

VeloClubAllschwil



macquai « col allschwil

Binningerstrasse 179 Telefon 301 34 78



Edelsteine und Schmuck aus eigener Werkstatt



Kundenmaurer

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

Passivmitglied



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

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

RAIFFEISEN

Inhaltsverzeichnis

Der Vorstand im 2009	5
Vorwort	7
Der Vorstand informiert	8
Ein– und Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Bikeobmann/-frau gesucht	11
Ein Wochenende, zwei Renneinsätze	13
Clubmeisterschaftsweekend in Spiez	15
Vogesentour	17
JEANTEX BIKE TRANSALP 2009	21
Unser 1. Ironman. Quelle Challenge Roth	22
Agenda 2009	24
Trainingskalender 2009	25
VCA-Bekleidung	26
ronman Zürich 2009. Chronologie eines langen Tages	28
Biker Unterwegs	31
Gigathlon 2009. Die Betreuer	32
Ho fatto il Carona!	33
Trail-Ziege und Bärgelefäntli on tour. Swiss Alpine Marathon K 78	36
Ranglisten. Velo	40
Ranglisten. Bike / Laufen	43
Ranglisten. Triathlon	44
Ranglisten. Laufen	45
Perrefitte National Bike Race	46



www.fotodesign-indlekofer.ch

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

Der Vorstand im 2009

Funktion	Name	Adresse	Telefon / E-Mail
Präsident	Patrick Indlekofer	Alemannenweg 11 4148 Pfeffingen	061 751 63 31 info@velocluballschwil.ch
Aktuarin	Rosmarie Kirmser	Dorfmattstrasse 5 4132 Muttenz	061 461 06 79 rosmarie.kirmser@bluewin.ch
Kassier	René Mayer	Langenhagweg 29 4123 Allschwil	061 302 56 41 mayer.gutknecht@vtxmail.ch
Obmann Velo	Paul Meyer	Beinwilerstr. 13 4053 Basel	079 757 32 62 japame@gmx.ch
Obmann MTB	François Prince	Heimgartenweg 17 4123 Allschwil	061 271 31 45 kollega.f@bluewin.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

VeloClubAllschwil Postfach 1340 4123 Allschwil

info@velocluballschwil.ch

www.velocluballschwil.ch



Versicherung ist Sache der Teilnehmer



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!







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

Vorwort

Die positiven Meldungen vorweg:

Unser Sattelfest hat die akute Bulimie-Phase überstanden. Besonders erfreulich, dass Beiträge von Mitgliedern eingegangen sind, die sich zum ersten Mal zu Wort melden. Sogar für die nächste Ausgabe sind schon erste Berichte eingetroffen. Worüber lesen wir also in dieser Ausgabe? Wir erfahren, wie man die Langdistanztriathlons von Zürich und Roth erfolgreich hinter sich bringt, wie man zwei Wettkämpfe am gleichen Wochenende abspult, wer Clubmeister bei den Triathleten wurde, wie man 190km und 2900 Höhenmeter mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von läppischen 28.5 km/h bewältigt, was das Erfolgsgeheimnis beim Gigathlon ist, wie man trotz Trainingsrückstand eine Bergetappe im Tessin geniesst und welchen Viechereien man auf dem K78 begegnet.

Dank den VCA-Helfern hatten wir (fast) alles rund um die Startnum-



mernausgabe des 4. Basler Bruggelaufs im Griff. Rolf und Moni kümmerten sich um die Wertsachenabgabe und -aufbewahrung, Patrik und Ken um die T-Shirt-Ausgabe. René, Ariane, Achim, Tina und Daniel widmeten sich den Nachmeldungen, wobei der zukünftige Kassier gleich die Kasse unter seine Fittiche nahm. Robi, Jenny, Benni, Matthias und Sandra sorgten dafür, dass die angemeldeten Läufer/-innen die richtigen Startnummern erhielten. Ein herzliches Dankeschön an alle VCA-Helfer, die damit zum Erfolg des Bruggelaufs beigetragen haben.

So, dann die negativen Meldungen:

Fehlanzeige. Bleibt mir nur, allen viel Spass bei der Lektüre zu wünschen und den Bikerinnen und Bikern das aufmerksame Studium der Seite 11 zu empfehlen (geht in euch!).

Käthi



Der Vorstand informiert

Neue Vorstandsmitglieder sind gesucht...

Vizepräsident und Pressestelle

Per GV 2009:

Präsident, Aktuar, Kassier und Bikeobmann

Der Einfachheit halber habe ich die männliche Form benutzt, selbstverständlich sind wir Frauen auch angesprochen!

Interessierte Personen melden sich bei einem Mitglied des Vorstandes oder direkt beim Präsidenten.

Die Redaktion

Klausenlauf 2009

1500.- bis 2000.- Sfr. für den Verein!!

Diesen Betrag erhalten wir jedes Jahr für die Mithilfe beim Klausenlauf!!!

Wir sind auch dieses Jahr wieder froh um jeden Helfer und jede Helferin!! Nur dank Euch kann der Lauf überhaupt stattfinden.

Am **6. Dezember 2009** findet der Klausenlauf statt.

Melde Dich doch bitte bei: muriellescherrer@gmx.ch oder bei: balterbach@hispeed.ch

und wir freuen uns über Dein Mail.

Vielen Dank jetzt schon.

Fränzi und Murielle

Ein- und Austritte

Eintritte Triathlon

Gasser Olivier Lüthi Urs

Beitrittserkl	ärung		
Anschrift: VeloCl	ubAllschwil, Postfac	ch 1340, 4123 Allsch	wil 1
Der / Die Unterzei	chnete möchte dem V	elo-Club Allschwil als	
☐ Aktivmitglied	oder als	☐ Passivmitglied be	itreten
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:		

Marathon im Visier? www.membewegt.ch



www.tripower.de



















. . . und vieles mehr !

Achtung

Schweizer Kunden erhalten beim Enkauf die deursche Mehrwertsreuer in valler Hähe **zurückerstattet.**

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-Wuhlen Tel. +49(0)7624/98 24 22 • Fax +49(0)7624/98 05 72 info@tripower.de

Offnungszeiten: 9.00 - 14.00

Bikeobmann/-frau gesucht

Liebe Bikerinnen und Biker

Im November findet die nächste GV statt und damit wird meine Zeit als Bikeobmann des VCAs zu Ende sein. Mein Wegzug aus der Region und der Einstieg in eine neue Arbeitsstelle hat meine Tätigkeit im VCA in diesem Jahr nicht gerade vereinfacht. Dank dem tollen Einsatz einiger Biker und Bikerinnen konnte doch ein regulärer Betrieb aufrechterhalten werden. Vielen Dank!

Wer wird nun die Bike-Gruppe ab

November führen? Wer hat den Mumm und die Energie, um neuen Schwung in und neue Mitglieder zur Bike-Gruppe zu führen? Wer hat Lust, das Vereinsgeschehen aktiv mit zu gestalten? Ich weiss es nicht, aber hoffe sehr, dass sich bis zur GV jemand meldet und sein oder ihr Interesse bekundet. Gerne gebe ich Auskunft über den Aufgabenbereich des/r Bikeobmanns/frau.

Bis bald!

François Prince



Richtiger Laufschuh? www.membewegt.ch

Gortenunterhalt Grabpflege Umanderungen Neuanlagen

FLUCKIGER TI GARTENBAU

Inhober P.+D. Schlochter Neuweilerstrasse 28 Info@flueckigergarten.ch 4123 Allschwill Tel. 061 481 15 82 Fox 061 481 15 75

Der ideale Ort für Familie & Verein



$\sim AMBIENTE$

Ristorante Italiano

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



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

Ein Wochenende, zwei Renneinsätze

Ein Wochenende, zwei Renneinsätze: Als Vorbereitung auf unseren Challenge Transalp in 4 Wochen haben wir uns am Wochenende gleich für zwei Wettkämpfe angemeldet. Am Samstag in aller früh fuhren wir in die Vogesen nach Champagney an ein Strassenrennen, Les 3 Ballons.



Um 7:15 fiel der Startschuss. Es waren 104km / 2300Hm zu absolvieren. Das Rennen führte uns über den Ballon de Servance, den Ballon d'Alsace und mit einem saftigen Schlussanstieg ins Ziel auf den La Planche des belles Filles auf

1200 m.ü.M.

Oliver überquerte das Ziel nach 3:36:20. Er erreichte den 6. Rang Overall (3. Rang AK).

Mit einer Endzeit von 3:56:20 wurde ich bei den Damen 1.

Am Sonntag ging die Fahrt nach Waldhaus im schönen Schwarzwald. Dort fand ein sehr familiärer Bikeanlass statt. Die Rundstrecke war 42km mit 900Hm.

Oliver Lehmann 1:34:53, 18. Rang Martin Rausch1:33:22, 12. Rang

Barbara Merkofer 1:47:39, 3. Rang

Sportliche Grüsse Barbara Merkofer



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



Clubmeisterschaftsweekend in Spiez



Alle Jahre wieder pilgern die VCA-Triathleten in das schöne Berner Oberland, um am Spiezathlon die Clubmeister zu küren und danach bei einem gemütlichen Abend den Wettkampf Revue passieren zu lassen.

Der familiäre Rahmen der Veranstaltung und die wunderschöne Umgebung rund um Spiez haben die



Athleten zu Höchstleistungen animiert.

Den Glanzpunkt setzte Tina, welche 3. im Overall-Klassement wurde und dafür mit einem Paar Laufsocken, Grösse 46 belohnt wurde. Natürlich bedeutete dies für sie auch den Clubmeistertitel 2009.

Bei den Männern setzte sich wie erwartet Matthias gegen vier andere



VCAler durch und gewann den Clubmeistertitel.

Ebenfalls am Start waren zwei Staffeln, welche mit guten Leistungen aufwarteten und sich im vorderen Teil der Tabelle platzierten.

Nach dem Wettkampf ist vor dem Essen. In einem Saal mit Seeblick im idyllischen Faulensee nahmen Sattelfest Nr. 127

(Fortsetzung von Seite 15)

wir das Nachtessen zu uns. Das Essen war sehr schmackhaft, aber die Bedienung könnte bezüglich Tempo noch etwas von den Triathleten lernen.



Die Nacht im Massenschlag der Blue Turtle Lodge war erstaunlich ruhig. Es hielten sich alle an die Regeln und verzichteten auf Schnarchen oder ähnliche Geräuschbelästigungen.





Petrus meinte es gut mit uns und präsentierte am Sonntag morgen sein ganzes Können. Stahlblauer Himmel und hohe Temperaturen bilden den perfekten Rahmen für ein Frühstück direkt am See. So kitschig stellt man sich die Schweiz vor.

Nach dem ausgiebigen Frühstück stand die Rückfahrt bevor. Für die einten motorisiert, für die anderen mit eigener Muskelkraft.

Das Clubmeisterschaftsweekend in Spiez war ein voller Erfolg. Herzlichen Dank gebührt an dieser Stelle Matthias, der alles organisiert hat.

Patrick



Vogesentour

Da die Wetterprognosen trockenes, eher kühles Wetter prognostiziert hatten, wollten fünf Fahrer meinem Aufruf folgen, um die Vogesentour in Angriff zu nehmen: Morten, Eric (Gastfahrer), Stefan, Steffen und Randy. Treffpunkt war am Samstagmorgen um 07.45 am Bahnhof SBB. Leider ist dem Tourorganisator (meiner Wenigkeit) ein Lapsus unterlaufen: er mailte den Mitfahrern eine falsche Zeit: 08.45 h statt um 07:45 h. Das Korrekturmail vom Freitag, 22:00 Uhr hat Randy leider nicht mehr gelesen (eine SMS wäre die bessere Idee gewesen). Wir konnten Randy gerade noch per Handy mitteilen, dass der Zug in 10 Minuten abfährt; die Zeit reichte jedoch nicht mehr, um noch rechtzeitig zum Bahnhof zu eilen (Sorry, Randy, nächstes Jahr wirds wieder eine Vogesentour geben, versprochen...)

In Cernay packten wir unsere Karbon- oder Alu-Esel und bald befanden wir uns in den ersten Kehren des Aufstiegs zum Hartmannsweiler-Kopf. Das Tempo war von Anfang an doch so flott, dass nicht alle mithalten konnten oder wollten. Nach einem kurzen Zwischenstopp beim Soldatendenkmal aus dem 1.

Weltkrieg radelten wir dem Col d'Amic entgegen, um dann Richtung Grand Ballon zu steigen, wo jeder wieder sein 'Idealtempo' wählte. Oben auf dem Pass (1350 m.ü.M.) tröpfelte ein Fahrer nach dem anderen ein. Es war doch empfindlich kühl (ca. 10°) – vor allem für jene, welche nur in kurzen Hosen (ohne Beinlinge) unterwegs waren. Ein Verkehrsschild wies uns darauf hin, dass die Straße am Freitag, 17. Juli geschlossen sein wird: die Tour de France durchquert an diesem Tag die Vogesen (die Etappe von Vittel nach Colmar).



(Fortsetzung auf Seite 19)



eidg. dipl. Augenoptiker SBAO

Brillen und Kontaktlinsen

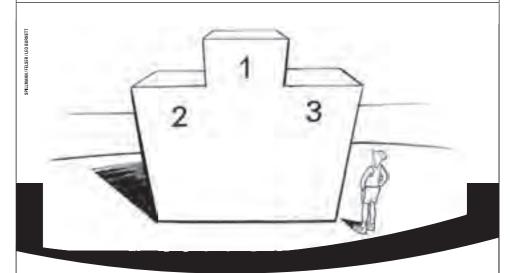
Wir brauchen keine Lockvögel, wir sind immer verlockend! Binningerstrasse 5 4123 Allschwil Tel. 061 481 74 64 www.dill.fiesser.ch.yu

Wohnambiance am Dorfplatz

Elisabeth Müller

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

- Textilien
- Vorhänge
- Teppiche
- Polstermöbel
- Accessoires



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



(Fortsetzung von Seite 17)

Wir fuhren weiter Richtung ,Le Markstein' und von dort in rasanter Abfahrt (13 Kilometer mit 800 Höhenmeter) zum "Lac de Kruth". Kurz danach begann die Strasse wieder zu steigen: zum ,Col de Bramont' (956 m). Der Anstieg war nicht zu steil und mit vielen Spitzkehren sehr abwechslungsreich. Es wurde von den Bergflöhen wieder aufs Tempo gedrückt, so dass die Gruppe in ihre Einzelteile zerfiel. Nachdem alle Nachzügler oben eingetroffen waren, gings vereint Richtung "La Bresse". Dort tankten wir im Supermarkt Proviant nach; inzwischen war es deutlich wärmer geworden, deshalb kauften wir auch reichlich Getränke ein.

Frisch gestärkt nahmen wir den Weg zum letzten Hindernis des Tages – dem Ballon d 'Alsace (1247 m) - in Angriff. Dieser Pass wurde am 10. Juli 1905 als erster Berg während einer Etappe der Tour de France überquert. Nachdem alle unserer Gruppe auch diese Steigung erfolgreich gemeistert hatten, wartete noch der "Leckerbissen" des Tages auf die VCA-Fahrer: die rasante, technisch anspruchsvolle, aber wunderschöne Abfahrt Richtung ,Masevaux'. In der Abfahrt zeigte sich, dass gute Bergfahrer nicht unbedingt gute Abfahrer sind. Der Berichterstatter musste das Feld ziehen lassen. Da nicht alle

der Gruppe den Heimweg kannten, hatten sie Erbarmen und warteten in der Ebene auf die 'Abfahrtsschnecke'.

Die Tour hätte insgesamt ca. 130 Kilometern lang werden sollen, doch wir haben uns dann entschieden, direkt nach Basel zu fahren. Gemäss GPS von Morten hätte dies eine Distanz von knapp 150 km ergeben sollen, aber mit ein paar Umwegen wurden es schliesslich knapp 190 km. Etwas mehr als zunächst geplant, so dass wir ziemlich ausgepowert - ca. um 17.30 h das Ziel in Basel erreichten. Total absolvierten wir fast 2900 Höhenmeter und erreichten eine respektable Durchschnittsgeschwindigkeit von 28.5 km/h.

Morten hat auf seiner Webseite ebenfalls einen Bericht (allerdings auf dänisch :o) eingestellt sowie ein paar Impressionen eingefangen.

http:// tusindsmil.blogspot.com/2009/07/ letape-warmup.html

Bericht: Daniel Wälchli



ALLES IN EINER?



Wir helfen Ihnen Ihre Ideen zu visualisieren und umzusetzen.

POPDESION

Agentur für visuelle Kommunikation

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

JEANTEX BIKE TRANSALP 2009

Die 12. Auflage der JEANTEX BIKE TRANSALP, eines der härtesten Bikerennen der Welt, führte von Mittenwald nach Riva am Gardasee. 646km und 22'145Hm verteilt auf 8 Etappen warteten auf die 550 2er Teams.



Musste die erste Etappe aufgrund von 20cm Neuschnee auf dem ersten Berg abgesagt werden, herrschten auf den restlichen 7 Etappen beste Bedingungen. Bei den Mixed-Teams erkämpften sich Barbara Merkofer und Oliver Lehmann den guten 5. Gesamtrang.

Nach diesen Strapazen genossen wir mit ein paar kühlen Bierchen und heissen Tanzeinlagen die Abschlussparty......;-))

Sportliche Grüsse Barbara & Oliver Lehmann us Hofstetten





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

Unser 1. Ironman

Quelle Challenge Roth

Frühes Anmelden, lange Vorbereitungszeit und Stunden der Unsicherheit. Doch plötzlich ist der Tag X vorbei...

Tag vor dem Wettkampf

Am Morgen gingen wir für eine halbe Stunde aufs Rad, um nochmals die Beine zu lockern. Die Nervosität schien vor allem Patrick einen Streich zu spielen, hörte er doch plötzlich Geräusche an seinem Fahrrad, die er vorher noch nie gehört hatte. War eventuell beim Transport etwas kaputt gegangen? Nach x-maligem Nachsehen konnte er jedoch keine Mängel feststellen und mehr oder weniger beruhigt seine Maschine einchecken. Das Einchecken selber war spannend. All diese tollen und teuren Maschinen, ein Augenschmaus. Auch kulinarisch wurde einiges geboten, so haben doch einige Athleten halbe Verpflegungsstationen auf ihrem Gefährt aufgeklebt, (welche dann bei der ersten Bodenwelle wegfliegen).

Zum Abendessen hatten wir die Wahl zwischen einem Asiaten (Nudeln) und einem Mexikaner (keine Nudeln). Der Verstand setzte sich gegen die Lust durch und wir



assen nicht zum ersten Mal in dieser Woche Teigwaren.

Wettkampftag

Das Aufstehen mitten in der Nacht und das Runterwürgen von Honigbroten gehört wohl einfach dazu, ebenso wie die darauffolgenden Verdauungsprobleme. Nach einer gemütlichen Anfahrt zum Schwimmstart, dem definitiv letzten Check, ob wirklich genügend Luft in den Reifen ist und dem Aufsuchen der Toitoi-WCs, ging es für Karin an den Start, zusammen mit allen anderen Frauen und den Profis. Die Stimmung war sehr schön, mit unglaublich vielen Leuten vor Ort (Sonntag, 6.20 Uhr).

Schwimmen

Das Schwimmen war herrlich. Verständlicherweise fällt die Orientierung in einem Kanal leichter als in einem See. Schon bald nach dem Start hatten wir genügend Platz, um

den eigenen Rhythmus zu schwimmen. Beide haben wir daher das Schwimmen genossen. Wer hätte das gedacht. Dies war die Belohnung für all die harten Intervalle bei Erasmus und Gunther.

Velo

Die Radstrecke ist, abgesehen von der Länge, nicht sehr anspruchsvoll, aber landschaftlich schön. Um nicht schon völlig kraftlos auf die Marathonstrecke zu gehen, haben wir uns auf einen haushälterischen Umgang mit den Kräften und eine stetige Nahrungsmittelzufuhr konzentriert. Dies ist uns gut gelungen, nur werden wir in nächster Zeit weder Gels noch Bananen essen.

Bei einer so grossen Anzahl Athleten wie in Roth ist es nicht immer möglich, das Windschattenfahrverbot konsequent zu befolgen. Vor allem bei Steigungen endet man immer wieder in Pulks. Dann kann man entweder die Beine hängen und sich zurückfallen lassen oder weiter pedalen. Karin hat sich für zweites entschieden, was aber ein Kampfrichter (die sind so angeschrieben) nicht so toll fand und sie für acht Minuten in die Penalty-Box schickte.

Ein richtiges Highlight war der Solarer Berg. Schon viel davon gehört, doch es war noch besser als erwartet. Diese Menschenmenge und die kleine Gasse, die dazwischen frei war zum Durchfahren, so was haben wir noch nie erlebt bei einem Triathlon. Es war wie im Fernsehen auf einer Tour de France - Bergetappe.

Lauf

Die Laufstrecke ist mental nicht ganz einfach. Vor allem der Weg ab Kilometer 20 bis zum zweiten Wendepunkt (ca. Km 30) ist mühsam. Das zieht sich dahin und man hat das Gefühl, es hört nicht mehr auf. Ein Aufsteller waren jeweils die Verpflegungsposten mit einer grossen Auswahl, unter anderem Wassermelonen und Cola.

Karin war im Kopf ein wenig stärker und konnte den Marathon beinahe komplett durchziehen, während Patrick ab der zweiten Hälfte abwechselte zwischen Gehen und Rennen. Nach einem langen Tag erreichten wir aber beide zufrieden das Ziel im vollen Stadion von Roth, welches uns mit viel Applaus einen schönen Zieleinlauf bescherte.

Die bewährte VCA-Tradition, dass die Frauen ihren Partner überflügeln, haben wir auch bewahrt.

Karin Berner, 11:57:21

Patrick Stöckli, 12:16:09

Agenda 2009

Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Allgemeine Termine

13. November - Freitag	32. Generalversammlung
06. Dezember	30. Klausenlauf (alle helfen mit!)
16. 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. 128	20. 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 2009Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Schwimmtr	aining			
Montag	19.45 - 21.00 Uhr	Erasmus		
Dienstag	12.00 - 13.00 Uhr	eine Bahn reserviert	Hallenbad Neuallschwil	
Mittwoch	12.00 - 14.00 Uhr	eine Bahn reserviert	Neualiscriwii	
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Gunther Frank		
Samstag	11.00 - 13.00 Uhr			
Rennvelo	Ausfahrten		Abfahrt Feuerwehrmagazin Allschwil. Wir starten pünktlich!	
Samstag	13.00 Abfahrt	ca. 2.5 Std.		
Sonntag	10.00 Abfahrt	ca. 2.5 Std.		
Bike	Ausfahrten			
Sonntag	10.00 - 13.00	bis 25.10.2009	Abfahrt	
Sonntag	13.00 - 16.00	ab 08.11.2009	Neuweilerplatz	
Genaue Dat	en siehe Seite 31			
Laufen	Andy's Laufträff		Nach den Herbst-	
Dienstag	19.15 - 20.30 Uhr		ferien Turnhalle Gartenstrasse in	

Vita Parcours (Allschwilerwald)

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 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



Ironman Zürich 2009

Chronologie eines langen Tages

- 4.30 Der Wecker klingelt. Das Aufstehen fällt überraschend leicht, habe prima geschlafen ein langer Tag beginnt.
- 5.45 Es herrscht schon Hochbetrieb in der Wechselzone, die meisten der 2221 anderen Frühaufsteher sind mit den letzten Vorbereitungen beschäftigt. Es ist kühl und bewölkt.
- 6.50 Ich stehe im Stau zum Schwimmstart. Überall Neoprenanzüge und unzählige Zuschauer, die den Weg versperren. Hoffentlich reicht's, rechtzeitig ins Wasser zu kommen...
- 7.00 Es knallt, als ich gerade über die Startlinie schwimme. Es geht los! Haben demnach alle vor mir einen Frühstart produziert? Was sagte doch Gunti nochmals? Lang machen ziehen wegdrücken… ich gebe mir Mühe.





- 8.06 Zwei Schwimmrunden, eine kurze Inselüberquerung, drei Ellbogen im Gesicht und ein nerviger Querschwimmer später bin ich wieder in der Wechselzone. Na ja, das Schwimmen war noch nie meine Stärke...
- 8.09 Ab auf's Velo! Zwei Runden à 90 Km stehen auf dem Programm.

 Doch oje gleich bei den ersten Pedaltritten spüre ich ein Ziehen im hinteren Oberschenkel. Zuerst rechts, dann auch links.
- 8.10 Das Ziehen wird immer stärker, Liegen auf dem Aufsatz ist nicht möglich, kräftiges Treten auch nicht.
- 8.15 Vor mir fährt John. Auch er sitzt sehr aufrecht auf dem Velo. Bei ihm liegt es aber kaum an ziehenden Oberschenkeln, sondern wohl eher an seinem kleinen Bäuchlein. Scheint ihm immerhin eine gute Wasserlage zu geben... Gemütlich fahren wir beide dem See entlang und hoffen, keine Erkältung einzufangen vom Luftzug der

- vielen vorbeisausenden Triathleten. Thomas fragt, ob ich auf dem Weg von der Arbeit nach Hause sei, als er an uns vorbeiflitzt.
- 8.35 Das Ziehen lässt langsam nach, spüren werde ich es zwar noch den ganzen Tag, aber es behindert mich nicht mehr. Ich überhole John! Die Aufholjagd beginnt!
- 9.03 "The beast", ein langer Aufstieg. Ich schaffe es, Thomas wieder ein- und zu überholen. So ist die Welt wieder in Ordnung©.
- 9.20 Es nieselt, dabei wurde nichts von Regen angesagt. Glaube nie den Wettervorhersagen! Hoffentlich werden meine Schuhe in der Wechselzone nicht allzu nass...
- 10.40 "Heartbreak Hill" zum ersten. Alpe d'Huez-Stimmung vom Feinsten.
 So macht Triathlon Spass!
 René steht mit meinen Trinkflaschen schon bereit, die Übergabe klappt hervorragend. Einen professionellen Betreuer zu engagieren lohnt sich eben schon…
- 13.29 Sturz- und Pannenfrei wieder in der Wechselzone angekommen und schlussendlich doch noch ein paar Plätze gut gemacht. Jetzt kommt der schönste Teil laaaaaufen...
- 14.15 Die erste von vier Runden ist absolviert, meine Beine fühlen sich grossartig an. Die Temperatur ist angenehm Meine Bedingungen!
- 15.01 Halbzeit beim Laufen. Bin noch immer auf Kurs für eine Zeit um die drei Stunden! Wo bleibt der Hammermann...?
- 15.25 Fühle mich noch immer prächtig! Liegt das an den Super-Energy-Gels von Ariane, die mir René fleissig zusteckt?
- 15.50 Letzte Runde. Unter drei Stunden wir's nicht mehr reichen, ich gebe aber nochmals Vollgas! Die vielen Zuschauer an der Strecke motivieren!
- 16.35 Endspurt, die letzten Meter nochmals voll geniessen! Ohne grössere Krise beim Laufen, nochmals etliche Mitstreiter überholt und die Strecke, obwohl vier Runden, als überaus kurzweilig empfunden. Es hat wirklich Spass gemacht! Bin gespannt, wie sich meine Beine morgen anfühlen...
- 17.03 Thomas kommt ins Ziel. Einmal mehr nach knapp über 10 Stunden. Er scheint diese Zeit abonniert zu haben. Vielleicht klappt es ja das nächste Mal, endlich eine 9 vorne dran zu haben.
- 17.10 Tina überquert die Ziellinie. Wegen einer defekten Schaltung am Velo verlor sie ca. 20 Minuten und einen Platz auf dem Podest. Ob es wohl trotzdem nach Hawaii reicht?

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



Wohnungstenovation

Umbau

MALERGESCHÄFT HOHL+BÜNZLI GmbH

KLARASTRASSE 17 4123 ALLSCHWIL TEL. 481 08 24 $F_{assadenrenovation}$

Tapezierarbeiten

NATEL 079 644 94 54

Biker Unterwegs

(Fortsetzung von Seite 29)

Montag

13.35 Albisgüetli, Vergabe der Hawaii-Slots. Meine Herzfrequenz ist höher als gestern bei den Aufstiegen zum "Heartbreak Hill".

"Gossage Lucy zum zweiten" – keine Antwort – "Gossage Lucy zum dritten und letzten Mal" – keine Antwort – weg! Judihui, der Weg nach Hawaii ist frei für Tina!!!!

Herzliche Gratulation!! Der VCA ist wieder einmal auf der Insel vertreten!

Matthias Prétot



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

Termin	Ausfahrt	Zeit
11. Oktober	Ausfahrt	10.00 - ca. 13.00
25. Oktober	Ausfahrt	10.00 - ca. 13.00 (Winterzeit)
08. November	Ausfahrt	13.00 - ca. 16.00
22. November	Ausfahrt	13.00 - ca. 16.00
20. Dezember	Ausfahrt	13.00 - ca. 16.00

Am Sonntag 6. Dezember findet der Klausenlauf statt. Die BikerInnen helfen selbstverständlich mit, diesen Anlass erfolgreich durchzuführen.

Gigathlon 2009

Die Betreuer

Der diesjährige Gigathlon war ein Wochenendeanlass mit einem Warm-up am Freitag. Somit pilgerten wir schon am Freitag morgen früh Richtung St. Gallen, wo wir bei der Autobahnausfahrt schon das erst Mal im Stau standen. Mein Betreuer René nahm es aber noch locker, da wir genug Zeit eingerechnet hatten. Da der Parkplatz und das Übernachtungscamp nicht am selben Ort waren gab es schon die erste logistische Aufgabe zu lösen. Weil man sich mit dem Shuttlebus und mit dem Velo verschieben musste, wollte gut überlegt sein, was mit musste und was nicht. Doch auch diese Aufgabe löste mein Coach und stand schon wieder in der Schlange für den Shuttle Bus, während ich mit dem Velo zum Camp fuhr.

Wie gesagt, der Freitag war ein Einlaufen ohne Zeitmessung. So beschlossen wir, dass René die ganze Wechselzone alleine betreut und Reto, mein zweiter Coach, erst am Abend zu uns stossen muss. Die erste Belastungsprobe für René war also vorprogrammiert und er hatte tatsächlich alle Hände voll zu tun mit Velo, Inline, Laufschuhe und Bike bereitstellen. Daneben musste



er auch noch mit allen Bekannten und Freunden sprechen, die auch in der Wechselzone auf ihre Athleten warteten. Doch trotz der Ablenkung hat alles reibungslos geklappt, nur dass mein Coach am Ende des Aufwärmtages schon kaputt war.

Samstag/Sonntag haben mich die zwei dann verwöhnt. Wenn es sich



jemand einfach mal gut gehen lassen will, dann soll er einen Gigathlon machen. Mir wurde das Essen gebracht, Massage organisiert, das Zelt aufgestellt, das Material gepflegt und bereit gestellt. Während des Rennens waren sie zur richtigen Zeit am richtigen Ort mit dem richtigen Material, haben

mich verpflegt und mir gesagt, ich sehe gut aus, auch wenn das überhaupt nicht stimmte. Ohne meine zwei Coaches hätte ich es nicht auf den zweiten Platz geschafft und so manches andere auch nicht.

Ariane Gutknecht

Ho fatto il Carona!

Manche von euch werden ob meinen Routenbeschreibungen lächeln, doch die hier beschriebenen Fahrten entsprechen dem Zeitfenster, das ich mir und meiner Familie für meine Leidenschaft – eben dem Velo fahren – nehmen kann. Zudem lese ich immer sehr gerne das "Sattelfest" und möchte beitragen, dass unser Vereinsheft nicht nur dünner wird.

Ich muss vorausschicken, dass ich letzten Winter an keiner Ausfahrt teilnehmen konnte und auch dieses Jahr wegen schwerwiegender Probleme mein Rennrad erst zu meinen Sommerferien aus dem Keller holen konnte. Doch dieser Beitrag soll

kein Jammertal zeigen, sondern ein paar schöne Bilder und vielleicht jemanden inspirieren, es nach zu fahren.

Im Vorfeld habe ich versucht, meine Form im Fitnesscenter aufrecht zu erhalten und mit Kraftübungen meine spärlichen Bergsteigerqualitäten zu verbessern.

Im Tessin angekommen, habe ich die ersten zwei Tage meine Beine und meine Verfassung getestet und bin in der Ebene bei Morcote um den Lago di Lugano gefahren. Dort hat es auch immer sehr schöne Villen zu bestaunen und jedes Jahr kann man die neuen Bauten be-

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

wundern. Es lief ganz gut und rund und so entschied ich mich am dritten Tag, den Corona in Angriff zu nehmen, den ich übrigens erst letztes Jahr dank Kompaktkurbel das erste Mal geschafft hatte, aber mit Pulswerten, die wohl jenseits alles Guten gewesen sind.

Vor Morcote kommt der Abzweiger nach Vico Morcote mit dem ersten steilen Anstieg und ich habe ihn ziemlich gut geschafft, das heisst meine Pulswerte waren noch ok und meine Beine fühlten sich gut an. Also weiter und danach lohnt es sich nicht mehr umzukehren. Es kommt mein Husarenstück, eine konstante, steile Steigung, die ich zu meiner grossen Freude mit noch regulärem Puls und genügend Atmung, ohne Schlangenlinien zu fahren, geschafft habe. Die Belohnung folgte sogleich, das Kirchlein mit dem Drachentöter und einen herrlichen Ausblick über den Lago di Lugano bis nach Lugano.

Erst später habe ich erfahren, dass im Kirchlein (Pfarrkirche Stant'Ambrogio in Ponte Capriasca)



die berühmteste Kopie des letzten Abendmahls von Leonardo Da Vinci steht. Das Dörflein hat noch einen weiteren Rekord: der höchsten Dichte an Kirchen weltweit; deren sieben auf zwei Quadratkilometern und wurde deshalb schon im "Uff und drvo" von DRS3 erwähnt. Ich hoffe, nächstes Jahr ein Bild dieses berühmten Bildes nachliefern zu können ©.

Es geht dann leicht auf und ab nach Carona, dem Bergdorf, das mich immer wieder von neuem erstaunt: Mitten im nirgendwo dieses kleine Bijou, gut erhalten, mit eigenem öffentlichem Schwimmbad und eigenem Naturpark. Jemand hat mir gesagt, es gäbe da interessante Strecken für Mountainbiker, doch ich habe das noch nicht persönlich nachvollziehen können. Es gibt da auch das Grotto Pan Perdu, teils schwärmen die Leute davon, teils nicht.

Zum Schluss geht es schnell bergab nach Paradiso und ich beschliesse meinen Rundgang dem See entlang bis zum Hotel in Bissone. Bei mir dauert es 1 ½ Stunden bis ich wieder im Hotel bin, bereit für das Morgenbuffet und für die Abkühlung beim Planschen im Pool.

Beflügelt ob dem überraschenden Erfolg habe ich nach ein paar Regenerationsrunden in der Ebene beschlossen, den Monte Generoso in Angriff zu nehmen. Doch ich musste feststellen, dass dieser doch noch eine Nummer zu gross für mich und für mein Zeitfenster ist. Aber die ersten drei Kilometer habe ich geschafft! Und es hat sich gelohnt: dieser patriotische und filigrane Brunnen steht in einem kleinen Dörfchen, dessen Name mir leider entfallen ist.



Und der erste Ausblick auf der Via Lunga (für Könner wäre die steilere Via Corta vorhanden) war bereits atemberaubend.

Mal schauen, ob ich die restlichen 7 km bis zum Gipfel nächstes Jahr schaffen kann.

Übrigens finden in Mendrisio vom 23.-27. September 2009 die Weltmeisterschaften "Campionati Mondi-





ali di Ciclismo su Strada' statt.

Zum Abschluss danke ich speziell Geri, Hansheiri, Dominik und Martin, dank denen ich erst diesen Spass entdecken konnte und die mich aufgebaut haben und mir helfen, mein Rad in Schuss zu halten.

Claudio Campestrin

Trail-Ziege und Bärgelefäntli on tour

Swiss Alpine Marathon K 78



Nun da denkt man nichts Böses und schaut das Sportpanorama, und da bringen die doch einen Bericht von so Wahnsinnigen, die 78 Km in den Bergen rumrennen. Wahnsinnig sind die, ... aber spannend wär's ja schon. So fing alles an. Obwohl Trail-Ziege das Bärgelefäntli schon mal darauf angesprochen hat, war sie schon etwas

überrascht, als sie nun vom Bärgelefäntli gefragt wurde: "Wollen wir nächstes Jahr den K 78 unter die Füsse nehmen?" Gesagt getan, angemeldet waren wir schnell: Nun... wir haben schon allerhand gemacht, aber wie trainiert man denn auf 'so was'? Auch das Internet hat zu diesem Thema nicht viel zu bieten. Also fragen wir unsere vereinsinternen Bergziegen wie sie sich auf den K 78 vorbereitet haben. Aber ausser der Aussage: "Ihr müsst einfach ein bisschen in den Bergen laufen", kam nicht viel.

Gesagt getan, im Winter wurden die Longjoggs etwas länger und sobald der Schnee weg war (das ging diesen Winter ja etwas länger) ging es ab in die Berge. Vor allem die schönen Trainingweekends in Grindelwald und Bergün haben die Vorbereitungen für uns schon zu einem Erlebnis gemacht. Gefallen gefunden haben wir an den schönen Ausblicken in den Bergen, sowie die Distanzen, die zu Fuss in kurzer Zeit zurückgelegt werden können.

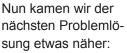
Da wir wissen, dass zum Gelingen eines guten Wettkampfes die persönliche Betreuung sehr wichtig ist, waren wir sehr froh, als sich Ariane und René bereit erklärten, diesen Job zu übernehmen.

Die Zeit verging wie im Flug und schon sassen wir im Zug nach Davos. Je näher wir Davos kamen umso grösser wurde die Sprachenvielfalt der Laufbegeisterten. Es hat uns sehr beeindruckt wie viele Nationen beim Alpine Marathon am Start sein würden.

Das übliche Carboloading am Abend vorher durfte natürlich nicht fehlen. Die Pastaparty fand draussen auf dem Sportplatz statt und wie das Leben so spielt, hat es pünktlich zum Essen angefangen zu regnen. Nichts desto trotz haben wir geschützt unter dem Tribünendach unsere Portion Pasta zu uns genommen.



Da der Regen immer stärker wurde, hat uns nichts aufgehalten, früh ins Bett zu gehen. Und schon war Morgen und es regnete immer noch... Nach einem halbherzigen Frühstück lichteten sich die Wolken und der Regen liess immer mehr nach.



Was ziehen wir an? Kurz oder lang; oben kurz, unten lang; oben lang unten kurz; oder doch lang, lang oder kurz, kurz; etwa eine Regenweste? Von Anfang an oder etwa erst ab Bergün??? Also nahmen wir alles mit und entschieden uns erst vor dem Start für die kurze Variante. Der grosse Rest ging per Kleidertransport nach Bergün bei Km 40.

Dann hiess es, hopp einstehen zum Startprozedere. Noch kurz ein paar wichtige Tipps von unseren erfahrenen Betreuern und schon knallte der Startschuss.



Sattelfest Nr. 127





Die ersten 40 km bis nach Bergün waren mit 600 Hm noch relativ flach. Bärgelefäntli und Bergziege rannten bis Km 35 zusammen, von da an gings richtig in die Höhe, weshalb es fürs Bärgelefäntli auch hiess, Abschied zu nehmen von seiner Bergziege.

Der Aufstieg zur Keschhütte zieht sich, aber die schöne Bergwelt entschädigte uns für die Strapazen. Kurz vor der Keschhütte lief Marcel Bachmann noch ein Stück mit dem Elefäntli und zog danach in fleissigem Schritt weiter. Zu dieser Zeit hatte Bergziege schon den Panoramatrail bis zum Scalettapass durchgedonnert und lief schnurstracks Richtung Dürrboden.

In Dürrboden warteten schon unsere Spitzenbetreuer, die sich sensa-

tionell um uns kümmerten. Während das Bärgelefäntli noch Richtung Scalettapass stampfte, hatte Bergziege schon das Red Bull gestürzt und den End-Turbo gezündet.



Als dann Bärgelefäntli schnaubend Dürrboden erreichte, berichtete ihm Ariane, dass Bergziege wahrscheinlich schon im Ziel sei. Natürlich war der Elefant mächtig stolz auf seine Ziege, trotzdem lagen immer noch die 14 km zwischen ihm und seiner Ziege. Da machte er es der Bergziege gleich und zog





sich auch so eine Büchse rein, die Flügel verleiht, und es wuchsen ihm

wirklich Flügel, allerdings ganz kleine... Ein Elefant mir Flügel, naja, muss die Höhe gewesen sein.

So durfte Bärgelefäntli dann sogar die letzen Kilometer mit bis zu drei Betreuern im Schlepptau Richtung Ziel in die Arme von Bergziege rennen. Die Ziege und der Elefant waren mächtig stolz aufeinander und dieses Finisher-Shirt tragen wir mit viel Ehre. Schön war es, im Ziel zu sein, die innere Ruhe sowie die totale Leere und dazu ein Erdinger Alkoholfrei.

Fränzi und Reto



Ranglisten Velo

CM Heiwiller – Kappelen 9.8 km / 70 Hm

28.05.2009

Rang	Name	Zeit	km / h
1,	Daniel Wälchli	14.00,08	41.996
2.	Morten Kristiansen	14.17,95	41.121
3.	Marcia Eicher	15.01,17	39.149
4.	Mike Meysner	15.06,74	38.909
5.	Randy Koch	15.07,89	38.859
6.	Stefan Müller	15.11,45	38.708
7.	Markus Schüpbach	15.15,11	38.553
8.	Stefan Durante	15.16,86	38.479
9.	Dominic Hofmann	15.19,04	38.388
10.	Heinz Widmer	15.22,11	38.260
11.	Eric Zechner	15.27,42	38.041
12.	Steffen Warias	16.10,45	36.354
13.	Peter Harke	17.20,14	33.919

CM Gempen Berg-Zeitfahren

5.3 km

06.06.2009

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Daniel Wälchli	13.40	100
2.	Markus Schupbach	15.26	90
3.	Mike Meysner	15.41	80
4.	Stefano Durante	15.49	70
5.	Gianni Bedon	15.54	65
6.	Eric Zechner	16.07	60
7.	Dominic Hoffman	16.09	55
8.	Morten Kristiansen	16.23	50
9.	Marcia Eicher	16.26	45
10.	Randy Koch	17.12	40
11.	Peter Harke	21.34	37

Ranglisten Velo

CM Einzel und Paarzeitfahren Niffer

40 km 21.06.2009

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Mike Meysner, Dominic Hoffmann	0:58.29	100
2.	Randy Koch, Heinz Widmer	0:58.34	90
3.	Morten Kristiansen, Eric Zechner	0:59.18	80
4.	Gianni Bedon, Stefano Durante	1:00.34	70
5.	Markus Schüpbach, Erwin Maerki	1:01.11	65
6.	Daniel Wälchli, Marcia Eicher	DNF	60

CM Blochmont Bergrennen 5.3 km / 200 Hm

13.08.2009

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Stefan Durante	10.37	100
2.	Steffen Warias	10.43	90
3.	Daniel Wälchli	10.46	80
4.	Gianni Bedon	10.49	70
5.	Mike Meysner	10.56	65
6.	Eric Zechner	11.00	60
7.	Heinz Widmer	11.08	55
8.	Markus Schüpbach	11.26	50
9.	Stefan Müller	11.32	45
10.	Patrik Schaub	11.33	40
11.	Randy Koch	11.40	37
12.	Dominic Hofmann	11.48	34
13.	Sylvestre Kiry	11.49	31
14.	Marcia Eicher	11.51	28
15.	Abdullah Alajati	11.56	25
16.	Jürg Ritter	12.07	23

Ranglisten

Velo

Bergrennen Reigoldswil – Ulmethöhe

4.9 km / 405 Hm

10.06.2009

Rang	Name	Zeit	AK
2.	Barbara Merkofer	20.50,26	Damen
1.	Daniel Wälchli	17.02,02	M50
1.	Paul Meyer	18.07,31	M40
6.	Oliver Lehmann	17.42,62	M30
5.	Mike Meysner	20.23,83	M50
5.	Heinz Widmer	20.30,98	M40

Basler Hobbyfahrer-Meisterschaft

Einzelzeitfahren Laufen - Delemont - Laufen 27 km

14.06.2009

Rang	Name	Zeit	AK
1.	Daniel Wälchli	39.40,87	M50
3.	Mike Meysner	40.58,02	M50
3.	Peter Harke	45.42,49	M60
5.	Heinz Widmer	42.22,08	M40

Fussanalyse? www.membewegt.ch

Sattelfest Nr. 127

Ranglisten Bike / Laufen

Black Forest Mountenbikerennen Kirchzarten

Ultra 116 km / 3150 Hm

21.06.2009

Rang	Name	Zeit
5.	Barbara Merkofer	5:45.38,5
22.	Oliver Lehmann	4:59.06,7

Black Forest Mountenbikerennen Kirchzarten

Marathon 77 km / 2000 km

21.06.2009

Rang	Name	Zeit
24.	Andy Gilgen	3:19.22,8
24.	Tobias Zeller	3:19.22,8
500.	David Koster	4:18.28,7

Bluemlisalplauf

16 km / 720 Hm

31.05.2009

Rang	Name	Zeit	AK
3.	Ariane Gutknecht	1:26.32	1. AK
24.	Benjamin Baer	1:17. 58	5. AK
116.	René Mayer	1:29.11	46. AK

100 km Lauf Biel

12.06.2009

Rang	Name	Zeit	AK	
10.	Armin Wespi	10:19.51,2	M 30	

Ranglisten

Triathlon

Spiezathlon – Clubmeisterschaft

1.5 - 40 - 10

27.06.2009

Rang	Name	Zeit	AK
3.	Tina In-Albon	2:15.27,4	W20
14.	Karin Berner	2:30.34,9	W20
21.	Matthias Prétôt	2:09.57,7	M35
43.	Thomas Ueltschi	2:17.58,8	M45
45.	Patrick Stöckli	2:19.01,9	M20
53.	Morten Kristiansen	2:21.20,5	M20

Spiezathlon - Team

1.5 - 40 - 10

27.06.2009

Rang	Name	Zeit
10.	Andrea Sieber, Ariane Gutknecht, René Mayer	2:15.57,4
11.	Erasmus Peukert, Daniel Wälchli, Katrin Michalk	2:16.51,4

Ironman Zürich

3.8 - 180 - 42

12.07.2009

Rang	Name	Zeit	AK
17.	Tina In-Albon	10:10.28	F30 (4.)
142.	Matthias Prétot	09:35.58	M35 (34.)
321.	Thomas Ueltschi	10:03.37	M45 (29.)

Fussschmerzen? www.membewegt.ch

Sattelfest Nr. 127

Ranglisten Laufen

Altstadtlauf Bad Säckingen

5850 m

23.07.2009

Rang	Name	Zeit	AK
10.	Peter Sulzer	19.45,3	M30 (4.)
47.	Gianni Bedon	23.15,0	M50 (7.)

Swiss Alpine Marathon

78 Km / +/- 2260 hm

25.07.2009

Rang	Name	Zeit	AK / Rang
33.	Fränzi Rombach	09:02.53	W 35 / 4.
687.	Marcel Bachmann	10:33.30	M 35 / 115.
713.	Reto Baltermia	10:43.24	M 35 / 177.

Swiss Alpine Marathon 30.7 Km/+370/-870 hm

25.07.2009

Rang	Name	Zeit	AK
3.	Peter Sulzer	02:02.16	M30 (1.)

Perrefitte National Bike Race

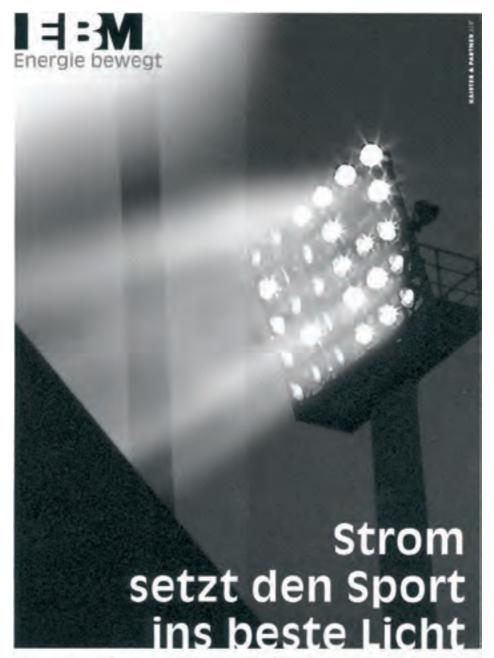
Sonntag 16. August 2009

Vom Transalp-Challange erholt, entschloss ich mich, in Perrefitte an den Start zu gehen unter dem Motto "ab in die Todeszone". Eine super Gelegenheit für ein kurzes intensives Training bei hochsommerlichen Bedingungen. Drei Runden mussten gefahren werden (19.5km / 849Hm). Es war ein sehr anspruchsvoller Parcours mit vielen

schönen Singeltrails. Mit meiner Leistung und dem 3. Rang mit einer Zeit von 1:09:31,460 war dies ein gelungener Auftakt für die noch kommenden Einsätze. Ein grosses Dankeschön an Oli für die tolle Unterstützung und Verpflegung!

Babsi

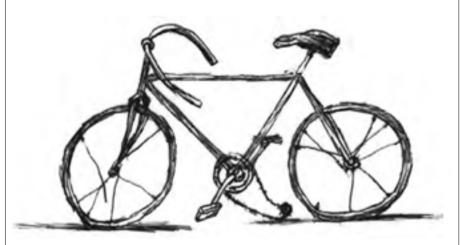




Die zuverlässige Energiedienstleisterin in der Nordwestschweiz: EBM, Weidenstrasse 27, 4142 Münchenstein 2, Telefon 061 415 41 41, www.ebm.ch

Elektra Birseck EBM Energie Netz

Technik Telematik



«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

