oder direkt bei der Präsidentin.

Die Redaktion

GV Bericht des Präsidenten

Liebe Mitglieder des VeloClub-Allschwil

Nach 12-jähriger Tätigkeit im Vorstand des VeloClubAllschwil, die letzten 4 Jahre davon als Präsident, mute ich Euch nun meinen letzten Jahresbericht zu.

Der Vorstand des VeloClubAllschwil hat sich im Vereinsjahr 2008/2009 zu 4 Sitzungen getroffen. Ein wichtiges Traktandum war die Neubesetzung des Kassiers, der Aktuarin, des Mountainbike-Obmanns und der Funktion des Präsidenten.

Ein Highlight im Dezember war der Ängelimärt mit den vielen verschiedenen Engeln, die an diesem Vorweihnachtsmarkt anzutreffen sind. Auch in diesem Jahr waren wir mit unserem Glühwein-Crêpe-Stand und feinem Kuchen vertreten. Auch von einigen Mitgliedern wurde der Stand rege besucht. Die Crêpe-Maschine lief auf Hochtouren! Bei den alten Hasen, Rosmarie und Peter Harke sowie Marcia und Stephan Eicher, die jedes Jahr mit von der Partie sind und das OK bilden, möchte ich mich herzlich für den grossen Einsatz bedanken und auch bei den neuen Helfern, die tatkräftig und unterstützend zur Seite standen.

Am Tag darauf hielt der VCA mit vielen Mitwirkenden Einzug in den Allschwiler Klausenlauf. Es war die 29. Austragung. Über 90 Helfer standen unsererseits im Einsatz.

(Fortsetzung auf Seite 11)

Ein– und Austritte

Eintritte MTB	Austritte
Fürer Martin	Ursi Saner
Kellenberger David	

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 ☐ Ja ☐ Nein — Swiss Triathlon ☐ Ja ☐ Nein

Datum: _____ Unterschrift: _____

Marathon im Visier ? *www.membewegt.ch*

Sportartikel tripower

www.tripower.de

. . . wir führen:

KUOTA · IRONMAN WETSUITS · orca www.orca.com · DSS · PROFILE DESIGN · XTERRA · PowerBar · ZOGGS

. . . 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

(Fortsetzung von Seite 8)

Natürlich fehlten auch unsere Aktiven, die am Klausenlauf mitliefen, nicht! Der VCA stellte einen grossen Teil der Helfer zur Verfügung. Im OK sind dies Murielle Scherrer und Fränzi Rombach, die für die Streckensicherung zuständig sind, sowie Roger Jörin für die Erstellung der Ausschreibung. Der VCA gehört zum grössten Trägerverein, was wiederum eine grosse Verantwortung für diesen Lauf bedeutet. In diesem Jahr findet der dreissigste Klausenlauf statt und wir dürfen gespannt sein, ob mit einer neuen Rekordbeteiligung zu rechnen ist.

Anfangs Februar trafen sich 35 Personen zum bummeln im Schnee. Mit dem Zug fuhren wir nach Dornach und anschliessend stiegen wir ins Postauto, das uns Richtung Gempen fuhr. Im Café Stübli wurde für unser erstes Wohl gesorgt. Spendiert wurde dies vom VCA, wie jedes Jahr. Frau Holle schüttelte Ihr Duvet genau zu dem Zeitpunkt aus, als wir Richtung Hochwald marschierten. Im Restaurant Kreuz assen wir dann zu Mittag, was ich allen empfehlen kann. Nach einem gemütlichen Tag machten wir uns dann langsam auf den Heimweg. Für die Organisation zu diesem gelungenen Schneebummel möchte ich mich bei Rosmarie und Peter Harke herzlich bedanken.

(Fortsetzung auf Seite 13)

Richtiger Laufschuh ? *www.membewegt.ch*

Gartenunterhalt
Grabpflege

Umänderungen
Neuanlagen

FLÜCKIGER 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
für Jugendliche
LBB

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

(Fortsetzung von Seite 11)

Was wäre der VeloClubAllschwil ohne all jene, die tatkräftig mithelfen, den Verein in Bewegung zu halten. Ich möchte allen DANKE sagen, die sich jedes Jahr für den Verein einsetzen. Gerade in der heutigen Zeit, wo die Zeit so knapp zu sein scheint, der Alltag in Beruf und Familie bereits das Äusserste abverlangt, ist es nicht selbstverständlich, dass diese Aufgaben zusätzlich und meist ehrenamtlich übernommen werden. Obwohl jeder, der sich zur Verfügung stellt oder gestellt hat, mir zustimmt, dass diese Erfahrung, in einem Vorstand/Verein mitzuarbeiten, eine absolute Bereicherung ist. Natürlich geht auch wieder ein riesiges Dankeschön an alle Ehren-, Passiv- und Gönnermitglieder, die uns die Treue halten und uns unterstützen; den Inserenten, die mithelfen, unser Vereinsheft zu finanzieren. Auch der Gemeinde möchte ich im Namen des VeloClubAllschwil Danke sagen für die gewährte Unterstützung, sei es finanziell (Subventionen / Jugendförderung) oder mit der vorhandenen Infrastruktur. Allen, die hier nicht aufgeführt wurden, aber sich in irgend einer Weise für den Verein eingesetzt haben, …herzlichen Dank!

Da ich seit einem Jahr als selbstständiger Fotograf tätig bin, konnte ich mich dieses Jahr nicht wie gewohnt für den Verein einbringen. Gerade während einer Hochzeitsaison ist man fast jedes Wochenende unterwegs. Umso mehr hat es mich gefreut, dass ich die Hochzeit von unseren Triathleten Sandra und Markus bildlich festhalten durfte.

In diesem Sinne möchte ich mich für das entgegengebrachte Vertrauen, bei Euch allen recht herzlich bedanken. In den vergangenen Jahren durfte ich immer wieder auf Eure Unterstützung zählen und dabei viele neue Freundschaften knüpfen. Meine Tätigkeit für den Verein wird sich in Zukunft auf die Pflege und Aktualisierung der Vereins-Website konzentrieren.

Patrick Indlekofer

Jahresbericht Velo

Liebe Clubmitgliederinnen, liebe Clubmitglieder

Nachfolgend der GV Bericht in Zeitungsartikel-Form:

WETTER
VCA Rennvelowetter Saison 2009

Der Winter war in diesem Jahr besonders hart und lang. Ab Mitte November bis Ende März machte er vor allem den Wintersportlern Freude mit viel Schnee und Kälte. Im April tauten die Ganzjahres-Fahrer langsam wieder auf und bei denen, die eine Winterpause machten, konnte sich der eine oder andere für eine Tour im Freien erwärmen. Frühling und Sommer waren dann ganz ordentlich und der August und September zeigten sich von der besten Seite. Bis auf den 8. August, das war ein ganz übler Regentag. Eingeweihte wissen was für ein Event an so einem Tag stattfindet - das Alpenbrevet!

AUSLAND
Das grenznahe Ausland lockt

Dieses Jahr führten uns zwei Rennradtouren ins nachbarschaftliche Ausland. Auf Initiative von Randy ging die eine in den Schwarzwald. Dort konnten die Radler die schon warme Aprilsonne geniessen und ein längerer "Snack-Stopp" drängte sich auf. Die zweite Ausfahrt führte in die Hügel der Vogesen. Wer dem Ruf von Dani Wälchli folgt, weiss, worauf er oder sie sich einlässt. 190km / 2900Hm / 28,5 Schnitt - eine flotte Partie!

WIRTSCHAFT

Die Wirtschafts-Metropole Hegenheim steht trotz Wirtschaftskrise bei den Rennradlern hoch im Kurs. An der Theke bei "Chez Lucie" wurden die Aktien von Anselm und Eric am höchsten gehandelt. Bei einem Crémant konnten die beiden Sprint-Könige Fixed-Gear und Shift-Gear gefeiert werden. Ende März kam es im Restaurant "Roma" dann doch noch zu einem Saisonabschluss-Essen. Dabei wurde kräftig in italienische Gerichte und Wein investiert.

REGIO
Diverse Nachrichten

Im Rahmen der VCA Clubmeisterschaft Velo kam es leider zu zwei Unfällen:

Niffer, 21.06.2009
Beim Paarzeitfahren auf der Rundstrecke von Niffer kamen sich M.E. und D.W. zu nahe. Dabei berührten

sich die Räder und es kam zu einem Sturz. M.E. zog sich dabei einen Schlüsselbeinbruch zu. Da es sich bei beiden um erfahrene Fahrer handelt, wird auf die näheren Umstände nicht eingegangen.

Linsdorf, 27.08.2009
Bei irritierenden Vortrittsregeln im Bezirk Sundgau verursachte eine verunsicherte Automobilistin einen Auffahrunfall. Die Lenkerin sah sich durch den verärgerten Radfahrer zu einem unmotivierten Stopp auf der Fahrbahn veranlasst. Bei der Kollision zog sich G.B. Verletzungen zu, die eine Behandlung im Spital erforderten. Das Rennvelo erlitt Totalschaden.

SPORT
Der VCA war dabei

Nach dem Motto "es hat für jeden etwas", beteiligten sich im Verlauf der Saison verschiedene Rennfahrer/-innen an diversen Veranstaltungen. So durften sich die folgenden Wettbewerbe an VCA-Beteiligung erfreuen: bhfm, Berner Rundfahrt, Züri-Metzgete, Gruyère Cycling Tour, Alpenbrevet, Alpen Challenge, Oetztaler, Engadiner Radmarathon, Bad Zurzach und andere mehr...

Resultate:

Basler Hobbyfahrermeisterschaft:

Kat. M50	1. Daniel Wälchli
	5. Mike Meysner
Kat. M60	3. Peter Harke

Basler Meister Gesamt:

	3. Daniel Wälchli
	9. Mike Meysner

Daniel Wälchli holte sich in Bad Zurzach noch einen feinen 2. Rang im Einzelzeitfahren.

Mein Dank geht an:

Heinz Grüter, Zeitnahme und Ranglisten

Dominic Hofmann und Gianni Bedon, Leiter Training

Alle Touren Organisatoren
Mike Meysner

Organisator Paarzeitfahren Niffer

Euer Obmann Velo...

Paul

Wir brauchen keine
Lockvögel,
wir sind immer verlockend!

DILL+FIESSER
eidg. dipl. Augenoptiker SBAO

Brillen und Kontaktlinsen

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

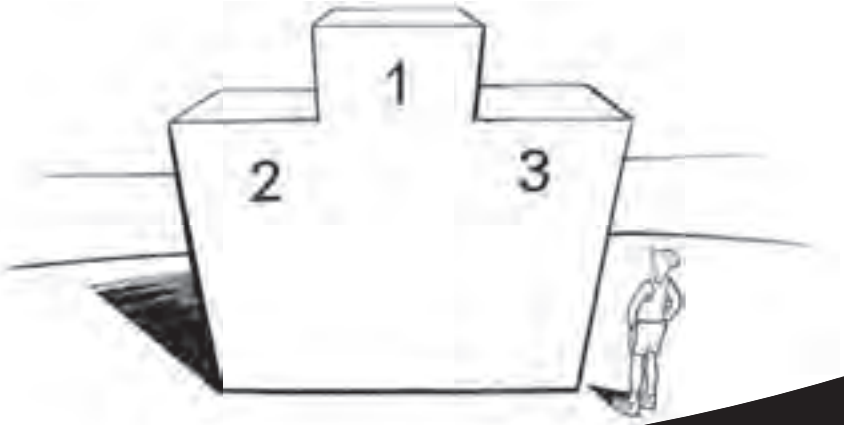
Wohnambiance am Dorfplatz

Elisabeth Müller

Sustenstrasse 2 • CH-4054 Basel
Telefon 061/301 03 63

- **Textilien**
- **Vorhänge**
- **Teppiche**
- **Polstermöbel**
- **Accessoires**

SPILLMANN / FELSER / LEO BURNETT



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

vivao sympany
erfrischend anders

Jahresbericht Triathlon

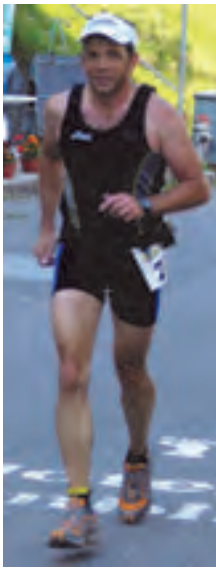
Ja, hier stehen wir nun wieder… ein Jährchen mehr auf dem Velo Club Buckel und in den Beinen seiner Mitglieder in den drei Sektionen. Somit schreite ich zum Jahresbericht der Sektion Triathlon, die mir als Obmännli unterstellt ist.

Da waren, wie die letzten Jahre auch, der Gigathlon und der Spiezathlon sowie auch diverse Challenges und Ironmans around the World wie man in Neudeutsch so schreibt. An allen Stationen waren Tria VC Allschwil Athleten am Start und haben immer das Beste gegeben. Doch meinen Jahresbericht möchte ich dieses Jahr einer speziellen Gruppe widmen, einer Gruppe von Athleten, die schon seit geraumer Zeit am Kämpfen ist - einer Gruppe von Männern, die sich in Ihrem Leid im VeloClubAllschwil gefunden haben.
Diese Gruppe von Männern nennt sich “die Gruppe der von den eigenen Frauen geschlagenen Männern“. Und mit geschlagenen Männern ist nicht die körperliche Gewalt gemeint, nein es ist die seelische, die härtere der beiden. Ja, natürlich ist es sehr schön, dass die Tria Sektion einen grossen weiblichen Anteil aufweist, aber ich möchte diese Gelegenheit nutzen und auf unsere Selbsthilfegruppe aufmerksam machen.

Wir beginnen mit den zwei Gründungsmitgliedern: René Mayer und Reto Baltermia, beides gestandene Ausdauer-Athleten, hart wie Kruppstahl und aus bestem Holz geschnitzt… doch es reicht nicht…

René leidet schon seit langer Zeit an der konstanten “Uuuuuuseschruuberei“ seiner Frau Ariane. Wunden, die tief sitzen, so tief, dass er sich immer mehr aus Leidensgründen, nur noch als Betreuer an den Strassenrand stellen mag.

Es sei jedoch lobend und voller Ehrfurcht von der “Gruppe der von den eigenen Frauen geschlagenen Männern“ erwähnt, dass er unser Mann des Jahres ist. Ja, denn genau er hat seine Frau am Engadiner Sommerlauf mit drei Minuten Vorsprung geschlagen, sozusagen zurück geschlagen… René, du bist unser Held, ja, unsere Hoffnung…



(Fortsetzung auf Seite 19)

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

(Fortsetzung von Seite 17)

Nun dann zu meiner Wenigkeit… man gibt sich ja Mühe und trainiert fleissig, auch wenn man keinen Körper für solche Sportarten hat und eher als Bergelefäntli in die Sportbücher Einzug hält… Doch man will ja trotzdem dabei sein… Aber für das fehlt mir der Knopf, den meine liebe Frau hat — den Turbo Wettkampf Knopf — eine wirklich gute Erfindung wie ich finde…

Erster Vorsitzender des Clubs ist unser lieber Daniel Wampfler, der auch ein wirklich hartes Los hat, natürlich nur sportlich gesehen, mit seinem Schatz Tina… Ja, eine weitere Frau, die Dampf in den Knochen hat und in der letzten Disziplin zum totalen Todesstoss ansetzen kann und es auch tut. Auch Daniel haben all die innerfamiliären Niederlagen immer mehr zum Betreuer werden lassen. Dies macht er mit seinem ganzen Können und voller Offenbarung. Ja, OK… als Dank für

all seinen Einsatz hat ihn Tina dafür auf Hawaii mitgenommen, eine Ehre die ihm eine spannende Reise bescherte.

Neueintritte der letzten paar Monate sind:

Patrick Stöckli, dessen Freundin Karin an ihrem ersten Langdistanz Triathlon knallhart zugeschlagen hat und Patrick direkt auf den Boden der Tatsachen geholt hat. Er war auch sehr froh, dass er in unserer Institution auf offene Ohren gestossen ist und einfach mal etwas loslassen konnte. Der weitere Verlauf seiner Karriere liegt noch offen, doch wir sind zuversichtlich, dass er weiter für unsere Rechte kämpfen wird.

Ganz frisch zu uns gestossen und ebenfalls bei einem Langdistanz-Debut von seiner Frau in die

Schranken gewiesen worden, ist der liebe Martin Spychiger. Man kann schon sagen, dass da ein Triathlon-Stern in Barcelona aufgegangen ist. Das Lächeln hat Claudia ja schon wie die Natascha Badmann, als sie über die Laufstrecke geschwebt ist. Doch auch Martin, einer unserer altgedienten VCA Top Cracks, wurde knallhart zu Boden gerannt.
Wir sind noch an einigen therapeutischen Massnahmen mit ihm am arbeiten, sind aber guter Dinge, dass er wieder mal Freude am Sport haben kann.

Dies war nur ein kleiner Einblick in die Leiden der geschlagenen Männer der Sektion Triathlon… Spenden werden dankend entgegen genommen an unseren monatlichen Treffen, die wir zusammen mit dem "gewaltfreien autonomen Männertöpfer Club" abhalten oder unter www.wirgebennichtauf.ch.

So, nun aber Spass beiseite. Mit diesem Jahresbericht wollte ich auf amüsante Art aufzeigen, was für eine Frauenpower bei uns herrscht - und das finde ich super. Da wird man auch gerne vom sogenannten schwachen Geschlecht geschlagen.

Also Ladys… macht weiter so… wir haben uns daran gewöhnt ;o)

Ich habe fertig:

Obmännli

Reto

Weitere Impressionen von der Gruppe der von den eigenen Frauen geschlagenen Männern auf S. 40

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

Jahresbericht MTB

Der Jahresbericht der Biker und Bikerinnen fällt dieses Jahr nicht sehr üppig aus. Dies hat zwei Gründe: erstens hat unser Präsident eine zügige Generalversammlung gewünscht und zweitens bin ich an sehr wenigen Anlässen persönlich dabei gewesen.

Wie jedes Jahr hat das Vereinsjahr mit dem 3-Königsbiken begonnen. Trotz beissender Kälte und sehr winterlichen Fahrbedingungen ist eine Gruppe Biker und Bikerinnen nach Bubendorf gefahren und hat dort unseren Freund Claude im Wohnheim Tangram besucht. Das ominöse Ventildeckeli war bei Ken im Kuchenteil. Er darf sich für einen Tag King Ken nennen und die Bike-Gruppe leiten.

Es folgte eine von Andy Werdenberg geleitete 1. Mai-Tour in den Vogesen, ein 1. August Weekend … auch in den Vogesen (danke Robi), eine Bikerundfahrt in Boningen (eher flop) und eine Randonnée in Winkel (eher top). Vor ein paar Wochen hat Hansheiri die Tradition des Vollmondbikens aufrechterhalten und einige VCAler und VCAlerinnen über nächtliche Pfade zu einer Feuerstelle samt Feuer (danke René) geführt.

Die Sonntagsausfahrten wurden zur Hälfte von Robi geführt, die anderen teilten sich einige VCA Biker und Bikerinnen untereinander auf. Robi leitete auch die Mittwochstrainings, assistiert von unserem Technik-Ass Andy Gilgen. Ein herzliches Dankeschön an Robi und auch an alle anderen, die Engagement und Verantwortung für den Verein zeigen und übernehmen.

Auch dieses Jahr hat Peter Senn in alleiniger Regie das KidsBike Training geplant und durchgeführt. Es hat sich erfreulicherweise ein harter Kern von vier Jugendlichen gebildet. Leider ist die zeitliche Belastung für Peter zu gross, um diese Aufgabe weiterhin allein zu bewältigen. Wer also Zeit und Lust hat, eine spannende und bereichernde Tätigkeit mit Jugendlichen zu unterstützen,

bitte melden!

Nach 2 Jahren gebe ich mein Amt als Bike Obmann ab. Es war eine schöne und interessante Aufgabe, leider ist es mir aber nicht gelungen, die Stagnation in der Bike-Gruppe zu bekämpfen. Meine berufsbedingte Abwesenheit im zweiten Amtsjahr hat dieses Unterfangen auch nicht gerade begünstigt. Ich wünsche meinem Nachfolger oder meiner Nachfolgerin – bis zum heutigen Zeitpunkt hat sich leider noch niemand gemeldet – viel Elan und Engagement für diese Aufgabe.

François Prince,
Bike Obmann

Biker unterwegs

Für die Sonntags-Ausfahrten treffen wir uns am **Neuweiler Platz** beim **Coop**

Termin	Ausfahrt	Zeit

Da die BikeInnen-Gruppe daran ist, sich neu zu organisieren, können zur Zeit keine Termine für die Sonntagsausfahrten bekannt gegeben werden. Nach dem BikerInnen-Hock am 8. Januar werden die Ergebnisse der Diskussion und die Termine auf der VCA Website publiziert.

Wir hoffen auf Euer Verständnis.

François für die BikerInnen Gruppe

Der Bikehock findet am Freitag 08.01.2010 um 19:45 Uhr im Restaurant Elsässerhof (Chnoche) in Allschwil, Hegenheimerstrasse 20 statt.

Schneebummel

Samstag 06. Februar 2010

Beginn: ca. 9.00 Uhr / Schluss: ca. 18.00 Uhr

Nach einer kurzen Fahrt mit den ÖV werden wir uns mit „Kaffi und Gipfeli“ für eine ca. 1 ½ stündige gemütliche Wanderung stärken. Nach einem feinen Mittagessen, für ca. CHF 30.--, machen wir uns zu Fuss auf den Rückweg und schliessen den Tag mit einem gemütlichen Abschiedstrunk ab.

Wenn Du dich bis am **17. Januar 2010**

bei Rosmarie + Peter Harke
Birsmattstrasse 29, 4106 Therwil
Tel. 061 721 76 33,
E-Mail: prharke@bluewin.ch

angemeldet hast, erhältst Du alle weiteren Informationen.

Über eine zahlreiche Teilnahme würden wir uns freuen, auch „Neubummler“ sind herzlich willkommen.

Rosmarie + Peter

Agenda 2010

Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Allgemeine Termine

08. Januar	Bikehock
10. Januar	Drei - Königsbiken
06. Februar	Schneebummel
24. März	Vorstandssitzung
30. April - 02. Mai	Tri - Trainingsweekend
23. Juni	Vorstandssitzung
08. August	5. Basler Bruggelauf
22. September	Vorstandssitzung
13. November	32. Generalversammlung
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 im Restaurant Zick-Zack (Allschwil), um dort gemeinsam einen Schlummertrunk einzunehmen.

Redaktionsschluss Sattelfest

Ausgabe Nr. 129	12. Februar 2009
Ausgabe Nr. 130	14. Mai 2009
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

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	Hallenbad Neuallschwil
Dienstag	12.00 - 13.00 Uhr	eine Bahn reserviert	
Mittwoch	12.00 - 14.00 Uhr	eine Bahn reserviert	
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Gunther Frank	
Samstag	11.00 - 13.00 Uhr	Simone Aschwanden	

Rennvelo	**Ausfahrten**		
Samstag	13.00 Abfahrt	ca. 2.5 Std.	Abfahrt Feuerwehr-magazin Allschwil
Sonntag	10.00 Abfahrt	ca. 2.5 Std.	

Bike	**Ausfahrten**		
Sonntag	13.00 - 16.00 Uhr		Treffpunkt: Neuweilerplatz
Siehe Seite 22			

Laufen	**Andy's Laufträff**		
Dienstag	19.15 - 20.30 Uhr		Turnhalle Garten-strasse in Allschwil

Bahntraining			
Dienstag	19.00 - 20.30 Uhr	Tina In-Albon ab Jan. 2010	Schützenmatte OB Stadion

Longjogg			
Sonntag	10.00 - 12.00 Uhr		Vita - Parcours Allschwilerwald

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

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 Reisverschluss)	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

Knie- oder Rückenprobleme ? www.membewegt.ch

VCA-Bekleidung

Unsere Kollektion

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

Wohnungsrenovation
Umbau

MALERGESCHÄFT
HOHL+BÜNZLI GmbH
KLARASTRASSE 17
4123 ALLSCHWIL
TEL. 481 08 24

Fassadenrenovation
Tapezierarbeiten

NATEL 079 644 94 54

KidsBike 2010?

Hallo liebe Bikerinnen und Biker

Das KidsBikeTraining ist ernsthaft in Gefahr!

Peter Senn, der bis anhin dieses Training in alleiniger Regie durchgeführt hat, sieht sich nicht mehr in der Lage, auch nächstes Jahr ohne tatkräftige Unterstützung das KidsBike-Training durchzuführen. Die berufliche Belastung hat bei ihm zugenommen und somit seine zeitlichen Resourcen dementsprechend abgenommen.

Es wäre sehr schade, wenn die geleistete Aufbauarbeit für dieses beliebte Training keine Fortsetzung fände . Ich bitte Euch deshalb zu überlegen, ob diese sinnvolle und sicher bereichernde Aufgabe nicht etwas für Euch wäre.

Peter Senn oder ich selber beantworte gerne allfällige Fragen.

Für die Biker

François

Jogging, Walking oder Aqua-Kurse ? www.membewegt.ch

Der Wirtschaftskrise trotzen
Teil 1

Wie spare ich bei meiner Trainingsausrüstung?

Manch einer von uns hat daran gedacht, seinen ausgedienten Strassenflitzer in ein Starrlaufvelo umzurüsten. Wenn aber die Ausfallenden kurz und senkrecht angebracht sind,

kann die notwendige Kettenspannung nach dem Kürzen der Kette nur schwer erreicht werden.

Damit nicht gleich ein neuer Rahmen gekauft werden muss, schafft ein halbes Kettenglied Abhilfe. Es ermöglicht eine mehr oder weniger präzise Anpassung der Länge von 1/8“ oder 3/32" Ketten:

Wenn aber die Kettenspannung immer noch unbefriedigend ist, kann dem drohenden Geldabfluss mit einer Nabe mit exzentrischer Achse entgegentreten werden:

Die Nabe passt in die Ausfallenden in einer achsversetzten Position und kann gedreht werden bis die Kette korrekt gespannt ist. Somit lässt sich die Entfernung zum Antriebskettenblatt stufenlos um 7,5 mm nach vorne und nach hinten verstellen. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Kettenspannung einer gestreckten Kette besser korrigiert werden kann.

Der Preisvergleich:

Halbes Kettenglied	ca.	Fr.	10.--
Hinterrad mit exzentrischer Nabe	ca.	Fr.	300.--
Neuer Rahmen	ca.	Fr.	1'000.--

Zu beachten ist, dass die achsversetzte Position das Hinterrad erhöhen oder senken und die Felge in Bezug auf die hintere Bremse nach oben oder nach unten verschieben kann. Eine Anpassung der Bremsschuhe ist dann erforderlich und einige Rahmen/Brems-Kombinationen funktionieren möglicherweise nicht. Wer aber nicht viel Geld für einen neuen Rahmen ausgeben will, ist mit dieser Lösung gut bedient.

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

Quellen:

http://www.sheldonbrown.com/harris/white-hubs.html
http://www.excelsports.com/new.asp?page=8&description=Half+Link+KMC+for+1-8inch+Chains&vendorCode=PS&major=10&minor=6

Heinz Widmer

Teil 2, im nächsten Sattelfest 129

Hier könnte Ihr Inserat stehen

1/4 Seite CHF 75.–
1/2 Seite CHF 125.–
1 Seite CHF 200.–

4-mal jährlich mit einer Auflage von 300 Exemplaren

Senden Sie Ihre Vorlage oder Anfrage an:
VeloClubAllschwil
Postfach
4123 Allschwil
oder
info@velocluballschwil.ch

Sattelfest

VeloClubAllschwil since 1977

Inferno Triathlon
22.08.2010

Auch dieses Jahr haben sich zwei Athleten aus unserer Reihe an den Hügeln im schönen Berner Oberland versucht. David und ich haben uns im 21 Grad warmen Thunersee vor dem Startschuss alles Gute gewünscht, natürlich sind wir direkt hinter Marc Pschebizin eingestanden. Der Schwimmsplit war für mich eher ein Orientierungsschwimmen, denn ich war mir nie so sicher, wohin ich eigentlich schwimme, aber mit dem wohlwollenden Rückenwind und angenehmem Wellengang war das Wasser schnell.

Die Beine waren (noch) frisch hoch nach Sigriswil, der Flow durch die Schwarzen Löcher kurz vor Beatenberg war auch dabei.

Später an der Grossen Scheidegg: Die Rosenlaui war schon vorbei, die Rampe im Anmarsch. Die Rampe hoch ging es noch mit Ach und Krach, dann war erst mal Schluss und die Beine leer. Auch der kleinste Gang ging nicht mehr. Also absteigen und nachdenken, allein im Nebel am Strassenrand. Die Notration Essen ausgepackt und weiter geht‘s, irgendwie muss das doch gehen.

Von diesem Zeitpunkt an waren meine Ambitionen klein, das Ziel Schilthorn gross, und da ich meine Krise schon abgehakt hatte, konnte es nur noch besser gehen.

Die Kuhherde, die gemächlich durch den Nebel runter nach Grindelwald getrieben wurde, war auch bei Davids Abfahrt noch mitten auf der Strasse unterwegs. "Triathlonlenker könnten in Kuhwaden zwei saubere Löcher hinterlassen" haben wir uns beide beim Slalom um die Viecher gedacht.

Die Bikestrecke war erneut neblig im Aufstieg ("Wie lange noch? Wie lange noch?"), dann war da die Wanderstrecke unterhalb der Kleinen Scheidegg endlich erreicht. Auch auf der Bikestrecke wurde ich im Klassement weiter nach hinten durchgereicht, aber meinen Kopf liess das kalt.

Der Downhill nach Lauterbrunnen hat sehr viel Spass gemacht, auch wenn ich unten mit Schmerzen in Händen und Nacken ankam. Die tiefhängenden Wolken im Lauterbrunnental haben uns immer wieder mal einen Regenguss beschert.

Dann endlich die Laufschuhe geschnürt und los geht‘s, zurück nach Lauterbrunnen schön gemütlich (gäll Reto!) und dann rein in den Hügel. Die Kirchenuhr in Mürren hatte schon nach drei Uhr nachmittags angezeigt, und ich war mir unsicher, ob die harten, steilen letzten acht Kilometer bis fünf Uhr nachmittags zu machen wären. Ich hatte auf dem Schilthorn das Ziel fünf Uhr verpasst, um drei Minuten:-)

Es war herrlich oben auf der Schilthornplattform zu stehen, höllisch hügelig war der Tag gewesen.

David kam nur wenig später mit einem Kompagnon oben an, glücklich, es dieses Jahr geschafft zu haben und zu den echten Finishern zu gehören. Er erzählt mir in der Folge, dass bei ihm das Loch an der Kleinen Scheidegg kam, aber auch er hat sich da wieder herausgekämpft und weitergemacht. Ich gratuliere Dir, David, eine saubere Sache, dein Inferno 2009.

Sportliche Grüsse,
Benjamin

S-2 Challenge

Multisport im Berngebiet

Nach meinem erfolgreichen Finish als Single am diesjährigen Gigathlon in St. Gallen, (welcher mir vereinsintern immerhin eine Büchse Champignon bescherte), versuchte ich mich am Samstag, 29. August nochmals in den fünf Gigathlon-Disziplinen. Im Grossraum Bern (Emmental / Schwarzenburg) findet jeweils Ende August die sogenannte S-2 Challenge statt (benannt nach der Bahnlinie S 2). Man schwimmt im Freibad in Langnau, macht einen Rundkurs auf den Inline Skates in Langnau, radelt dann mit dem Rennvelo nach Niederscherli, läuft von dort zu Fuss nach Schwarzenburg und zu guter Letzt absolviert man noch einen Bike Rundkurs um Schwarzenburg. Tönt doch alles ganz nett und spannend. Oder? Da mache ich doch mit. Nach dem Gigathlon kanns ja nicht so schlimm sein.

Gut vorbereitet reiste ich am Freitag nach Langnau, machte mich mit den örtlichen Gegebenheiten ein wenig bekannt und übernachtete in einem Hotel in unmittelbarer Nähe des Startgeländes. Alles Prima. Geschlafen habe ich zwar relativ wenig. Direkt gegenüber des Hotels befand sich eine Bar. Tja, an einem Freitag Abend kann es im Emmental schon ziemlich laut werden. Da wird schon ordentlich gefeiert. Na Prost!

Nach einem guten Frühstück fuhr ich mit meinem Bike, im Rucksack meine Schwimmutensilien, zum Freibad. Dort galt es 350 m zu schwimmen. Ideal für mich. Als wenig talentierter Schwimmer konnte mir die Strecke nicht kurz genug sein. Wobei, sind wir ehrlich: für 350 m den Neopren anzuziehen, war schon ein wenig fragwürdig. Ich hab‘s trotzdem gemacht und sogar ein paar noch weniger schnelle Schwimmer überholt. Erst später merkte ich, dass nicht ich besonders schnell war, sondern die Teilnehmer allgemein nicht Schwimmfreaks waren.

Danach gab es einen Rennunterbruch. Erst rund 90 Minuten später wurde das Rennen fortgesetzt. Es gab einen Jagdstart. Der schnellste Schwimmer wurde zuerst auf die Inline-Strecke geschickt, danach der Zweitschnellste etc. Als 20. des Schwimmens durfte ich dann los. Die Abstände aus dem kurzen Schwimmen waren natürlich sehr gering und so bildeten sich rasch diverse Inline-Gruppen. Auch auf den Inline-Skates bin ich kein Crack und war deshalb froh, bald eine gute Gruppe gefunden zu haben. Die 22 km lange Inline-Strecke fand auf abgesperrter Strasse statt mit wirklich gutem Bodenbelag. Es rollte super. Mein Inline-Split war zwar ziemlich bescheiden, aber das wusste ich schon vorher und verausgaben wollte ich mich hier sowieso noch nicht. Das Ziel befand sich wieder in Langnau.

Direkt anschliessend ans Inlinen wechselte ich auf das Rennvelo. Von Langnau fuhr man mit dem Velo nach Niederscherli in die nächste Wechselzone. Die Velostrecke hatte es ziemlich in sich. Die 75 km lange Strecke war mit 1150 Höhenmeter gespickt. Es galt, ein paar knackige Aufstiege zu bewältigen. Hier konnte ich endlich meine Stärke ausspielen und zügig Platz für Platz gut machen. Meine Beine fuhren mich ziemlich locker die Berge hinauf. Windschattenfahren war erlaubt, die Strecke war aber zu coupiert, als man davon gross hätte profitieren können. Nach 2 h 26 Minuten erreichte ich Niederscherli. Dort empfing mich meine Betreuerin (endlich konnte ich meine Frau erfolgreich überreden, mich doch mal als Supporter zu begleiten) in der Wechselzone.

Hier wechselte ich auf die Laufstrecke. Es galt eine coupierte Strecke (18km mit 460 Höhenmetern) zu bewältigen. Die Laufstrecke war hart, aber eigentlich auf meine Stärken zugeschnitten. Es war ein ständiges Auf und Ab. Flache Meter gab es praktisch keine. Ich konnte ein gutes Tempo laufen, fühlte mich nie leer und konnte mein Tempo voll durchziehen. Mit der viertbesten Laufzeit overall war das mein Höhepunkt dieses Tages. In Schwarzenburg angekommen, fühlte ich mich noch einigermassen frisch und war guter Dinge. Obwohl ich schon wusste, dass jetzt wohl noch der härteste Teil des Wettkampfes kommt. Einige Mitstreiter haben mich vorgewarnt, dass die Bike Strecke nicht zu unterschätzen wäre.

Guten Mutes fuhr ich mit dem Bike los. Doch es ging nicht lange, kam bereits der erste happige und auch technisch schwierige Anstieg. Leider konnte ich hier nicht alles hochfahren und musste so das Bike ein erstes Mal schieben. Wow, das war schon mal hart. Meine Beine waren

plötzlich nicht mehr so frisch und mein Herz pochte wie wild. Oben angekommen kam zum Glück eine kurze Abfahrt in der ich mich etwas erholen konnte. Aber dann oh je!! Der nächste steile Aufstieg. Scheisse!! Schon wieder fast den Tritt verloren. Mit letzter Kraft kämpfe ich mich hinauf. Wow. Bin jetzt mega schlapp. Dachte kurz, müsse mich übergeben. Beine schwer wie Blei. Muss kurz anhalten und verschnaufen. Jetzt hilft nur noch Cola. Der Griff zu meiner Cola Flasche. Zucker muss her!! Langsam fahre ich wieder weiter. Ich erhole mich und es läuft wieder besser.

Aber die Bike Strecke bleibt ein ziemlich grosses Leiden. Ich finde zwar meinen Tritt wieder und kann die zahlreichen Aufstiege, die noch folgen, alle hochfahren. Aber eine lockere und flüssige Schlussetappe ist es bei mir nicht geworden. Das lange ständige Hochpedalen und die für mich viel zu kurzen Abfahrten zehrten echt an mir. Ich hatte schon lange keinen Wettkampf mehr, wo ich das Ziel so sehr herbeigesehnt habe. Die 41 km und 1000 Höhenmeter kamen mir sehr, sehr lange vor.

Kaputt, aber glücklich erreichte ich um 16.40 Uhr das Ziel in Schwarzenburg. Da ich beim Inline Start vergessen hatte, meine Stoppuhr zu betätigen, wusste ich nicht genau, wie lange ich unterwegs war. Erst

am Tag danach sah ich im Internet, dass meine gültige Wettkampfzeit 7h 20 Minuten betrug und ich 12. Overall wurde. Eine Riesenüberraschung für mich.

Zusammenfassend kann ich wirklich sagen: Ein toller Anlass diese S-2 Challenge. Wer nicht ganz so grosse Umfänge absolvieren will, wie am Gigathlon, aber trotzdem Multisport und coupierte Strecken mag, der muss da mal mitmachen. Kann ich nur empfehlen.

Raphael Kennel

Napf Marathon

Am Sonntag, den 11.10.2009 startete ich beim 21. Napf Marathon (42,195 Km und 1542 Höhenmeter). Die Bedingungen waren mit Sonnenschein und angenehmen Temperaturen perfekt. Der Start in Trubschachen erfolgte um 9 Uhr und bereits kurz nach dem Start ging es zum ersten Mal so richtig bergauf. Der Morgennebel zwischen den Tälern verwandelte das Gebiet in eine mystische Landschaft. Bereits eine Stunde nach dem Start hatte sich der Nebel gelöst und man hatte ein herrliches Panorama über das Emmental. Die ersten 6 Kilometer sind auf Asphalt, danach ausschliesslich fast nur noch Trampelpfade und Naturwege. Auf dem ersten Aussichtspunkt wurde man von Alphornbläsern begrüsst. Die Strecke ist sehr abwechslungsreich. Bei noch nicht ganz der Hälfte hat man nach einem knackigen und kräftezerrenden Aufstieg den höchsten Punkt erreicht. Oben auf dem Napf bei Kilometer 19 wurde man mit einer herrlichen Fernsicht und einer tollen Atmosphäre belohnt. Danach ging es auf schmalen Waldwegen sehr steil bergab, bis bei Kilometer 22 die nächste Steigung den Schwung bremste … und es wieder bergauf ging. Es ging rauf und runter und rauf und runter und plötzlich war man bei Kilometer 30. Der Abstieg bis Kilometer 33 ging über Alpen und Weiden, wo sich Ziegen, Schafe, Kühe und Pferde auch durch uns Läufer nicht aus der Ruhe bringen liessen und gemächlich weitergrasten. Dann kam die letzte Steigung bis Kilometer 36 und von da an ging es nur noch runter zurück nach Trubschachen.

Es ist ein wunderschöner, bestens organisierter Bergmarathon mit herrlichem Panorama.

Raphael

Hochzeitstag in Spanien

Nach diversen Ausflügen in die wundersame Welt des Dreisports entschlossen wir uns an einem Langdistanz-Triathlon teilzunehmen. Nach umfangreichen Recherchen fiel unsere Wahl schliesslich auf die Challenge-Barcelona. Es gab viele gute Gründe für einen Start in Barcelona; spät in der Saison, warmes Wetter und Wasser, einfach zu Erreichen und natürlich unsere Vorliebe für Länder südlich der Schweiz. Beim Anmelden ist Claudia natürlich sofort aufgefallen, dass der 4. Oktober nicht nur der Tag des Rennens, sondern auch unser Hochzeitstag ist.

Auf der Startliste entdeckten wir illustre Namen wie Fränzi Rombach, Reto Balteramia und Daniel Zenklusen. Dem Tri Obman habe ich denn auch versprochen, eben diesen Bericht zu schreiben.

Wie erhofft, war am Raceday perfektes Wetter. Claudia und Fränzi durften gleich nach den Pros ins Wasser. Ich etwas später während eines Bilderbuch Sonnenaufgangs. Das Schwimmen im Mittelmeer war sensationell: klares Wasser, kleine Fische, Start in Staffeln, entsprechend wenig Gedränge und keine gröberen Keilereien. Nach einer Runde ohne Landgang und dem Entledigen der Pelle ging es ab aufs Rad. Die Strecke war mehrheitlich flach und führte immer wieder dem Meer entlang. Es waren Runden mit Wendepunkt zu fahren. So habe ich Claudia denn auch auf jeder Runde gesehen, aber der Abstand zu ihr wurde nicht viel kleiner. Nach Drei Runden waren die 180 km auch vorbei und es ging wieder in die Garderobe zu neuerlichem Umziehen. Der abschliessende Marathon war auch wieder auf einer Strecke mit Wendepunkt . Diesmal waren 4 Runden zu absolvieren. Ich musste Fränzi, mit der ich aus der Wechselzone kam, bald ziehen lassen und suchte eine für mich passende Geschwindigkeit. Nach einigen Kilometern kam mir schon Claudia entgegen. Mit einem riesen Smile im Gesicht und einem Höllentempo. Ich konnte mein Tempo halbwegs durchziehen und fand an der Strecke immer mehr Gefallen. Statt Lange Erlen mit Hündeler und Nordic-Talker, Strand und Palmen. Das hat schon was. Claudias Tempo und Smile wurden bei jedem Kreuzen grösser und ich konnte nur hoffen, dass das für sie gut ausgeht.

Nun denn, Claudia hat die Sau durchs Dorf gejagt und wurde 3. in ihrer AK mit 11:03,

Fränzi 6. in der gleichen AK mit 11:29, und ich erreichte kurz vor Sonnenuntergang in 11:57 den Zielbogen.
Reto und Daniel mussten leider beide wegen Magenproblemen aufgeben.

Das anschliessende Hochzeitstag-Abendprogramm haben wir geringfügig umgestellt. Dafür haben wir eine schöne und sicher bleibende Erinnerung an diesen speziellen Tag und super Wettkampf.

Nach dem Rennen ist NACH dem Rennen. So haben wir noch 2 schöne Tage am Strand verbracht.

Martin

Weitere Bilder vom Jahresbericht Triathlon

Ranglisten
Bike / Velo

Nationalpark Bike Marathon Scuol
138 km / 4010 Hm **30.08.2009**

Rang	Name	Zeit	AK
8.	Tobias Zeller	7:07.59,9	HF 3

Nationalpark Bike Marathon Scuol
104 km / 2870 Hm **30.08.2009**

Rang	Name	Zeit	AK
5.	Barbara Merkofer	5:13.11,5	DEL
3.	Oliver Lehmann	5:47.37,8	HF 2

Basler Hobbyfahrer - Meisterschaft
Bergrennen Dornach Hochwald, 3 km / 300 Hm **28.08.2009**

Rang	Name	Zeit	AK
5.	Daniel Wälchli	13.04,58	M50 (2.)
11.	Stefan Durante	14.10,15	M40 (3.)
13.	Mike Meysner	14.32,84	M50 (5.)

Fussanalyse ? www.membewegt.ch

Ranglisten
Velo

CM Hagenthal — Werentzhouse
Einzelzeitfahren 15.5 km / 150 Hm **27.08.2009**

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Daniel Wälchli	23.40,95	100
2.	Morten Kristiansen	25.17,86	90
3.	Mike Meysner	25.41,13	80
4.	Randy Koch	26.08,39	70
5.	Stefan Müller	26.08,42	65
6.	Eric Zechner	26.15,73	60
7.	Marcia Eicher	26.32,64	55
8.	Patrik Roth	26.44,70	50
9.	Dominic Hofmann	27.08,10	45
10.	Jonas Baumgartner	27.17,45	40
11.	Juan Vivo	28.42,39	37
12.	Peter Harke	29.17,07	34

CM Hardtwald - Bartenheim
Einzelzeitfahren 1 km **15.09.2009**

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Randy Koch	1.15,48	100
2.	Eric Zechner	1.16,51	90
3.	Stefan Müller	1.18,45	80
4.	Dominic Hofmann	1.20,89	70
5.	Daniel Wälchli	1.21,95	65
6.	Marcia Eicher	1.24,02	60
7.	Markus Schüpbach	1.24,10	55
8.	Peter Harke	1.27,80	50
9.	Patrik Roth	1.28,57	45
10.	James Berwick	1.31,32	40

Ranglisten
Velo

Grand Prix Bad Zurzach
Paar- und Einzel-Zeitfahren 40 km / 280 Hm **14.06.2009**

Rang	Name	Zeit	AK
7.	Daniel Wälchli	00:57.55	M50 (2.)
11.	Peter Harke	01:07.14	M50 (11.)
30.	Randy Koch / Stefan Müller	01:01.44	bis 80 (13.)

Basler Hobbyfahrer - Meisterschaft
Einzelzeitfahren Zeiningen-Schupfart 9 km **27.09.2009**

Rang	Name	Zeit	
3.	Daniel Wälchli	16.18,08	M50 (1.)
18.	Mike Meysner	18.24,91	M50 (6.)
39.	Peter Harke	22.20,36	M60 (2.)

Fussschmerzen ? www.membewegt.ch

Ranglisten
Clubmeisterschaft Velo

VCA - Clubmeisterschaft Velo 2009

Rang	Name	Punkte
1.	Daniel Wälchli	460
2.	Mike Meysner	400
3.	Randy Koch	385
4.	Eric Zechner	360
5.	Morten Kristiansen	350
6.	Dominic Hofmann	340
7.	Stefan Durante	340
8.	Markus Schüpbach	325
9.	Marcia Eicher	310
10.	Stefan Müller	290
11.	Gianni Bedon	250
12.	Heinz Widmer	225
13.	Peter Harke	218
14.	Steffen Warias	144
15.	Patrik Roth	125
16.	Patrick Schaub	60
17.	James Berwick	50
18.	Jonas Baumgartner	50
19.	Juan Vivo	47
20.	Jürg Ritter	43
21.	Sylvestre Kiry	41
22.	Abdullah Alajati	35

Ranglisten
Triathlon / Laufen

Inferno Triathlon
3.1 - 97 - 30 - 25 **22.08.2009**

Rang	Name	Zeit	AK
34.	Benjamin Baer	10:33.01,03	HKM (18.)

Breisgau Triathlon Malterdingen
2 - 80 - 21 **23.08.2009**

Rang	Name	Zeit	AK
6.	Daniela Rufer	4:58.39	W3 (1.)

Challenge Barcelona
3.8 - 180 - 42 **05.10.2009**

Rang	Name	Zeit	AK
24.	Claudia Spychiger	11:03.55	F 35 (3.)
32.	Fränzi Rombach	11:29.16	F 35 (6.)
822.	Martin Spychiger	11:57.17	M 40 (183.)

Engadier Sommerlauf
27. km **23.08.2009**

Rang	Name	Zeit	AK
12	Ariane Gutknecht	2:07.17,0	Damen III (2.)
12.	Peter Sulzer	1:43.53,1	Sen I (4.)
112.	René Mayer	2:04.15,9	Sen II (47.)

10 Meilen Laufen-Lauf **23.08.2009**

Rang	Name	Zeit	AK
10.	Matthias Prétôt	58.14	3.

Ranglisten
Triathlon / Laufen

17. Jungfrau Marathon
42.195 km **05.09.2009**

Rang	Name	Zeit	AK
575.	Oliver Bolliger	4:29.42	M20 (241.)

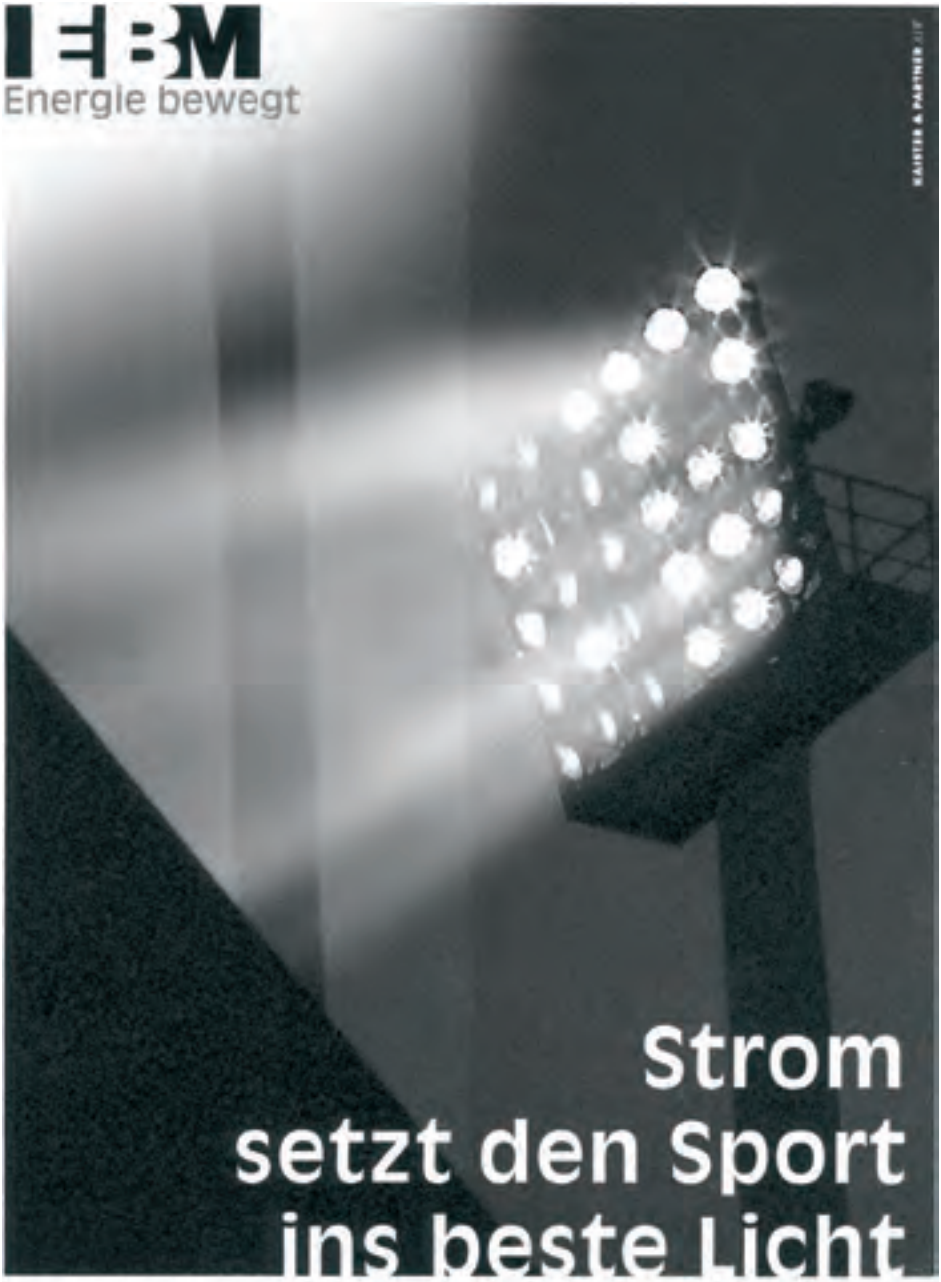
Napf Berg Marathon
42.195 km / 1542 Hm **11.10.2009**

Rang	Name	Zeit	AK
13.	Raphael Renz	3:45.47	Sen 1.

Augusta Raurica Lauf
12 Km / +/- 250 hm **08.11.2009**

Rang	Name	Zeit	AK / Rang
7.	Sandra Steiner	56.39	F30
13.	Marcia Eicher	59.33	F30
3.	Peter Sulzer	43.48	M30
10.	Armin Wespi	48.43	M30

EBM
Energie bewegt



Die zuverlässige Energiedienstleisterin in der Nordwestschweiz:
EBM, Weidenstrasse 27, 4142 Münchenstein 2, Telefon 061 415 41 41, www.ebm.ch

Elektra Birseck EBM Energie Netz Technik Telematik

ZetDesign

«Wenn Du entdeckst, dass Du ein totes Pferd reitest, steig ab!»

Weisheit der Dakota-Indianer

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

BIKE JUCKER