

# Sattel fest

VeloClubAllschwil.ch  
Nr. 160 / Dez. 2017



**FOTODESIGN INDLEKOFER**  
wünscht zum 40-jährigen Vereins-  
Jubiläum alles Gute und weiterhin viele  
erfolgreiche Resultate!



Firmenporträts | Events | Werbe- und Produkteshooting  
Fotoshooting für Privatpersonen | Hochzeitsreportagen | Fotokurse

Patrick Indlekofer | 079 786 06 77 | [www.fotodesign-indlekofer.ch](http://www.fotodesign-indlekofer.ch)

## Inhaltsverzeichnis

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Vorwort                             | 5  |
| Der VCA-Vorstand                    | 7  |
| Eintritte / Austritte               | 9  |
| Beitrittserklärung                  | 9  |
| Spinning im Body Move               | 11 |
| VCA - Schneebummel                  | 13 |
| Bericht der Präsidentin zum 2017    | 14 |
| GV-Impressionen                     | 16 |
| GV: neu gewählt im Vorstand         | 18 |
| Jahresbericht Velosektion           | 19 |
| Jahresbericht Bike                  | 22 |
| Jahresbericht Sektion Triathlon     | 24 |
| Crêpesplatten zu vermieten!         | 25 |
| Kidstraining 2017                   | 26 |
| Allschwiler Sportpreis 2016         | 27 |
| VCA-Agenda                          | 30 |
| Trainingskalender                   | 31 |
| Touren / Veloevents 2018            | 33 |
| Trainingskalender Bike/ Frauenbike  | 35 |
| Bike-Ausfahrt vom 01.10.2017        | 37 |
| Prosecco Cycling                    | 38 |
| Davos Challenge                     | 41 |
| Saisonabschlussfahrt der Velofahrer | 42 |
| 1. Offizielles „Winter-Training“    | 43 |
| 100 miles sud de france             | 44 |
| Paracycling WM 2017                 | 46 |
| Saisonschluss in Prag               | 47 |
| Valtellina Wine Trail               | 49 |
| Ranglisten Triathlon / Laufen       | 50 |
| Ranglisten Laufen                   | 51 |
| Ranglisten Velo                     | 52 |
| Ranglisten Kids-Meisterschaft       | 53 |

Titelbild: Fränzi Rombach am 100 miles Sud de France: 165km und ca 8000Hm in 41:22 Stunden

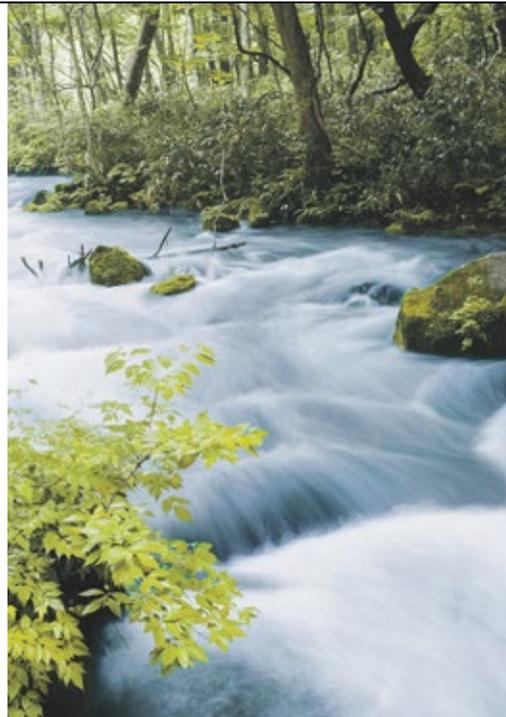


## EBM GRÜN

Für noch mehr Umweltbewusstsein und 100% Strom aus der Region: EBM GRÜN ist der Strom der Zukunft und besteht zu 80% aus Kleinwasserkraft und zu 20% aus Sonne.

Bestellen Sie unter:

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



VERTRAUT MIT ENERGIE. SEIT 1897



Gerne bieten wir Ihnen als VCA-Mitglied 10% auf eine adidas Sportbrille. Dieses Modell wurde zusammen mit erfolgreichen Radsportlern entwickelt und ist so optimal an Ihre Bedürfnisse angepasst. Es ist in vielen verschiedenen Farben erhältlich und die Vario-Gläser passen sich automatisch den Lichtverhältnissen an. Bei uns mit oder ohne Korrektur ab Fr. 320.- erhältlich.

**DILL OPTIK.ch**



Bungestrasse 75, CH-4055 Basel  
Tel 061 321 00 21  
gaertneri@lbb.info  
[www.lbb.info](http://www.lbb.info)

Öffnungszeiten:  
Mo – Fr 8.30 – 12.00 14.00 – 18.30  
Sa 8.30 – 16.00

## Vorwort



Liebe VCA-Mitglieder,

der goldige Herbst 2017 hat viele Mitglieder zu grossartigen Leistungen angetrieben oder für Ausfahrten und Läufe angespornt.

Mittlerweile sind die Tage schon deutlich kürzer, aber trotzdem sind viele von uns in den VCA Kleidern unterwegs. Wie hat es Nicola in seinem Jahresbericht so schön formuliert: „Wenn ich irgendwo mit dem Velo unterwegs bin und das ist nicht selten, begegne ich sicherlich einem anderen VCA-Mitglied.“

Damit sind wir auch bei den VCA Kleidern und dem Hinweis, dass jetzt wieder die Gelegenheit besteht, Bestellungen aufzugeben.

Die Generalversammlung ist immer eine gute Gelegenheit, das vergangene Vereinsjahr Revue passieren zu lassen. Wie viele vergangene Vereinsjahre war auch das letzte Jahr geprägt durch viel Bewegung, herausragenden Leistungen, Geselligkeit und Freude. Ich bin überzeugt, dass auch die Winterpause uns nicht bremsen wird.

Wie sich an der GV auch zeigte, dass alle Sektionen bereits viele Ideen für die kommende Saison haben.

Besten Dank an alle, die etwas auf die Beine stellen!

Von der Gemeinde Allschwil warten wir derzeit auf Rückmeldung, wie in unserem Fall mit den Gebühren zur Benutzung des Hallenbads umgegangen wird. Unsere Hauptargumente sind, dass die überwiegende Mehrheit der VCA-Mitglieder den regulären Eintritt für das Hallenbad bezahlt und wir während den normalen Öffnungszeiten trainieren und somit keine Zusatzkosten generieren. Daher können wir es nicht akzeptieren, dass nach der neuen Gebührenordnung VCA-Mitglieder mit Eintritt und Gebühr mehr bezahlen müssten als andere Hallenbadbenutzer. Wir halten euch auf dem Laufenden.

Eine schöne, sportliche Vorweihnachtszeit  
Tina



## Raiffeisen-Mitglieder erleben mehr und bezahlen weniger.



Gratis in über 490 Museen. Konzerte, Events, Sonntags-Spiele der Raiffeisen Super League und Ski-Tickets mit bis zu 50% Rabatt. Mehr erfahren unter:

[raiffeisen.ch/memberplus](http://raiffeisen.ch/memberplus)

**RAIFFEISEN**



### ist Sponsor der regionalen Läufe:

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| Basler Waldlauf         | 18.03.2017 |
| Birslauf Basel          | 01.04.2017 |
| Augusta Raurica Lauf    | 12.11.2017 |
| Allschwiler Klausenlauf | 03.12.2017 |

### Wir unterstützen die Region !

## Der VCA-Vorstand

| Funktion                        | Name                        | Adresse                               | Telefon / e-Mail                              |
|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|---|
| <b>Präsidentin / Bekleidung</b> | Tina In-Albon               | Schützenmattstr. 10<br>4051 Basel     | 061 261 30 64<br>in-albon@uni-landau.de       |
| <b>Vize-Präsident</b>           | Zimmerli René<br><b>neu</b> | Grabenmattweg 61<br>4123 Allschwil    | 061 481 75 64<br>rene-zimmerli@gmx.ch         |
| <b>Aktuarin</b>                 | Henriette Kurth             | Kannenfeldstr. 50<br>4056 Basel       | 078 742 27 36<br>henriette.kurth@web.de       |
| <b>Kassierer</b>                | Daniel Wälchli              | Thiersteinerallee 83<br>4053 Basel    | 061 331 60 31<br>daniel_waelchli@hotmail.com  |
| <b>Obmann Velo</b>              | Eric Zechner                | St. Galler-Ring 199<br>4054 Basel     | 077 414 42 47<br>eric.zechner@unibas.ch       |
| <b>Obmann Velo</b>              | Nicola Benzoni              | Weiheweg 20<br>4054 Basel             | 061 271 00 41<br>nicola.ben@bluewin.ch        |
| <b>Obfrau MTB</b>               | Ines Ernst                  | Heimgartenweg 17<br>4123 Allschwil    | 061 271 31 45<br>ines.vca-bike@bluewin.ch     |
| <b>Obmann MTB</b>               | Achim Benthaus              | Birsigstrasse 117<br>4054 Basel       | 061 281 03 20<br>achim.vca-bike@bluewin.ch    |
| <b>Obfrau Triathlon</b>         | Barbara Lehmann             | Flühstrasse 4<br>4114 Hofstetten      | 076 387 11 78<br>lehmann-merkofer@hotmail.com |
| <b>Obmann Triathlon</b>         | Oli Lehmann<br><b>neu</b>   | Flühstrasse 4<br>4114 Hofstetten      | 079 664 73 46<br>lehmann-merkofer@hotmail.com |
| <b>Kids</b>                     | Marcia Eicher               | Schönenbuchstr. 51A<br>4123 Allschwil | 061 482 04 13<br>marcia.eicher@gmx.net        |
| <b>Redaktion Resultate</b>      | Fränzi Rombach              | Baslerstrasse 332<br>4123 Allschwil   | 061 481 78 11<br>info@velocluballschwil.ch    |
| <b>Redaktion Layout</b>         | Joe Theiler                 | Lerchenweg 34<br>4123 Allschwil       | 076 560 93 30<br>joe.theiler@sunrise.ch       |
| <b>Webmaster</b>                | Patrick Indlekofer          | Alemannenweg 11<br>4148 Pfeffingen    | 061 751 63 31<br>info@velocluballschwil.ch    |

VCA-Bekleidung ist bei Tina beziehbar!

VeloClubAllschwil  
Postfach 1340  
4123 Allschwil  
[info@velocluballschwil.ch](mailto:info@velocluballschwil.ch)  
[www.velocluballschwil.ch](http://www.velocluballschwil.ch)



Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

# 15%-Rabatt

## auf Laufanalysen oder Laktatstufentests

für VC Allschwil-Mitglieder



Rennbahnklinik

Tel: +41 (0)61 465 64 98/99  
somc@rennbahnklinik.ch  
www.rennbahnklinik.ch



# Ernst Gürtler AG

## Elektrotechnische Unternehmung

Binningerstrasse 53 • CH-4123 Allschwil

seit bald 100 Jahren

Ihr Allschwiler Elektro-Unternehmen

Telefon 061 481 22 00 • info@guertler-elektro.ch

*Der ideale Ort für Familie & Verein*



# AMBIENTE

Restaurant • Catering • Seminare • Kiosk

AMBIENTE - Restaurant Parkallee 7 4123 Allschwil

Tel. 061 485 33 99 ambiente@ambiente-allschwil.ch www.ambiente-allschwil.ch

## Eintritte / Austritte

### Eintritte kids

Matti Nussbaum  
Caroline Lohmüller  
Max Lobmüller

### Eintritte Triathlon

Marc Walder  
Stefan Keller

### Eintritte Velo

Anne Bild

### Austritte

Marc Luterbacher  
Bruno Dubach  
Jonas Strom-Regragui  
Jochen Hansert  
Andrew Sinclair  
Fabrizio Gamboni  
Jordan Kopping  
Stefan Bijerk  
Raphael Skoda  
Tanja Hautzinger  
Claudia Spychiger-Baumann  
Martin Spychiger

## Beitrittserklärung

Der / die Unterzeichnende möchte dem VeloClubAllschwil als

Aktivmitglied oder als  Passivmitglied beitreten

Name/ Vorname

Geburtsdatum

Beruf

Strasse/ Nr.

PLZ/ Ort

Telefon

eMail

Untersektion

RadrennfahrerIn  
 kids

MTB-Fahrerin  
 Tourenfahrerin

Triathletin  
 Duathletin

Verbandsmitglied: Swiss Cycling

ja  nein

Swiss Triathlon

ja  nein

Datum

Unterschrift

ausschneiden und senden an:

**VeloClubAllschwil, Postfach 1340, 4123 Allschwil 1**

# polarkreis Kühlfahrzeuge

Kühlfahrzeuge

Pharmafahrzeuge

Beschriftungen

[www.polarkreis-kuehlfahrzeuge.ch](http://www.polarkreis-kuehlfahrzeuge.ch)

## Spinning im Body Move

Im nächsten Jahr können wir zwei Daten für ein gemeinsames Spinning im Fitnesscenter Body Move anbieten. Folgende Daten stehen zur Verfügung:

**Sonntag, 7.1.2018**

**Sonntag, 4.2.2018**

**Fitnesscenter Body Move, Paradiesrain 14, Allschwil**

Wir treffen uns um 10 Uhr im Fitnesscenter zu einem gemeinsamen Lauf im Allschwiler Wald. Um 11:30 Uhr beginnt die Spinning Stunde.

Anschließend besteht noch die Möglichkeit für eine TRX- oder Rumpfttraining Stunde, oder einen Saunagang.

**Kosten: Fr. 15.- pro Mal**

**Bitte meldet euch bei mir bis Ende Dezember** an, damit wir ungefähr abschätzen können, ob wir die Trainings auch durchführen können. (Nachträgliches An- und Abmelden immer noch möglich)

Es kann auch „nur“ die Spinningstunde besucht werden. <<[mayer.gutknecht@vtxmail.ch](mailto:mayer.gutknecht@vtxmail.ch)>>

Ariane





## Bestzeit

Was wir in Angriff  
nehmen, erledigen  
wir schnell  
und zuverlässig.

Gerne beraten wir Sie direkt in einer unserer Niederlassungen, oder Sie erreichen uns einfach unter 0848 845 400. Alles zu unseren Angeboten und Dienstleistungen finden Sie zudem auf [migrosbank.ch](http://migrosbank.ch).

**MIGROSBANK**

Es geht auch anders.

## VCA - Schneebummel

Samstag, 03. Februar 2018

Traditionell, am ersten Samstag im Februar findet der VCA - Schneebummel statt, komm doch mit.

**Beginn: ca. 9.00 Uhr / Schluss: ca. 18.00 Uhr**

Wie immer werden wir nach der Anreise mit den ÖV einen „Kaffi und Gipfeli“-Halt machen und dann ca. eine gute Stunde gemütlich wandern.



Zum Zmittag gibt es ein Einheits-Menu für ca. CHF 35.00. (Sonderwünsche bitte bei der Anmeldung vermerken)

Nach der Rückwanderung und Rückreise mit den ÖV schliessen wir den Tag mit einem unbegrenzten Abschiedstrunk ab.

**Melde Dich/ Euch bis am 27. Januar 2018 an bei**

[Ariane Gutknecht, Langenhagweg 29, 4123 Allschwil](mailto:Ariane.Gutknecht@vtxmail.ch) 061 302 56 41/ [mayer.gutknecht@vtxmail.ch](mailto:mayer.gutknecht@vtxmail.ch)

In meinem ersten Jahr als Organisatorin nach Rosmarie und Peter freue ich mich auf viele Bümmeler.

Weitere Informationen erfolgen nach deiner Anmeldung.

Ariane



# Bericht der Präsidentin zum 2017

Tina In-Albon

2017 ist schon bald zu Ende und mein zweites Präsidentenjahr war wiederum mit viel Bewegung, Freude und einem engagierten Vorstand geprägt. In diesem Sinne besten Dank an meine Vorstandskolleginnen und -kollegen!



Wie bisher haben im vergangenen Vereinsjahr vier Vorstandssitzungen abwechselungsweise bei den Vorstandsmitgliedern zu Hause stattgefunden.



Beim Etikettieren, Einpacken von Sattelfest und weiteren Unterlagen sind wir in der Zwischenzeit Profis.

Hauptthema 2017 war sicherlich das Jubiläumsjahr und die Aktivitäten darum herum. Mit Stolz durfte ich das neu gestaltete farbige Sattelfest, die überarbeitete Homepage und dann Ende August das Jubiläumsfest ankündigen bzw. eröffnen. Das Echo zum Jubiläumsfest war – soweit

man dies als Präsidentin mitbekommt – jedenfalls durchaus positiv.

Die sportlichen Highlights des vergangenen Jahres werden die Obfrau bzw. Obmänner gleich berichten, so dass ich die sozialen Aktivitäten hervorheben darf. Wobei selbstverständlich ja auch viele der gemeinsamen sportlichen Aktivitäten eine soziale Komponente haben, sei dies z.B. nach den Veloausfahrten bei Lucy, beim Schlummertrunk im Zic-Zac oder beim Gummibärchen Essen im Kids Training.

Damit wäre ich auch bei meiner to do Liste. Auch hier kann ich weitere Häkchen setzen: so bin ich das Clubrennen auf den Blochmont mitgefahren und war bei den Kids im Training dabei. Beides waren ganz tolle Erfahrungen.

Trotz Ständer und Veloanhängerkupplung an meinem Bike werde ich einen Besuch bei den Bikern im nächsten Jahr in Angriff nehmen.

Im Weiteren geht es chronologisch weiter: Erster Samstag im Dezember trifft man viele Kinder-Ängeli rund um den Allschwiler Dorfplatz und einige VCA-Mitglieder vor und hinter den Crêpes-Platten. Ab diesem Jahr haben wir eine eigene Platte, welche von VCA-Mitgliedern auch gemietet werden kann.

Am Sonntag darauf, der neu lancierte Klausenlauf rund um das Schulhaus Gartenhof. Man kann sicherlich sagen, ein voller Erfolg für den Verein Klausenlauf und damit auch ein deutlich höherer Zustupf für die Vereinskasse des VCA als bisher. Auch hier schon mal an dieser Stelle Danke an den Verein Klausenlauf mit seinen diversen VCA-Mitgliedern und allen Helfern.

Neben der Feinarbeit hat der Vorstand auch tatkräftig angepackt. So haben wir an einem ziem-



lich kalten und regnerischen Samstag im Januar die VCA-Garage aufgeräumt.

Im Februar fand dann wiederum der traditionelle Schneebummel ohne Schnee statt. Das letzte Mal unter der Organisation von Peter und Rosemarie Harke. Auch ihnen an dieser Stelle schon einmal ein ganz grosses Dankeschön! Ich bin froh, dass mit Ariane und René die Organisation des Schneebummels weitergeführt wird.

Im April haben sich Mitglieder aller drei Sektionen in Massa Vecchia für eine Trainingswoche getroffen. Bei schönstem Wetter wurden mehrere Höhenmeter und Kilometer auf dem Rad abgespult und gelaufen und bestes italienisches Essen genossen.

Für 2018 gibt es wiederum Überlegungen für ein gemeinsames Trainingslager.

Der VCA hat dieses Jahr zum ersten mal am Allschwiler Eierläset teilgenommen. Für die Lachmuskeln der Zuschauer waren wir ein Highlight, sportlich verschweigen wir jetzt einmal, dass uns der FCA und sogar die Pfadi geschlagen haben. Aber wir kommen wieder!

Ende August hat dann wie bereits erwähnt, das VCA Jubiläumsfest im und rund um das Forsthaus Kirschner stattgefunden. Für alle war etwas dabei, in Erinnerungen schwelgen, Infos über den VCA erfahren, gutes Essen, Geschicklichkeit, Velo Sprint aber vor allem sicherlich schöne gemeinsame Stunden.



An dieser Stelle ein grosses Danke an alle, die sich in irgendeiner Form für den VCA einsetzen und diesen nach aussen repräsentieren.



GV-  
Impressionen



## GV: neu gewählt im Vorstand



René Zimmerli als Vizepräsident

Oli Lehmann, Obmann Triathlon



Vielen Dank  
an die zurücktretenden

**Matthias Prétôt** und  
**Martin Rausch**

für ihre im Vorstand geleistete  
Arbeit.

## Jahresbericht Velosektion 2017

### *Eric und Nicola*

Unser erstes Jahr als „Obmänner“ der Velosektion ist bereits zu Ende und wir blicken auf eine interessante und erfolgreiche Saison zurück.

Unserer Meinung nach haben wir uns gut ergänzt. Nicola zeichnete sich innerhalb der Sektion eher für die „Velotouren“ und „Events“ verantwortlich, Eric kümmerte sich vor allem um die Planung und Durchführung der Clubmeisterschaft und um das „Renngeschehen“ unserer Vereinsmitglieder. Und wenn wir als „Neulinge“ etwas nicht wussten, konnten wir jederzeit auf Unterstützung aus den Reihen der aktiven Fahrer zählen.



Unser Fazit nach einem Jahr im Amt ist eindeutig: die Velosektion ist nach wie vor in vielen Bereichen sehr aktiv und im Jubiläumsjahr wurde von den Velofahrern viel gemeinsam unternommen! Über das ganze Jahr wurden nicht nur viele Trainings durch unsere Gruppenleiter angeboten, sondern es wurden auch regelmässig Velotouren organisiert. Die Leistungen diverser VCA-Mitglie-

der an nationalen, aber auch an internationalen Rennen zeigen, dass wir in unseren Reihen über aktive und auch sehr starke AthletInnen verfügen. Nicht zuletzt wurde Ende Sommer mit der Gründung der Gruppe „VCA women only“ das Angebot unserer Sektion erweitert. Erwähnenswert ist auch, dass die Anzahl der Sektionsmitglieder im Jahr 2017 stark zugenommen hat.

### **Velotouren / Events**

Dank der Mithilfe von „bewährten“ Mitgliedern konnten wir auch in diesem Jahr diverse vielfältige Ausfahrten und Events durchführen. Es wurden nicht nur die von Dominic seit mehreren Jahren organisierten Klassiker wie der „Crémant-Sprint“ und die „erster Lappen-Runde“ (Kanalausfahrt am Gründonnerstag), oder die Schwarzwaldrunde von Daniel (bekannt als ehemalige „Randy-Runde“), sowie die Schwarzbuebe-Rundfahrt gefahren.

Ende April gingen wir, unter der Leitung von Jonas und bei strahlendem Wetter, in die Region Gruyère. Über den Jaunpass, den Col du Pillon und den Col des Mosses wurde früh in der Saison am Berg geübt.

Es folgte anfangs August, von Patrik organisiert, die „Alpen-Challenge“ auf der Lenzerheide. Diese war für die 6 VCA'ler nicht nur wegen den vielen zu bewältigen Höhenmetern eine echte Herausforderung, sondern wird vor allem wegen den extremen Wetterbedingungen in Erinnerung bleiben.

Dazu kamen in diesem Jahr zwei neue Events, die das Potential haben, auch in den nächsten Jahren fester Bestandteil des VCA-Touren-Kalenders zu werden.

Zuerst nahm uns Dominic auf eine wunderschöne Neuenburger Jura Tour mit. Da der Startpunkt der Tour in Neuchâtel war und die Ausfahrt in Delémont endete, fuhren wir mit dem Zug hin

und zurück. Ende September organisierte Eric ein 2-tägiges Vogesenwochenende. Die Route führte zuerst über die eher flache „Route des Vins“, wo zügig geradelt wurde und danach über unzählige Hügel in den Vogesen, aber auch auf die obligate „route des crêtes“ und als Abschluss den „Petit Ballon“.

Eric und Nicola bedanken sich bei allen, die sich dieses Jahr engagiert haben und freuen sich, wenn auch 2018 wieder spannende Touren geplant und durchgeführt werden.

### Interne Clubmeisterschaft

Der aufmerksame sattelfeste Leser wartet an dieser Stelle sicher ungeduldig auf den 2. Teil der Rennberichte, nachdem in der letzten Ausgabe die Frühjahrsrennen der Clubmeisterschaft beschrieben wurden.

Genau genommen hatten wir anschliessend am letzten Frühjahrsstag noch ein Doppel-Rennen mit dem 20km Flachzeitfahren dem Rhein entlang bei Niffer und bei der Rückfahrt, kaum waren die Beine wieder etwas lockerer, den 1km-Kürzest-Prolog im Hardtwald. Beides ging dank des langen Tageslichts gut durch, auch wenn der Tenor war, dass zuerst 1km und dann 20km einfacher zu fahren wären. Auch wäre eine einzelne Mischwertung der beiden Rennen eine spannende Möglichkeit für das 2018!

Nach der Sommerpause mit (zu)viel Strand, Sonne, oder sonstigen Ablenkungen war der Wiedereinstieg in die CM mit 2 Rennen innerhalb von 4 Tagen eher anspruchsvoll.

Zuerst war das Zeitfahren Maisprach-Farnsburg zu bewältigen, welches als Teil der Basler Hobby Meisterschaft vom VC Rheinfelden und dem VMC Maisprach organisiert wird. Mit 6 Teilnehmern war der Anklang eher mässig, über die Gründe dazu darf spekuliert werden: Anfahrt, anspruchsvolle Strecke, vorher zuviel ...(siehe oben).

Das folgende Blochmont Massenstartrennen zeigte aber dann mit 17 Teilnehmern ein komplett anderes Bild: wie der Gempfen Ende Mai



bedeutete auch dieses Rennen das Jubiläum der 10. Ausgabe in unserer CM. Als einziges Massenstartrennen, welches wir unter uns organisieren, erfreut es sich meist sehr guter Beliebtheit. Auch der Prestigewert einer besseren Platzierung im Direktduell gegenüber den Kolleginnen und Kollegen ist wohl nicht zu unterschätzen. Speziell hat uns in dieser Ausgabe natürlich die Teilnahme der Präsidentin erfreut!

Den Abschluss der CM machte anfangs September wie in den letzten Jahren der 1km-Sprint auf der gleichen Strecke wie im Juni. Nur waren diesmal keine Zeitfahrvelos erlaubt, sondern nur normale Rennvelos, was die Vergleichbarkeit zwischen den Teilnehmern erhöhen sollte. Auch wenn die Abstände damit kleiner wurden, war das Klassement dann doch ähnlich den Vorjahren. Trotzdem, diese Neuerung könnte in der kommenden Saison eine Fortsetzung finden.

Das Schlussklassement der Clubmeisterschaft 2017 ergab mit Steffen 3., Jonas 2., und mit Daniel als Sieger sicher ein würdiges Podest. Aber wie z.B. auch in der Tour de France üblich, werden die Obmänner Nicola und Eric zusammen

mit der Velosektion sich für 2018 Neuerungen überlegen, um dieses Podest herauszufordern!

Eine weitere Herausforderung für 2018 wird die Zeitmessung darstellen, welche seit vielen Jahren von Heinz und Brigitte toll organisiert wurde. Ihnen gebührt ein grosser Dank der Velosektion! Beide hatten sich bereit erklärt Ihren Rücktritt auf das 2017 zu verschieben, aber für 2018 suchen wir einen Ersatz für die Beiden. Interessenten dürfen sich gerne bei den Obmännern melden, und können sich neben einer kompetenten Schulung durch Heinz und Brigitte auch der Unterstützung durch die gesamte Velosektion erfreuen und hoffentlich auch viele spannende Erlebnisse mit unserer lebendigen Sektion teilen!

### Sonstige Rennen / Wettkämpfe

Die VCA-ler waren auch an verschiedenen Rennen im In- und Ausland engagiert dabei. Diese unvollständige Aufzählung beinhaltet in der Region die Basler Hobby Meisterschaft (Daniel, Markus, Steffen, Eric) und der GP Oberbaselbiet (Marcia).

In der Schweiz ist sicher der 2. Platz der SM im Zeitfahren durch Marcia, sowie der Sieg durch Jonas an der Seeland Classic hervorzuheben.

Aber es waren z.B. auch die Teilnahmen an den Volksrennen rund um die Tour de Suisse (Anselm, Daniel, Patrik) und die Alpen Challenge (Alexandra, Nicola, Markus, Martin, Michael, Patrik) dabei.

Im Ausland fuhren die VCA-ler sehr erfolgreich u.a. in Luxemburg (Marcia), Südafrika (WM, Silbermedaille durch Steffen!), Tschechien (Marcia, Steffen), in Italien (Nove Colli: Zena, Prosecco Cycling: Daniel, Patrik, Stefan und Eric), oder auch mehrtägig in den 3 Ländern D/A/I (Transalp: Markus, Zena).

### Neue Trainingsgruppe „VCA women only“

Die Idee zur Gründung der Gruppe „VCA-women-only“ hatte Markus Amrein: „Wir sollten eine Trainingsgruppe für Frauen gründen!“.

Am 15. August trafen sich Corinne, Marcia, Mar-

kus, Eric und Nicola und stellten das Konzept auf die Beine. Corinne übernahm die Organisation der Gruppe und der Trainings. Auf der Homepage wurden die Trainings angekündigt, gleichzeitig wurde Werbung gemacht, um Fahrerinnen für die Trainingsgruppe zu motivieren.

Kurze Zeit nach der Startsituation, genau gesagt am Dienstag 05. September, fand die erste Ausfahrt statt und Corinne führte die Gruppe mit 8 Fahrerinnen durchs Elsass.

Die Trainings wurden bis Mitte Oktober durchgeführt und das Echo der Teilnehmerinnen war positiv. Seit der Umstellung auf die Winterzeit Ende Oktober finden keine reinen Frauentrainings mehr statt, die Fahrerinnen der „women only-Gruppe“ können über den Winter am Insieme-Sonntagstraining teilnehmen.

Um die neue Saison frühzeitig zu planen, trafen sich die Fahrerinnen am 14. November 2017 für eine Besprechung.

Jetzt gilt es, neue Fahrerinnen für die Gruppe „women only“ zu gewinnen und im nächsten Frühling richtig mit noch mehr Teilnehmerinnen durchzustarten. Wir sind sehr zuversichtlich, dass dank Mund zu Mund Propaganda innerhalb aller Sektionen des Vereins uns das gelingen wird!

Besten Dank Corinne für die bisher geleistete Arbeit mit der neu gegründeten Gruppe.

### 2017 gab es viele neue Mitglieder.

Allein im letzten Jahr haben sich 5 neue Velofahrer der Sektion angeschlossen. Michael Bild, Martin Primosig, Rolf Moser, Roland Gerull und Claudio Turi begrüssen wir herzlich in unseren Reihen.

In den letzten Jahren konnten wir nie so viele neue Mitglieder gewinnen. Das zeigt, dass unser Verein in Bewegung und eine attraktive Adresse für neue Mitglieder ist.

Besten Dank für eine wunderbare Saison 2017 auf zwei Rädern. Wir freuen uns bereits auf die Kommende!

# Jahresbericht Bike

## Achim

Klein aber fein ist die aktive VCA-Bike-Gruppe. Das ist gut so. Aber es braucht immer wieder Anstrengungen, damit die kritische Grösse nicht unterschritten wird. Im letzten Jahr ist uns das gelungen.

Meist waren 5 bis 10 Bikerinnen und Biker an den regelmässigen Sonntags-Ausfahrten und Mittwoch-Trainings. Vielen Dank an alle, die durch ihr Engagement und ihre regelmässige Teilnahme einen Beitrag dazu geleistet haben.

Unsere Aktivitäten sind natürlich auch abhängig vom Wetter. Gerade im Winterhalbjahr ist die Motivation fürs Schlamm-Biken nicht mehr so gross wie zu früheren Zeiten. Aber im letzten Winter hatten wir Glück: Zuerst lange mild und trocken, und dann kam im Januar der grosse Frost. Was gibt es schöneres, als auf tief gefrorenem Boden durch verschneite Winterlandschaft zu fahren. Und das Bike bleibt erst noch sauber!

Die Bike-Frauen bevorzugen eher die warme Jahreszeit. Pech war, dass Bike-Obfrau Ines gerade zu Saisonbeginn im Frühling wegen einer Schulterverletzung längere Zeit ausfiel. So kam die separate Frauen-Bike-Gruppe dieses Jahr nicht so recht in Fahrt. Dafür gab es mehr Mixed-Ausfahrten, die sich von Länge und Schwierigkeit kaum unterschieden.

Mountainbiken ist eine wunderbare Mischung aus Anstrengung, Geschicklichkeit und Mut. Auch der Adrenalin-Kick in den Abfahrten gehört dazu. Da kann es in der Euphorie auch schnell zum Übermut kommen. Jeder fährt zwar auf eigenes Risiko, aber es ist wichtig, dass wir uns in der Gruppe gegenseitig im Auge behalten. Klar, spornen wir uns gegenseitig an, um auch technisch weiter zu kommen. Aber es gibt



keinen Spott, wenn jemand im richtigen Moment absteigt und schiebt, wo andere noch jubelnd downhillen. Kleinere Stürze gehören dazu, aber schwerere Unfälle konnten wir auch diese Saison zum Glück vermeiden. Damit haben wir eines meiner wichtigsten Ziele als Bike-Obmann erreicht.

Auf jeden Fall hat die vergangene Bike-Saison wieder einmal mehr grossen Spass gemacht. Folgende Aktivitäten haben stattgefunden:

Start ins neue Jahr; am 8. Januar mit dem traditionellen **3-Königs-Biken** mit anschliessendem Kuchenessen. König wurde Patrik Roth – ein kleiner Trost für seine schwere Fingerverletzung (Arbeits-, nicht Bike-Unfall). Herzlichen Dank an Patrik und seine Schwester Sabine für die Bewirtung!

Nachtessen und anschliessender **Bike-Hock** am 20. Januar im Restaurant Landhaus. Nach Cordon Bleu, Läberli usw. wurde die neue Saison geplant.

Ganzjährig 3- bis 4-stündige **Ausfahrten** an jedem zweiten Sonntag – sofern es nicht von oben (Regen) oder von unten (Schlamm) zu nass war.

Ab 3. Mai endlich (2 Wochen später als geplant – 2x Schneeregen!) Start zu den regelmässigen **Mittwoch-Trainings**. Hart aber herzlich – so lange das Tageslicht reicht! Letztmals am 6. Sep-

tember. Danke Robi fürs Auskundschaften, für das Ausroden der Single-Trails und die Führungsarbeit!

Tagestour am 21. Mai von Moutier auf den **Mont-Raimeux**. Unendlich steiler, langer Anstieg! Dank deftigem Mittagessen im Ferme-Restaurant Du Raimeux hatten wir abwärts eine gute Bodenhaftung. Danke, Peter (Sulzi) fürs Auskundschaften und die Ausschreibung!

**Black Forest Ultra Bike-Marathon** am 18. Juni in Kirzarten (D). Unser einziger Rennfahrer Patrik Roth unterbietet seine bisherige persönliche Bestzeit (im VCA-Trikot!). Sein verletzter Finger hat ihn wohl am Bremsen gehindert. Gratulation, Patrik!

Der Saison-Höhepunkt: Verlängertes **Bike-Weekend in Davos** vom 29. Juli bis zum 1. August. Unendliche Single-Trails und schwarze Abfahrten in traumhafter Berglandschaft bei bestem Wet-



ter – einfach traumhaft! Die Seilbahnen sorgten für zusätzliche Höhenmeter. Danke Rolf, fürs Auskundschaften und die ganze Organisation!



# Jahresbericht Sektion Triathlon



## Babsi, Tria-Obfrau

Einigen Athleten von uns kann ein Wettkampf nie genug Höhenmeter haben.

So beschloss auch dieses Jahr Raphael Kennel am Swissmann Xtreme Triathlon mit 5500Hm wieder zu starten.

Barbara und Oliver Lehmann wollten unbedingt wieder am Inferno teilnehmen, dieses Mal aber mit einer Single-Startnummer.

Fränzi Rombach stellte sich einer ganz verrückten Herausforderung. Ihr ausgewählter Event war

Auch im 2. Jahr im Amt als Tria-Obfrau gibt es wieder viele schöne bewegende Highlights zu berichten.

Sei es im Sommer im Bachgraben oder in den kalten Monaten im Hallenbad Allschwil, es ist eine grosse Freude, den Puls der Triathleten zu spüren.

Neben klassischem Triathlon, sind doch einige von uns auch an diversen anderen Wettkämpfen anzutreffen.

Wieso nicht einmal eine Seeüberquerung, dachten Andi Langlotz und Martin Krähenbühl und waren am Start der Zugerseeüberquerung: 1.2km waren zu absolvieren.

Tina In-Albon, Michael Hölter und Urs Lüthi waren in Rapperswil über die halbe Ironman Distanz am Start und nutzten dieses Rennen als Vorbereitung für ihren bevorstehenden Ironman in Zürich, bei dem Urs Lüthi als Schiedsrichter für den VCA im Einsatz war.



in Frankreich: Trailrun Pyrenees Mediterranee. Ein Rennen über 165km und ca. 8000Hm. Dieses Rennen absolvierte Fränzi mit einer beeindruckenden mentalen Stärke und finishte als Siegerin in ihrer AK, grossen Respekt, Bravo!!!

Die legendäre Clubmeisterschaft durfte dieses Jahr nicht wieder fehlen, nachdem letztes Jahr wegen schlechter Witterung das Rennen kurzfristig abgesagt wurde. In Spiez waren einige von uns im VCA-Triathlon Dress am Start. Unsere neuen Clubmeister sind Präsidentin Tina In-Albon und Marco Eglin, herzliche Gratulation und Dank an den Organisator Matthias Prétôt.

VCA-ler unterwegs...auch der ausgewanderte Triathlet Stäbi (Michel Hänggi), der mittlerweile seit rund 10 Jahren mit seiner Frau in Australien lebt, ist am Eiger-Traillauf in Grindelwald am Start gesichtet worden.

Weitere Athleten waren an diversen Anlässen unterwegs: Leimentaler- und Cross-Lauf, Stanserhorn- und Stockhorn-Lauf, Challenge in Davos mit Schnee mitten im September oder auch mal wieder an einem Bikerennen.

Als Ausblick auf die kommende Saison steht ein weiteres Clubrennen in Spiez auf dem Programm. Ein gemeinsamer Start am Schluchsee-Triathlon über die Olympische Distanz wäre eine tolle Sache! Und vielleicht klappt es ja im 2018, zwei bis drei Teams auf die Beine zu stellen, um an der Ekiden Stafette am Start zu sein. Eure Bewerbungsunterlagen mit Bestzeitangaben bitte an mich schicken!

Im nächsten Jahr freue ich mich auf weitere wunderbare tolle Erlebnisse mit Euch und entsprechenden Berichten inkl. Fotos!

---

## Crêpesplatten zu vermieten!

Seit 2017 ist der VCA im Besitz einer gasbetriebenen Profi-Doppelcrêpesplatte.

Sie wird ab sofort jedes Jahr am Allschwiler Ängelimärt im Einsatz sein. Gerne darf sie aber auch an anderen Tagen gebraucht werden.

Der VCA vermietet die Platte sowohl an Vereinsmitglieder wie auch an Externe.

Der Mietpreis für ein Wochenende beträgt für Mitglieder Fr. 50.-, für Externe Fr. 120.- (exkl. Gas).

Bei Interesse bitte melden bei: [Sandra Schelbert 061 / 711 49 58, <<sandra.schelbert@gmx.ch>>](mailto:sandra.schelbert@gmx.ch)



Marcia Eicher

Seit vier Jahren besteht das Kidstraining bereits. Wir sind eine bunte Gruppe von 12 aktiven Kindern zwischen 10 und 16 Jahren. Greg und Marcia versuchen immer ein Programm zusammenzustellen, das die Kids begeistert, fordert und überrascht. Auch stehen die beiden Coaches für Fragen, nicht nur den Radsport betreffend, zur Verfügung.



Das Ziel ist seit Anfang an, alle Aspekte unseres tollen Velosports den Kids zu vermitteln. Wir trainieren unsere Geschicklichkeit, spielen Radball, Velohockey, lernen Madison zu fahren, lernen das Fahren in der Gruppe, üben das richtige Pacing oder ein Bidon zu fassen.

Der Radsportnachwuchs hatte dann bei Rennen in der Region, sowie bei unseren Kids-Clubmeisterschaften die Gelegenheit, das Gelernte umzusetzen. Oft gab es dann noch kurz vor dem Start taktische und technische Hinweise.

Ein weiterer wichtiger Aspekt des Radsports ist der richtige Umgang mit dem Material. Bei Gelegenheit wurden daher auch immer die Funktionen der einzelnen Komponenten erklärt oder Reparaturen bzw. Wartungsarbeiten mit den Kids durchgeführt. Selbst das Wickeln des Lenkerbandes, für die perfekte Optik, wurde demonstriert. Selbstverständlich wurde auch im 2017 das

wichtigste Ziel, Spass haben, nicht aus den Augen verloren. Auch haben wir uns das eine oder andere Mal mit Glace, Limo oder Pizza gestärkt bzw. erfrischt.

Da die Kids nicht stehenbleiben, sondern sich immer weiter entwickeln, wird auch nach individuellen Fördermassnahmen gesucht. So hat z.B. Xavier einige Bike-Trainings mit dem

VC Riehen besucht und konnte sich jetzt zusätzlich noch einer Gruppe Biker (Downhiller) vom Veloladen Huber anschliessen. Jakob Klahre hat eine zweite harte und gute Saison bei den Anfängern hinter sich und wurde mit einem Vertrag bei Kaboom, einem Junioren Team, belohnt.

Für die Kids ist es enorm wichtig, Vorbilder zu haben.

Bedanken möchten wir uns auch bei den Clubmitgliedern, die spontan einspringen konnten, wenn Greg oder Marcia abwesend waren. Für die Kids ist es toll, auch die anderen Clubmitglieder kennen zu lernen. Grossen Dank an Nicola, Tina und Markus.

Wie auch in den vergangenen Jahren, wurde auch 2017 eine Klubmeisterschaft durchgeführt.

## Verleihung des Sportpreises 2016

An der diesjährigen Sportpreisverleihung der Gemeinde Allschwil am 6. September wurden insgesamt 18 Einzelsportlerinnen und -sportler sowie ein Team für ihre hervorragenden sportlichen Leistungen im Vorjahr geehrt. In der Kategorie «Engagement zugunsten des Sports» wurde Andy Werdenberg ausgezeichnet.

### Preisübergabe mit Olympiasieger

Nach der Begrüssung der geladenen Gäste durch Gemeindepräsidentin Nicole Nüssli-Kaiser bat Gemeinderat Christoph Morat die einzelnen nominierten Sportlerinnen und Sportler für die Preisübergabe auf die Bühne im Saal Gartenhof. Unter den Geehrten war in diesem Jahr sogar ein Olympiasieger! Steffen Warias krönte seine Sportkarriere in Rio de Janeiro mit Olympiagold im Paracycling. Wie das Gruppenfoto zeigt, stand die diesjährige Veranstaltung aber auch ganz im Zeichen des Nachwuchses. Hervorzuheben ist vor allem eine erfolgreiche Nachwuchssportlerin: Lela Hentschel.

Im Alter von 13 Jahren ist sie bereits zum wiederholten Male Schweizer Meisterin im Sportklettern. Die junge Sportlerin stellte dem Publikum in einer interessanten Präsentation ihre anspruchsvolle und vielseitige Sportart näher vor. Bei den kurzen Videoausschnitten von der letztjährigen Schweizer Meisterschaft ging jeweils ein anerkennendes Raunen durch den Saal.

### Andy Werdenberg: seit vielen Jahren sportlich unterwegs

Im Anschluss an die Ehrung der Sportlerinnen und Sportler wurde



Das Gruppenfoto zeigt einige bekannte Gesichter. Etwas mehr als die Hälfte der Sportlerinnen und Sportler durften den Sportpreis bereits im letzten Jahr entgegennehmen.

Andy Werdenberg für sein langjähriges Engagement zugunsten des Sports ausgezeichnet. Andy Werdenberg betreibt seit vielen Jahren das Sportgeschäft «Andy's Sportlade» im Dorfkern von Allschwil. Daneben leitet er einen regelmässigen Lauftreff im Allschwiler Wald und gibt Tennisunterricht. Zudem organisiert er mit viel Engagement den «Basler Bruggelauf». In früheren Jahren war Andy Werdenberg selbst erfolgreicher Fussballspieler und Läufer. Wie er nach dem Erhalt der Sportpreisurkunde mit Augenzwinkern

anmerkte, ist ihm mittlerweile neben dem Sport auch der gesellige Austausch mit seinen Laufkolleginnen und -kollegen in der Beiz wichtig.

### Auftritt von «Little Couture»

Für einen fulminanten Abschluss des offiziellen Teils sorgte die Tanzgruppe «Little Couture». Die jungen Hip-Hop-Tänzerinnen des Tanzstudios Move in Allschwil sprühten bei ihrem Auftritt vor Energie und Kreativität. Nach grossem Applaus für die amtierenden Schweizer Meisterinnen eröffnete

Nicole Nüssli-Kaiser den Apéro im Foyer Gartenhof.

Abteilung  
Jugend – Familie – Freizeit – Sport

### Auszeichnung Sportpreis 2016

- Lela Hentschel (Sportklettern)
- Steffen Warias (Paracycling)
- Raffaele Mariani (Tennis)
- Matthias Prétot (Laufen)
- Philipp Hansert (Squash)
- Mireille Bouverat (Rollkunstlauf)
- Yves Bouverat (Rollkunstlauf)
- Nicola Debelic (Schwimmen)
- Sarina Künzler (Schwimmen)
- Marina Künzler (Schwimmen)
- Jill Reich (Schwimmen)
- Kim Keller (Schwimmen)
- Alina Lengweiler (Judo)
- Marco Back (Volleyball)
- Philipp Nyffenegger (Badminton)
- Cedric Nyffenegger (Badminton)
- Joel Weber (Badminton)
- Janine Nydegger (Videoclip Dance)
- Tanzgruppe «Little Couture» (Hip Hop)



Gemeindepräsidentin Nicole Nüssli-Kaiser mit Nachwuchssportlerin Lela Hentschel (linkes Bild) und mit Andy Werdenberg (rechts).





# VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

## Allgemeine Termine 2018

|                        |                                    |
|------------------------|------------------------------------|
| 03. Februar            | Schneebummel                       |
| 21. März               | Vorstandssitzung                   |
| 13. Juni               | Vorstandssitzung                   |
| 23. Juni               | Spiezathlon                        |
| 26. September          | Vorstandssitzung                   |
| 02. November (Freitag) | 41. Generalversammlung             |
| 01. Dezember           | Ängelimäart                        |
| 02. Dezember           | 38. Klausenlauf (alle helfen mit!) |
| 12. Dezember           | Vorstandssitzung                   |

## Monats-Treffen - Triathlon - MTB - Velo

Jeweils 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. 161 | 16. Februar 18  |
| Ausgabe Nr. 162 | 11. Mai 18      |
| Ausgabe Nr. 163 | 24. August 18   |
| Ausgabe Nr. 164 | 12. November 18 |



Bitte sendet Eure Berichte, Fotos etc. nicht erst 2 Tage vor Redaktionsschluss an uns. **Fotos separat** (nicht in Word-Dokument eingefügt) und in

## Originalgrösse (möglichst gross!!!)

Sendet grosse Fotos bittel einzeln, mit we-transfer oder über die Dropbox  
Eure Beiträge mailt Ihr bitte an:

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



[www.facebook.com/VeloclubAllschwil](http://www.facebook.com/VeloclubAllschwil)

# Trainingskalender

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

## Schwimmtraining

|            |                 |                          |                           |
|------------|-----------------|--------------------------|---------------------------|
| Montag     | 19.45–21.00 Uhr | Andy Langlotz            | Hallenbad<br>Neuallschwil |
| Dienstag   | 12.00–13.00 Uhr | eine Bahn ist reserviert |                           |
| Mittwoch   | 12.00–14.00 Uhr | eine Bahn ist reserviert |                           |
| Donnerstag | 20.00–21.00 Uhr | Gunther Frank            |                           |
| Samstag    | 11.00–13.00 Uhr | Andy Langlotz            |                           |

## Rennvelo Abendtraining

|                            |                               |                       |   |
|----------------------------|-------------------------------|-----------------------|---|
| <b>2 Leistungsgruppen:</b> | <b>25–28km/h / &gt;28km/h</b> |                       | Abfahrt jeweils<br>Feuerwehrmagazin<br>Allschwil.<br>Wir starten pünktlich! |
| Dienstag                   | 18.15–21.00 Uhr               | 27.03.18 - Ende Sept. |   |
| Donnerstag                 | 18.15–21.00 Uhr               | 05.04.18 - Ende Sept. |   |

## Rennvelo Ausfahrten

|                            |                               |                         |   |
|----------------------------|-------------------------------|-------------------------|---|
| <b>2 Leistungsgruppen:</b> | <b>25–28km/h / &gt;28km/h</b> |                         | Abfahrt jeweils<br>Feuerwehrmagazin<br>Allschwil.<br>Wir starten pünktlich! |
| Samstag                    | 13.30–15.30/16.30 Uhr         | Ganzjährig              |   |
| <b>Insieme 25-28km/h</b>   |                               |                         |   |
| Sonntag                    | 10.00–12.00/12.30 Uhr         | ca. 2.5 Std, Ganzjährig |   |

## VCA Women only

|  |                     |                          |                                |
|--|---------------------|--------------------------|--------------------------------|
| Mittwoch   | 18.15–ca. 20.30 Uhr | ab 11.04.18 - Ende Sept. | Zoll Hegenheim in<br>Allschwil |
| Anmeldung bitte an: <a href="mailto:kathrinhagmann@bluewin.ch">kathrinhagmann@bluewin.ch</a> |                     |                          |                                |

## Laufen Bahn-Training

|  |           |               |                          |
|--|-----------|---------------|--------------------------|
| Montag   | 12.30 Uhr | Tina In-Albon | Schützenmatt-<br>Stadion |
| Anmeldung bitte an: <a href="mailto:in-albon@uni-landau.de">in-albon@uni-landau.de</a> |           |               |                          |

## Laufen / Spinning

|         |            |           |                       |
|---------|------------|-----------|-----------------------|
| Sonntag | 17.01.2018 | 10.00 Uhr | Bodymove<br>Allschwil |
| Sonntag | 04.02.2018 | 10.00 Uhr |                       |

## Kids Rennvelo-Training

|         |                   |               |                               |
|---------|-------------------|---------------|-------------------------------|
| Freitag | 17.30 - 18.45 Uhr | Marcia Eicher | Feuerwehrmagazin<br>Allschwil |
|---------|-------------------|---------------|-------------------------------|

## Haftungsausschluss

Die Teilnehmer/innen fahren in eigener Verantwortung und auf eigenes Risiko. Eine Haftung seitens des VC Allschwil wird ausgeschlossen. Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen.

**VON AUSDAUERSPORTLER FÜR AUSDAUERSPORTLER**  
**Ein Klick der sich lohnt... ganz besonders für VCA-Mitglieder!**  
**Jetzt anmelden unter "Member" mit dem**  
**Vermerk "Mitglied VCA" und von 25% Rabatt profitieren!**

[www.trishop.ch](http://www.trishop.ch)  
 by Daniel Zenklusen



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

**M. Christen**

Kurzelängeweg 19  
 4123 Allschwil  
[mchristensan@tiscalinet.ch](mailto:mchristensan@tiscalinet.ch)

**Sanitär**  
 Tel. 481 84 44  
 Fax 481 84 18

**2vida** >>

Firmenfitness  
 Personal Training  
 Leistungssport

Das persönliche Training für eine  
 erfolgreiche Saison:

- ▶ Trainingssteuerung
- ▶ Trainings- und Wettkampfanalysen
- ▶ Ernährungsberatung

Telefon: 076 345 76 71 | [www.2vida.ch](http://www.2vida.ch) | [goforward@2vida.ch](mailto:goforward@2vida.ch)



## Touren / Veloevents 2018

Angaben bis Ende März 2018

| Datum             | Was   | Org. durch    |
|-------------------|---|---------------|
| So 24.12.2017     | Heiligabend-Runde   | Dominic       |
| Di 26.12.2017     | Speck-weg-Runde, Stefanstag                                   | Dominic       |
| So 07.01.2018     | Crémant-Sprint  | Dominic       |
| Sa 20.01.2018     | Schneeschuh-Wanderung Jura, inkl. PartnerInnen                | Nicola        |
| Mi 07.02.2018     | Saisonplanung (Hock der Velo-Sektion), 19.00h                 | Eric & Nicola |
| Di 20.03.2018     | Pizza-Essen in Hagenthal                                      | Giovanni      |
| Sa 24.03.2018     | Saisoneröffnung, gemeinsame Ausfahrt, inkl. women only, 13h30 | Nicola        |
| <b>27.03.2018</b> | <b>Beginn Frühlings-/Sommertrainings Dienstag</b>             |               |
| Do 29.03.2018     | Gründonnerstagtour („erster Lappen“), „Kanal-Tour“, 13h       | Dominic       |
| <b>05.04.2018</b> | <b>Beginn Frühlings-/Sommertrainings Donnerstag</b>           |               |
| 11.04.2018        | <b>Beginn Trainings Women only</b>                            |               |

Die Angaben zu den Touren / Veloevents ab April 2018 werden zu einem späteren Zeitpunkt kommuniziert. Die Liste ist nicht komplett. Für weitere Infos wendet ihr euch an den Sektionsleiter oder an die Organisatoren.

Schaut auch regelmässig auf der [VCA-Homepage](http://VCA-Homepage) und auf [www.unserteam.ch](http://www.unserteam.ch)



**Jetzt mit Accessoires von GORE BIKE WEAR®**

Produkte mit denen Velofahren auch im Winter angenehm ist und Spass macht



## Trainingskalender Bike/ Frauenbike

| Bike       | Sonntags-Ausfahrten | Treffpunkt   |
|------------|---------------------|--------------|
| 07.01.2018 | 11.00–14.00 Uhr     | + Frauenbike |
| 21.01.2018 | 11.00–14.00 Uhr     | + Frauenbike |
| 04.02.2018 | 11.00–14.00 Uhr     | + Frauenbike |
| 18.02.2018 | 11.00–14.00 Uhr     | + Frauenbike |
| 04.03.2018 | 11.00–14.00 Uhr     | + Frauenbike |
| 18.03.2018 | 11.00–14.00 Uhr     | + Frauenbike |
| 08.04.2018 | 11.00–14.00 Uhr     | + Frauenbike |
| 22.04.2018 | 11.00–14.00 Uhr     | + Frauenbike |
| 06.05.2018 | 11.00–14.00 Uhr     | + Frauenbike |
| 27.05.2018 | 11.00–14.00 Uhr     | + Frauenbike |

Neuweilerplatz

Alle zwei Wochen findet ebenfalls eine Ausfahrt für Frauen (+ FB) statt.  
Interessierte Frauen wenden sich per eMail an Ines oder an Käthi:  
ines.vca-bike@bluewin.ch

katharina.schauvelberger@bluewin.ch

Spezielle Hinweise, Tourenteilnahme und -Leitung siehe unter Doodle:

**VCA Bikerinnen:**

[doodle.com/poll/hki2g247zc4d2pqf](https://doodle.com/poll/hki2g247zc4d2pqf)

**VCA Biker:**

[doodle.com/poll/nyca8psbsa2dyua8](https://doodle.com/poll/nyca8psbsa2dyua8)

einfacher unter <<velocluballschwil.ch>> / Bike den doodle-Link anklicken

Nach Vereinbarung mit der Tourenleitung nehmen wir neue BikerInnen gerne mit; Interessenten melden sich beim Obmann Achim  
achim.vca-bike@bluewin.ch



Die VCA-Mountainbike-Ausfahrten finden teilweise in technisch anspruchsvollem, exponiertem Gelände statt. Die Teilnehmer/innen fahren in eigener Verantwortung und auf eigenes Risiko. Eine Haftung seitens des VC Allschwil wird ausgeschlossen.

**Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen.**



ROOMPLAN GmbH  
Schützenmattstrass 10  
4051 Basel

+41 61 312 48 01  
mail@roomplan.ch  
roomplan.ch

roomplan.  
WIRTSCHAFTS- & KUNSTWERKE

## Bike-Ausfahrt vom 01.10.2017

*Ines*

Der „goldene Oktober“ bescherte uns am 01. Oktober einen wunderschönen und sonnigen Herbsttag und hat ein paar aus der Sektion Bike auf die Bikes gelockt. Wir verbrachten einige schöne Stunden am Gempen mit sehr viel Sonne, tollen Trails und einen knackigen Einstieg in den Abfahrtstrail. Der Abschluss der Ausfahrt fand jedoch ganz gemütlich bei Spaghetti und Tiramisu bei Oliver im Garten statt. Vielen Dank an Oliver für die Einladung und an die Bike-Guides Robi und François. Hoffen wir, dass der Herbst hält, was er am Sonntag versprochen hat.



ZetDesign

Seit 30 Jahren unermüdlich unterwegs...

Hansheiri Jucker und sein Team,  
Morgartenring 107, 4054 Basel,  
Telefon 061 301 33 00 [www.juckerbike.ch](http://www.juckerbike.ch)



# Prosecco Cycling

## und nächstes Jahr mit allen....?

Seit ein paar Jahren ist es zur Tradition geworden, dass eine Handvoll VCA-Velofahrer ins Veneto reisen, um dort am Prosecco Cycling - einem Rennen der etwas anderen Art teilzunehmen. Da das Rennen in den letzten 3 Jahren immer verregnet wurde, haben die Organisatoren, den Anlass in den September vorverlegt, in der Hoffnung, den Anlass bei trockener Witterung durchführen zu können.

Stefan, Eric, Patrik und ich entschlossen uns dieses Jahr zu starten - mit der Hoffnung, die Saison mit einem Rennen unter warmem Wetter und strahlender Sonne abschliessen zu können. Der Wettkampf fand am Sonntag, 10. September 2017 statt.

Wir beabsichtigten bereits am Freitag anzureisen und bis Mittwoch in der Region zu bleiben. Bereits im Vorfeld haben wir akribisch die diversen italienischen aber auch internationalen Wetterseiten auf dem Web konsultiert – Favorit war dabei „Meteoblue“.

Die diversen Vorhersagen wichen ziemlich voneinander ab, waren zuerst auch recht optimistisch. Je näher aber der Abreisetag kam, desto einheitlicher wurde der Tenor der Meteorologen: Freitag sollte das Wetter schön sein, am Samstag war am Nachmittag Regen angesagt, für Sonntag einheitlich starker Regen, ab Montag würde es dann wieder besser.

Unsere Vorfreude auf das Rennen erlitt dadurch einen ziemlichen Dämpfer. Der eine oder andere von uns stellte sich die Frage, ob es sich unter diesen Voraussetzungen überhaupt lohnte, nach Valdobbiadene zu fahren. Wir sagten uns: die Prognosen können sich auch irren und deshalb wurden die Velos und das Gepäck für die Fahrt bereit gemacht.

Die Hinfahrt fand unter schönsten Wetterverhältnissen statt und fast alle erreichten un-

ser Ziel problemlos (einige glaubten dem Navi nicht....). Nach dem Bezug unserer Unterkunft entschlossen wir uns, noch eine kleine Einrolltour von knapp 60 Kilometer zu absolvieren – gekrönt wurde diese Ausfahrt mit der Fahrt auf den wunderschön pittoresken Passo San Boldo – die sehr enge Passstrasse mit zahlreichen Tunnels wurde 1918 in einer Rekordzeit von nur drei Monaten errichtet und heisst deshalb «Straße der 100 Tage».



Auf dem Rückweg kurz vor Ende der Fahrt hatte Stefan eine Schrecksekunde, weil sein Hinterrad unvermittelt in voller Fahrt blockierte. Wir inspizierten das Velo und konnten schliesslich die Ursache ermitteln: die Kassette hatte sich gelöst, da der Mechaniker von Stefan (vulgo „Domingues“) diese nicht genügend fest angezogen hatte. Nicht auszudenken, wenn dies beim Rennen passiert wäre .....

Da wir nicht das entsprechende Werkzeug mitgenommen hatten, war ein Besuch beim lokalen Fahrradgeschäft angesagt. Der Mechaniker konnte das Problem gottseidank innert Kürze beheben. Den Tag beschliessen wir mit einem ausgezeichneten Nachtessen in einem Restaurant inmitten der Rebberge.

Am Samstag war das Wetter nach wie vor trocken und sogar die Sonne zeigte sich.

Wir entschlossen uns, per Velo die Rennstrecke zu inspizieren – insbesondere wollten wir einen Eindruck von den zum Teil heftigen Anstiegen (bis 19% steil) gewinnen und abchecken, ob es gefährliche Abfahrtspassagen gab, die insbesondere bei einem Regenrennen heikel wären.

Am späteren Nachmittag galt es noch, zur Startnummern-Ausgabe zu gehen. Diese fand in der feudalen Villa Sandi - einem Weingut statt.

Das Ganze lief äusserst gediegen ab. Die Startunterlagen wurden uns in einer Halle mit lauter Weinfässern übergeben. Anschliessend spendierte der Veranstalter einen üppigen Apéro - natürlich mit Prosecco (à discrétion) – Dank des schönen Wetters fand dieser im Garten der Villa statt, zudem wurden wir noch mit Musik unterhalten, von einem mehr oder weniger guten Sänger.

Wir genossen dieses Ereignis und bestaunten dabei auch die ausgestellten Topmodelle des italienischen Fahrradherstellers „De Rosa“ (eines hatte der Auto-Designer «Pinin» Farina entworfen). Den Abend vor dem Rennen verbrachten wir mit Nino, dem Götti von Stefan (der in Valdobbiadene wohnt) – zuerst mit einem standesgemässen Apéro und anschliessendem Essen in ei-

nem „Geheimtipp-Restaurant“ von Nino. Somit waren wir optimal auf das Rennen am Folgetag vorbereitet.....

Bereits in der Nacht bewahrheiteten sich unsere Befürchtungen: es begann teilweise stark zu regnen. Auch am Sonntagmorgen vergoss der Himmel Tränen, allerdings nicht so stark wie in der Nacht. Wir machten uns bereit und fuhren im Dauerregen zum Start-/Zielgelände.

Es war eindrücklich - wie bei einem Profirennen war ein Zielbogen aufgebaut und auf einer Länge von 300 Metern war die Zielgerade mit Gittern abgesperrt. Wir waren relativ früh dort und konnten uns vorne im Feld einreihen. Kurz vor dem Start verkündete der Speaker, dass aufgrund des schlechten Wetters die Strecke um 20 Kilometer verkürzt – und ein Teilstück mit 1,2 Kilometer Naturstrassen gestrichen wurde. Pathetische Opernmusik umrahmten die letzten Minuten vor dem Startschuss. Das Fahrerfeld war angesichts des schlechten Wetters deutlich kleiner geworden, viele verzichteten kurzfristig auf die Teilnahme. Endlich mit 15 Minuten Verspätung gegenüber der Marschtabelle ging es los – zuerst wurden die 130 VIP-Fahrer auf die Strecke

gelassen, anschliessend das grosse Feld mit uns 4 VCA-Fahrern.

Patrik als alter Fuchs mit der Erfahrung aus seiner aktiven Rennfahrerkarriere erwischte den besten Start. Er war bald an der Spitze des Feldes. Auch Eric und Stefan kamen zügig weg, nur ich brauchte mehr Zeit, bis ich inmitten des Fahrerfeldes endlich losfahren konnte. Kurz nach dem Start begann die Strasse anzusteigen, ideal für mich, um Fahrer um Fahrer zu überholen. Zum Teil war das Feld aber so dicht, dass dies nicht ganz einfach war. Schliesslich konnte ich zu Eric und dann zu Stefan aufschliessen. Wir fuhren



eine zeitlang im gleichen Feld.

In der darauffolgenden Abfahrt verlor ich den Anschluss an die beiden, da meine Abfahrtskünste nicht die besten sind. Bis zum Fuss der ersten Bergwertung (dem berühmten Ca' del Poggio) waren alle VCA-Athleten ausser Patrik nahe beieinander. Diese Steigung hat es in sich – im Durchschnitt 13% - maximal bis 19% auf eine Länge von 1.3 Kilometern. Bei den nassen Strassen war es nicht möglich, im Wiegetritt zu fahren, da die Gefahr bestand, dass das Hinterrad durchdrehte.

Ein Teilnehmer vor mir bemerkte dies zu spät und stürzte – auf wundersame Art konnte ich ihm in letzter Sekunde ausweichen. Wiederum gelang es mir, Eric und Stefan am Anstieg leicht zu distanzieren, ich büsste den Vorsprung in der Abfahrt jedoch wieder ein. Auch beim nächsten Anstieg wiederholte sich das Szenario.

Endlich konnte ich am dritten Berg einen grösseren Vorsprung rausfahren. Die nächsten 10 Kilometer war ich solo unterwegs, immer mit einem Blick zurück, sah vorerst aber keine Verfolger im Blickfeld. Das Ziel rückte immer näher. Die letzten 7 Kilometer waren wieder wellig bis leicht ansteigend, durch wunderschöne Rebberge.

Nach einer Richtungsänderung hörte ich zuerst ein Motorrad hinter mir, kurz darauf sah ich ein kleines Fahrerfeld und vernahm die Stimme eines Rennfahrers, der auf Schweizerdeutsch „dä isch duure“ sagte – es war die Stimme von Stefan.

Ich dachte, das darf doch nicht wahr sein. Ich mühe mich als Solist ab und dann holt mich das ganze Feld kurz vor dem Ziel wieder ein.

So fertig wie meine Verfolger annahm war ich nicht, zum Trotz nahm ich alle meine noch verbliebene Energie zusammen und erhöhte das Tempo. Das Feld sollte mich nicht kampflös einholen.

In der Folge konnte ich den Abstand nach hinten etwas vergrössern. Ich näherte mich immer noch etwa mit 10 Sekunden Vorsprung gegenüber der „Meute“ der (ansteigenden) Zielgerade. Ich spürte, dass die Verfolger immer näher kamen,

konnte jedoch mit einem letzten Energieanfall einen kleinen Vorsprung ins Ziel retten. Stefan und Eric sprinteten als 2. und 3. des Verfolgerfeldes über die Ziellinie.

Das „Pikante“ war, dass ich Stefans Ruf kurz vor Rennende missverstanden hatte: er hatte Eric zugerufen „mi Hinterrad drüllt duure“ und ich verstand im Rennfieber „dä isch duure“.....

Patrik erwartete uns bereits im Ziel. Ihm war ein Toprennen gelungen und er belegte overall den 14. Rang und gewann seine AK souverän. Auch Eric, Stefan und ich konnten zufrieden mit unserer Leistung sein – wir belegten geschlossen die Ränge 25 - 27 und 28 im Gesamtklassement, wobei Eric 3., Stefan 4. und ich 1. in der jeweiligen AK wurden.

Nach der obligaten Dusche erwartete uns im Festzelt ein standesgemässer Prosecco-Apéro sowie ein reiches Essensbuffet, umrahmt von Livemusik – alles vom Veranstalter spendiert. Trotz den widrigen Wetterverhältnissen hat niemand von uns den Start bereut.

Vor uns lagen noch 3 Tage wovon wir an zweien eine Velotour bei gutem Wetter unternehmen konnten, der krönende Abschluss war die Tour auf den berühmten Monte Grappa (auch schon Austragungsort eines Bergzeitfahrens am Giro d'Italia vor 3 Jahren) mit einer stolzen Höhe von 1775 Meter ü.M., von dem aus man einen Blick bis nach Venedig geniessen konnte. Den Regentag am Dienstag nutzen wir für einen Ausflug ins schöne Treviso mit einem Besuch im Pinarello-Markenshop.

Die Tage im Veneto...waren kurzweilig, kulinarisch ausgezeichnet, sehr lustig, erstaunlich erholsam, mit schönen Erinnerungen, und haben sich auf jeden Fall gelohnt – vielleicht kommen nächstes Jahr noch mehr Fahrerinnen und Fahrer des VCA zu diesem etwas speziellen Rennen!

Der Reiseberichterstatter Daniel

## Davos Challenge

16./17.9.2017, von Tina

Die Challenge Davos war im wahrsten Sinne des Wortes eine Challenge, insbesondere für das OK Team rund um Ernst Bromeis.

Samstag: Dicke Schneeflocken und tiefe Temperaturen. Damit war eigentlich klar, dass das Schwimmen im Davoser See nicht stattfinden konnte.

Die Flüela Challenge, mit gesperrter Passstrasse, fand glücklicherweise am Nachmittag und dann



sogar teilweise mit Sonnenstrahlen statt.

Auf dem Podest der Läufer, 12km von Davos auf den Flüelapass, standen Babsi und Oli!

Am Sonntag war es bis eine Stunde vor dem verschobenen Start unklar, ob Velofahren möglich ist oder nicht. Es gab einen guten Kompromiss:

10km in Richtung Flüelapass (oben lag bereits wieder Schnee), dann zeitneutralisierte Abfahrt und zum Abschluss den Halbmarathon in vier Runden, rund um den Davoser See.

## Saisonabschlussfahrt der Velofahrer

Am Samstag 21. Oktober 2017 fand die Saisonabschlussfahrt der Rennvelosektion statt.

11 Teilnehmer, darunter 2 Fahrerinnen der „women only“-Gruppe, starteten um 13:30 Uhr gut gelaunt beim Feuerwehrmagazin in Allschwil.

Die Ausfahrt ins nahe Elsass war ein Vorgeschmack auf die anstehenden Wintertrainings: bei teilweise windigen Verhältnissen fühlte sich die Temperatur (um ca. 12 Grad) nicht immer so angenehm an, wie sie tatsächlich war.

Zum Glück stellten sich bei Gegenwind Patrik und Rolf häufig an die Spitze der Gruppe, so

dass alle in geordneter 2-er Formation gut vorankamen. Dank des Windschattens konnte man sich in den hinteren Reihen auch gut über alle möglichen Themen austauschen.

Nach ca. 70 gefahrenen Kilometern steuerte die Gruppe Richtung Restaurant „Chez Lucie“, wo ein paar Teilnehmer der Ausfahrt die Runde mit einem Schlummertrunk abschlossen.

Einen Dank an alle, welche mitgekommen sind. Ich freue mich auf die kommenden Wintertrainings mit euch.

Nicola

## 1. Offizielles „Winter-Training“

Nicola

Samstag 14. Oktober 2017 fand das erste offizielle Samstag-Training der Wintersaison statt. Wobei das Wort „Winter“ total fehl am Platz war!

Sieben VCA'ler trafen sich voll motiviert und bei sommerlichen Temperaturen am FWM. Kaum gestartet, mussten wir kurz nach Biel-Benken, einen Boxen-Stop einlegen: ein Platten am Velo von Stef musste repariert werden, was Dank der Hilfe von Marcia und Daniel problemlos erfolgte. Danach ging es wie geplant weiter und wir konnten 2 lokale Berge (oder besser gesagt, Hügel...) erklimmen: zuerst den Chall, danach den Nunningerberg ab Neuhüsli.



Daniel hatte sich fest an der Spitze installiert und zog uns ab Wahlen bis Beinwil hoch wie eine Lokomotive. Ab Nunningen nahmen wir, als Belohnung für die nach oben gefahrenen Meter und angeführt von Markus, die rasante Abfahrt bis Grellingen unter die Räder. Angekommen in Allschwil, genossen Stef und

Nicola die letzten Sonnenstrahlen bei einem Bierchen auf der Terrasse des Dorf-Restaurants.

Besten Dank an alle, die mitgefahren sind. Es hat Spass gemacht. Ich hoffe, dass wir demnächst noch mehrere „Winter-Trainings“ bei ca. 20 Grad miteinander fahren können.

# 100 miles sud de france

Fränzi Rombach

Ganz nach dem Motto "Du kannst nicht wissen, ob du es schaffst, bevor du es nicht ausprobiert hast", habe ich mich am Freitagmorgen den 06.10.2017 aufgemacht, um neue persönliche Grenzen zu sprengen. Ich startete am 100 miles sud de france mit 165

Gründe zu suchen, wieso ich mir diese Schinderei antue.

Ein Hauptgrund für dieses Rennen waren die Qualifikationspunkte für den Ultra Trail du Mont Blanc, doch dies rückte mit zurückgelegter Distanz immer mehr in den Hintergrund. Mit zu-



km und Hm 8000+ / Hm 9700- durch die Pyrenäen. Also ein Ultra Rennen, das von den Bergen direkt ans Meer führt.

Bei einem solch langen Rennen ist es fast selbstverständlich, dass einem mehrere Höhen und Tiefen erwarten werden. Immer wieder musste ich mich neu motivieren, weiter zu machen und

nehmender Kilometerzahl wurde ich mir immer sicherer, dass ich nie mehr einen solchen Sch... machen werde.

Also musste ich mir ein neues Ziel stecken, nämlich, dass ich nach dem Zieleinlauf direkt mit den Laufschuhen ins Meer spazieren werde. Trotz der langen Distanz konnte ich sehr viele



Eindrücke aufnehmen, was die verschiedenen Landschaften angeht, sowie auch das Erleben der Nachtetappen.

Jupii... nach 41 Stunden und 21 Minuten hatte ich es geschafft und bin in Argelès sur Mer als 4. Frau im Ziel angekommen und direkt nach dem Zieleinlauf in die Fluten des Meeres gestanden. Als Tüpfelchen auf dem i durfte ich sogar noch den 1. Platz in der Altersklasse abholen.

Die Tage nach dem Rennen haben wir in Südfrankreich verbracht, wo ich herrlich meine Beine in der Sonne hochlegen konnte. Mit jedem Tag „danach“ schrumpften auch meine Bedenken, je wieder mal so ein Rennen machen zu wollen. So habe ich mir überlegt, dass doch die Auslösung zum Ultra Trail du Mont Blanc entscheiden soll... ob ich sowas nochmals über mich ergehen lassen möchte, oder eher nicht.

Ein grosses Dankeschön geht an Greg, der die diesjährige, nicht immer ganz einfache Trainingsplanung übernommen hat.

Das grösste Dankeschön geht natürlich an Reto, der mich in der ganzen Vorbereitungsphase, sowie auch während dem Ultrarennen immer unterstützt hat... ohne ihn hätte ich das nie geschafft!!!





## Paracycling WM 2017

### *Steffen Warias in Pietermaritzburg*

ten den Kurs dreimal befahren. So kamen 21km und 360Hm zusammen. Leider verpasste ich das Podest um 10 Sekunden und wurde Fünfter.

Das war wirklich sehr schade, aber ich wusste, die Form ist gut und im Strassenrennen habe ich nochmals eine Chance.

Der Start zum Strassenrennen war schon um acht Uhr morgens. Das hiess, um fünf Uhr aufstehen, das ist nicht wirklich meine Zeit!

Beim Warmfahren war es noch sehr frisch, nur sieben Grad: Aber es wärmte schnell auf, so dass ich bei ca. 15 Grad in kurz-kurz am Start stand.

Meine Klasse C3 startete mit der C1 und C2 zusammen. So war dies mit über 60 Fahrern das grösste Starterfeld bei der WM.

Der Kurs war relativ flach, mit einem steileren Anstieg von ca. 400 Meter. Der Anfang war recht nervös. Nach dem Anstieg fuhren wieder alle zusammen. Nach drei Runden gab es nur 2 Meter neben mir einen Sturz.

Ein Fahrer hatte sich am Hinterrad eines anderen aufgehängt, es stürzten einige Fahrer. Durch den Sturz entstanden mehrere Gruppen, aber ich war mit weiteren Fahrern in der Spitzengruppe.

Wir arbeiteten zuerst sehr gut zusammen, aber gegen Ende des Rennens wollte keiner mehr recht Tempo machen, sodass eine weitere Gruppe ca. 2 Kilometer vor dem Ziel zu uns aufschliessen konnte.

Die Zielfahrt war ziemlich tricky, aber ich konnte mich sehr gut positionieren und dann den Spint lancieren, in welchem ich Zweiter wurde.

Ich bin auf jeden Fall glücklich, eine Medaille geschafft zu haben. Seit 2012 habe ich bei der WM oder den Paralmpics jeweils eine Podiumsplatzierung machen können. Darauf bin ich schon stolz.

Nach dem Rennen gab es abends eine typisch südafrikanische Grillparty - am nächsten Tag ging es direkt zurück nach Europa.

Nach intensiver Vorbereitung, vielen Kilometern und zwei Höhentrainingslagern startete ich sehr gut vorbereitet zur Paracycling Weltmeisterschaft in Südafrika.

Ich wusste, dass ich gut vorbereitet war, hatte ich doch mein Trainingsprogramm diesen Sommer ohne Einschränkungen durchgezogen. Abends checkten wir in Frankfurt ein und flogen während der Nacht über den afrikanischen Kontinent. Ohne Jetlag kamen wir in Johannesburg an, verladen unser Material und Taschen in Kleinbusse und dann ging es ins ca. 500 km entfernte Pietermaritzburg.

Wenn man mit einem grossen Team unterwegs ist, kann dies sehr anstrengend sein und man braucht viel Geduld. Am Abend waren wir schliesslich im WM-Ort angekommen und konnten noch die Räder zusammen bauen. Am nächsten Tag stand schon das Training auf der Zeitfahrstrecke an.

Nach dem Streckencheck fürs Zeitfahren konnten wir am folgenden Tag noch den Strassenkurs besichtigen.

Der Zeitfahrkurs war mit ca. 120Hm auf 7km recht wellig. Dies kam mir entgegen, wir muss-

## Saisonschluss in Prag

Anfang Oktober fand in Prag ein Europacup statt. Dies war nun schon einige Male der Saisonabschluss im Paracycling.

In Prag werden immer top Rennen organisiert. Dieses Jahr fuhr die tschechische Paracycling Legende Jiri Jezek sein letztes Rennen.

Jiri ist der erfolgreichste Radsportler bei den Paralympics und seit Jahren ein Vorbild und toller Repräsentant des Paracycling.

Daher war es eine besondere Ehre, dort am Start zu stehen. Prag ist immer eine Reise wert. Es ist eine tolle Stadt und wir hatten auch noch super Wetter. Es war ein tolles Wochenende, bei dem auch ein tschechisches Bier nicht fehlen durfte.

Im Strassenrennen konnte ich mich schon früh mit zwei weiteren Fahrern absetzen. Da ich einen Grossteil der Arbeit machte, entschied ich mich drei Runden vor Schluss, mich von den andern zwei Konkurrenten abzusetzen. So konnte ich solo ins Ziel fahren.

Der Rundkurs dort ist ein wenig bergig, es hat auch einige Kurven. Er ist somit sehr interessant, aber auch schwer. Es geht besser sich abzusetzen, als auf einem flachen Kurs mit wenig Kurven.

Am nächsten Tag stand das Zeitfahren auf dem gleichen Kurs an. Ich hatte nur das Strassenrad dabei, aber bei diesem Kurs war dies kein grosser Nachteil.

Ich startete als Letzter meiner Klasse, durch die durchgesagten Zwischenzeiten wusste ich, dass ich gut auf Kurs war und konnte das Zeitfahren für mich entscheiden.

Es war ein toller Abschluss einer wieder erfolgreichen Saison.

Nach einem ruhigeren Winter konnte ich im Sommer eine sehr gute Leistung abrufen und bei allen Rennen vorne mitmischen.

In der Weltrangliste belege ich zum Ende der Saison den ersten Platz in meiner Klasse. Jetzt kann ich mir ein wenig Pause gönnen. Steffen



# Qualität im Erlenhof

**In unseren Betrieben bieten wir hohe Qualität und Effizienz**

★ **Gärtnerei**

★ **Schreinerei**

★ **Schlosserei & Metallbau**

★ **Küche (Catering)**

★ **Pferdestall & Landwirtschaft**

## Erlenhof

Sozialpädagogisch geführte Angebote für Neuorientierung, Entwicklung und Ausbildung von Jugendlichen

4153 Reinach, T. 061 716 45 45  
[www.erlenhof-jugendheim.ch](http://www.erlenhof-jugendheim.ch)

## Valtellina Wine Trail

*oder sie wissen nicht, was sie tun - 4. November 2017*

Ein junger wilder Bündner Trailläufer hat uns von diesem Lauf vorgeschwärmt.

Da wir offen sind für Neues und den kleinen Bäumchen mit den Trauben eine gewisse Sympathie entgegenbringen, sind wir ins Veltlin gereist. Trotz voller Startlisten haben wir noch Unterschlupf im Ausländerkontingent gefunden.

Der Wettkampf startete mit einer Bahnfahrt vom Zielort Sondrio zum Startpunkt in Tirano. Je länger die Fahrt dauerte, umso mehr schlich sich ein unangenehmer Gedanke in den Kopf: Jesses, DAS und ein paar Höhenmeter müssen wir alles wieder zurück rennen!

Schon gleich nach dem Start bekamen wir einen Vorgeschmack auf die Routenwahl. Wenn es irgend eine Möglichkeit gab, den Berg in Fallinie zu erklimmen, dann wurde diese genutzt.

Beim Runterlaufen war die Taktik ähnlich. Je steiler der Weg, umso schneller ist man unten. Per se eine effektive Linienführung, die viel Raum für

Muskelkrämpfe lässt.

So also haben wir die 1700 Höhenmeter erklimmen. Um die 42.195 km zu erreichen, gab es viele flache Passagen am Hang entlang, in den Reben oder in Kastanienwäldern.

Flache Abschnitte gab es auch in den Weinkellern die wir passierten, vorbei an riesigen Holzfässern und dem typischen Geschmack von Gärung in der Nase.

Obwohl wir das Ziel in Sondrio schon lange sahen, machte es den Anschein, dass sie uns noch jede Burg und jeden Rebstock zeigen wollten, obwohl wir schon lange genug gesehen und gelaufen waren.

Unser Fazit: Startet am Rennen nicht nach einer Verletzungspause; so wie ich. Und gebt euch auch nicht der Illusion hin, ein knackiges Läuferchen auf den Gempfen sei ausreichend dafür; so wie René. Aber trotzdem – schön war es und unvergleichlich.

Ariane



## Ranglisten Triathlon / Laufen

| Triathlon                 |               |                   |            |
|---------------------------|---------------|-------------------|------------|
| Davos Challenge Triathlon |               | verkürztes Rennen | 17.09.2017 |
| Rang                      | Name          | Zeit              | AK         |
| 1.                        | Tina In-Albon | 2:05.35           | 40-44      |

| Laufen         |                |         |            |
|----------------|----------------|---------|------------|
| Arosa Trailrun |                | 21.1 km | 09.09.2017 |
| Rang           | Name           | Zeit    | AK / Rang  |
| 15.            | Fränzi Rombach | 3:14.07 | F40 / 5.   |
| 64.            | Reto Baltermia | 3:34.48 | M40 / 22.  |

| Flüela Challenge |                 |         |            |
|------------------|-----------------|---------|------------|
|                  |                 | 12 km   | 17.09.2017 |
| Rang             | Name            | Zeit    | AK         |
| 3.               | Barbara Lehmann | 1:19.16 | 16-44      |
| 1.               | Oliver Lehmann  | 1:01.57 | 45+        |

| Wisenberglauf |                 |         |            |
|---------------|-----------------|---------|------------|
|               |                 | 10.5 km | 25.09.2017 |
| Rang          | Name            | Zeit    | AK         |
| 3.            | Barbara Lehmann | 1:03.20 | Sen 1      |
| 3.            | Oliver Lehmann  | 0:50.25 | Sen 1      |

| 100 miles Sud de France |                |                             |              |
|-------------------------|----------------|-----------------------------|--------------|
|                         |                | 165 km/<br>hm 8000+ / 9700- | 6.-8.10.2017 |
| Rang                    | Name           | Zeit                        |              |
| 4.                      | Fränzi Rombach | 41:22.46                    |              |

| 6. Muttenzer Herbstlauf |                    |                |            |
|-------------------------|--------------------|----------------|------------|
|                         |                    | 10 km / 200 hm | 22.10.2017 |
| Rang                    | Name               | Zeit           | AK         |
| 9.                      | Patrick Indlekofer | 42.09          | M40        |
| 9.                      | Marc Walder        | 45.42          | M20        |

| Luzern Halbmarathon |               |           |            |
|---------------------|---------------|-----------|------------|
|                     |               | 21.1 km   | 18.04.2015 |
| Rang                | Name          | Zeit      | AK         |
| 2.                  | Tina In-Albon | 1:23.04,1 | W40        |
| 40.                 | Sarah Dräger  | 1:40.59,9 | W40        |
| 11.                 | Gianni Bedon  | 1:39.03,3 | M60        |

## Ranglisten Laufen

| Valtellina Wine Trail |                  |                   |                 |
|-----------------------|------------------|-------------------|-----------------|
|                       |                  | 42.2 km / 1700 hm | 04.11.2017      |
| Rang                  | Name             | Zeit              | AK              |
| 1.                    | Ariane Gutknecht | 5:36              | AK, overall 289 |
| 46.                   | René Mayer       | 5:28              | AK, overall 311 |

| 58. Augusta Raurica Lauf |                    |                |            |
|--------------------------|--------------------|----------------|------------|
|                          |                    | 12 km / 165 hm | 12.11.2017 |
| Rang                     | Name               | Zeit           |            |
| 12.                      | Patrick Indlekofer | 49:54:00       |            |

| 35. Basler Stadtlauf |                  |         |            |
|----------------------|------------------|---------|------------|
|                      |                  | 5.5 km  | 25.11.2017 |
| Rang                 | Name             | Zeit    | AK / Rang  |
| 1.                   | Tina In-Albon    | 19.39,9 | F40        |
| 81.                  | Ines Ernst       | 29.49,9 | F50        |
| 83.                  | Karin Schumacher | 29.51,6 | F50        |
| 8.                   | Raphael Kennel   | 19.34,8 | M45        |
| 12.                  | Gianni Bedon     | 23.07,9 | M60        |

Clubmeister 2017 Triathlon, Tina In-Albon / Marco Eglin



## Ranglisten Velo

### Velo CM Einzel-Zeitfahren Hardwald 1 km 07.09.2017

ohne Zeitfahrvelos

| Rang | Name              | Zeit    | Punkte |
|------|-------------------|---------|--------|
| 1.   | Jonas Baumgartner | 1.17,26 | 100    |
| 2.   | Eric Zechner      | 1.18,82 | 90     |
| 3.   | Patrick Pensa     | 1.20,54 | 80     |
| 4.   | Markus Schüpbach  | 1.22,00 | 70     |
| 5.   | Daniel Wälchli    | 1.22,80 | 65     |
| 6.   | Dominic Hofmann   | 1.23,26 | 60     |
| 7.   | Denes Csonka      | 1.24,16 | 55     |
| 8.   | Roland Gerull     | 1.28,82 | 50     |
| 9.   | Zina Palgrave     | 1.31,82 | 45     |
| 10.  | Claudio Turi      | 1.32,23 | 40     |

### Prosecco-Cycling Valdobbiadene, Italien 76 km 10.09.2017

| Rang | Name                       | Zeit    | AK / Rang |
|------|----------------------------|---------|-----------|
| 14.  | Patrik Schaub              | 2:09.26 | Gen1 / 1. |
| 25.  | Daniel Wälchli             | 2:11.13 | Gen2 / 1. |
| 26.  | Eric Zechner               | 2:11.18 | Gen1 / 3. |
| 27.  | Stefan Durante             | 2:11.23 | Gen1 / 4. |
| 46.  | Claudio Chiappucci         | 2:12.04 |           |
| 94.  | Marco Saligari (TdS 1993!) | 2:22.14 |           |

### Jahresklassement Frauen Elite Swisscycling 2017

| Rang | Name          | Disziplin |
|------|---------------|-----------|
| 1.   | Marcia Eicher | Strasse   |

### Frauen Cup 2017

| Rang | Name          | Disziplin |
|------|---------------|-----------|
| 2.   | Marcia Eicher | Strasse   |

## Ranglisten

### CM Schlussrangliste 2017

| Rang | Name                     | Punkte |
|------|--------------------------|--------|
| 1.   | <b>Daniel Wälchli</b>    | 555    |
| 2.   | <b>Jonas Baumgartner</b> | 500    |
| 3.   | <b>Steffen Warriar</b>   | 480    |



|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 4.  | Eric Zechner     | 475 |
| 5.  | Markus Schüpbach | 425 |
| 6.  | Dominic Hofmann  | 415 |
| 7.  | Martin Rausch    | 395 |
| 8.  | Marcia Eicher    | 355 |
| 9.  | Patrick Pensa    | 314 |
| 10. | Randy Koch       | 245 |
| 11. | Jakob Klahre     | 232 |
| 12. | Mike Ufer        | 225 |
| 13. | Fred Baumgartner | 218 |
| 14. | Nicola Benzoni   | 217 |
| 15. | Patrik Schaub    | 200 |
| 16. | Stefan Durante   | 150 |

## CM Schlussrangliste Fortsetzung

|     |                  |                   |     |
|-----|------------------|-------------------|-----|
| 17. | Zena Pargrave    |                   | 149 |
| 18. | Denes Csonka     |                   | 109 |
| 19. | Mike Meysner     | ausser Konkurrenz | 70  |
| 19. | Roland Gerull    | ausser Konkurrenz | 70  |
| 19. | Gregor Lang      | ausser Konkurrenz | 70  |
| 19. | Nick Eicher      | ausser Konkurrenz | 70  |
| 19. | Claudio Turi     | ausser Konkurrenz | 70  |
| 24. | Guillaume Nijhof | ausser Konkurrenz | 61  |
| 25. | Xavier Nijhof    | ausser Konkurrenz | 54  |
| 26. | Heinz Belting    | ausser Konkurrenz | 51  |
| 27. | Peter Harke      | ausser Konkurrenz | 51  |
| 28. | Tina In-Albon    | ausser Konkurrenz | 48  |
| 29. | Christian Wild   | ausser Konkurrenz | 33  |

## Kids-Meisterschaft

2017

| Rang | Name        | gefährte Rennen | Punkte |
|------|-------------|-----------------|--------|
| 1.   | <b>Nick</b> | 4               | 300    |
| 2.   | Xavier      | 4               | 280    |
| 3.   | Guillaume   | 4               | 240    |
| 4.   | Nicola      | 2               | 150    |
| 5.   | Aimee       | 2               | 130    |
| 6.   | Max         | 2               | 100    |
| 7.   | Matti       | 2               | 90     |
| 8.   | Caroline    | 2               | 70     |
| 9.   | Jakob       | 1               | 100    |
| 10.  | Lukas       | 1               | 70     |
| 11.  | Alice       | 1               | 60     |
| 12.  | Tim E.      | 0               | 0      |
| 13.  | Tim S.      | 0               | 0      |



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

  
FLÜCKIGER | GARTENBAU

**inhaber peter + dunja schlachter**

eidg. dipl. gärtnermeister + gartenarchitektin

[info@flueckigergarten.ch](mailto:info@flueckigergarten.ch)  
neuweilerstrasse 28, ch 4123 allschwil,

[www.flueckigergarten.ch](http://www.flueckigergarten.ch)  
telefon 0041 61 481 15 82