

seit 1977

Sattelfest

2/2009/Juni
Nr. 126



VeloClubAllschwil



macquet & co allschwil

Binnerstrasse 179
Telefon 301 34 78



Edelsteine und
Schmuck
aus eigener
Werkstatt



**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**



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 2009	5
Vorwort	7
Der Vorstand informiert	8
Fifty-fifty Bike-Tour an Auffahrt	8
Ein- und Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Trainingsweekend der Triathleten	11
Triathlon Debut für VCA- Mietglieder	13
Frühlingstour, 140 km, 26. April 2009	15
Agenda 2009	16
Trainingskalender 2009	17
VCA-Bekleidung	18
Biker Unterwegs	21
Touren – Ausfahrten 2009. Rennvelo	23
Clubmeisterschaft und offene Rennen 2009. Rennvelo	23
Vogesen Kombi-Türli am 1. Mai	24
Ranglisten . Velo	29
Ranglisten. Laufen	30



www.fotodesign-indlekofer.ch

Patrick Indlekofer | 079 786 06 77 | 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	Dorfmatthstrasse 5 4132 Muttenz	061 461 06 79 rosmarie.kirmser@bluewin.ch
Kassierer	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,
Sonnenheisanlagen, Energieberatung.

Delifon
061 481 63 86

längt fir e
zueverlässigi

Putzfrau
(oder e-n-Equipe)
z'bikoh

s'Püktli
uf em «i»
in Sache
putze!



Springinsfeld

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

Vorwort

Der Schlankeitswahn

Liebe VCAler, es ist momentan gang und gäbe, dass sich die Menschen einem totalen Schlankeitswahn hingeben. Nicht nur in der Modelwelt und im grossen Hollywood sind möglichst wenig Pölsterchen gefragt, auch immer mehr Ausdauersportler leiden schon an der sogenannten Sportbulimie.



Leider muss ich auch berichten, dass im VeloClubAllschwil der Schlankeitswahn eingetreten ist... und zwar im Clubheft...

Liebe Mitglieder, bitte helft doch mit,

das Clubheft interessant und spannend zu gestalten. Das Clubheft wird von Ausgabe zu Ausgabe immer ein wenig dünner. Wenn ein Bericht geschrieben werden "darf", sind es immer die gleichen Opfer.

Deshalb lieber VCAler... **STOPT** die Clubheft Bulimie... und gebt ihm Futter...aus allen Sektionen...

Sendet Berichte und Geschichten sowie natürlich Resultate von Euren Wettkämpfen an:

info@velocluballschwil.ch

Ich wünsche allen einen super schönen Sommer mit vielen schönen Ereignissen...

dann gibt es auch was zu schreiben ;o)

mit sportlichen Grüssen

Reto Baltermia

Der Vorstand informiert

Neue Vorstandsmitglieder sind gesucht...

Vizepräsident und Pressestelle

ständig sind wir Frauen auch angesprochen!

Per GV 2009:

Präsident, Aktuar, Kassier und Bikeobmann

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

Der Einfachheit halber habe ich die männliche Form benutzt, selbstver-

Die Redaktion

Fifty-fifty Bike-Tour an Auffahrt

Wegen zu weniger Teilnehmer fahren wir (Robi, Rolf, Patrik, Andy und ich) anstelle der ausgeschriebenen Oberdorf-Tour über den Gempen. Genau zwei Stunden nach Abfahrt, nach ein paar giftigen Aufstiegen, ein paar Sumpflöchern und rasanten Abfahrten treffen wir in der alten Brennerei in Nuglar, unserem heutigen Ziel, ein. Die Gastgeber sind aufgestellt, die Flammenkuchen hauchdünn, das selber gebraute Schwarzbuben-Bier erfrischend, die Stimmung ausgelassen. Mitten da hinein gesellt sich Achim, Fränzi und Katharina, die auf dem Rennvelo unterwegs sind. Jetzt aufbrechen? – lieber nicht. Oder vielleicht doch

noch vor dem drohenden Gewitter nach Hause fahren? – Sicher nicht. Schliesslich gibt es noch hausgemachte Glaces zu kosten und ausserdem sitzen wir gerade so gemütlich. Der Platzregen kommt und zwar so heftig, dass wir in die Räumlichkeiten des Restaurants flüchten. Nach drei Stunden gibt die Speisekarte nichts mehr her und das Wetter hat sich beruhigt, so dass wir nun doch an Aufbruch denken. Achim und Begleitung zieht's hinunter nach Liestal. Wir Bikers mühen uns über die Gempen Trails zurück. Drei Stunden Fahrzeit, drei Stunden Beizenzeit – eine sehr ausgewogene Sache! ... Käthi

Ein- und Austritte

Eintritte Velo

Olivieri Giovanni Salvatore

Austritte

Schädeli Hansrudolf
Studer Richard

Eintritte Triathlon

Hofmann Irmgard
Michalk Katrin

Beitrittserklärung

Anschrift: VeloClubAllschwil, Postfach 1340, 4123 Allschwil 1

Der / Die Unterzeichnete möchte dem Velo-Club Allschwil als



Aktivmitglied

oder als

Passivmitglied beitreten

Name/Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon/Fax: _____

E-Mail: _____

Untersektion:

RadrennfahrerIn

MTB-FahrerIn

TriathletIn

TourenfahrerIn

DuathletIn

Verbandsmitglied: Swiss Cycling

Swiss Triathlon

Ja Nein

Ja Nein

Datum: _____

Unterschrift: _____

Marathon im Visier ? www.membewegt.ch

Sportartikel
tripower

www.tripower.de

... wir führen:

KUOTA
SPORTS EQUIPMENT TECHNOLOGY

IRONMAN
WETSUITS

ORCA
WWW.ORCA.COM



PROFILE
DESIGN

XTEERRA
BIKES

PowerBar
Premium Sports Nutrition

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

Trainingsweekend der Triathleten

6. – 8. März 2009 in Willisau



Der lange Winter machte auch in Willisau nicht halt und hat uns mit Schneefall am Freitagabend empfangen. Uns, das waren 13 Unentwegte und Gunther Frank als unser Schwimmcoach. Ich habe mich bereit erklärt, den Bericht über unser Trainingsweekend zu schreiben, doch während des Schreibens hat mich ein Gedanke verfolgt, der mich nicht mehr losliess: Ich schreibe einen Bericht, dass ich keinen Bericht schreibe. Wir hatten ein tolles Wochenende und das wissen wir alle. Die, die nicht dabei waren, sollen einfach nächstes Jahr mitkommen und dann wissen sie, von was ich in

meinem Bericht geschrieben hätte, den ich eben nicht schreibe.

Also dann, bis nächstes Jahr, kommt alle mit, dann müsst ihr keine Berichte lesen, die gar nicht geschrieben werden.

Vielen Dank an Markus Schelbert und Reto Baltermia für die wiederum tolle und reibungslose Organisation und Gunther, der wieder einmal gnadenlos alle unsere Schwächen aufdeckte. Ich denke, alle konnten in irgend einer Form von dem Wochenende profitieren.

Ariane

Richtiger Laufschuh ? www.membewegt.ch

Gartenunterhalt
Grabpflege

Umänderungen
Neuanlagen



FLÜCKIGER T GARTENBAU

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

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

*Der ideale Ort für
Familie & Verein*



~ AMBIENTE ~

Ristorante Italiano

(ehemals Restaurant Muesmatt)

AMBIENTE - Ristorante Italiano Parkallee 7 4123 Allschwil

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

www.az-ambachgraben.ch/Ambiente

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

M. Christen

Sanitär

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



Gärtnerei
Berufsbildung **LBB**
für Jugendliche

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

Triathlon Debut für VCA-Mitglieder

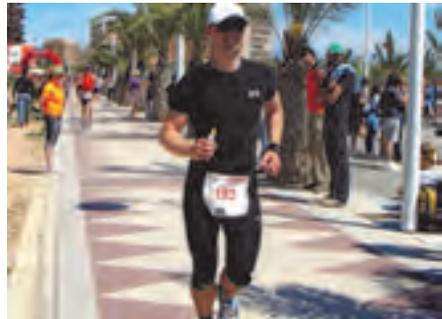
Am 26. April waren die Mitglieder Anja Mortensen, Juan Vivo und Morten Kristiansen beim Triathlon Elche in Spanien dabei. Für Anja und Morten war der Halb-Ironman ihr Triathlon-Debut, und mit nur 4 Monaten Training war es für sie eine grosse Herausforderung.

Das Rennen war super organisiert bei schönem Wetter und knapp 600 Teilnehmern. Doch aufgrund von viel Wind auf der Velostrecke, Treppen und 300 Höhenmeter Steigung auf der Laufstrecke war das Rennen sehr schwierig.

Wir sind aber alle gut durchgekommen mit 5:31 Stunden für Morten, 6:04 Stunden für Juan und 6:58 Stunden für Anja. Wir freuten uns, dass sich die letzten 4 Monate Training im Hallenbad und auf der Strasse gelohnt haben.

Danke für die guten Tipps und Unterstützung von der Triathlongruppe VCA!

Anja, Juan und Morten



Fussanalyse ? www.membewegt.ch

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



Frühlingstour, 140 km, 26. April 2009

Es war ein kühler Morgen, als wir uns beim FWM Allschwil trafen. Ursprünglich erwartete ich zahlreiche Teilnehmer, doch am Ende erschienen Daniel, Paul, Randy, Marcia und meine Wenigkeit, Anselmo der Crementsprintkönig 2009.

Unsere Tour begann um 9:45 und führte uns von der Schweiz in den Schwarzwald, über Steinen, Wislet, Schönau, Todtmoos, Rickenbach, Bad Säckingen, Rheinfeldern, Muttenz, Allschwil.

Bereits bei der ersten Steigung fuhren Daniel, Paul und Marcia auf und davon, doch Randy und ich hielten unser eigenes Tempo. Nach 50km Fahrt fuhr Randy bereits wieder nach Hause und wir restlichen Angetretenen führten unsere Tour weiter.

Als es wieder bergauf ging, diesmal eine Steigung von 14%, war es schon etwas anstrengender, doch lohnten sich die Mühen voll und ganz.

Als wir nach einem harten Kampf auf der Bergspitze ankamen, konnten wir nach einer kurvenreichen Abfahrt die Heimfahrt nach Allschwil in Angriff nehmen.

Ein Dankeschön für die gelungene Tour möchte ich gerne den beiden Organisatoren Daniel und Randy aussprechen.

Obwohl die Ausfahrt teilweise anstrengend war, die Strapazen haben sich gelohnt!

Das gute Wetter, die schöne Landschaft und der köstliche Snack, den wir zwischendurch geniessen durften, trugen alle etwas zu diesem tollen Tag bei.

Anselm



Agenda 2009

Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Allgemeine Termine

30. September	Vorstandssitzung
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. 127	14. August 2009
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 2009

Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Schwimmtraining

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

Der Eintritt für das Schwimmtraining ist frei. An der Kasse melden, dass man/frau vom VCA ist.

Gartenbad
Bachgraben

Rennvelo Abendtraining bis 24.09. 2008

Dienstag	18.15. - 21.00 Uhr
Donnerstag	18.15. - 21.00 Uhr

Abfahrt jeweils
Feuerwehmagazin
Allschwil.

Rennvelo Ausfahrten

Samstag	13.00 Abfahrt	bis 26.09.2008
Sonntag	09.00 Abfahrt	bis 30.08.2008
Sonntag	10.00 Abfahrt	06.09. - 27.09.2008

Wir starten
pünktlich!

Genaue Daten der Ausfahrten siehe S. 23

Bike Ausfahrten / Abendtraining

Sonntag	10.00 - 13.00 Uhr
Mittwoch	18.00 - 21.00 Uhr

Genaue Daten der Sonntagsausfahrten siehe S. 21

Treffpunkt
Sonntags-Ausfahrt:
Neuweilerplatz
Mittwochstraining:
Bike Jucker

Bike Kidsbike

Mittwoch	16.00 - 18.00 Uhr	bis Sept.
----------	-------------------	-----------

Treffpunkt:
Parkplatz Plumpi
in Allschwil

Laufen Andy's Laufträff

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

Vitaparcours
Allschwilerwald

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 Reverschluss)	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



KidsBike



**Der VeloClubAllschwil sucht Euch:
Junge motivierte Bikerinnen und Biker!**

Wir bieten ein speziell auf Jugendliche zwischen 11–14 Jahren ausgerichtetes Bike-Training an. Im Vordergrund stehen dabei Spass und Bewegung in der freien Natur.

Wann und wo's losgeht? Ab Mittwoch 1. April 2009, von 16:00–18:00 Uhr.

Die weiteren Daten:

22. April, 4., 20. Mai, 3., 17. Juni, 12., 26. August, 9., 23. September 2009.

**Treffpunkt ist der Parkplatz vom Schiessstand Mühlerain (bei der „Plumpi“) in Allschwil.
Dort erwartet Euch der KidsBike-Leiter.**

Unsere Trainings enthalten Spiele mit dem Bike, technische Übungen, Fahrtraining und natürlich auch Ausfahrten in der Region.

Hast Du ein geländetaugliches Fahrrad, Helm und Velohandschuhe?
Dann brauchst Du nur noch eine gefüllte Trinkflasche und etwas zu essen –
und ab an die Plumpi!

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!

Weitere Informationen und Antworten gibt's unter

www.velocluballschwil.ch oder bei **kidsbike@velocluballschwil.ch**



Biker Unterwegs

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

Termin	Ausfahrt	Zeit
12. Juli	Ausfahrt	10.00 - ca. 13.00
26. Juli	Ausfahrt	10.00 - ca. 13.00
16. August	Ausfahrt	10.00 - ca. 13.00
30. August	Ausfahrt	10.00 - ca. 13.00
13. September	Ausfahrt	10.00 - ca. 13.00
27. September	Ausfahrt	10.00 - ca. 13.00

Die Leitung der Ausfahrten teilen sich Robi und verschiedene Mitglieder der Bike-Guppe

(siehe Doodle-Liste: <http://www.doodle.com/3i2ecmxqjybvrtmb>
Sonntag 12. Juli ist noch nicht belegt.)

1. August- Bike Weekend

Dieses Jahr findet das traditionelle Bike-Weekend unter der Leitung von Robi und Rolf statt. Wir werden am Freitag, 31.7., hin- und am Sonntag, 2.8., zurückfahren. Wer kann und/oder will, der/die kann das Wochenende bis und mit Montag verlängern. Genauere Informationen und eine Ausschreibung werden übers Web und per Mail verbreitet.

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

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

Touren – Ausfahrten 2009

Rennvelo

27./28.06.2009 Weekend-Pässefahrt mit Marcia

11.07.2009 Vogesentour mit Daniel (Achtung neues Datum)

29./30.08.2009 Weekend-Tour Bodensee - retour (2x250km) mit Martin

Clubmeisterschaft und offene Rennen 2009

Rennvelo

Datum	Stecke	Besammlng / 1. Start
13.08.2009	Blochmont	18.15 Uhr FWM* / ca. 19.15 Uhr 5km Bergrennen (Massenstart)
27.08.2009	Hagenthal-Leymen-Bettlach	18.15 Uhr FWM / ca. 19.15 Uhr 15km Zeitfahren
01.09.2009	Hardtwald	18.15 Uhr FWM / ca. 19.15 Uhr 1km Sprint

*Feuerwehrmagazin

Diverse Veranstaltungen / offene Rennen:

08.08.2009	Alpenbrevet	www.alpenbrevet.ch
22.08.2009	evz Alpen Challenge	www.alpen-challenge.ch
30.08.2009	Gruyère Cycling Tour	www.gruyere-cycling-tour.ch
06.09.2009	ekz Züri-Metzgete	www.züri-metzgete.ch
19.09.2009	GP Bad Zurzach (Paarzeitfahren)	

Vogesen Kombi-Türli am 1. Mai

Ausgangspunkt der Tour ist Oderen, ein paar Kilometer hinter Thann. Die Biker – Andy, der heutige Tourenleiter, Jucki, Jenny, Peter, Achim, Patrik, Gianni, unser Gümmelergast und ich – starten von hier aus nach Kruth, fahren am linken Ufer des Lac de Kruth-Wildenstein entlang, hinauf zum Grand Ventron, von da an alles der Krete entlang bis zum Felsachkopf und der dortigen Ferme Auberge.



Die Wandersleute – Familie Ebinger und Rolf, der sich nach der Schulteroperation noch in Bike-Abstinenz übt – fahren mit dem Auto noch etwas weiter, nach Frenz, von wo aus sie auf den Felsachkopf hinauf spazieren. Treffpunkt mit den Bikers ist die Ferme Auberge. Danach fährt oder geht alles wieder irgendwie hinunter zum Ausgangs-



punkt. Soweit jedenfalls der Plan.

Für die Biker führt der Aufstieg über einen verblockten, wurzligen Single Trail und der ist ziemlich tricky, so tricky jedenfalls, dass sich Hansheiri zweimal unfreiwillig von seinem Gefährt trennt. Das ist nichts neues,



das hat er schon an der letzten 1. Mai Ausfahrt in die Vogesen so praktiziert, aber es nagt doch vorübergehend etwas an seinem Selbstvertrauen.

Die letzten zwei, drei Kilometer zum Ventron bewältigen wir auf der Strasse. Lockeres Rollen also, wären da nicht – Schneefelder. Schneefelder, in denen man tatsächlich stecken bleiben konnte und die wir folglich zu Fuss durchqueren. Wie wir wieder auf die Sonnenseite des Bergzugs kommen, hat auch dieser Spuk ein Ende und von nun an ist es Single Trail Vergnügen pur. Etwas getrübt ist das Vergnügen allerdings aufgrund der Tatsache, dass wir nun zur Eile angetrieben sind. Rolf meldet, dass die Wanderleute bereits vor längerer Zeit in der Ferme Auberge angekommen sind und Geduld ist bekanntlich nicht eine von Rolfs besonderen Stärken... Also geben wir Gas, benötigen aber trotzdem eine gute halbe Stunde. Die Krote ist bei weitem nicht flach und der harte Winter hat Opfer unter den Bäumen gefordert: immer wieder liegen besonders grosse entwurzelte Exemplare quer über dem Weg.

Die Ferme Auberge ist proppenvoll. Wie immer hat Andy auf sein Glück vertraut und nicht reserviert. Und wie immer klappt es irgendwie, denn es finden alle ein Plätzchen. Die Gföhrl in der Beiz drinn, die tough





DILL+FIESSER

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.vu

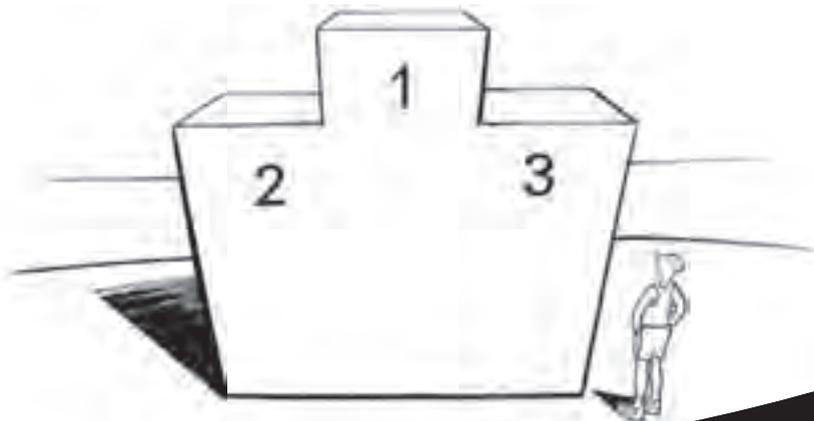
Wohnambiance am Dorfplatz

Elisabeth Müller

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

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

SPILLMANN/FEISCH/LEB 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

guys draussen auf der Terrasse. Trotz der vielen Gäste klappt der Service phantastisch. Speis und Trank steht rasch auf dem Tisch. Wir drinnen werden zudem noch mit Örgeli-Musik verwöhnt. Krönender Abschluss ist ein wirklich frischer Frommage frais. Göttlich...

Für die Abfahrt trennen wir uns. Andy, Gianni und ich nehmen den direkten Weg hinunter ins Tal. Der Rest fährt wieder ein Stück zurück und will dann auf der Verlängerung des vor der Pause gefahrenen Single Trails ins Tal. Es wird berichtet, dass Hansheiri offensichtlich sein Selbstvertrauen wieder gefunden habe, denn er wurde erst im Tal un-

ten wieder gesichtet. Wir haben unterdessen die Rechnung ohne den Wirt gemacht. Unsere Abfahrt führt uns zwar einem wildromantischen Bach entlang hinunter, umgestürzte Bäume und in die Felsen hinein gehauene Stufen zwingen uns immer wieder vom Bike, zwischendurch auch schon mal unfreiwillig. Zum Glück haben wir nicht auch noch die Kapelle besichtigt, sonst wären wir noch später angekommen. Wie wir nämlich endlich zurück beim Bus sind, warten schon alle auf uns.

Fazit: eine wunderschöne Tour, die Wander-Bike Kombination ist vielversprechend, nur das Timing liesse sich noch verbessern. Käthi



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

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

Ranglisten

Velo

Berner Rundfahrt

101.85 Km / 1260Hm

10.05.2009

Rang	Name	Zeit	
3.	Barbara Merkofer	02:53.21	Damen
74.	Oliver Lehmann	02:46.51	Herren
134.	Markus Schüpbach	03:02.10	Herren

Basler Hobby-Fahrmeisterschaft

Einzelzeitfahren Liestal – Büren – Liestal

10.05.2009

Rang	Name	Zeit	AK / Rang
2.	Paul Meyer	15:24.13	M40 / 1.
5.	Daniel Wälchli	15:47.36	M50 / 1.
17.	Mike Meysner	16:42.67	M50 / 6.
40.	Peter Harke	19:14.02	M60 / 3.

Basler Hobby-Fahrmeisterschaft

Einzelzeitfahren Laufen – Delémont – Laufen 27 km

17.05.2009

Rang	Name	Zeit	AK / Rang
3.	Daniel Wälchli	39.06,03	M50 / 1.
17.	Mike Meysner	41.49,46	M50 / 5.
41.	Peter Harke	47.23,24	M60 / 2.

Fusschmerzen ? www.membewegt.ch

Ranglisten

Laufen

GP Bern

16 Km

18.04.2009

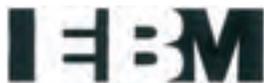
Rang	Name	Zeit	AK
3.	Jenny Breitschmid	01:00.51	W 30
103.	Fränzi Rombach	01:17.03	W 30
11.	Gianni Bedon	01:07.57	M 55
15.	Matthias Prétôt	00:55.58	M 30
124.	Andy Werdenberg	01:11.37	M 50
196.	Robi Schmidt	01:10.49	M 45
401.	Olivier Bolliger	01:10:21	M 30
527.	Matthias Eichenberger	01:12.47	M 30
786.	Reto Baltermia	01:21.13	M 40

Crossrun Therwil

10 Km

10.05.2009

Rang	Name	Zeit	AK / Rang
1.	Jenny Breitschmid	39.15,0	M30 / 1.
3.	Tina In-Albon	41.42,1	M30 / 2.
10.	Matthias Prétôt	35.49,7	M30 / 2.
11.	Benjamin Baer	37.35,0	M20 / 8.
18.	David Koster	41.05,2	M20 / 9.
65.	Wampfler Daniel	50.21,4	M30 / 22.



Energie bewegt

KAISER & PARTNER AG



Strom setzt den Sport ins beste Licht

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

