

seit 1977

# Sattelfest

2/2007/Juli

Nr. 118



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**



Mit **Dynamik**  
und **Ausdauer**  
zum Ziel.

[www.dorfbank.ch](http://www.dorfbank.ch)

**Wir machen den Weg frei.**

**Dorfbank**  
Allschwil-Schönenbuch

Baslerstrasse 70  
4123 Allschwil  
Tel. 061 487 80 80

**RAIFFEISEN**

# Inhaltsverzeichnis

Der Vorstand im 2007	5
Des Tri-Obmann's Wort	7
Der Vorstand informiert	8
Ein- und Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Alt und Neu beim Vorstandessen	11
Swim-/Lauf-Weekend Willisau	13
Erlebnisbericht Cape Epic 2007	17
Biker unterwegs	19
Touren—Ausfahrten. Rennvelo	20
Trainingswoche Alassio	21
Frühlingstour der Rennvelogruppe	23
Agenda 2007	24
Trainingskalender 2007	25
VCA-Bekleidung	26
„Mir sind alli z'friede...“. Freiburg Marathon	29
Ranglisten—Laufen	31
Ranglisten—Clubmeisterschaft Velo	32
Clubmeisterschaft VCA 2007 und diverse Velorennen	33
Kurzbericht der Bikewoche auf La Palma	35
Ranglisten—Velo	39
Ranglisten—Laufen/Bike	40
Veloferien im Cilento Nationalpark	42

Aluminiumrolladen  
Sonnenstoren  
Lamellenstoren  
Fensterladen in  
Holz und Aluminium



## Holzrolladen

Innenbeschattung  
elektr. Antriebe  
Reparaturservice

O. Mensch AG  
Feldstrasse 43

Rolladenfabrik  
4123 Allschwil

Tel 061 481 03 88 Fax 061 482 00 55

*Sanitäre - Anlagen  
Neu- und Umbauten  
Reparaturen  
Boilerservice*

**M. Christen**

**Sanitär**

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

**ÖKK SALTO**  
Die günstige **FÜR 18-28 JÄHRIGE**  
Versicherung für junge Leute

[WWW.SALTO.CH](http://WWW.SALTO.CH)

**ÖKK**  
Öffentliche Krankenkassen  
Schweiz

Jung und unkompliziert.

## Der Vorstand im 2007

Funktion	Name	Adresse	Telefon / E-Mail
<b>Präsident</b>	Patrick Indlekofer	Alemannenweg 11 4148 Pfeffingen	061 751 63 31 info@velocluballschwil.ch
<b>Aktuarin</b>	Rosmarie Kirmser	Dorfmatzstrasse 5 4132 Muttenz	061 461 06 79 rosmarie.kirmser@bluewin.ch
<b>Kassierer</b>	René Mayer	Langenhagweg 29 4123 Allschwil	061 302 56 41 mayer.gutknecht@tiscalinet.ch
<b>Obmann Velo</b>	Paul Meyer	Beinwilerstr. 13 4053 Basel	079 757 32 62 japame@gmx.ch
<b>Obmann MTB</b>	Robi Schmidt	Strengiweg 8 4123 Allschwil	061 481 01 83 robinterglobal@tiscalinet.ch
<b>Obmann Triathlon</b>	Reto Baltermia	Spitzwaldstr. 5 4123 Allschwil	061 481 78 11 balterbach@hispeed.ch
	Michel Hänggi	Erlenstr. 23 4127 Birsfelden	061 311 84 54 haenggimichel@teleport.ch
<b>Redaktion</b>	Fränzi Rombach	Spitzwaldstr. 5 4123 Allschwil	061 481 78 11 balterbach@hispeed.ch

VeloClubAllschwil  
Postfach 1340  
4123 Allschwil  
[info@velocluballschwil.ch](mailto:info@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.

## Des Tri-Obmann's Wort

### Liebe Mitglieder des VeloClubAllschwil

So nun ist die Saison schon voll in den ersten Gängen und den einen oder anderen Wettkampf habt ihr schon hinter euch. Ich hoffe doch zu eurer Zufriedenheit und natürlich unfallfrei.

Ich staune immer wieder, wie vielseitig die VCA'ler sind und auf welchen Ranglisten man sie antrifft. Genau dies macht den Reiz des VeloClubAllschwil aus, so wie ich finde. Mitglieder geben anderen Vereinsmitgliedern *neue Impulse und Ideen*. So werden neue Wettkämpfe und Rennen zum Trend und ziehen VCA Athleten teilweise in Heerscharen an.

Gemeinsam auf einen Wettkampf trainieren, *sich gegenseitig motivieren und auf den Tag X zufiebern*. Auch das verdiente Bier danach macht doch in der Gruppe mehr Spass, als alleine am Tresen zu stehen. Also Ihr Veloclübler zieht hinaus in die Welt des Sports und habt

Spass daran. Ich wünsche Euch dabei viel Sonnenschein und gute Resultate.

Hang  
Loose

Reto



## Der Vorstand informiert

### Neue Vorstandsmitglieder sind gesucht...

#### Vizepräsident/-in und Pressestelle

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

Die Redaktion

#### Bike-Obmann / -Frau

Durch den Rücktritt von Robi Schmidt (Ende 2007) als Bike-Obmann ist dieser Posten wieder neu zu besetzen. Interessierte Personen melden sich bei einem Mitglied des Vorstandes oder direkt beim Präsidenten.

Die Redaktion

### Neue VCA Bekleidung wird bestellt

Die Saison hat begonnen! Noch hat es wenige gängige Trikotsgrössen. Aus diesem Grund werden wir im August eine neue Bestellung aufgeben. Trikots kurzarm und Trägerhosen kurz werden wie immer an Lager genommen.

Wer an zusätzlichem VCA-Material interessiert ist, dies betrifft:

- Wintertrikots mit durchgehendem Reissverschluss, langarm ca. Fr. 80.–
- Lange Trägerhosen, ohne Einsatz ca. Fr. 80.–
- 3/4 Trägerhosen mit Gel-Einsatz, ohne Naht ca. Fr. 90.–
- Beinlinge und Ärmlinge ca. Fr. 20.–

kann dies bei [Hansheiri Jucker](#), Bike Jucker – bis 31. Juli 2007 – im Laden bestellen. Es wird eine Mindestbestellmenge vorausgesetzt. Diese Artikel werden nicht an Lager genommen und können auch nicht nachbestellt werden.

Ich wünsche Euch eine erfolgreiche Saison in den Vereinsfarben des VeloClubAllschwil und wie gesagt, zugreifen solange Vorrat 😊.

Patrick Indlekofer



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



★ L'ESPRESSO DESIGN



[www.peugeot.ch](http://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](http://www.enzag.ch)

## Alt und Neu beim Vorstandessen

Die „alten“ und die „neuen“ Vorstandsmitglieder trafen sich bei der Margarethen Kunsteisbahn. Oh je, dachte ich, da muss man sich das Z'Nacht noch auf den *schmalen Kufen* abverdienen. Im Hinblick auf die Verletzungsgefahr habe ich mich lieber am Apéroglass erfreut und dabei dem mehr oder weniger eleganten Schlittschuhlaufen einiger Vorstandsmitglieder zugesehen.

Zum Z'Nacht waren wir dann im Restaurant Aida und wurden mit *marokkanischen Spezialitäten* verwöhnt. Plötzlich wurde die Musik

lauter und eine leicht bekleidete Schleier-Schönheit führte einen Bauchtanz vor. Sie probierte, einigen Herren einen kleinen Ansatz des Bauchtanzes beizubringen, aber eben, *die haben's in den Beinen nicht im Bauch*, dementsprechend sah das Ganze auch aus. Es hat Spass gemacht und wir danken den Organisatoren Rosmarie und René.

Peter, einer der „Alten“





**www.tripower.de**

**... wir führen:**

**KUOTA**  
WETWEAR TECHNOLOGY

**IRONMAN**  
WETSUITS

**ORCA**  
WWW.ORCA.COM



**PROFILE DESIGN**

**XTRERRA**

**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

## Swim-/Lauf-Weekend Willisau

Ein tolles Weekend haben 13 Triathleten zusammen mit unserem Schwimmtrainer Gunther Frank im Sportcenter verbracht. Dies alles wurde möglich gemacht durch Markus Schelbert, Sandra Schaulin (die leider dann krank war) und Reto Baltermia. Vielen Dank.

Highlights dieses Wochenendes waren: *Videoanalyse von unseren Schwimmstilen* inklusive dem ernüchternden und unverblühten Kommentar von Gunther. Wir hatten eine Nacht Zeit, seine Worte wirken zu lassen, um es dann im Schwimmtraining am Sonntagmorgen umzusetzen (oder es wenigstens zu versuchen). Am Samstag führten uns Markus und Reto durch die schöne Landschaft rund um Willisau mit den noch schöneren Hügeln. Die ganz Wilden gingen da-



nach noch in die Halle zum Basketball und Unihockey. Wir kamen ganz schön ins Schwitzen, sind doch unsere Muskeln nicht so sehr auf *Stop and Go* programmiert.



Am Sonntag ging es wie erwähnt mit dem Schwimmtraining um 8 Uhr los. Das Frühstück wollte verdient sein. Danach konnten wir uns mit Heinz Frey (Rollstuhlsportler, Olympiasieger, Weltmeister etc.) unterhalten. Er berichtete davon, wie es kam, dass er im Rollstuhl sitzt und der Zeit danach in der Rehabilitation. Seine Ausführungen waren sehr beeindruckend und sicher konnten wir als „Normalsportler“ *etwas von seiner Einstellung und seinem Willen lernen*. Nach dem Film über die Paralympics in Athen 2000 folgte noch eine angeregte Diskussion. Ich denke, es war für alle ein tolles Er-

lebnis, Heinz Frey zu treffen. Das schöne Wetter trieb uns dann aber doch hinaus.

Auf der Tartanbahn erwartete uns Sepp Vogel zu einem *Laufschultraining*. Jeder/Jede einzelne wurde von ihm beobachtet und korrigiert.



Er liess uns auch koordinative Übungen machen, wobei die eine oder andere Schwäche im Bewegungsablauf aufgedeckt wurde. Es war ein sehr intensives und lehrreiches Training für alle. Er entliess uns nach 1½ Std. mit dem Gefühl, dass noch einiges gemacht werden muss, wenn man schneller werden will. Im Sinne von Qualität statt Quantität.

An diesem Wochenende wurde uns ein *abwechslungsreiches, lehrreiches, informatives und auch die Kameradschaft pflegendes* Wochenende geboten. An dieser Stelle nochmals vielen Dank und hoffentlich auf

ein Neues nächstes Jahr?

Nach unserem Lauftechniktraining in Willisau anlässlich des Trainingsweekends möchte ich Euch hier eine kleine Zusammenstellung der Übungen geben. Den Schlusssatz zu lesen lohnt sich!

Viel Spass beim Training.

P.S. Mit den Worten von Sepp Vogel gesprochen: „Beim Schwimmen legt ihr grossen Wert auf die Technik, also wieso nicht auch beim Laufen, wenn ihr dadurch schneller werden könnt?“ Leuchtet ein, oder?

Ariane Gutknecht

## Lauf ABC

### Skipping

Abwechselndes Anheben der Knie in die Waagrechte, Becken hoch, Hände parallel zum Körper mitführen.



### Fußgelenksarbeit

Abwechselnd links und rechts über den Fuß abrollen, ohne den Boden zu verlassen, Becken hoch, den ganzen Fuß ausnutzen.





### Hinten anfersen

Ferse zum Gesäss, abwechselnd links und rechts Becken hoch, leichte Vorlage, Hände parallel mitführen.

Zum Schluss noch ein kurzes Gedankenexperiment, das die Relevanz dieser Trainingsart verdeutlichen soll:

Angenommen, es gelingt Ihnen, durch besseren Beinhub, durch schnelleren, kräftigeren Abdruck und bessere Stabilisation des Körperschwerpunktes Ihre Schrittlänge nach einiger Übung um fünf Zentimeter pro Schritt zu verbessern – so ergibt das bei 500 Schritten pro Kilometer einen Raumgewinn von 50 Metern auf einen Kilometer oder rund zehn Sekunden pro Kilometer.

Das Vergnügen, den Zeitgewinn auf die Marathonstrecke auszurechnen, überlasse ich Ihnen.

Je länger die Rennstrecke (z. B. Marathon) ist, desto wichtiger wird die Technik, da mit zunehmender Ermüdung der Laufstil aus eigener Erfahrung sowieso immer schlechter wird.



### Hochsprung

Kräftiges vertikales Abspringen, Knie hochziehen, Becken hoch, Arme in 90 Grad-Stellung parallel.



### Schrittsprünge

**Wichtig:** Gestrecktes Absprungbein, lange hohe Flugbahn, Knie in die waagrechte Position.

**Knie- oder Rückenprobleme ? [www.membewegt.ch](http://www.membewegt.ch)**

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](mailto:ambiente@az-ambachgraben.ch)

[www.az-ambachgraben.ch/Ambiente](http://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/immobilien](http://www.blkb.ch/immobilien)

 **Basellandschaftliche  
Kantonalbank**

# PEYER PAPETERIE

**E. Peyer Nachf. Rickli & Co.**  
Baslerstrasse 310 / Lindenplatz  
4123 Allschwil  
Telefon 061 481 62 11  
Fax 061 481 62 37

**Grosse Auswahl an  
Glückwunschkarten**

**Bastel- und  
Geschenkartikel**

## Erlebnisbericht Cape Epic 2007

Wir waren nun zum vierten Mal am Start und es war einfach wieder einmal genial von A-Z.



Nach meinem letztjährigen Renn-Abbruch am sechsten Tag war dieses Jahr ganz klar das Ziel, das Rennen *gesund* zu beenden und in den *Amabubesi-Club* aufgenommen zu werden. Wenn man dreimal das Rennen finisht, gehört man zu



dem Club „pack of lions“ (Amabubesi). Ich will nicht mehr viel schreiben, ich denke Bilder sprechen mehr als Worte....!!

Nur noch eins: Wir haben unsere Ziele nach sehr harten und heissen 900 km und 16'000 h.m. erfolgreich erreicht.



Grossen Dank an Rolo (Teampartner), ohne ihn wäre es dieses Jahr eng geworden.

Grossen Dank an Familie Eggenschwiler, die uns eingekleidet hat (Team Bergamont Youngbikers).

Gruss Team Snowrider

NEU

NEU



**SPEZIALISIERT AUF CUSTOM -**

**MOUNTAINBIKE'S  
RENNRÄDER  
TRIATHLONRÄDER**

**Haben Sie Ihr Wunsch Rad für die neue Saison schon gefunden?**

Wir bauen Ihnen Ihr Custom-Rad mit  
STONEBITE 12K CARBON-MONOCOQUE Rahmen, nach Ihren Wünschen auf!

**Bereits im Angebot in unserer Mountainbike - Linie unser Modell ...**

## **COBALT RACE**

### **Kurz - Info:**

**Rahmen:** Carbon - Monocoque  
**Gewichte:** 9.3 - 10.2 Kg  
**Federgabel:** ROCK SHOX  
**LRS:** DT SWISS  
**Schaltung:** SRAM oder SHIMANO erh.

**Preise:**  
**COBALT**

RACE	5580.00 CHF
RACE Pro	4975.00 CHF
RACE Team	4350.00 CHF

(Preise inkl. 7.6% MwSt)



Für eine unverbindliche Probefahrt auf einem unserer Test MTB rufen Sie uns einfach an.  
Demnächst erweitern wir unsere Auswahl an Carbon Rahmen für Rennräder und Trial Bikes.

**DO YOU NEED GRIP ON TRACK.....  
... CHOOSE SIMPLY**



Claude Frey  
Känerkinderstrasse 9  
4457 DIEGTEN

Tel.: 061 971 19 77    Mobile: 079 343 03 05  
Email: [info@stonebite.com](mailto:info@stonebite.com)    Web-Site: [www.stonebite.com](http://www.stonebite.com)

## Biker unterwegs

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

Termin	Ausfahrt	Zeit	Tourenleitung
1. Juli	Sonntags-Ausfahrt	10.00-13.00 h	in Abklärung
15. Juli	Sonntags-Ausfahrt	10.00-13.00 h	Robi
29. Juli - 01. August	1. August-Ausflug Zweisimmen	s. Internet	François
12. August	Sonntags-Ausfahrt	10.00-13.00 h	Robi
26. August	Sonntags-Ausfahrt	10.00-13.00 h	Robi
9. September	Sonntags-Ausfahrt	10.00-13.00 h	Robi
23. September	Sonntags-Ausfahrt	10.00-13.00 h	Robi
28. Sept.	Vollmondbiken	s. Internet	Patrick
7. Oktober	Sonntags-Ausfahrt	10.00-13.00 h	Robi

**BIKE Schule ? [www.membewegt.ch](http://www.membewegt.ch)**

## Touren – Ausfahrten

### Rennvelo

Anlässlich unseres Veloträffs im Februar haben sich verschiedene Mitglieder bereit erklärt, eine längere Ausfahrt zu organisieren. Hier schon mal die Daten, die es lohnt, sich zu merken:

- |                |  |
|----------------|--|
| 01.07.2007     | Gianni Bedon lädt zu einer flotten Runde ein.  |
| 21.07.2007     | Frühaufsteher werden mit einer schönen Ausfahrt belohnt. Dominic Hofmann weiss wo's lang geht. |
| 11./12.08.2007 | Velo-Weekend organisiert durch Martin Spychiger.   |
| 15.09.2007     | Wer hat Lust mit Peter Harke eine schöne Spätsommer-Tour in den Schwarzwald zu unternehmen?    |

Genaure Infos zu den Touren folgen.

**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

## Trainingswoche Alassio

26. 04. – 02. 05. 2007

Dieses Jahr trafen sich wieder ein paar Rennvelobegeisterte—Anselm, Eric, Stefan und ich—zum 2. Mal für



eine erlebnisreiche Trainingswoche in Alassio, Ligurien. Für die Reise organisierte Stefan den eigenen Firmenbus. Am frühen Donnerstagmorgen, pünktlich um 06.15 Uhr bin ich als letzter Passagier in den Bus zugestiegen. Neben ein paar mühsamen Baustellen auf den Schweizer Autobahnen verlief die Reise ohne Zwischenfälle. Kurz vor Mailand stoppten wir bei einem Autogrill und genossen die *ersten Espresso und Panini* nach feiner italienischer Art.

Unsere Zimmer im Hotel Tirrenia bezogen wir sofort, verpflegten uns kurz mit Salaten und Pizzen. Am gleichen Tag stiegen wir auf unsere

Stahl- und Alurösser und fuhren die ersten Bergetappen. Die Route kannten wir vom letzten Jahr. Erst wollten wir wenige Kilometer strampeln. In Testico entschieden wir uns, den Aufstieg fertig zu fahren. Der kommende *Passo del Ginestro* war unser Tagesziel auf 684 M.ü.M.. Anschliessend fuhren wir die holprige Passtrasse nach Alassio runter.

Nach mehreren Kilometern und etlichen Höhenmetern trafen wir uns am Abend in der neuen *Stammbeiz „La Capanna“* bei Anna.

Ja, unsere Anna gab jeden Tag viel zu reden. Sie gab uns jeweils den Anreiz, immer wieder am gleichen Ort, die feinen italienischen Köstlichkeiten zu geniessen.



(Fortsetzung auf Seite 22)

(Fortsetzung von Seite 21)

Viel zu Reden gaben auch Stefans *quakende Frösche* in den Nachbar-teichen und der *allmorgens krähen-de Hahn*.



Wir waren jeden Tag mit dem Velo unterwegs, ausser am Montag, da pausierte die Hälfte. Um ein paar Höhenmeter zu erklimmen, nahm ich zusätzlich meine fleissigen Lauf-schuhe mit. Die *Bergwege* waren überall markiert. Man konnte nur rauf und runter. Alassio war jederzeit wieder zu finden. Die blühenden Zitronen- und Orangenbäume betörten Alassio mit einer feinen Duftnote.

Der Hotellift älterer Bauart gab plötzlich den Geist auf. Die Kabine wollte nicht mehr runter, fuhr nur noch rauf. Ein Relais konnte nicht mehr schalten. In Mailand erlebte ich eine ähnliche Situation. Immer wieder ein

Abenteuer mit den italienischen Auf-zügen.

Stefan, unser Hotelier, gab uns wertvolle Tipps für die täglichen Touren. Am Dienstag kam er selber mit dem Velo mit. Es machte Spass. Für einmal fuhren wir vor allem flache Stücke. Unsere Velotouren gestalteten wir sehr *abwechslungsreich*. Teilweise hielten wir unterwegs zu feinen Antipasti und den wohl-schmeckenden Dolci an.

Am zweitletzten Tag trafen wir eher zufällig in Testico auf einen Mitarbei-ter von mir.

Die schön gelegene Ferienwohnung mit Terrasse und einer *sagenhaften Aussicht* Richtung Meer verleitete uns, weitere Tage anzuhängen. Am Mittwoch regnete es heftig. Die Zeit war reif, Alassio zu verlassen. Der Kater, der Muskelkater und die *schweren Beine* mussten jetzt aus-kuriert werden.

Erica, die char-mante junge Grazie an der Réception, Stefan und die ganze Familie verabschiedeten wir bereits um 11.00 Uhr. Das Hotel war ein netter Fa-milienbetrieb.



Die Velos konnten wir gut versorgen, sie wurden von einem jungen Schäferhund bewacht.

Gegen 18.00 Uhr trafen wir in Basel ein.

Es war eine tolle und abwechslungsreiche Trainingswoche. Vielen Dank

an alle für das gute Gelingen.

Mit sportlichen Grüßen

Peter Sulzer

## Frühlingstour der Rennvelogruppe

Prima Gruppe, Sonntagswetter und reizvolle Strecke—so kann die heutige Frühlingstour zusammengefasst werden. Negativ war lediglich die vergleichsweise geringe Resonanz unter den Vereinskollegen, wobei vor allem zahlreiche Stammfahrer durch Abwesenheit glänzten.

Die 5er Gruppe, die heute 139 km zurückgelegt hat, war *nur wenig heterogen und nachweislich formstark*. Beim Anstieg zum Hochkopf (dem 1078 m hohem Dach der Tour) hatte der Organisator deshalb grosse Mühe, den drei Herren und der einen Dame zu folgen. Die Mittagspause kam zum richtigen Zeitpunkt...

Terminengpässe am Nachmittag *beschleunigten abschliessend das „lockere Ausrollen“* am Hochrhein, sodass beim Autor trotz der vielen absolvierten Anstiege nicht weniger

als 26.96 km/h als Durchschnittsgeschwindigkeit auf dem Tacho standen.

Es bleibt der Verweis auf die nächste längere Sonntagsausfahrt. Gianni und Marcia nehmen am 1. Juli „drei weniger auffällige Hügel“ in der Innerschweiz in Angriff.

Randy Koch



## Agenda 2007

Aktuelle Daten immer unter [www.velocluballschwil.ch](http://www.velocluballschwil.ch)

---

### Allgemeine Termine

---

26. September	Vorstandssitzung
17. November	30. Generalversammlung
02. Dezember	28. Allschwiler Klausenlauf
08. Dezember	Ängelimärt in Allschwil

---

### 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. 119	17. August 2007
Ausgabe Nr. 120	22. November 2007

---

Bitte gebt Eure Berichte, Fotos etc. nicht erst 2 Tage vor Redaktionsschluss an uns ab. Eure Beiträge sendet Ihr bitte an:

[info@velocluballschwil.ch](mailto:info@velocluballschwil.ch)

oder via Brief an:

Fränzi Rombach  
Spitzwaldstrasse 5  
4123 Allschwil

---

# Trainingskalender 2007

Aktuelle Daten immer unter [www.velocluballschwil.ch](http://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 vom VCA ist.

Dienstag	12.00 - 13.00 Uhr	ab 14.08.07
Mittwoch	12.00 - 14.00 Uhr	eine Bahn reserviert

Gartenbad  
Bachgraben

Hallenbad  
Neuallschwil

## Rennvelo Abendtraining bis 27.09.2007

Dienstag	18.15 - 21.00 Uhr
Donnerstag	18.15 - 21.00 Uhr

Abfahrt Feuer-  
wehrmagazin  
Allschwil.  
Wir starten  
pünktlich!

## Rennvelo Ausfahrten

Samstag	13.30 Abfahrt	bis 29.09.07
Sonntag	09.00 Abfahrt	bis 26.08.07
Sonntag	10.00 Abfahrt	02.09. - 30.09.07

Weitere Daten siehe auch Seite 20 und 33

## Bike Ausfahrten / Abendtraining

Sonntag	10.00 - 13.00 Uhr
Mittwoch	18.00 - 21.00 Uhr

Genaue Daten siehe Seite 19

Treffpunkt:  
Sonntagsausfahrt:  
Neuweilerplatz  
Mittwochtraining:  
Bike Jucker

## 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 Reisverschluss)	CHF	63.-
Trägerhosen kurz	CHF	67.-
Armstulpen	CHF	27.-
Beinstulpen	CHF	27.-

---

#### Freizeit

---

T-Shirt (mit neuem VCA-Logo) marine	CHF	19.-
Sweat-Shirt ( mit neuem 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

## VCA-Bekleidung

Unsere Kollektion



never  
never  
never  
give  
up

[ winston churchill ]

**POPDESIGN**

**Agentur für visuelle Kommunikation**

erarbeitet massgeschneiderte  
Lösungen für Internetauftritte,  
Drucksachengestaltung und  
Inserate-Werbungen.

[www.popdesign.ch](http://www.popdesign.ch) [info@popdesign.ch](mailto:info@popdesign.ch) T. 061 422 05 44

Sichternstrasse 49 4410 Liestal

## „Mir sind alli z’friede...“ Freiburg Marathon

Eine rechte VCA-Bande ist am Sonntag Richtung Freiburg gepilgert, um beim Freiburg Marathon ihr bestes zu geben. Man könnte ja fast meinen, dass der Veloclub Allschwil noch eine *Laufsektion* hat, bei dem Staraufgebot.

Das VCA Starterfeld wurde noch unterteilt in *Langstrecken-Hasen*, die den Marathon unter die Beine nahmen, und in *kurzfasrige Speed-Hasen*, die sich den Halb-Marathon schenkten.

Aus meiner Sicht als Marathoni lohnt es sich immer, im schönen „Good old Germany“ einen Marathon zu laufen. Stimmung und Organisation sind einfach immer gut. Auch die vielen, vielen *Bands und Musikkapellen* an der Strecke waren einzigartig. Nun, das alles tut gut auf den langen 42 km, machen sie am Schluss aber auch nicht weniger schmerzhaft...

Nach all den Strapazen ist das ganze VCA-Grüppchen gut und gesund ins Ziel gekommen. Einige Allschwiler wurden schon kurz nach Zielein-

lauf mit einem Bier in der Hand erwischt... Soll ja gut sein für die Erholung ☺.

Das schöne an diesem Laufsonntag am 1. April ist, dass man eigentlich quer durchs Band hörte „*Ich bi z’friede...*“ So haben die Schwellheimer die Heimreise mit müden Beinen und mehr oder weniger zufriedenen Herzen angetreten und der VCA hat einmal mehr unter Beweis gestellt, wie *variantenreich* er ist, auch zu Fuss.

Reto



**Richtiger Laufschuh ? [www.membewegt.ch](http://www.membewegt.ch)**



## **Wieder unbekümmert lachen, sprechen und essen.**

Gesunde Zähne tragen wesentlich zu unserem Lebensgefühl und Wohlbefinden bei. Erst wenn Zähne Probleme bereiten oder sogar ganz verloren gehen, wird uns ihr Stellenwert richtig bewusst. Die wissenschaftlich geprüften und bewährten Straumann-Dentalimplantate können Ihnen die Ästhetik und Funktion von natürlichen Zähnen zurückgeben, damit Sie Ihr Leben wieder selbstbewusst und unbekümmert genießen können – sprechen Sie mit Ihrem Behandler.

**Das Straumann® Dental Implant System** Sicher. Einfach. Flexibel

# Ranglisten

## Laufen

### Freiburg Marathon

42.195 km

01.04.07

Rang	Name	Zeit	AK
243.	Bolliger Oliver	03:14.48	M35 (62.)
581.	Baltermia Reto	03:33.24	M35 (124.)
895.	Bachmann Marcel	03:48:28	M30 (86.)

### Freiburg Halb - Marathon

21.095 km

01.04.07

Rang	Name	Zeit	AK
08.	In-Albon Tina	01:24.19	W 30 (03.)
20.	Gutknecht Ariane	01:28.46	W 40 (02.)
134.	Spychiger Claudia	01:41.21	W 35 (29.)
578.	Schäfer Tina	01:54.32	W 30 (69.)
18.	Prétôt Matthias	01:14.10	M 30 (06.)
92.	Sulzer Peter	01:19.57	M 30 (16.)
208.	Bedon Gianni	01:24.27	M 50 (18.)
346.	Ueltschi Thomas	01:27.39	M 45 (54.)
358.	Mayer René	01:27.51	M 40 (76.)
389.	Binggeli Markus	01:28.25	M 35 (72.)
429.	Krummen Markus	01:29.09	M 40 (95.)
950.	Eichenberger Matthias	01:36.35	M 35 (186.)
996.	Dura David	01:37.07	M 35 (198.)
1117.	Spychiger Martin	01:38:07	M 40 (268.)

# Ranglisten

## Clubmeisterschaft Velo

### CM Einzelzeitfahren Laufen - Delémont

14. km

03.05.2007

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Paul Meyer	19:37	100
2.	Mike Meysner	19:52	90
3.	Daniel Wälchli	20:10	80
4.	Dominic Hofmann	20:47	70
5.	Gianni Bedon	21:00	65
6.	Randy Koch	21:13	60
7.	Markus Schüpbach	21:31	55
8.	Markus Pfannkuch	21:51	50
9.	Patrik Roth	22:13	45
10.	Barbara Merkofer	22:20	40
11.	Harke Peter	23:07	37

### CM Einzelzeitfahren Niffer-Kreisel-Niffer

20 Km

24.05.2007

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Mike Meysner	27:55.12	100
2.	Paul Meyer	28:07.9	90
3.	Randy Koch	28:33.12	80
4.	Gianni Bedon	28:46.87	70
5.	Dominic Hofmann	28:55.78	65
6.	Markus Schüpbach	29:33.13	60
7.	Marcia Eicher	30:02.47	55
8.	Anselm Jakob	30:27.50	50
9.	Patrik Roth	30:57.68	45
10.	Peter Harke	31:15.88	40
11.	Luc Meysner	32:13.59	37

# Clubmeisterschaft VCA 2007

## und diverse Velorennen

Datum	Stecke	Distanz
16.08.2007	Flüh - Chall	5 km / Bergzeitfahren
06.09.2007	Hagenthal -Bettlach	15 km / Einzelzeitfahren
11.09.2007	Hardtwald / Barthenheim	1km / Sprint

Besammlung jeweils um 18.15 Uhr Feuerwehrmagazin Allschwil.

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

**Basler Hobbyfahrermeisterschaft:** [www.bhfm.ch](http://www.bhfm.ch)

22.08.2007	Bergrennen Eptingen – Oberbölchen
26.08.2007	Bergzeitfahren Dornach – Hochwald
09.09.2007	Laufen – Delémont – Laufen (2. Lauf)
30.09.2007	Zeiningen – Schupfart

### Diverse Veranstaltungen / offene Rennen:

08.07.2007	Mannschaftszeitfahren Bätterkinden	<a href="http://www.seeland-cycling.ch">www.seeland-cycling.ch</a>
22.08.2007	Eptingen - Oberbölchen	<a href="http://www.bhfm.ch">www.bhfm.ch</a>
02.09.2007	Rominger Classic	<a href="http://www.rominger-classic.com">www.rominger-classic.com</a>
22.09.2007	GP Bad Zurzach Paarzeitfahren	
07.10.2007	Zürich Metzgete	<a href="http://www.zuerimetzgete.ch">www.zuerimetzgete.ch</a>

# 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

## MALERGEŠHÄFT HOHL+BÜNZLI GmbH

KLARASTRASSE 17  
4123 ALLSCHWIL  
TEL. 481 08 24

Fassadenrenovation

Tapezierarbeiten

NATEL 079 644 94 54

## Kurzbericht der Bikewoche auf La Palma im März 2007

Eine Woche auf La Palma bedeutet eine lange Anreise mit der BVB, mit dem Flieger, dem Bus, der Schnellfähre, dem Taxi.

Vergessen sind die Software-Fehler im falschen Moment von Ken, die Fassadenplatten in Pastell von Patrik, die vielen Körblivelo mit den rostigen Ketten von Hansheiri, die geführten Gempen Touren bei Schnee und Regen von Robi, das schreiende Blaulicht und die letzte Notfallflickerei im Spital von Peter, das Bankgeheimnis und das die Kleinen (Raiffeisenbank Allschwil) fressende UBS-Schiff von Christoph, sowie das Kirchengeläut und andere Ru-



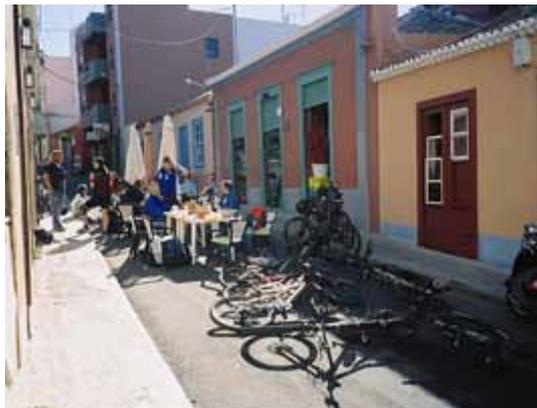
hestörer von Matthias. *Eine Woche weg vom Alltag.*

Auf einer Insel am äussersten Rand von Europa, wo die Strasse als Bike-Liegeplatz und zum Frühstück genutz werden darf.

Eine Woche Singletrails vom Feinsten, bizarre Lavafelder, Hexenkessel, Nebelschwaden, in denen die Elfen hausen, sonnengewärmte Kiefernwälder, blauer Himmel und blaues Meer, dahinter Amerika, was uns aber egal war.

Natürlich sind auch auf La Palma die guten Wege ein *Geheimnis*, oh-

*(Fortsetzung auf Seite 36)*



**Fusschmerzen ? [www.membewegt.ch](http://www.membewegt.ch)**

(Fortsetzung von Seite 35)

ne heimische Erfahrung geht's wohl kaum. Sigmund (Europäer, zu finden unter [www.bikeenfun.de](http://www.bikeenfun.de)) leitete uns von Downhill zu Rampe, von Aussicht zu Schlagloch, von Bar zu



Kaffee, durch alle Speisekarten hindurch und zurück, versorgte uns mit Protektoren und legte neue Schläuche ein, wie bei Mutter zuhause oder wie Schneewittchen und die sieben Zwerge.



Das Beste: unsere Blessuren gingen allesamt als Trophäen durch, *kein grober Sturz*.

Auch klar, dass so ein Urlaub eine andere Seite hat. So waren wir *schlecht ausgerüstet für den Strandtag*. Es fehlten der Sonnenschirm, das Sängelzeugs und die Schwimmflügel. Aus Kostengründen war der Ruhetag ohne Guide. Zwei Fastprofigümmeler erklärten uns, dass sich beim Helmtragen Sonnenstreifen abzeichnen, die

**Jogging, Walking oder Aqua-Kurse ? [www.membewegt.ch](http://www.membewegt.ch)**

beim Model stehen störend seien. Unser Weltbild war kurz, aber heftig gestört. Und jeder Urlaub hat sein Ende.

So reisten wir nach einer Woche wieder zurück, aus Europa auf die Insel Schweiz, jeder mit seinen Erkenntnissen. Ken, dass Protektoren nicht nur schnell aussehen, Patrik, dass auch südlich von Casablanca über Bikezubehör philosophiert wird, Hansheiri, dass viele Guggel bereits um Mitternacht krähen, Robi, dass schöne Augen auch täuschen können, besonders in der Werbung, Peter, dass man bei einer Rast besser Himalaja Salzwasser trinkt und den Powergel im stillen würgt, Christoph, dass Kleinlützel ein Geheimtipp ist und bleibt und Matthias, dass Kondensmilch nach dreissig Jahren abstinert, mit einem guten Espresso gemischt, ein wahres Revival hervorbringt.



Zum Bericht ist zu sagen, dass er gar nicht so kurz ist wie geplant. Die Bikewoche war eben einfach zu grossartig. **Hansheiri herzlichen Dank für deine Planung.**



Viele Anspielungen sind nur mit Insiderwissen zu verstehen, worüber die sieben Zwerge gerne Auskunft geben können, denn als Gruppe erlebt man eine *eigene Dynamik*, *bedauert alle daheim gebliebenen* und *schwört ewige Bike-Freundschaft* oder so ähnlich.

Matthias Ebinger

macquat & co allschwil

Binningerstrasse 179  
Telefon 301 34 78



Edelsteine und  
Schmuck  
aus eigener  
Werkstatt

**FRANK + FIESSER AUGENOPTIK**

**FRANK + FIESSER AUGENOPTIK**

dipl. Augenoptiker SBAO  
Binningerstrasse 5  
4123 Allschwil

Telefon 061 481 74 64



## **Wohnambiance am Dorfplatz**

Elisabeth Müller

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

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

## **CAFE - BÄCKEREI**

Am Dorfplatz 7, 4123 Allschwil  
Telefon 481 45 59

*Sonntags von 8.30 - 17.00 Uhr offen*

# Ranglisten

Velo

## Dienstag Abendrennen

10 Runden à 3.4 km

10.04.2007

Rang	Name	AK
4.	Nicolas Winter	Junioren
9.	Paul Meyer	Master

## Basler Hobbymeisterschaften

Einzelzeitfahren Liestal-Büren-Liestal (12 km)

14.05.2007

Rang	Name	Zeit	AK
01.	Mooser Marco	15:09.6	M30 (01.)
02.	Meyer Paul	15:29.2	M30 (01.)
07.	Meyner Mike	16:08.3	M40 (05.)
10.	Wälchli Daniel	16:21.5	M40 (07.)
15.	Schüpbach Markus	16:50.1	M40 (11.)
36.	Harke Peter	18:59.2	M60 (01.)

## Basler Hobbymeisterschaften

Laufen Delemont, Laufen (28Km)

20.05.2007

Rang	Name	Zeit	AK
01.	Mooser Marco	38:13.1	M30 (01.)
04.	Meyer Paul	39:52.9	M40 (03.)
06.	Meyner Mike	40:35.5	M40 (05.)
24.	Schüpbach Markus	43:34.8	M40 (15.)
31.	Meysner Luc	48:08.3	M15 (01.)

# Ranglisten

Laufen, Bike

## Waldlauf Basel

10 km

17.03.07

Rang	Name	Zeit	AK
2.	Bolliger Oliver	0:39:25.75	Senioren 1
5.	Jonckheere Steven	0:39:57.68	Hauptklasse

## Birslauf

10 km

24.03.07

Rang	Name	Zeit	AK
10.	Prétôt Matthias	0:35:12.06	
73.	Zimmerli René	0:40:04.03	
140.	Wampfler Daniel	0:43:16.05	

## Swisspowercup Winterthur

33 km

14.04.2007

Rang	Name	Zeit	AK
16.	Merkofer Barbara	1:49:02	Damen Elite

## Roc du Littoral (Jur'Alp Cup)

24 km

13.05.2007

Rang	Name	Zeit
01.	Merkofer Barbara	1:10:19

**Marathon im Visier ? [www.membewegt.ch](http://www.membewegt.ch)**

# Ranglisten

## Laufen

### Tüfelsschlucht-Berglauf

8,3 km, 500 m Steigung

27.04.07

Rang	Name	Zeit	AK
02.	Gutknecht Ariane	0:42:21	F 40
13.	Pretôt Mathias	0:36:49	M 20
16.	Bedon Gianni	0:43:28	M 50
23.	Mayer René	0:42:15	M 40
32.	Hänggi Michel	0:42:20	M 20
59.	Baltermia Reto	0:51:38	M 35

### 26. Grand Prix Bern

10 Meilen - 16,093 km

12.05.07

Rang	Name	Zeit	AK
61.	Prétôt Matthias	00:57:26	M 30 (38.)
564.	Bolliger Oliver	01:05:48	M 30 (234.)
843.	Bedon Gianni	01:08:01	M 50 (44.)
1613.	Schmidt Robi	01:11:59	M40 (332)
2533.	Eichenberger Matthias	01:15:24	M 30 (830.)
3215.	Binggeli Markus (Reto Baltermia)	01:17:44	M 30 (1044.)

### Drei Länderlauf

21.1 km

20.05.07

Rang	Name	Zeit	AK
15.	Rombach Fränzi	1:43:29	W 30 (08.)
26.	Ueltschi Thomas	1:29:18	M40 (11.)
130.	Baltermia Reto	1:43:35	M30 (33.)

### 20 km Brüssel

20.6 km

27.05.07

Rang	Name	Zeit	AK
413.	Jonckheere Steven	1:19:03	M25-60

## Veloferien im Cilento Nationalpark

31.3. – 8.4.07

Ein Flug nach Neapel, eine rasante Busfahrt mit einem Fahrer, der sich seinen Fahrstil bei Clay Regazzoni abgeguckt hat, und schon sind wir (Andy, Robi, Patrik und ich) im Agriturismo Parmenide angekommen. Obwohl der Abend schon fortgeschritten ist, muss ein erster Blick auf unsere Miet-Rennvelos sein. Ganz passabel, natürlich nicht zu vergleichen mit unseren *Bijous* zu Hause, aber für die Woche, die vor uns liegt, reichen sie allemal aus. Dann aber blitzschnell ins Ristorante. Die Mägen knurren, die Verpflegung bei Easyjet war schliesslich frugal bis inexistent. Wir sollen uns an Lorenzo wenden, da seien wir gut aufgehoben, heisst es. Lorenzo, so breit wie hoch, erstaunlich wendig und mit grossem Elan zwischen den Tischen unterwegs, erläutert mit verschmitzten Äuglein il menu: pizza, bistecca, dolci, vino rosso – perfetto. Und dann buona notte!

Das Kartenstudium führt zu folgenden Erkenntnissen: Flach ist es nirgends. Es gibt kürzere Routen (60 – 80 km) und längere (120 – 130 km),

je weiter ins Landesinnere hinein, desto mehr Höhenmeter sind's. Zum Einfahren tut's eine 80km Runde zuerst am Meer entlang und dann über die Hügel zurück. Soweit zumindest der Plan.

Also vorwärts, Pedale montieren, Sattel austauschen (dies für diejenige unter uns, die so clever war, den eigenen mitzunehmen), passende Höhe einstellen, los geht's und ... *schon haben wir uns verfahren!* Robi's GPS hilft nicht weiter, da kein Kartenmaterial gespeichert ist. Also helfen wir uns mit der traditionellen Papier-Version und finden uns



**Fussanalyse ? [www.membewegt.ch](http://www.membewegt.ch)**



schon bald exzellent zurecht. Dass wir die Route in die falsche Richtung fahren, ist doch Nebensache. So geht es halt zuerst in die Berge. Die Steigungen sind angenehm und rhythmisch zu fahren. Nur eines ist beunruhigend: es gibt hier oben keine Restaurants, und wenn doch, sind sie geschlossen. Die Einheimischen schauen uns nur verständnislos an: man fährt doch nicht in die Berge um zu essen, dafür fährt man doch runter ans Meer!

Velo fahren macht ja bekanntlich etwas unbeweglich. Also trainieren wir die *Feinmotorik* beim abendlichen Pingpong (Tischtennis kann man unser Bälleli schlagen und auflesen nicht wirklich nennen). Wie es endlich auch für italienische Verhältnisse an der Zeit für das Nachessen ist, suchen wir Lorenzo auf und lauschen gespannt seinen Ausführungen. Etwas Gutes hat es, dass unsere Zimmer direkten Ausblick auf die Gewächshäuser des Hauses haben. Wir haben den Duft der tief-

*rot leuchtenden Erdbeeren* noch in der Nase. Als dolci bestellen wir deshalb anstelle des offerierten staubigen Kuchens *fragole con panna*.

So wie es sein sollte, werden die Touren länger. Es folgen zwei 100 km Schlaufen, zuerst in südlicher, am Tag darauf in nördlicher Richtung von *Parmenide*. Die Gegend ist wunderschön, *pittoreske Dörfer mit mittelalterlichen Burgen* verzieren die Bergspitzen, sodass man das Ziel immer schon von weitem sieht. Grüne Berghänge, blühende Sträucher und Obstbäume fliegen an uns vorbei. Blauer Himmel, blaues Meer, was will man mehr? Gegen Ende der Tour beginnt Andy aber zu streiken. Dies seien schliesslich Ferien und kein Trainingslager. Er wolle nicht jeden Tag auf dem Velosattel verbringen. Also beschliessen wir, einen Ruhetag einzulegen.

Das trifft sich gut, denn den einzigen Regentag ziehen wir an eben diesem Ruhetag ein. *Salerno* soll ein durchaus sehenswertes Städtchen sein, was sich nach einer knapp einstündigen Zugfahrt auch bestätigt. Wir klappern die Altstadt von vorne bis hinten ab, finden endlich eine richtige Gelateria mit Riesenauswahl und wollen dann doch noch einen Hügel bezwingen. Zu Fuss machen wir uns auf, das *Castell Arrechi* zu besichtigen. Alle, die wir nach der

(Fortsetzung auf Seite 45)

# KidsBike



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

Neu bieten wir ein speziell auf Jugendliche zwischen 10–14 Jahren ausgerichtetes Training an. Im Vordergrund stehen dabei Spass und Bewegung in der freien Natur.

**Wann und wo's losgeht? Immer mittwochs, von 17.30–19.30 Uhr.  
Treffpunkt ist der Parkplatz vom Schiessstand Mühlerain,  
(bei der „Plumpi“) in Allschwil, wo Euch Andy Gilgen erwartet.**

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

Hast Du ein geländetaugliches Fahrrad, Helm und Velohandschuhe?

Dann brauchst Du nur noch eine gefüllte Trinkflasche und was zu essen – und ab an die Plumpi!

Weitere Informationen und Antworten gibt's unter [www.velocluballschwil.ch](http://www.velocluballschwil.ch) oder bei [kidsbike@bluewin.ch](mailto:kidsbike@bluewin.ch)



(Fortsetzung von Seite 43)

Richtung fragen, starren uns ungläubig an. Zu Fuss? Das sei viel zu weit! Wenn das so ist, kehren wir halt wieder um. Kaum unten am Meer, sehen wir das Castell, direkt oberhalb der Altstadt. Von wegen weit entfernt, Italiener können sich nur nicht vorstellen, dass man *ohne macchina* irgendwohin kommt!

Nach dem Ruhetag darf es eine längere Ausfahrt sein. 120 km in nördlicher Richtung nach Paestum und zurück. Vor Paestum *eine geniale Abfahrt mit nicht enden wollenden Haarnadelkurven*. Robi ist bald nicht mehr zu sehen und Patrik bedächtig genug zum Windschättele. In Paestum gibt's griechische Ruinen zu bestaunen. Da wir noch einen langen Nachhauseweg inklusive der grössten Steigung vor uns haben,



machen wir die *Kurzversion* der Be-sichtigung: Blick und Photos durch den Zaun hindurch. Mit Pizza gestärkt, kann uns der Rückweg kaum was anhaben, zumal der schönste Abschnitt der ganzen Region auf uns wartet. Eine Felsformation, die von weitem so aussieht, als wäre sie mit einem *überdimensionalen Rechen* sauber gemacht worden und eine einsame, gewundene Landstrasse dem Bergzug entlang mit *Panoramablick* über die ganze Gegend hinweg.

Am zweitletzten Tag, nach wiederum einer längeren Tour von 120 km finden wir sie endlich, *unsere lang gesuchte Gelateria*—keine 5 km von Parmenide entfernt in Marinara Casal Velino. Jetzt, wo die Ferien bald zu Ende sind! An der *Strandpromenade* sitzend und dem emsigen Treiben zuschauend, schlemmen wir riesige Glacé-Becher. Nur der frische Wind trübt die Sache etwas und sorgt dafür, dass wir bald zu einer heissen Dusche aufbrechen.

Wieder zu Hause erfahren wir, dass eine *Horde Teutonen* eingetroffen ist und das bisher so ruhige Dasein zu Ende ist. Also schnell noch eine Runde Tischtennis – mittlerweile darf man dieses Wort schon fast in den Mund nehmen – bevor der Tisch dauerbesetzt sein wird und dann auf zur *Schlacht am kalten Buffet*. Lorenzo dirigiert das zusätzliche Personal schweissüberström

und serviert den Teutonen bereits Pasta. Vor meinem inneren Auge sehe ich ein verwüstetes und leer-gefügtes Antipasta-Buffer, nur um festzustellen, dass es noch ganz jungfräulich daliegt. Eingelegte zucchini, melanzane, olive, bruschette, salame, prosciutto, diverse formaggi – allererste Klasse. Wir schlagen zu bis die Bäuche wackeln. Alles was danach kommt, kann mit dem hier eh nicht Schritt halten. Diese teutonischen Barbaren, wie kann man so etwas Herrliches nur verachten?

Zum letzten Mal holen wir die Rennvelos aus dem Keller. Nach der gestrigen Tour müssen wir allerdings auf Andys Gesellschaft verzichten. So fahren wir nur zu dritt los und zwar zunächst in Richtung Paestum, dann aber bald schon links weg in die Hügel. Nochmals eine hinreissend schöne Panoramastrecke, zuweilen zwar etwas holprig und dann die bislang genialste Abfahrt ans Meer hinunter. Mittagessen in Marinara Casal Velino, wo wir auf Andy treffen, der es genau bis

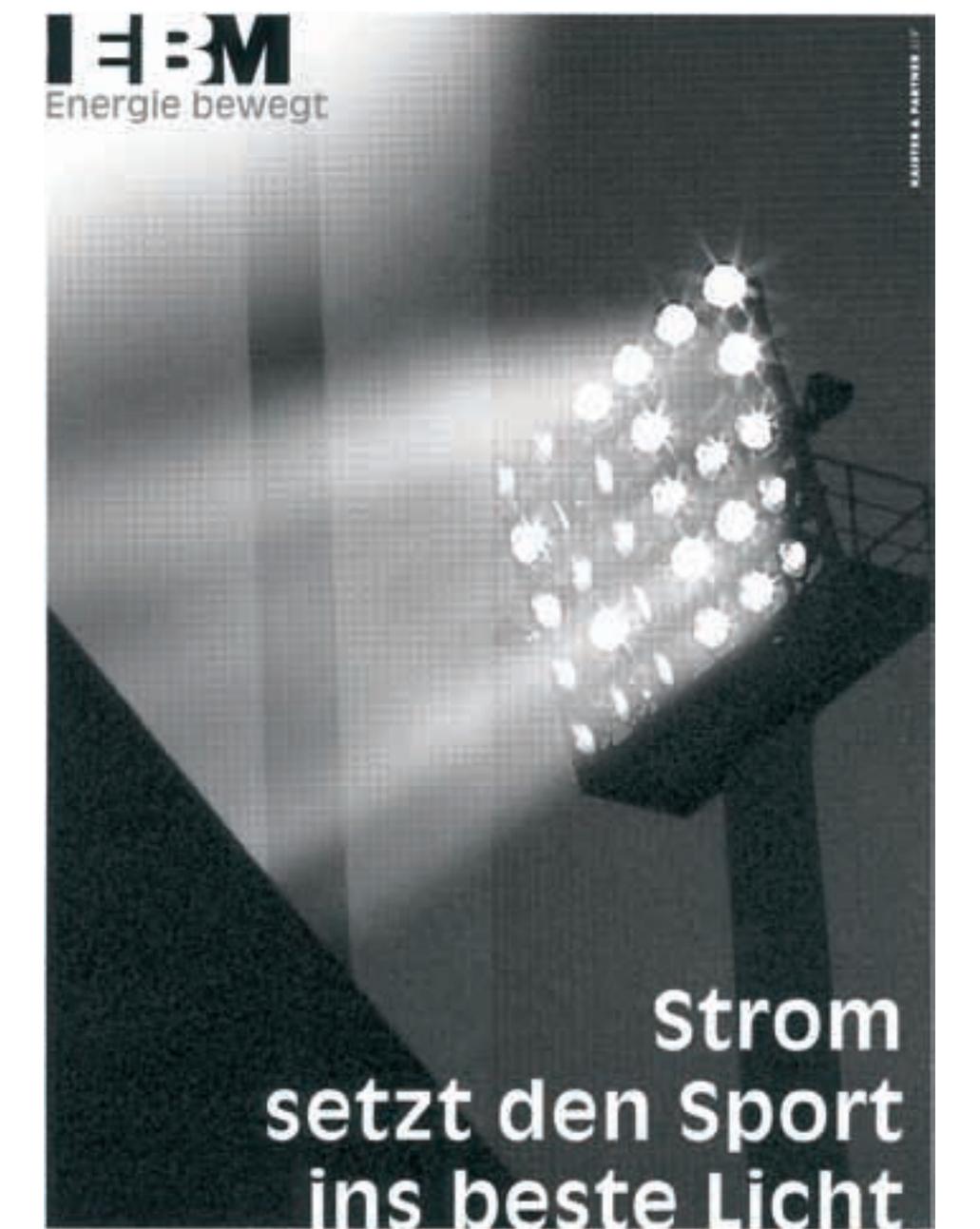


hierher und nicht weiter geschafft hat. Der anschliessende Besuch in der Gelateria ist obligatorisch— wieso haben wir bloss so lange gebraucht, bis wir sie gefunden haben? Und da wir jetzt noch etwas Zeit haben, tun wir noch was für die *Kultur*. Wir besichtigen Velia, die zweitgrösste Stadt der griechischen Antike hier in der Gegend. Diesmal richtig mit allem Drum und Dran. Wir *stiefeln ausgiebig* zwischen den Ruinen von Tempeln, Häusern, Thermen und Theatern umher. Zum Glück haben wir Biker *fussgänger-taugliche Schuhe!*

Und schon heisst es wieder Pedale und Sattel (für diejenige die so clever war...) abmontieren und Velos putzen, bis kein Fleckchen mehr zu sehen ist (zumindest auf den ersten Blick). Ein letzter Besuch im Ristorante bei Lorenzo. Der Wein ist heute spendiert, ebenso der *Limoncello*, der gleich in der Flasche auf den Tisch kommt.

Nach einer kurzen Nachtruhe warten wir auf den Bus, der uns zum Flughafen bringt. Das Schwimmbad wird gefüllt, *Parmenide bereitet sich auf die Saison vor*. Unser Fahrer, eben noch rund und träge, verwandelt sich wieder in Clay Regazzoni und braust mit 150 Sachen auf einer Landstrasse durch den frühmorgendlichen Nebel. Für einmal ist sogar Andy angeschnallt.

Käthi



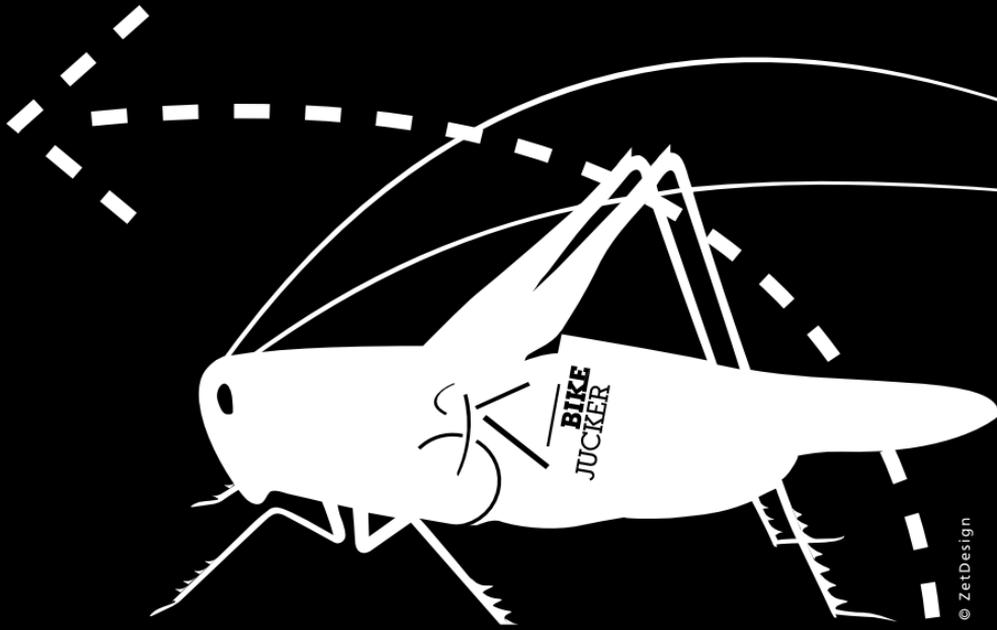
# Strom setzt den Sport ins beste Licht

Die zuverlässige Energiedienstleisterin in der Nordwestschweiz:

EBM, Weidenstrasse 27, 4142 Münchenstein 2, Telefon 061 415 41 41, [www.ebm.ch](http://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](http://www.juckerbike.ch)