

seit 1977

Sattelfest

2/2008/Juli

Nr. 122



VeloClubAllschwil





UHREN - BIJOUTERIE

Steinbühlweg 2/
Ecke Fabrikstrasse
CH-4123 Allschwil

Telefon 061 481 10 44
Telefax 061 481 13 84



**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**

RAIFFEISEN 100 Jahre 
Dorfbank
Allschwil-Schönenbuch

Baslerstrasse 70
4123 Allschwil
Tel. 061 487 80 80

1908 bis 2008

**Wir bedanken uns
für 100 Jahre Treue
und Vertrauen!**

www.dorfbank.ch

Inhaltsverzeichnis

Der Vorstand im 2008	5
Vorwort	7
Der Vorstand informiert	8
Ein- und Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Klausenlauf – Wettbewerb	11
Vogesentour Pfingstmontag	12
KidsBikeTraining des Veloclubs Allschwil	16
Agenda 2008	18
Trainingskalender 2008	19
Biker unterwegs	20
Clubmeisterschaft VCA 2008 Rennvelo	21
VCA-Bekleidung	22
Touren Ausfahrten Rennvelo	25
Impressionen von der CM Laufen – Delémont	25
Ranglisten Clubmeisterschaft Rennvelo	27
Ranglisten Rennvelo	28
Ranglisten Laufen	31
Trainingslager Willisau 2008	34

**ERWISCH MICH, WENN DU KANNST.
DER NEUE PEUGEOT 107.**



www.peugeot.ch

www.peugeot.ch

Jetzt macht sogar der Stadtverkehr Spass. Mit dem neuen Peugeot 107, dem perfekten Flitzer für alle, die sich nicht gerne aufhalten lassen. Ausserst agil, spritzig motorisiert, sparsam im Verbrauch und mit den Komfort- und Sicherheitsfeatures grosser Autos führt er Sie problemlos durch jeden Stadtverkehr. Auch beim Preis ist der 107 eine wahre Freude, schon ab 13 450 Franken gehört er Ihnen. Ab sofort erwischen Sie den neuen 107 bei uns im Showroom.

107



WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH:

Basel: Garage W. R. Enz AG, Burgfelderstrasse 27, 061 386 90 20, www.enzag.ch

Der Vorstand im 2008

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



Hören ist individuell

Hörprobleme erfordern persönlich angepasste Lösungen. Dafür setzen wir unser ganzes Fachwissen und unsere langjährige Erfahrung ein.

Wir legen Wert auf die persönliche Beratung. Denn jeder hört auf seine Weise.

Wir bieten:

- modernste Hörgeräte aller Marken
- individuelle Beratung während 6 Tagen in der Woche
- langjährige Erfahrung
- Gratis-Hörtest nach Vereinbarung

Hörberatung Basel



Ch. Schwob AG
Nadelberg 13
4051 Basel
Telefon 061/261 08 80
e-Mail:
hoerberatung@datacomm.ch
Internet:
www.hoerinfo.ch



Heizung Lüftung Sanitär

H. Rudin

Im langen Loh 28, 4123 Allschwil
Telefon 061-302 98 64

Das Spezialunternehmen für den Einbau und die Sanierung von:
Zentralheizungen in bewohnten Liegenschaften; Gas- und
Fernheizung, MULTIBETON-Fussbodenheizungen, Öltanks,
Sonnenheisanlagen, Energieberatung.

Vorwort

Liebe Mitglieder des VeloClubAllschwil



Vor einigen Jahren bin ich dem VeloClubAllschwil als Biker beigetreten. Ich habe nette Leute kennen gelernt, tolle Trainings, Touren und Ausfahrten unter der Leitung verschiedener Obmänner genossen und ich habe dadurch meinen regionalen „Single Trail-Horizont“ erweitern können.

In sehr guter Erinnerung behalte ich auch die verschiedenen 1. August-Weekends in alpiner Umgebung. Ich war fast immer „nur“ Teilnehmer und

konnte von der Arbeit anderer profitieren. Ein Dankeschön geht an dieser Stelle an Hansheiri, Jacqueline, Robi, Oli, und an alle, welche sich in den letzten Jahren engagiert haben!

Seit letztem Herbst bin ich nun selber Bike Obmann („Obmann“ ist ein etwas altmodisches Wort! Hat jemand eine bessere Bezeichnung für diese Funktion?).

Für alle administrativen und koordinativen Aufgaben bin ich zuständig, die Leitung der Sonntags-Ausfahrten teile ich mit meinem Vorgänger Robi, der auch das Mittwoch-Training betreut.

Dank Peter Senn kann das Kids Bike Training, das im 2007 Andy Gilgen ins Leben gerufen hat, auch in diesem Jahr mit Erfolg angeboten werden. Und vor kurzem hat Andy Werdenberg eine tolle MTB-Tour in den Vogesen organisiert.

Die Aufgaben in der Bike-Sektion sind also auf verschiedene Schultern verteilt, was ich als richtig und auch wichtig erachte. Ich kann mir sogar vorstellen, diese Tendenz noch zu verstärken. Jedes „normale“

Mitglied könnte auch mal eine Ausfahrt leiten, ein Mittwochs-Training übernehmen oder eine Ganz-Tages-Tour organisieren. So bleibt der VCA ein Verein, der von vielen Mitgliedern aktiv mitgestaltet wird.

Ich wünsche allen Mitgliedern des VCAs eine tolle, ereignisreiche, möglichst pannen- und unfallfreie Rennrad-, Triathlon- und Bike-Saison.

François Prince



Der Vorstand informiert

Neue Vorstandsmitglieder sind gesucht...

Vizepräsident und Pressestelle

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

Die Redaktion

Marathon im Visier ? www.membewegt.ch

Ein- und Austritte

Eintritte MTB

Reusser Marcel

Austritte

Boss Thomas

Walker Josef

Eintritte Passiv

Topalovic Brigitte

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: _____



www.tripower.de

... wir führen:

KUOTA
RECYCLED SPORTWEAR TECHNOLOGY

IRONMAN
WETSUITS

ORCA
WWW.ORCA.COM



PROFILE
DESIGN

XTRERRA
TRAIL RUNNING

PowerBar
Premium Sports Activities

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

Klausenlauf – Wettbewerb

Wir gratulieren den Gewinnern des letztjährigen Klausenlaufwettbewerbs. Teilgenommen haben 12 Mitglieder des VCA. Die Gewinner sind:

1. Platz Achim Benthaus
Fr. 50.- Gutschein Jucker Bike
2. Platz Roger Herzig
Fr. 30.- Gutschein Jucker Bike
3. Platz Peter Senn
Fr. 20.- Gutschein Jucker Bike

Wir möchten uns nochmals bei allen Helfern bedanken und freuen uns jetzt schon auf den nächsten Klausenlauf am 7. Dezember 2008.

Fränzi & Murielle



Richtiger Laufschuh ? www.membewegt.ch

Vogesentour

Pfingstmontag

Ausgeschrieben als „Vogese-Tüürli, wo technisch nid sooo aspruchsvoll isch, aber am Schluss no e deftige Abfahrt hett“ kristallisierte sich das „Tüürli“ bald als echte

Herausforderung für die VCA-Bikerinnen und Biker heraus.

Einige waren auf der Suche nach Weitblick:



Andere waren auf der Suche nach Gleichgewicht:





Jemand war auf der Suche nach etwas Essbarem:



Einer war auf der Suche nach Inspiration:



Gartenunterhalt
Grabpflege

Umänderungen
Neuanlagen

FLÜCKIGER GARTENBAU

Inhaber P.+D. Schlochter
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

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

(ehemals Restaurant Muesmatt)

Der neue Star unter den Hypotheken.



**Viertel 5
Hypothek**
0,25% Bonus. 5 Jahre fix.

www.blkb.ch/immo

 **Basellandschaftliche
Kantonalbank**

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

M. Christen

Sanitär

Kurzellängeweg 19, 4123 Allschwil Tel. 481 84 44
P. 481 84 45

Etliche waren auf der Suche nach der besten Bike Trag-, Stoss-,

Schieb- und Schlepptechnik:



Mit von der Partie waren:

Jenny, Ilse, Ken,
Hansheiri, Rolf, Patrik,
Robi, Markus, Andy
(der Organisator) und
Käthi

Alles in allem: ein „Bike-Abetürl“, das kaum mehr zu toppen ist.

KidsBikeTraining des Veloclubs Allschwil



Seit Anfang April dieses Jahres findet das KidsBikeTraining alle 2 Wochen statt. Bisher haben zwischen 3 und 8 Jugendliche – erfreulicherweise ist auch ein Mädchen dabei – am Mittwochnachmittag den Weg zum Schiessstand Mühlerain gefunden.

Dort erwartet der KidsBike-Leiter Peter Senn die hochmotivierten Kids. Nach kurzem Einfahren zeigt Peter den Jugendlichen, wie sie Hindernisse wie zum Beispiel Randsteine und Wurzeln sicher überfahren können. Mit viel Eifer und noch mehr Freude machen sich dann die Kids daran, das Gezeigte nachzumachen. Etwas schwieriger gestaltet sich dann das

Herunterfahren von steilen Rampen oder gar von Treppen.

Aber alle meistern diese Aufgabe





mehr oder weniger kontrolliert. Das Befahren einer engen Haarnadelkurve gelingt zwar noch nicht allen, aber ans Aufgeben denkt niemand! Übung macht auch hier den Meister oder die Meisterin.

Wichtig ist auch zu erwähnen, dass bis heute kein grober Sturz passiert ist. Und selbstverständlich besteht beim KidsBike Helmpflicht.

In der zweiten Hälfte des Trainings fährt die Gruppe über breite Wege

und technische Singletrails eine kurze Runde in der näheren Umgebung. Diese Tour wird durch kleine technische Übungseinheiten aufgelockert. Nach rund 2 Stunden auf dem Bike - die Kids sind glücklich und auch ein bisschen müde – verabschiedet Peter seine Schützlinge und freut sich, wie auch die Jugendlichen, aufs nächste KidsBikeTraining.

François



Agenda 2008

Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Allgemeine Termine

29. September	Vorstandssitzung
15. November	31. Generalversammlung
07. Dezember	29. Klausenlauf (alle helfen mit!)
17. 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. 123	15. August 2008
Ausgabe Nr. 124	21. November 2008

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 2008

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 das man vom VCA ist.		

Gartenbad
Bachgraben

Dienstag	12.00 - 13.00 Uhr	ab 12.08.08
Mittwoch	12.00 - 14.00 Uhr	eine Bahn reserviert

Hallenbad
Neuallschwil

Rennvelo Abendtraining bis 25.09. 2008

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

Abfahrt jeweils
Feuerwehrmagazin
Allschwil.

Rennvelo Ausfahrten

Samstag	13.00 Abfahrt	bis 27.09.2008
Sonntag	09.00 Abfahrt	bis 31.08.2008
Sonntag	10.00 Abfahrt	07.09. - 28.09.2008

Wir starten
pünktlich!

Siehe auch Seite 25

Bike Ausfahrten / Abendtraining

Sonntag	10.00 - 13.00 Uhr
Mittwoch	18.00 - 21.00 Uhr

Genauere Daten siehe Seite 20

Treffpunkt
Sonntags-Ausfahrt:
Neuweilerplatz
Mittwochstraining:
Bike Jucker

Bike	Kidsbike
Mittwoch	16.00 - 18.00 Uhr bis Sept.

Genauere Daten siehe VCA-Web Site

Treffpunkt:
Parkplatz Plumpi
in Allschwil

Laufen Andy's Laufträff

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

Vitaparcours
Allschwilerwald

Biker unterwegs

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

Termin	Ausfahrt	Zeit
13. Juli	Ausfahrt	10.00 - ca. 13.00 Uhr
27. Juli	Ausfahrt	10.00 - ca. 13.00 Uhr
17. August	Ausfahrt	10.00 - ca. 13.00 Uhr
31. August	MTB Clubmeisterschaft	Infos folgen via Mail/Web-Site
14. September	Ausfahrt	10.00 - ca. 13.00 Uhr
28. September	Ausfahrt	10.00 - ca. 13.00 Uhr

Die Leitung der Ausfahrten teilen sich Robi und François.

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

s'Püktli
 uf em «i»
 in Sache
 putzel



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

Clubmeisterschaft VCA 2008

Rennvelo

Datum	Stecke	Distanz
14.08.2008	Blochmont	Massenstartrennen
02.09.2008	Hagenthal - Leymen - Bettlach	Zeitfahren
11.09.2008	Hardwald F	Kilometer Sprint

Besammlung jeweils um 18.15 Uhr Feuerwehrmagazin Allschwil.

1. Start ist um +/- 19.00 Uhr geplant.

Basler Hobbyfahrermeisterschaft: www.bhfm.ch

20.08.2008	Eptingen - Oberbölchen Bergrennen
24.08.2008	Dornach - Hochwald Bergrennen
07.09.2008	Laufen - Delemont - Laufen EZF
14.09.2008	Zeiningen - Schupfart EZF

Diverse Veranstaltungen / offene Rennen:

05.07.2008	Mannschaftszeitfahren in Bätterkinden
09.08.2008	Alpenbrevet www.alpenbrevet.ch
24.08.2008	Alpen Challenge EWZ www.alpen-challenge.ch
31.08.2008	Gruyère Cycling Tour www.gruyere-cycling-tour.ch
31.08.2008	Nat. Kriterium Riehen www.vcmriehen.ch
07.09.2008	Volks Metzgete / Zürich Metzgete www.zuerimetzgete.ch
20.09.2008	GP Bad Zurzach Paarzeitfahren

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



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

artnova
f o t o a t e l i e r

Reinacherstrasse 117
4053 Basel
patrick@artnova.ch
T. 079 786 06 77
www.artnova.ch

Touren—Ausfahrten

Rennvelo

09./10.08.2008 Weekend von Martin. Wetter Ausweichdatum 16./17.2008

27.09.2008 Vogesentour / Ballon d'Alsace Tour 200km von Peter Gisler

Genauere Infos zu den Touren folgen auf www.velocluballschwil.ch.

Impressionen von der CM Laufen—Delémont



macquat & co allschwil

Binnerstrasse 179
Telefon 301 34 78



Edelsteine und
Schmuck
aus eigener
Werkstatt



Wir brauchen keine
Lockvögel,
wir sind immer verlockend!

DILL+FIESSER

eidg. dipl. Augenoptiker SBAO

Brillen und Kontaktlinsen

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

Wohnambiance am Dorfplatz

Elisabeth Müller

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

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

Sattelfest

Velo Club Allschwil since 1977



Ranglisten

Clubmeisterschaft Rennvelo

CM Einzelzeitfahren Niffer - Kreisel - Niffer

20 Km

27.04.2008

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Daniel Wälchli	28:06.39	100
2.	Mike Meysner	28:12.04	90
3.	Paul Meyer	28:35.10	80
4.	Gianni Bedon	29:35.92	70
5.	Marcia Eicher	29:47.67	65
6.	Randy Koch	29:51.54	60
7.	Dominic Hofmann	30:17.64	55
8.	Peter Sulzer	31:19.02	50
9.	Eric Zechner	31:23.02	45
10.	Heinz Widmer	31:36.16	40
11.	Déborah Prisi	32:10.86	37
12.	Patrick Roth	32:43.29	34
13.	Peter Harke	33:10.60	31
14.	Richard Studer	34:12.16	28

CM Einzelzeitfahren Laufen - Delémont

13.9 Km

13.05.2008

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Daniel Wälchli	20:10.42	100
2.	Mike Meysner	20:17.39	90
3.	Paul Meyer	20:37.48	80
4.	Markus Schüpbach	21:05.64	70
5.	Gianni Bedon	21:06.02	65
6.	Marcia Eicher	21:09.26	60
7.	Dominic Hofmann	21:23.42	55
8.	Eric Zechner	21:38.95	50
9.	Peter Sulzer	22:30.92	45
10.	Heinz Widmer	22:42.02	40
11.	Peter Harke	23:01.86	37
12.	Patrick Roth	23:13.61	34
13.	Luke Meysner	23:55.00	31

Ranglisten

Rennvelo

Velorennen in Bussigny

124 Km

12.04.2008

Rang	Name	AK
40.	Nicolas Winter	Amateure/U23

Dienstag - Abendrennen in Möhlin

37.4 Km

29.04.2008

Rang	Name	AK
7.	Paul Meyer	Hobby
11.	Nicolas Winter	U - 23

Rund um den Henninger Turm

73 Km

01.05.2008

Rang	Name	Zeit	AK
3.	Peter Harke	1:52.29	Master 4

Berner Rundfahrt

101 Km

03.05.2008

Ein paar angefressene Veloclubler waren am 3. Mai an der Berner Rundfahrt. Es waren drei Runden über den Frienisberg zu bewältigen was 101 km mit 1200Hm ergab. Das Super Race hatte die gleichen Rennbedingungen wie die Amateure. Es war ein wirklich gelungener Anlass und ich hoffe, dass sich noch mehr VCA'ler an den Start solcher Rennen getrauen.

Gruess Marcia

Rang	Name	Zeit	AK
2.	Marcia Eicher	2:50.11	Frauen
31.	Paul Meyer	2:38.13	Open

	3. Bergpreisklassement		
71.	Nicolas Winter	2:36.49	Amateur
111.	Markus Schüpbach	2:57.28	Open

Ranglisten

Rennvelo und Bike

Basler Hobbymeisterschaft

Liestal - Büren 12 km

18.05.2008

Rang	Name	Zeit	AK
1.	Paul Meyer	15:18	1. M40
5.	Daniel Wälchli	15:45	2. M40
11.	Mike Meysner	15:15	1. M50
19.	Markus Schüpbach	15:50	10. M40
43.	Peter Harke	19:16	2. M60



Argovia Cup Leibstadt

16.8 Km

17.05.2008

Rang	Name	Zeit
3.	Barbara Merkofer	01:13.20,5

Fusschmerzen ? www.membewegt.ch

Licht Energie Wärme Wasser

... dafür sorgen wir in Basel täglich,
rund um die Uhr,
zuverlässig, sicher, ökologisch, nachhaltig.

IWB
Margarethenstrasse 40
4002 Basel
Telefon 061 275 51 11
www.iwb.ch

PARTNER VON 
swisspower



Ranglisten

Laufen

40. Birslauf

10 Km

05.04.2008

Rang	Name	Zeit
83.	Oliver Bolliger	39.49

Freiburg Halbmarathon

21 Km

06.04.2008

Rang	Name	Zeit	AK
12.	Peter Sulzer	01:19:24	M30
23.	Thomas Ueltschi	01:25:06	M45
83.	Robert Schmidt	01:32:55	M45
101.	David Dura	01:32:47	M35
306.	Marcel Bachmann	01:44:19	M35

Zürich Marathon

42,195 Km

20.04.2008

Rang	Name	Zeit	AK
38.	Thomas Ueltschi	2:57.27,9	M45
138.	Raphael Renz	3:01.02,8	M30
472.	Oliver Bolliger	3:30.54,4	M30
747.	Marcel Bachmann	3:51.53,2	M30

Fussanalyse ? 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

Ranglisten

Laufen

Lupsinger Lauf

12,3 Km +/-640 m

26.04.2008

Rang	Name	Zeit	AK
1.	Armin Wespi	51:09,0	Senioren 1

Hamburg Marathon

42,195 km

27.04.2008

Rang	Name	Zeit	AK
10.	Kathrin Schaeppi	3:23.49	M45

Drei Länderlauf

21,1 km

18.05.2008

Rang	Name	Zeit	AK
1.	Jenny Breitschmid	1:22.46,6	F30
2.	Benjamin Baer	1:20.54,4	M20
72.	Erasmus Peukert	1:43.19,6	M40
73.	Reto Baltermia	1:45.55,2	M30

Drei Länderlauf

10 km

18.05.2008

Rang	Name	Zeit	AK
1.	Daniela Rufer	43.54,8	F30
2.	Tina Schäfer	49.50,8	F30

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

Trainingslager Willisau 2008

oder wie 6 Bar den Triathleten verändern können...

Dieses Jahr ist schon zum zweiten Mal eine Bande VCA Triathleten nach Willisau ins Trainingsweekend aufgebrochen. Das heisst einmal mehr Samstag und Sonntag um 08.00 Uhr früh ab ins frische Wasser und vor dem Z'Nacht gleich nochmals ins kühle Nass. Natürlich muss in der heutigen Zeit auch im Rahmenprogramm etwas geboten werden. Nach dem super Vortrag letztes Jahr von Heinz Frey musste wieder ein Highlight her.

Mit der Verpflichtung von ex Radprofi und Velo-Guru Roland Schär ist uns dies, so wie ich glaube, gelungen. Während 2 ½ Std. hat er uns mit seiner Philosophie des


Radports und seiner Theorie des geringen Reifendruckes fasziniert.

Nachdem wir Roland Schär mit unseren Fragen zu einem Sieb durchlöchert haben, ging es auf zu einem längeren Jogg und da wurde die ganze Theorie nochmals, trotz bergauf- und wieder -runterrennen, heftig durchdiskutiert.

Nach viel Schweiß und viel Gelächter und ein paar Bieren sind wir am Sonntagabend wieder mit einer zufriedenen Müdigkeit zuhause angekommen.

Reto Baltermia





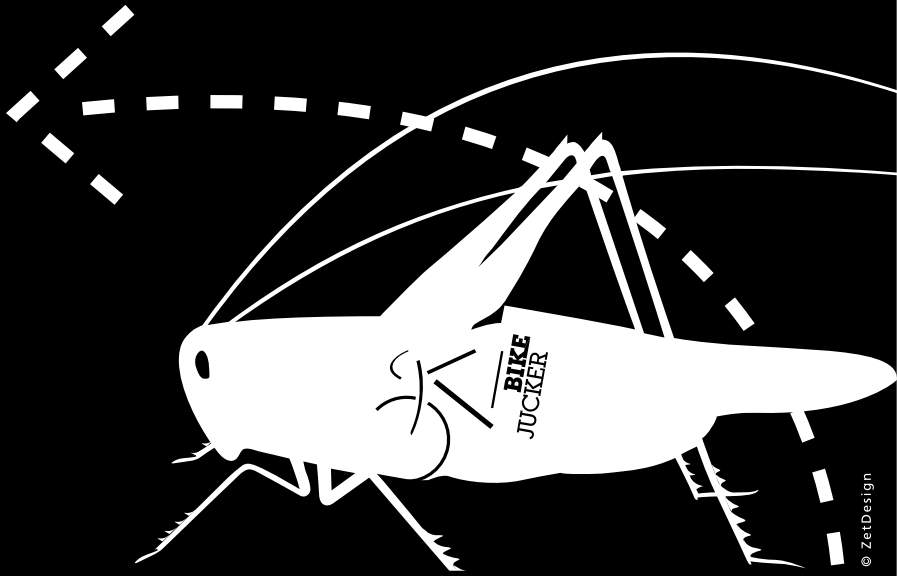
Strom setzt den Sport ins beste Licht

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

Bike Jucker – Velos aus Leidenschaft



© ZetDesign

Bike Jucker Morgartenring 107
4054 Basel

T 061 301 33 00 F 061 301 33 43
www.juckerbike.ch