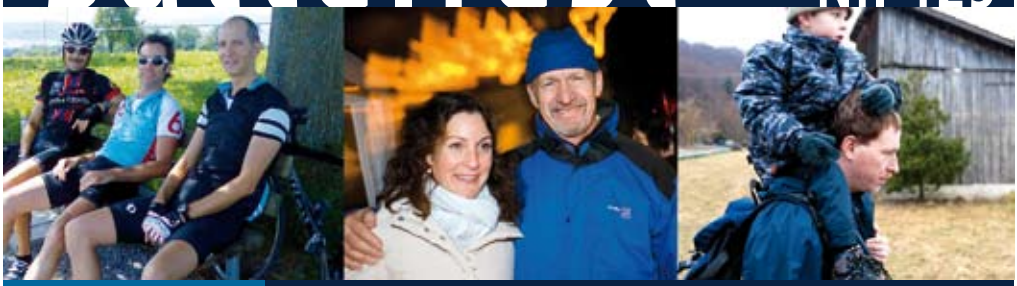
seit 1977

Sattelfest

1/2009/März
Nr. 125



VeloClubAllschwil

TRIATHLON ALLSCHWIL BIKE VELO

macquat + co allschwil

Binningerstrasse 179
Telefon 301 34 78

Edelsteine und
Schmuck
aus eigener
Werkstatt

RF **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
Ein– und Austritte	9
Beitrittserklärung	9
3 Königsbiken	11
Schneebummel	15
Agenda 2009	18
Trainingskalender 2009	19
Biker unterwegs	23
VCA-Bekleidung	24
Clubmeisterschaft und offene Rennen 2009	26
Touren-Ausfahrten	27
Fixed Gear Sprint	29
Ängeli, Chlöis, Crêpes und Glüewy	31
Ranglisten Laufen	33

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
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

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 Freunde des Ausdauersports

Mit seiner Aussage „Und sie bewegt sich doch!“ bestätigte Galileo Galilei dereinst die Erkenntnisse von Kopernikus, wonach sich die Erde um die Sonne dreht. Ich meinerseits darf heute immerhin jene erfreuliche Erkenntnis bestätigen, dass sich auch der VeloClubAllschwil stets nach vorne bewegt hat.

Der Ausdauersport hat sich zu einem wichtigen gesellschaftlichen Faktor entwickelt. Dies zeigt sich in vielerlei Formen. So ist die Freude an der Bewegung mittlerweile eines der grossen Freizeitthemen unserer Gesellschaft.

Umso wichtiger ist auch heute noch die tägliche Arbeit in Sportvereinen, die von ehrenamtlichen Mitgliedern geleistet wird. Eine wichtige Ressource, die zudem eine bedeutsame sozialintegrative Funktion hat.

In unseren Sportsektionen Velo, Mountain-Bike und Triathlon, findet jedes Mitglied eine grosse Auswahl an Ausdauer-Aktivitäten vor, die ein Sportverein bieten kann.

Seit gut zwei Jahren offeriert der VeloClubAllschwil mit dem KidsBike-Training ein weiteres Freizeit-Angebot für Jugendliche.

Ohne unsere vielen ehrenamtlichen Funktionäre wie Sportleiter, OK-Mitglieder und Vorstandsmitglieder würde sich in unserem Verein nichts mehr bewegen.

Unterstützt wird dies auch von der Gemeinde Allschwil und unseren treuen Inserenten der Vereins-Zeitschrift „Sattelfest“.

Dafür möchte ich mich im Namen des VeloClubAllschwil recht herzlich bedanken und wünsche allen ein bewegendes 2009.

Patrick Indlekofer

Präsident

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

Zusätzliche Impressionen zum Schneebummel-Bericht von Seite 16:

Ein- und Austritte

Eintritte Triathlon	Austritte
Marlene Mauch	Marco Saner
Beppo Hilfiker	Betrand Grob

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 · IRONMAN WETSUITS · orca www.orca.com · DSS

PROFILE DESIGN · XTERRA · 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

3 Königsbiken

Sonntag 11. Januar 2009

Traditionell haben wir auch dieses Jahr mit der 3-Königstour unsere Bikesaison eröffnet.

Es ist affenkalt, als wir uns um 12 Uhr am Neuweilerplatz treffen. Wir sind aber (fast) alle gut eingepackt für diese arktische Fahrt.

Unser Schüppi hat sogar Spike-Pneus montiert, die uns mit ihrem Höllenlärm auf der Strasse nerven. Später am Gempen werden wir ihn dann allerdings um die Dinger beneiden.

Wir biken via Eglisgraben, Bienenberg, Liestal nach Bubendorf.
Am Gempen sind die Wege leicht verschneit, darunter aber teilweise vereist und man muss höllisch aufpassen.

Ken hat sein Opium wieder einmal nicht so richtig im Griff und liegt prompt zweimal auf dem Eis.

Nach einer Stunde Fahrt gibt es bereits die ersten Erfrierungserscheinungen. Unsere zwei Frauen, Jenny und Maya, haben das Gefühl, ihre Zehen seien bereits abgefroren.

Richtiger Laufschuh ? *www.membewegt.ch*

Den Weicheiern mit den Schuhheizungen geht es da wesentlich besser.

Endlich dann, nach fast zwei Stunden, treffen wir an unserem Ziel in Bubendorf ein.

Wir sind Gast im **Tangram,** das Heim, in dem unser Clubkollege Claude seit zwei Jahren ein neues Zuhause gefunden hat.

Die meisten von uns haben Claude nun seit zwei Jahren nicht mehr gesehen. Es ist schön, dass wir wieder einmal mit ihm gemeinsam am Tisch sitzen können.

Der Königskuchen, den Roger mitgebracht hat, schmeckt sensationell und der Glühwein taut auch unsere durchfrorenen Glieder allmählich wieder auf.

Maya braucht eine Sonderbehandlung durch Markus, der versucht ihre Füsse wieder zum Leben zu erwecken.

Das **ominöse Königs-Ventildeckeli** befindet sich dieses Jahr im Kuchenteil von Ken. Er ist total begeistert, endlich mal Chef über uns alle zu sein.

Wir sind gespannt, was er mit uns anstellen wird.

Nach dem obligaten "Gruppenföteli" brechen wir auf, um noch bei Tageslicht wieder nach Allschwil zu kommen.

Unser „Nimmersatt" Schüppi hat noch nicht genug und legt noch eine Zusatzschlaufe ein. Dafür macht unser Oberweichei Andy in Frenkendorf schlapp und nimmt den Zug.

Nichts desto Trotz, der Start in die Bikesaison ist gelungen, jetzt muss nur noch der Frühling kommen, damit auch die letzten Weicheier ihren Göppel aus dem Keller holen.

PS. Ab sofort gehöre ich auch wieder zu den Weicheiern.

Bis im Frühling dann.

Euer Hansheiri

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

Schneebummel

7. Februar 2009

Bericht vom „Schirmi“, dem unfreiwilligen Opfer von Patrick’s Abzählkünsten.

Aber davon später, jetzt alles hübsch der Reihe nach:

Treffpunkt zum Schneebummel 2009 war am Samstag, 7. Februar um 9:20 Uhr in der Schalterhalle SBB. Super, reicht mir ja locker und auf der Rolltreppe liess ich meinen Blick zum Treffpunkt schweifen. Dann Begrüssung, allen schön die Hand schütteln und sich vorstellen, bis eine Person bemerkte: **“Sie gehören wohl nicht zu unserer Gruppe“!** Richtig, die bekannten Gesichter vom VCA stehen weiter rechts, also alles nochmals von vorne. Bald ist die Gruppe komplett. 37 haben sich angemeldet, 35 (davon 4 Kinder) sind gekommen, ein veritables VCA-Grüppli. Los ging’s mit dem Zug nach Dornach und von dort mit dem Postauto in Richtung Gempen. Die Verabschiedung vom Poschti-Fahrer nach zwei Ehrenrunden auf dem Kehrplatz war vom Feinsten: Ansage der Aussentemperatur, des Wetters und die Wünsche für einen schönen Tag! So lass ich mir den ÖV gefallen, frei nach dem Motto: der VCA reist im Zuge und au no mit em Poschtauto, das gfallt alle, han‘ ich vernoh!

Nächster Fixpunkt auf unserem Bummel war dann der Zwischenhalt im Café-Stübli in Gempen; für die Stärkung mit Café und Gipfeli (Sponsor: VCA, vielen herzlichen Dank!) genau der richtige Zeitpunkt. Damit aus dem Schneebummel auch ein Schneebummel wird, hat sich in der Zwischenzeit auch Frau Holle’s Pracht in grossen Flocken

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

bemerkbar gemacht und so starteten wir den eigentlichen Bummel frohgelaunt im Schneetreiben in Richtung Hochwald. Alle Teilnehmer in guter Stimmung und bald war die Wanderformation aufgelockert, eine Gruppe in interessante Gespräche vertieft, aus einer anderen Gruppe ertönte Gelächter, kurzum: eine fröhliche Schar bewegte sich langsam aber stetig gegen Hochwald.

Wandern gibt bekanntlich Durst und so war die Ankunft im Rest. Kreuz (Bi Tim und Chai im Hobel-Thai) bei einigen äusserst willkommen. Das Mittagessen war ausgezeichnet und liess keine Wünsche offen, ich habe es in vollen Zügen genossen, ungeahnt, was da noch auf mich zukommt!

Kurze Ansprache des Präsidenten mit grossem Dank an Rosmarie und Peter als Organisatoren des Schneebummels, Applaus aller Anwesenden und dann kam's:

es möge sich doch bitte jemand freiwillig als Verfasser des Schneebummelberichtes fürs Cluborgan melden!

Na ja, wie es so ist, Freiwillige sind heutzutage eher rar und so schritt Patrick zu einer hinterlistigen List: Rosmarie nannte eine Zahl, Patrick zählte kreuz und quer ab... Und ratet mal, wen hat's wohl getroffen? Fies und abgekartet von A bis Z, ab so ist's halt manchmal im Leben.

Interessante und angeregte Gespräche an allen Tischen (bei uns

(Fortsetzung auf Seite 21)

Agenda 2009

Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Allgemeine Termine

24. Juni	Vorstandssitzung
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. 126	15. Mai 2009
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

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

Trainingskalender 2009

Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Schwimmtraining		
Montag	20.00 - 21.00 Uhr	Erasmus
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	

Hallenbad Neuallschwil

Rennvelo	**Abendtraining**	
Dienstag	18.15 - 21.00 Uhr	31.03. - 24.09.2009
Donnerstag	18.15 - 21.00 Uhr	31.03. - 24.09.2009

Rennvelo	**Ausfahrten**	
Samstag	13.00 Uhr	28.03. - 26.09.2009
Sonntag	10.00 Uhr	29.03. - 26.04.2009
Sonntag	09.00 Uhr	03.05. - 30.08.2009

Siehe auch Seite 23

Abfahrt jeweils Feuerwehrmagazin Allschwil.

Wir starten pünktlich!

Bike	**Ausfahrten**	
Sonntag	13.00 - 16.00 Uhr	Bis Ende März
Sonntag	10.00 - 13.00 Uhr	Ab Anfang April

Genaue Daten siehe Seiten 19

Treffpunkt Sonntags-Ausfahrt: Neuweilerplatz

Laufen	**Andy's Laufträff**	
Dienstag	19.15 - 20.30 Uhr	

Bis Ende März: Turnhalle Gartenstrase. Danach Vita-parcours Allschwil

Bahntraining		
Dienstag	19.00 - 20.30 Uhr	Tina In-Albon

Schützenmatte OB Stadion

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**

TRIATHLON ALLSCHWIL BIKE VELO

(Fortsetzung von Seite 17)

hat Noëlle mit der Schilderung von **Pappi's Baguette-Pastetli** alle „gluschtig" gemacht,) sorgten für eine kurzweilige, angenehme Mittagspause. Zwischenzeitlich hat auch Frau Holle Pause gemacht und den Rückweg traten wir in leichtem Nieselregen an.

Da wir in Gempen das Postauto um einige Minuten verpassten, war dann nochmals Café-Stübli angesagt und Hansi konnte sich für die Rückfahrt nach Basel mit flüssigem Notvorrat eindecken.

Der Schneebummel 2009 war von Rosmarie und Peter in bewährter Art perfekt organisiert und vorbereitet, ich bedanke mich im Namen Aller und freue mich auf den Bummel 2010!

Und hier noch unser Schneebummel-Quiz mit tollen Preisen:

Was macht hier Hansi wohl hinter dem Trafo-Kasten?

(Fortsetzung von Seite 21)

Antworten bitte an Patrick einsenden.

Alle Teilnehmer erhalten einen Gratisgutschein für die Teilnahme am Schneebummel 2010!

Und jetzt noch wie versprochen das Rezept:

Baguette-Pastetli

Pastetli: Man nehme 1 Baguette, schneide die Enden ab und schneide quer 8 gleich grosse Stücke. Brot von Hand aushöhlen, einen ca. 1 cm dicken Rand und Boden stehen lassen. Brotinneres zerzupfen und alles auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen.

Rösten: ca. 5 Min. in der Mitte des auf 220° vorgeheizten Ofens

Füllung: Bratbutter, 300 gr. Hackfleisch, ½ Teelöffel Salz, wenig Pfeffer, 1 Zwiebel (fein gehackt), 200 gr. Champignons (geviertelt), 1 ½ EL Mehl, 1 ½ dl. Gemüseboullion, 1 ½ dl. saurer Most, 1 dl. Rahm, 3 EL glattblättriger Peterli (fein gehackt), Salz und Pfeffer nach Bedarf

Und so geht's:

1. Bratbutter in einer Pfanne heiss werden lassen. Fleisch anbraten, herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen. Bratfett auftupfen.
2. Hitze reduzieren, Zwiebel bei mittlerer Hitze andämpfen. Champignons beigeben, ca.2 Min. mitdämpfen, Mehl beigeben, kurz dünsten. Boullion, Most und Rahm unter Rühren dazugiessen, Fleisch wieder beigeben, ca. 10 Min. köcheln, bis Sauce sämig ist. Peterli beigeben, nur noch heiss werden lassen, Sauce würzen
3. Füllung in die heissen Pastetli geben, mit dem zerzupften Brot bestreuen.

E Guete und auf Wiedersehen am Schneebummel 2010

--André Schirmaier --

Weitere Impressionen auf Seite 8

Biker unterwegs

Für die Sonntags-Ausfahrten treffen wir uns am **Neuweiler Platz** beim **Coop**
Achtung: Ab April starten sie Sonntagsausfahrten schon um 10:00 Uhr

Termin	Ausfahrt	Zeit
29. März	Ausfahrt	13.00 - ca. 16.00 Uhr
19. April	Ausfahrt	10.00 - ca. 13.00 Uhr
17. Mai	Ausfahrt	10.00 - ca. 13.00 Uhr
14. Juni	Ausfahrt	10.00 - ca. 13.00 Uhr
28. Juni	Ausfahrt	10.00 - ca. 13.00 Uhr

Spezial-Ausfahrten

Gerade in dieser Periode des Jahres gibt es wegen der Feiertage einige Spezial-Ausfahrten.

- Freitag 1. Mai: Tagestour mit Andy Werdenberg (Vogesen)
- Auffahrt Donnerstag 21. Mai: Tagestour mit Robi Schmidt
- Pfingstmontag 1. Juni: Tagestour mit Robi Schmidt

Nähere Infos wie üblich via Mail und Web

Bike-Hock 2009

Am Freitag, 23. Januar hat der Bike-Hock im „Chnoche“ in Allschwil stattgefunden. 10 Biker und 2 Bikerinnen haben sich getroffen, um gemeinsam die Saison 2009 zu planen und gestalten. Der wichtigste Beschluss war, die Leitung der Sonntags-Ausfahrten auf mehrere BikerInnen zu verteilen und via Doodle zu koordinieren. Bis jetzt ging die Liste bloss an die Hock-BesucherInnen, wer den Link erhalten möchte kann sich bei mir melden (kollega.f@bluewin.ch). Das Protokoll des Hocks ging an alle BikerInnen des VCAs. Wer von den anderen Sektionen daran interessiert ist, kann sich ebenfalls bei mir melden.

Mittwoch Bike Trainings

In den Wintermonaten findet kein Mittwochs-Training statt.

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

Clubmeisterschaft und offene Rennen 2009

Rennvelo

Datum	Stecke	Besammlung / 1. Start
28.05.2009	Heiwiler-Kappelen 9 km Zeitfahren	18.15 Uhr FWM*/ ca. 19.15 Uhr
06.06.2009	Gempen Berg Bergzeitfahren im Rahmen der bhfm	individueller Start
21.06.2009	Niffer 40km Paarzeitfahren	08.45 Uhr FWM / ca.10.00 Uhr 09.45 Uhr Parkp. Brücke Niffer
13.08.2009	Blochmont 5km Bergrennen (Massenstart)	18.15 Uhr FWM / ca. 19.15 Uhr
27.08.2009	Hagenthal-Leymen-Bettlach 15km Zeitfahren	18.15 Uhr FWM / ca. 19.15 Uhr
01.09.2009	Hardtwald 1km Sprint	18.15 Uhr FWM / ca. 19.15 Uhr

*Feuerwehrmagazin

Basler Hobbyfahrermeisterschaft:

Daten der Rennen waren zum Redaktionsschluss noch nicht bekannt.

Diverse Veranstaltungen / offene Rennen:

09.05.2009	Berner Rundfahrt	www.berner-rundfahrt.ch
12.07.2009	Engadin Radmarathon	www.engadin-radmarathon.ch
08.08.2009	Alpenbrevet	www.alpenbrevet.ch
22.08.2009	ewz 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)	
06./07.06.2009	Schwarzbuebe-Rundfahrt	www.vcdornach.ch
13./14.06.2009	Schwarzwald-Rundfahrt	www.schwarzwaldrundfahrt.ch

Touren - Ausfahrten

Rennvelo

09.04.2009	100km - Ausfahrt
26.04.2009	Frühlingstour mit Randy
27./28.06.2009	Weekend-Pässefahrt mit Marcia
04.07.2009	Vogesentour mit Daniel
29./30.08.2009	Weekendtour Bodensee - retour (2x250km) mit Martin

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

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
NATEL 079 644 94 54
Fassadenrenovation
Tapezierarbeiten

Fixed Gear Sprint

18. Januar 2009

Liebe Velo Freunde

Schon fast traditionell führten wir auch in diesem Jahr unseren Neujahrssprint wieder durch und zwar am Sonntag, den 18. Januar. Das Wetter war in diesem Jahr kalt und nass. Dies liess uns nicht aus der Ruhe bringen, denn es gibt kein schlechtes Wetter. Den Sprint der Kategorie Fixed Gear holte sich in diesem Jahr endlich unser King Anselmo, gefolgt von Hofi und Spy; den Sprint in der Kategorie Shift Gear unser KM-King Eric, gefolgt von Mike und Gianni. Herzliche Gratulation an alle. Auf der Heimfahrt fing es dann wirklich stark an zu regnen und daher beschlossen wir die gebührliche Feier eine Woche später nachzuholen.

Natürlich bei Crémant chez Lucie.

Hofi

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

Ängeli, Chlöis, Crêpes und Glüewy

Wo dr Räge ufghört het, het dr Ängelimärt agfange. Zerscht doucement, denn aber mit Volldampf hei mer ei Crêp nach em andere gmacht und dr Glüewy het gar nid richtig möge heiss wärde, scho isch er trunke worde. Es isch schööööön gsi.

Am Chlouselouf isch es weniger hektisch gsi, mir hei Zyt gha, üsi super VCA-Löifer azführe.

Es ganz grosses und härzlichs Dankschön an alli Hälfer, ob am Stand oder uf der Strecki !!!

Rosmarie Harke

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

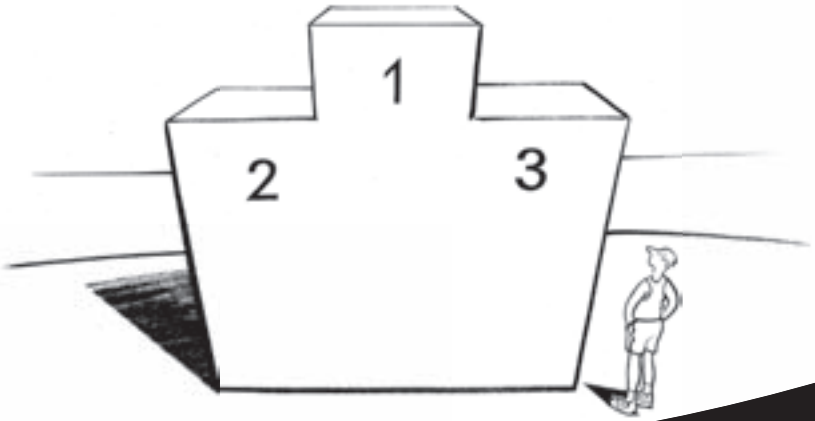
Wohnambiance am Dorfplatz

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

Ranglisten
Laufen

Basler Stadtlauf
5.5 Km **29.11.2008**

Rang	Name	Zeit	AK
6.	Edivane Da Silva Sauter	22.58,4	W 40
14.	Claudia Farnik	23.33,1	W 35
23.	Fränzi Rombach	23.56.4	W 35
21.	Kathrin Schaeppi	25.02,4	W 45
54.	Marcia Eicher	25.48,3	W 35
1.	Matthias Prétôt	17.35,2	M 35
4.	Peter Sulzer	18.41,6	M 30
44.	Benjamin Baer	19.39,6	M 20
39.	Raphael Renz	20.38,1	M 35
29.	René Mayer	21.11,7	M 45
13.	Gianni Bedon	21.12,8	M 50
54.	Olivier Bolliger	21.22,3	M 35
48.	Daniel Wälchli	21.43,9	M 45
100.	Martin Spychiger	22.35,9	M 40
117.	Daniel Wampfler	23.17,2	M 35
147.	Boris Wächter	23.53,3	M 35
157.	Marcel Bachmann	24.03,9	M 35
172.	David Dura	24.21,5	M 35
182.	Reto Baltermia	24.35,1	M 35
58.	Peter Harke	27.07,3	M 60

Fussschmerzen ? *www.membewegt.ch*

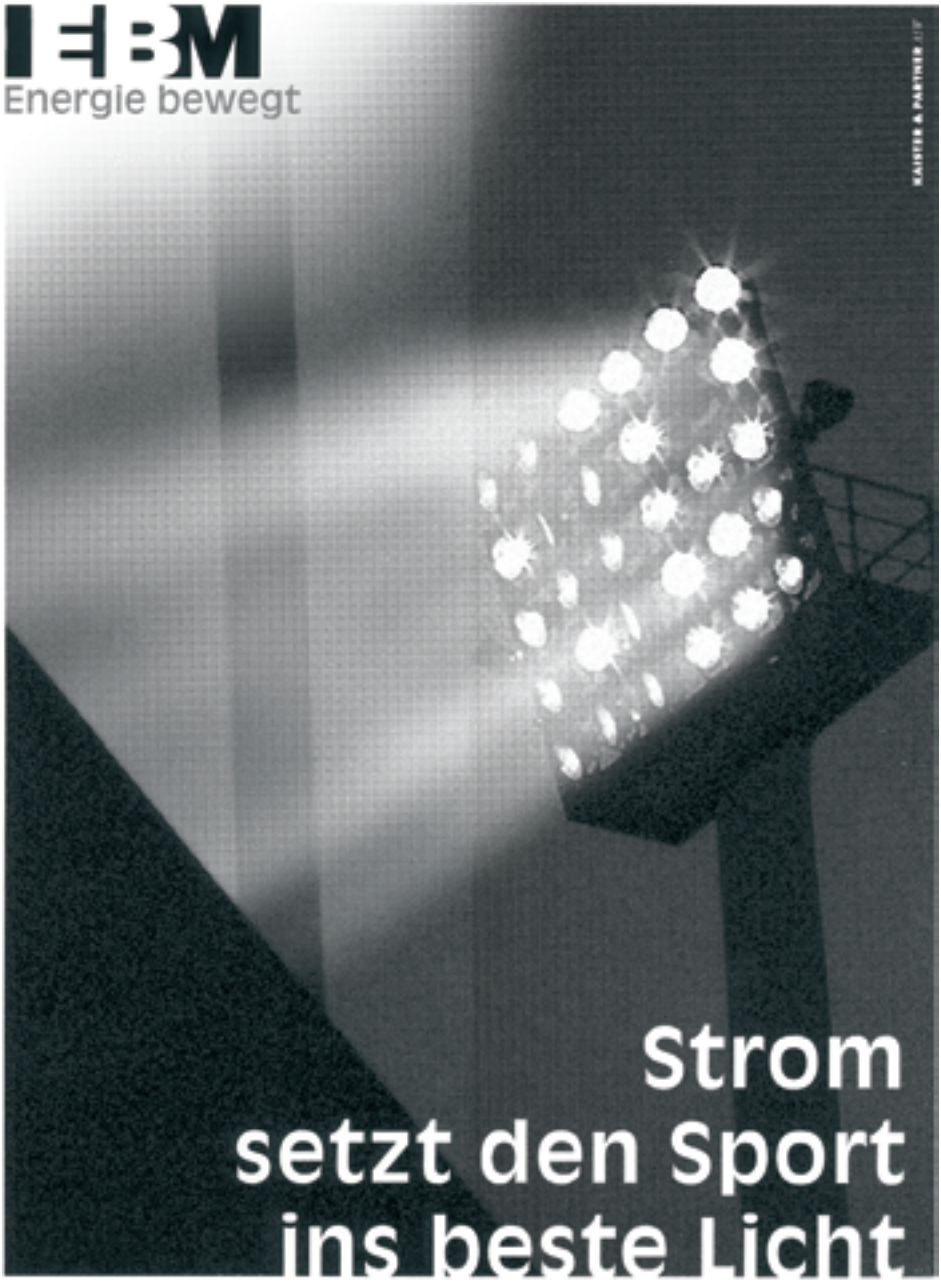
Ranglisten
Laufen

30. Leimentaler Lauf Oberwil
15 Km **13.02.2009**

Rang	Name	Zeit	AK
2.	Ariane Gutknecht	1:06.13	D 40
4.	Karin Berner	1:13.03	D 20
1.	Kathrin Schäppi	1:14.32	D 50
2.	Mathias Prétôt	0:55.45	M 30
9.	Martin Rausch	0:59.52	M 40
7.	Gianni Bedon	1:02.50	M 50
36.	Robert Schmidt	1:06.03	M 40
6.	Patrick Stöckli	1:10.19	M 20
24.	Peter Stohler	1:13.20	M 50
44.	Benno Schubiger	1:21.14	M 50
22.	Peter Harke	1:22.03	M 60

Fussanalyse ? www.membewegt.ch

EBM
Energie bewegt



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

© ZetDesign

Bike Jucker – absolut wintertauglich!

BIKE JUCKER

Morgartenring 107
4054 Basel

Telefon 061 301 33 00
www.juckerbike.ch