

Sattelfest

VeloClubAllschwil.ch
Nr. 157 / März 2017



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



Inhaltsverzeichnis

Der VCA-Vorstand	7
Eintritte	9
Beitrittserklärung	9
VCA Schneebummel 2017	10
Klausenlauf	12
Jahresprogramm 2017 der Velosektion	15
VCA-Agenda	20
Trainingskalender	21
Trainingskalender Bike/ Frauenbike	23
Drei-Königsbiken	24
Jahres-Auftakt der Sektion Bike 2017	25
La Palma zum x-ten	26
Leimentaler Lauf	27
Spinning	28
Der Crémant Sprint	29
RE/MAX Cycling Team	30
Ranglisten	33



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

Patrick Indlekofer | 079 786 06 77 | www.fotodesign-indlekofer.ch



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

VERTRAUT MIT ENERGIE. SEIT 1897



UNSCHAF

Sehen Sie den Unterschied bei
DILL OPTIK

Binnerstrasse 5 Allschwil 061 481 74 64 dilloptik.ch



Stiftung LBB Lehrbetriebe beider Basel
Gärtnerei

Bungestrasse 75, CH-4055 Basel
Tel 061 321 00 21
gaertnerei@lbb.info
www.lbb.info

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

Vorwort



Liebe VCA-Mitglieder

mit dem Beginn des 40-jährigen Jubiläums des VeloClub Allschwils habt ihr bereits eine Neuigkeit in euren Händen! Wie angekündigt, wird das Sattelfest zukünftig farbig erscheinen. Herzlichen Dank an Joe für das Gestalten der neuen Titelseite!

Informationen zum VCA-Jubiläumfest mit dem Hinweis für die Anmeldung liegt dieser Ausgabe bei. Die Vorbereitungen laufen und daher freuen wir uns auf zahlreiche Anmeldungen!

Neben diesen Festaktivitäten geht natürlich auch der Trainingsbetrieb in allen Sektionen weiter. Sei dies vom Bummeln wieder einmal ohne Schnee, zum Biken, Schwimmen, Rennvelofahren oder Spinning. Nicht zu vergessen das Rumpfstabilisationstraining, welches für alle gut und wichtig ist!

Ich wünsche allen weiterhin gute Trainings - alleine oder in der Gruppe - und viel Freude mit der neuen Ausgabe des Sattelfests!

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



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

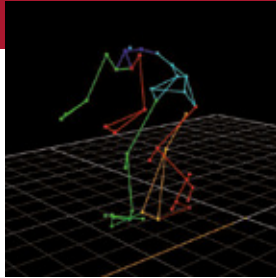
Funktion	Name	Adresse	Telefon / e-Mail
Präsidentin	Tina In-Albon	Schützenmattstr. 10 4051 Basel	061 261 30 64 in-albon@uni-landau.de
Vize-Präsident	Matthias Prétot	Blumenweg 23 4123 Allschwil	061 481 19 41 maetthe@hotmail.com
Aktuarin	Henriette Kurth	Kannenfeldstr. 50 4056 Basel	078 742 27 36 henriette.kurth@web.de
Kassierer	Daniel Wälchli	Thiersteinallee 83 4053 Basel	061 331 60 31 daniel_waelchli@hotmail.com
Obmann Velo	Eric Zechner	St. Galler-Ring 199 4054 Basel	077 414 42 47 eric.zechner@unibas.ch
Obmann Velo	Nicola Benzoni	Weiheweg 20 4054 Basel	061 271 00 41 nicola.ben@bluewin.ch
Obfrau MTB	Ines Ernst	Heimgartenweg 17 4123 Allschwil	061 271 31 45 ines.vca-bike@bluewin.ch
Obmann MTB	Achim Benthaus	Birsigstrasse 117 4054 Basel	061 281 03 20 achim.vca-bike@bluewin.ch
Obfrau Triathlon	Barbara Lehmann	Flühstrasse 4 4114 Hofstetten	076 387 11 78 merkofer@hotmail.ch
Obmann Triathlon	Martin Rausch	Belchenring 33 4123 Allschwil	079 513 50 81 martin.rausch@hotmail.ch
Redaktion Resultate	Fränzi Rombach	Baslerstrasse 332 4123 Allschwil	061 481 78 11 info@velocluballschwil.ch
Redaktion Layout	Joe Theiler	Lerchenweg 34 4123 Allschwil	076 560 93 30 joe.theiler@sunrise.ch

VeloClubAllschwil
Postfach 1340
4123 Allschwil
info@velocluballschwil.ch
www.velocluballschwil.ch

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen



Profitieren Sie von unserer Erfahrung im Spitzensportbereich.
Neu:
3D-Bewegungsanalyse für Radfahrer und Läufer



 **Rennbahnklinik**
die sportklinik - das original

Praxisklinik Rennbahn AG Telefon 061 - 465 64 64
Kriegackerstrasse 100 www.rennbahnklinik.ch
CH-4132 Muttenz - Basel



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

Eintritte Triathlon

Simon Grundy
Angelo Lumia



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 MTB-Fahrerin Triathletin
 Tourenfahrerin Duathletin

Verbandsmitglied: Swiss Cycling Swiss Triathlon
 ja nein ja nein

Datum _____ Unterschrift _____

ausschneiden und senden an:

VeloClubAllschwil, Postfach 1340, 4123 Allschwil 1

VCA Schneebummel 2017

Sturm statt Schnee - Verlust: ein Schirm

Am 4. Februar war es wieder soweit. Traditionsgemäss am ersten Samstag im Februar ist Schneebummel-Zeit.

Eine kleine Gruppe von VCA-Bummelern traf sich kurz nach 09:00 Uhr am Bahnhof SBB in Basel. Zugegeben, die Gruppe war auch schon grösser. Aber auf der Fahrt mit dem Tram Nr. 10 in Richtung Therwil stiessen noch einige bekannte Gesichter, welche im Leimental wohnhaft sind, dazu. So waren es dann doch immerhin 18 Personen, welche sich bei Kaffee und Gipfeli im Re-

aufmerksamkeit galt es, den vielen Pferdeäpfeln auf den Wegen zu widmen, so dass diese nicht beschädigt wurden.

Nach etwas mehr als einer Stunde trafen wir an der angestrebten Verpflegungsstation Restaurant Rose in Flüh ein.

Bei geselligem Zusammensein wurden wieder einmal alte Erinnerungen geweckt. Wir genossen ein ausgezeichnetes Essen, welches wieder Energie für den Rückweg geben sollte. Sehr fein war auch das Dessert, welches von unserem lang-



staurant Grossmatt für die Wanderung stärkten. Ein Dankeschön an den VCA für die gesponserte Stärkung.

Schon bald rief Rosmarie zum Startschuss unserer Wanderung. In relativ flachem Gelände ging es über die Felder (selbstverständlich immer schön auf den Wegen), von Ettingen, Witterswil und Bättwil Richtung Flüh. Der leichte Regen liess bald einmal nach und auch der nicht allzu starke Wind hatte ein Einsehen mit uns lieben Bummelern. Sogar die Sonne zeigte sich. Am meisten

jährigen OK zum Abschluss gesponsert wurde. An dieser Stelle nochmals ein grosses, herzliches Dankeschön an Rosmarie und Peter.

Währenddem wir gemütlich im Restaurant sasssen, begann es draussen zu stürmen.

Verständlich dass da Gedanken aufkamen, den Rückweg mit dem Tram (die Station war ja nur wenige Meter entfernt) anzutreten. Bis es aber zum Aufbruch der Wanderschar kam, hatte sich auch das Wetter wieder etwas beruhigt. So waren es dann nur eine Handvoll Bummler, welche sich für den bequemen Weg entschieden. Aber



mit der klaren Absicht, die Wanderer in Therwil zu einem Schlummertrunk zu erwarten.

Die Mutigen machten sich also zu Fuss auf den Rückweg. Schon bald begann es aber wieder zu regnen und der Wind wurde immer stärker. Einige hatten grosse Mühe, ihre Regenschirme zu halten. Ein Schirm wurde sogar Opfer des Sturms. Immerhin blies der Wind von hinten, so dass wir mit Rückenwindunterstützung schnellen Schrittes Richtung Therwil marschierten.

Im Restaurant Bahnhöfli trafen wir die „Drämm-

lifahrer“ und begossen bzw. beschlossen den schönen Tag bei einem Abschlusstrunk. Ich möchte es nicht unterlassen, dem OK ein grosses Dankeschön auszusprechen.

Rosmarie und Peter, vielen Dank für die Organisation des Schneebummels in den vergangenen 11 Jahren.

Hoffen wir, dass dieser Anlass (es ist der letzte übriggebliebene aus den Anfangsjahren des VCA) auch in Zukunft weiterleben wird.

Ein treuer VCA-Schneebummeler



Klausenlauf

Ein gelungener Neustart



Das wird er sicher für den Einen oder die Andere bleiben: Der diesjährige Allschwiler Klausenlauf! 1126 Läuferinnen und Läufer haben sich angemeldet – knapp die Hälfte davon Kinder!

Morgens kurz vor 11.00 Uhr standen sie am Start – die einen bereits alte Laufhasen, die anderen erstmals überhaupt an einem Lauf dabei – der winterlichen Eiskälte trotzend, doch die Sonne schien und strahlte mit ihnen um die Wette.

Eine bunte Schar wars, manches gabs zu sehen: farbenfrohe Hightech-Kleidung, einfache Laufhosen-Shirtkombis. Sogar Unerschrockene in halblangen Hosen und einer – man glaubt es nicht: barfuss! Kappen, Schals, Ohrwärmer, Handschuhe – und klar auch so manche Chläuse wurden gesichtet. Eines aber war ihnen gemeinsam: Die Freude, am letzten Lauf des Jahres dabeizusein, stand allen ins Gesicht geschrieben. Noch ein paar vereinzelt Aufwärm-Hopser und Beine-Schütteln, dann eröffnete Gemeindepräsidentin Nicole Nüssli mit dem Startschuss den Event.

Der grosse Applaus des Publikums begleitete die Läuferinnen und Läufer über die Kurzdistanz von 6.6 km, als sie sich auf die Laufstrecke machten; eine Neue notabene.

So konnten auch die langjährigen Teilnehmen-

den ihr Terrain quasi neu erlaufen. Unter dem Jubel der Zuschauenden, die sich unterdessen in der nahe gelegenen renntier-Beiz warmhalten und verköstigen konnten, überquerten schon bald die ersten die Ziellinie.

Knapp eine Stunde später waren sie an der Reihe: Die vielen Kinder, ihrem Alter entsprechend in Kategorien und Laufstreckenlängen. Zuvor hatten sie sich auf dem Schulplatz des Schulhauses Gartenhof auf und um die zahlreichen Spielgeräte aufgewärmt. Schon allein dies zu beobachten, war genial; zu sehen, mit welcher Begeisterung sie dies taten, ohne Druck, aus purem Spass an der Bewegung, war beeindruckend.

Schon kurz danach eröffnete Bobby, das UKBB-Maskottchen, mit dem Startschuss den Lauf der „U8-Kinder“ und die Schar spurtete los – der Applaus der zahlreichen Zuschauer war ihnen sicher.

Überhaupt hinterliessen die Nachwuchssportlerinnen und –sportler einen nachhaltigen Eindruck: Die Kinder und Jugendlichen des LC Therwil durften in der Vereinswertung als schnellste den von der Basellandschaftlichen Kantonalbank gestifteten Wanderpokal entgegennehmen – und erhielten zudem die ebenfalls von der BLKB gestiftete gestaffelte Startgeldreduktion für den 38. Allschwiler Klausenlauf im 2017 gutgeschrieben, gefolgt von den Teilnehmenden der Vereine LAS Old Boys Basel und TV Muttenz athletics. Als einziger hat der Basketball-Club Allschwil unsere Gemeinde vertreten.

Rings um das Laufgeschehen war nicht etwa ruhiges Warten angesagt. Sowohl an den Vereins- und Sportständen im Start- und Zielbereich als auch in der renntier-Beiz herrschte Hoch-Betrieb. Heisse Gulaschsuppe, renntier-Penne und vieles



mehr luden zum Verweilen und gemütlichen Schwatz ein. Auf dem Start-/Ziel-Gelände wiederum hatten die Kinder und Jugendlichen grossen Spass mit Bobby, dem UKBB-Maskottchen, – und konnten das eine oder andere Selfie mit ihm knipsen.

Kurz nach 15 Uhr kehrten auch die letzten Laufbegeisterten vom Hauptlauf über 10 km zurück, alle mehr oder weniger erschöpft, aber überglücklich – an diesem strahlend sonnigen Adventssonntag den 37. Allschwiler Klausenlauf

absolviert zu haben.

An der Siegerehrung durften Florence Murphy als schnellste Allschwilerin und Matthias Prétôt als schnellster Allschwiler ihre Auszeichnung entgegen nehmen.

Als Tagessiegerin im Hauptlauf wurde Tina In-Albon Wampfler (Tria VC Allschwil) und als Tagesieger Michael Curti (LC Therwil) gekürt.

Nach der Preisverleihung genossen Publikum wie Sportler/innen das gemütliche Beisammensein, bis nach und nach alle in Richtung Zuhause aufbrachen; müde und hoffentlich bereits mit Vorfreude auf den 38. Klausenlauf am 3. Dezember 2017.

Uns bleibt an dieser Stelle: Ihnen allen herzlich zu danken: den Inserenten, Sponsoren, dem Helferteam, der Gemeinde Allschwil. Sie alle machen mit ihrem Einsatz und Engagement aller Art diesen Anlass nicht nur für Sportbegeisterte jedwelchen Alters zu einem ganz Besonderen, sondern auch für Familien zu einem Highlight!

Verein Klausenlauf





Jahresprogramm 2017 der Velosektion

Bewährtes und ein paar Neuigkeiten

Die Saison 2017 steht vor der Tür. Damit sich alle Gümmeler optimal auf die persönlichen Jahresziele vorbereiten können, werden wir auch in diesem Jahr ein abwechslungsreiches Programm von Trainings, Touren, und Clubrennen anbieten.

Die neuen Obmänner Nicola und Eric konnten sich dabei auf die Unterstützung des ehemaligen Obmanns Gregor Lang verlassen, der schon vor der Stabsübergabe die Neulinge mit umfangreichen Infos beruhigt hatte. Aber auch das bestehende Gruppenleiterteam und nicht zuletzt alle Teilnehmer der Saisonplanungssitzung vom 1. Februar haben tatkräftig mitgewirkt.

Trainingsprogramm

Dank der auch diesmal wertvollen Vorarbeit von Giovanni Olivieri konnte das Trainingsprogramm 2017 besprochen und angepasst werden. Folgende „bewährte“ Mitglieder der Velosektion werden sich weiterhin als Gruppenleiter engagieren: Marcia, Jonas, Dominic, Giovanni, Markus A., Steffen, Daniel W. und Eric. Neu wird Nicola ebenfalls ein paar Trainingsausfahrten leiten.

Bereits jetzt möchten wir uns ganz herzlich für das tolle Engagement aller Gruppenleiter/innen bedanken. Diese werden bemüht sein, rechtzeitig die geplante Runde auf www.unserteam.ch zu posten. Somit können sich alle Teilnehmenden vorgängig informieren.

Das Trainingsprogramm baut auf viel Bewährtem auf, enthält aber auch ein paar Neuigkeiten, die wir an dieser Stelle speziell erwähnen möchten:

1. Neben dem vom designierten Gruppenleiter/leiterin geführten „Espresso-Gruppe-Training“ (hier wird gemeinsam schnell gefahren, d.h. >

28 km/h), wird neu am Samstag ab 13 Uhr ein „Tuttifrutti-Training“ angeboten. Die Idee vom „Tuttifrutti“ ist, dass sich jeweils spontan jemand als Gruppenleiter meldet und das Training entsprechend leitet. Dabei wird auf alle Teilnehmende des Trainings Rücksicht genommen. Alle Teilnehmenden können vor der Abfahrt spontan entscheiden, an welchem der zwei Trainings sie teilnehmen.

2. Bei den Ausfahrten am Dienstag- und am Donnerstagabend (jeweils ab 18.15h) werden ebenfalls je zwei Möglichkeiten angeboten. Entweder fährt man in der Gruppe „Tuttifrutti“ wie oben beschrieben oder in der Gruppe „Espresso“ (Dienstag, > 28 km/h) oder „Cappuccino“ (Donnerstag, hier wird gemeinsam moderater gefahren, d.h. 25-28 km/h). Die Trainings Espresso und Cappuccino werden von einem Gruppenleiter/in geführt. Beim Tuttifrutti hingegen übernimmt ein Trainingsteilnehmer/in kurzfristig und spontan die Gruppenleitung. Analog wie am Samstag können die Teilnehmenden vor der Abfahrt je nach Lust und Laune entscheiden, an welchem der zwei Trainings sie teilnehmen.

3. In den Sonntagsausfahrten ist, wie bisher, eine Ausfahrt mit allen Mitgliedern der verschiedenen Gruppenstärken angedacht („Insieme“). Diese Ausfahrt dient dem gemeinschaftlichen Erlebnis. Dementsprechend müssen die Interessen aller Teilnehmer/innen und ihre Anliegen berücksichtigt werden und die angestrebte Durchschnittsgeschwindigkeit zwischen 25-28 km/h muss von allen Teilnehmenden berücksichtigt werden.

Für die Trainingsleitung am Sonntag möchten wir etwas Neues ausprobieren und brauchen dafür eure Hilfe.

Wie ihr wisst, wurden die Sonntag-Trainings bisher von Markus Amrein praktisch im Alleingang organisiert. Viele von uns konnten dank ihm wunderschöne Touren geniessen. Markus hat sich wiederum bereit erklärt, die Sonntag-Trainings in den Wintermonaten zu leiten.

In den Sommermonaten (zwischen 02.04.2017 und 22.10.2017) soll Markus die Trainings nicht mehr alleine übernehmen.

Unsere Idee sieht vor, dass jeder von euch mindestens einmal das Sonntags-Training plant und

son eintragen. Wer verhindert ist, sorgt selber für eine Stellvertretung.

Wir freuen uns, wenn die zahlreichen Trainings von euch rege besucht werden. Wir können auch ein bisschen stolz sein, denn im Gespräch mit Velofahrern anderer Vereine der Region haben wir immer wieder feststellen können, dass unsere Velosektion von vielen ein bisschen beneidet wird. Einerseits ist das Angebot mit 4 Trainings pro Woche sehr gross, andererseits werden sehr vielfältige Trainings durchgeführt.

Clubrennen	Strecke
09.05.2017	Möhlin, Dienstagabendrennen
16.05.2017	Folgensbourg, Einzelzeitfahren, 10.4 km
27.05.2017	Dornach-Gempen, Einzelzeitfahren, 5.3 km
20.06.2017	Niffer, Einzelzeitfahren, 20 km + 1 Km-Sprint
19.08.2017	Maisprach-Farnsburg, Einzelzeitfahren, 7.1 km
24.08.2017	Bergrennen Hippoltskirch-Blochmont, 5.3 km
07.09.2017	Hardtwald, EZF 1 km-Sprint „unplugged“, mit Velo ohne Lenker-Aufsatz!

Info: Die besten fünf Rennen werden gewertet

leitet. Davon versprechen wir uns, dass wir in den Genuss von noch abwechslungsreicheren Ausfahrten kommen.

Als Nebeneffekt erhoffen wir uns, dass der Blickwinkel „Gruppenleiter“ für jeden dazu führen wird, dass die von den Kollegen geleiteten Trainings noch besser geschätzt werden und die Ausfahrten als Gruppe wahrgenommen werden.

Damit das Ganze auch funktioniert und koordiniert werden kann, haben wir im unserteam unter der Rubrik „Umfragen“, einen Kalender vorbereitet. Darin sind alle Sonntage bis zum 22.10.2017 einzeln aufgeführt.

Bitte tragt dort ein, für welches Datum ihr die Leitung übernimmt (gerne auch mehrmals pro Saison). Pro Termin soll sich jeweils nur eine Per-

Clubrennen

Auch bei den Clubrennen mischen wir Bewährtes mit einer Prise Neuem.

Das Abendrennen in Möhlin am 9. Mai ersetzt das Riehen-Kriterium, welches dieses Jahr nicht stattfindet. Da in Möhlin keine durchgehende Rangliste erstellt wird, sind wir für unsere Clubwertung auf unsere Aufmerksamkeit und Fairness angewiesen.

Neu ist, dass wir am 20. Juni mit dem Niffer Zeitfahren und dem anschliessenden km-Sprint im Hardtwald eine Doppelwertung haben, welche für erste Überraschungen sorgen könnte.

Als Saisonabschluss fahren wir den km-Sprint dann „unplugged“, d.h. ohne Lenkeraufsätze aller Art, d.h. mit dem normalen Strassenvelo, was für weitere Überraschungen sorgen könnte.

Die Durchführung der meisten Rennen geht natürlich nicht ohne Zeitmessung.

Heinz und Brigitte haben sich bereit erklärt, diese im 2017 nochmals zu übernehmen. Dafür sind wir Obmänner und alle Teilnehmenden sehr dankbar. Das lässt Zeit, ein neues Zeitnehmer-team für 2018 aufzubauen.

Interessenten dürfen sich gerne bei uns melden, sie könnten dann vom Zeitnehmerteam noch im 2017 geschult werden.

Velotouren	Organisation
02.04.2017	Schwarzwaldtour (Ausweichdatum 09.04.2017)
13.04.2017	Gründonnerstagtour („erster Lappen“)
29.04. - 30.04.2017	2-Tages-Tour, Region Bulle/Gruyère
03.06.2017	Kandelrunde
28.07. - 30.07.2017	Vogesenrundfahrt
06.08.2017	Alpen Challenge Lenzerheide (Anreise 05.08.2017) www.alpenchallengelenzerheide.ch
03.09.2017	Radmarathon Schwarzwald-super www.schwarzwald-super.de
16.09. - 17.09.2017	Velowochenende Vogesen

Touren

Neben Trainings und Clubmeisterschaft sind weitere gemeinsame Ausfahrten geplant. Auch hier haben sich erfreulicherweise einige Mitglieder bereit erklärt, spannende Touren zu organisieren.

Wir fangen im April mit zwei traditionellen „Events“ an: zuerst wird eine Schwarzwaldrunde mit Daniel gefahren, danach folgt der legendäre „erste Lappen“ (Gründonnerstagtour) mit Dominic.

Ende April bieten Jonas und Nicola eine abwechslungsreiche 2-Tages-Tour in der Region Bulle/Gruyère mit Jaunpass und Col des Mosses an. Die entsprechende Einladung wurde bereits an alle VelofahrerInnen verschickt, die Anmeldung ist auf unserteam gepostet.

Weiter werden die in den letzten Jahren mehrmals durchgeführten „Kandelrunde“ (Henry) und zwei Vogesenrundfahrten (Giovanni und Eric) organisiert.

Neu auf dem Programm stehen zwei schwere Touren: Anfangs August bietet Patrick das „Alpen Challenge Lenzerheide“ an. Anfangs September will uns Henry dann noch auf den Radmarathon „Schwarzwald-Super“ mitnehmen.

Wir wünschen allen Velokollegen/innen interessante Trainings und erfolgreiche Rennen. Selbstverständlich stehen alle Gruppenleiter/innen gerne für Auskünfte zur Verfügung. Konstruktive Kritik und allfällige neue Ideen dürfen dabei offen kommuniziert werden.

Giovanni Olivieri
Nicola Benzoni
Eric Zechner

Trainingsprogramm	aktive Erholung	hochintensive Einheit	intensive Einheit	extensive Einheit
--------------------------	-----------------	-----------------------	-------------------	-------------------

Aus dem Trainingsprogramm sind die periodisierten Trainingsziele (aktive Erholung, hochintensive Einheit, intensive Einheit, extensive Einheit) während der Sommerzeitumstellung zu entnehmen. Die Schwerpunkte der Trainingsziele wie Konditionsfaktoren, Pulsbereiche, Topografien sind als Vorschläge zu interpretieren und können durch den Gruppenleiter frei gestaltet werden. Weiter sind die fünf offiziellen Trainingstage der Woche, die Trainingszeiten sowie die fünf Trainingsgruppen ersichtlich. Ergänzend aufgeführt sind Schulfestien, Feiertage, Termine der Clubmeisterschaften und sonstige relevante Aktivitäten oder Anlässe. Das Trainingsprogramm ist richtungweisend jedoch nicht zwingend und kann bei aktuellem Anlass angepasst werden. Bei ungeeigneter Wetterlage kann das Trainingsangebot ausfallen. Detaillierte und aktuelle Informationen sind unter www.unseream.ch zu finden.

Trainingsgruppen	espresso >28km/h	cappuccino 26-28km/h	tutti frutti ~km/h	insienne 26-28km/h	kids ~km/h
-------------------------	---------------------	-------------------------	-----------------------	-----------------------	---------------

Oben ersichtlich sind die fünf Trainingsgruppen mit angestrebter Durchschnittsgeschwindigkeit. Die zwei Trainingsgruppen espresso und cappuccino können bei Bedarf durch die Gruppenleiter zusammengelegt werden. Bei Zusammenlegung, z.B. für strukturierte Trainingseinheiten, sind alle Teilnehmer aufgefordert sich anzupassen, so dass das anstehende Training ohne Qualitätsverlust absolviert werden kann. Die Trainingsgruppe "tutti frutti" steht allen zu die an den strukturierten Trainingseinheiten nicht teilnehmen wollen und ein freies Training ohne Gruppenleiter bevorzugen. Der Sonntag steht der gemeinsamen Erlebnisfahrt zu. D.h. die fünf Gruppen schliessen sich zu einer "insienne" zusammen, wobei die stärkeren Teilnehmer zur Rücksicht gebeten sind.

TeilnehmerInnen

Der Teilnehmer entscheidet frei wie viel sowie wann er wo in welcher Trainingsgruppe trainieren will und darf auch jederzeit die Trainingsgruppe wechseln. Der Teilnehmer der sich für die angebotene Trainingseinheit entscheidet hat die Anweisungen des Gruppenleiters zu berücksichtigen, die Trainingsvorgaben so gut wie möglich umzusetzen und sich Teamorientiert zu verhalten. Teilnehmer die nicht an den angebotenen Trainingseinheiten partizipieren wollen wechseln selbstständig und bilden die Gruppe "tutti frutti".

GruppenleiterInnen

Der Einsatz ist freiwillig und nicht verpflichtend. Im Verhinderungsfalle kümmert sich der gesetzte Gruppenleiter um Ersatz. Klappert das nicht kann ein anwesender Teilnehmer einspringen. Es besteht keine Pflicht ein Handy während den Ausfahrten mitzutragen, stets erreichbar zu sein oder vor oder nach der Ausfahrt für Informationsaustausch zur Verfügung zu stehen. Der Gruppenleiter teilt spätestens am Versammlungsort vor der Ausfahrt das Trainingsziel und die abzufahrende Strecke mit. Der Gruppenleiter hat eine Vorbildfunktion.

Verkehrsverhalten

In Eigenverantwortung und im Interesse aller Verkehrsteilnehmer, um Unfälle vorzubeugen und ein vorbildliches Erscheinungsbild des VCA auf den Strassen zu erhalten sind während den offiziellen Ausfahrten die Verkehrsregeln strikte einzuhalten. Hindernisse sowie Richtungswechsel sind durch den vordersten Fahrer durch Zeichen oder verbal anzugeben und durch die nachfolgenden Fahrer nach hinten zu leiten. Besonders zu beachten ist, dass Anfangs und Ende Saison die Lichtverhältnisse am Abend wenn es ein dunkel nicht optimal sind, d.h. das Rennrad ist mit geeigneter Beleuchtung auszurüsten. Als selbstverständlich wird erachtet, dass das Rennrad in fahrttüchtigem guten Zustand ist.

Wissenswertes

Die Trainings und Ausfahrten beginnen stets mit einer gemeinsamen entspannten Einfahrt und enden im lockeren Ausrollen mit anschliessendem freiwilligen Abschlusshock (z.B. bei Lucie). Bei den gemeinsamen Ausfahrten, an Wettkämpfen, Rundfahrten und sonstigen Aktivitäten wird das Tragen des VCA Vereinsstrickot begrüsst und ist gern gesehen. Vertiefte Trainingsinformationen sowie weitere Aktivitätsangebote können unter www.unseream.ch (VC Allschwil) entnommen werden. Auch An- und Abmeldungen sind möglich und aus organisatorischen Gründen erwünscht. Die Freischaltung auf die Internetseite muss beantragt werden und wird durch den Veloobmann erteilt.

Monat	April		Mai		Juni		Juli		August		September		Oktober																				
Woche	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43		
Periodisierung																																	
Schulfestien	Frühling						Sommerferien						Herbst																				
Feiertage	17.04		1.05		25.05		05.06		17.04		01.08																						
	Osternmontag, Tag der Arbeit		Aufahrt		Pfingstmontag		Nationalfeiertag																										

Aktivitätenübersicht		sonstige Anlässe		Clubmeisterschaften	
So. 12.02	Créant-Sprint	Do. 23.03	Pfzsaessen	So. 02.04	Schwarzwaldtour
Do. 13.04, 13h	-1-Lappen	Sa. 29.04- So. 30.04	2-Tagestour, Gruyère	Di. 09.05	Aberdrennen Mohlin
Sa. 08.-So. 15.04	Trainingslager Toscana	Sa. 27.05	Folgensbourg	Di. 16.05	10.4kmEZF
		Sa. 03.06	Kanderlunde	5.3 km BEZF Gempen	
		Di. 20.06	20km EZF Niffer+1km-Spr.		
		So. 06.08	Alpen Challenge	So. 06.08	Vogesen-tour
		Fr.-28.-So. 30.07		Fr.-28.-So. 30.07	
		Sa. 19.08		Sa. 19.08	
		7.1km EZF Farnsburg		7.1km EZF Farnsburg	
		Do. 24.08		Do. 24.08	
		5.3km EZF Blochmont		5.3km EZF Blochmont	
		So. 03.09		So. 03.09	
		Schwarzwald-super		Schwarzwald-super	
		Sa. 09.-So. 10.09		Sa. 09.-So. 10.09	
		1-km-Sprint "unplogge"		1-km-Sprint "unplogge"	
		Sa. 04.11		Sa. 04.11	
		40. Generävers.		40. Generävers.	
		So. 03.12		So. 03.12	
		Heilensatz für alle		Heilensatz für alle	
		Sa. 02.12		Sa. 02.12	
		Angelmäart Allschwil		Angelmäart Allschwil	

Trainingsseinheiten - Dienstag und Donnerstag

Trainingsziele	Konditionsfaktoren	Pulsbereiche in %	Topografien [UpM]
AE aktive Erholung	Regeneration	61 - 73	flach [frei min-1]
HE hochintensive Einheit	Schnelligkeit	92 - 100	hügelig [60-100 min ⁻¹]
IE intensive Einheit	Kraft	84 - 91	bergig [60- 80 min ⁻¹]
EE extensive Einheit	Trittfrequenz	74 - 83	wellig [100-120 min ⁻¹]

Gruppenerteilung

Trainingsgruppen	Dienstag 18h15-20h15	Donnerstag 18h15-20h15	Freitag 17h30-19h00	Samstag 13h00-16h00	Sonntag 10h00-12h30
espresso	X			X	
cappuccino		X			
tutti frutti	X	X		X	
insienne			X		
kids					X

VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Allgemeine Termine

14. Juni	Vorstandssitzung
24. Juni	Spiezathlon
27. August	VCA-Jubiläumsfest - 40 Jahre VCA
27. September	Vorstandssitzung
04. November	40. Generalversammlung
02. Dezember	Ängelimäart
03. Dezember	38. Klausenlauf (alle helfen mit!)
13. 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. 158	12. Mai
Ausgabe Nr. 159	25. August
Ausgabe Nr. 160	10. November



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!!!)

Eure Beiträge mailt Ihr bitte an:
info@velocluballschwil.ch



www.facebook.com/VeloclubAllschwil

Trainingskalender

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Schwimmtraining im Hallenbad

Montag	19.45 - 21.00 Uhr	Andy Langlotz	Hallenbad 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

2 Leistungsgruppen: <<28km/h / Di >28km/h // Do 25-28km/h			Abfahrt jeweils Feuerwehrmagazin Allschwil. Wir starten pünktlich!
Dienstag	18.15 - 21.00 Uhr	28.03. - 26.09.2017	
Donnerstag	18.15 - 21.00 Uhr	30.03. - 28.09.2017	

Rennvelo Ausfahrten

2 Leistungsgruppen: <<28km/h / >28km/h			Abfahrt jeweils Feuerwehrmagazin Allschwil. Wir starten pünktlich!
Samstag	13.00 - ca 16.00 Uhr	Ganzjährig	
Insieme 25-28km/h			
Sonntag	10.00 Uhr	ca. 2.5 Std, Ganzjährig	
siehe auch Seiten 16 - 19			

Laufen Bahn-Training

Montag	12.30 Uhr	Tina In-Albon	Schützenmatt- Stadion
Anmeldung bitte an: in-albon@uni-landau.de			

Kids Rennvelo-Training

Freitag	17.30 - 18.45 Uhr	ab 11.15 Uhr	Feuerwehrmagazin Allschwil
---------	-------------------	--------------	-------------------------------

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen



ROOMPLAN GmbH
Schützenmattstrass 10
4051 Basel

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

roomplan.
LERNEN UND LEBEN MIT BÜCHERN

Trainingskalender Bike/ Frauenbike

Bike	Ausfahrten		Treffpunkt Neuweiler- platz
So 02.04.2017	11.00-14.00 Uhr	+ Frauenbike	
So 23.04.2017	11.00-14.00 Uhr	+ Frauenbike	
So 07.05.2017	11.00-14.00 Uhr	+ Frauenbike	
So 21.05.2017	11.00-14.00 Uhr	+ Frauenbike	
So 11.06.2017	10.00-13.00 Uhr	+ Frauenbike	
So 25.06.2017	10.00-13.00 Uhr	+ Frauenbike	

Bike Abendtraining			Treffpunkt: Bike Jucker
Mittwoch	18.00 - Dunkelheit	ab 19.04.2017	

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.schaufelberger@bluewin.ch

Spezielle Hinweise, Tourenteilnahme und -Leitung siehe unter Doodle:

VCA Bikerinnen:

doodle.com/poll/hki2g247zc4d2pqf

VCA Biker:

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

ZeitDesign

Seit 30 Jahren unermüdlich unterwegs...

Hansheiri Jucker und sein Team,
Morgartenring 107, 4054 Basel,
Telefon 061 301 33 00 www.juckerbike.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.

Drei-Königsbiken

Ines Ernst

Das traditionelle 3-Königsbiken der Biker und Bikerinnen fand dieses Jahr im Schnee statt. Robi hat uns in das nahe Elsass geführt.

Wir konnten bei herrlichem Winterwetter, welches nicht zu kalt, und natürlich nicht zu warm war, den Schnee unter unsere Räder nehmen. Es war eine lustige Tour, welche wir alle sehr genossen haben.

Nach der Ausfahrt fand dann das ebenfalls traditionelle 3-Königs-Kuchenessen statt. Es gab zwei Könige: einen verletzten Patrick, der dieses Jahr deshalb nicht mitfahren konnte, auf diesem Weg nochmals gute Besserung, und Peter, welcher meist einmal im Jahr sein Bike hervor holt, dies zum 3-Königsbiken.

Doch dieses Jahr muss Peter nochmals

mitkommen, denn es kommt die alte Bike-König-Regel zum Zug: derjenige, welcher König ist, muss im laufenden Bike-Jahr ein Event veranstalten, eine Tour leiten oder eine Tour planen. Also



Peter, auf geht's ans Planen!
In diesem Sinne nochmals allen ein erfolgreiches und unfallfreies (Bike-)Jahr.

Jahres-Auftakt der Sektion Bike 2017

und Pogrammaussichten

Am Bike-Hock vom 20. Januar 2017 wurden wichtige Themen besprochen und das Bike-Jahr geplant. Ein grosses Traktandum war die bevorstehende 40-Jahrfeier vom Verein.

Ein grober Abriss des Anlasses wurde gegeben und gleichzeitig zur Mithilfe aufgerufen. Ebenfalls wurde der Aufruf zur Eierlesete in Allschwil gestartet.

Ein weiterer wichtiger Punkt war die Ideen-Sammlung für das Erst-August-Wochenende. Dafür haben sich inzwischen zehn Biker- und Bikerinnen für 2-4 Tage in Davos angemeldet.

Verschiedene Tages-Touren werden von Peter, Oliver und Rolf geplant.

Eine Rennvelotour bietet François an und Patrick organisiert eine Vollmondtour.

Weitere interessante Anlässe sind die Bike-Days/Velofestival in Solothurn vom 5. bis 7. Mai 2017 und der Black Forest Ultra Bike Marathon in Kirchlindertal im Schwarzwald am 18. Juni 2017.

Nicht zu vergessen; unsere Ausfahrten finden jeden zweiten Sonntag statt. Jeden Mittwoch wird ein Abend-Training stattfinden. Der erste Termin ist der 19. April 2017.

Also, es geht was in der Sektion Bike. Wir freuen uns auf ein sonniges und unfallfreies Bike-Jahr, und neue Biker und Bikerinnen sind jederzeit herzlich willkommen.

Ines Ernst



La Palma zum x-ten

15.-22. Februar 17, biken vom Feinsten

zum zweiten, vierten, gar zum zehnten Mal versuchten Martin, Ken, Joe, Patrick und Hansheiris RaceFace-Freunde dem Winter ein Schnippchen zu schlagen und flogen vor Fasnacht für eine Woche nach La Palma.

Sigmund von Bike n'fun und seine Guides begeisterten uns aufs Neue mit ihren Touren und den feinen Essenstipps. Für den grossen Durst am Abend auf der Plaza de España reichte das Spanisch schnell: jarra de cerveza.



Seit den ersten Palma-Jahren ist eine Veränderung feststellbar; neue Bikes mit grossen Federwegen, grösseren Rädern und einer veränderten Rahmengenometrie ermöglichen andere Fahrweisen.

So haben sich auch unsere Touren auf La Palma über die Jahre verändert. Legten wir früher Wert darauf, uns selber auf dem Bike auf die höchsten Höhen zu quälen, um dann die Abfahrten zu geniessen, liessen wir uns nun auch ganz oder stückweise einen Teil des Aufstiegs shuttlen. Das heisst aber nicht, dass wir deswegen weniger leisteten, oder, so wie Hansheiri am dritten Abend meinte: „ich wusste gar nicht, dass runterfahren so anstrengend ist“.

Eine super Woche, keine Unfälle: Hansheiri, vielen Dank!

Joe



Leimentaler Lauf

Gute Lauf-Bedingungen am Samstagnachmittag, 18.2. am 38. Leimentaler Lauf (15 km). Vier VCA-Kläuse haben die wunderschöne und anspruchsvolle Strecke unter die Füsse genommen und mit Tina In-Albon Wampfler sogar einen Podestplatz erreicht.



Spinning

Am Sonntag 8. Januar hat das erste von drei Spinning-Trainings stattgefunden. Nach einer schönen Aufwärmrunde im Schnee hat uns Nadine Saladin durch ein abwechslungsreiches und intensives Spinning Training geführt.

Damit die Bauch- Rücken- und Pomuskulatur nicht zu kurz kommen, haben wir danach auch noch an diesen "Problemzonen" gearbeitet.

Es war eine schöne und abwechslungsreiche Trainingseinheit in der Gruppe und vielleicht haben das nächste Mal noch mehr Clubmitglieder Lust mitzumachen.



Am Sonntag 12. Februar fand dann der 2. Lauf-Spinning-BBP Event statt.

Bei einem Lauf mit Sonnenstrahlen hat uns Greg die „Hügel“ rauf- und runter gejagt. Zum Abschluss hat uns Rene wieder einmal unsere Grenzen bei unseren Rumpfmuskeln aufgezeigt.

Danke an Greg, Rene und Ariane für die Organisation.

Tina



Der Crémant Sprint

von Dominic Hofmann

Die Krönung des Sprint ist der alljährliche Crémant Sprint, welcher die Velosektion des VCA durchführt.

Traditionellerweise findet dieser gleich Anfang Jahr statt, doch das Wetter, der Schnee und die eisigen Temperaturen liessen dies nicht zu, so dass wir diesen am 12. Februar durchführten.

11 Personen fanden sich an diesem kalten, doch schönen Sonntag, den 12. Februar beim FWM in Allschwil ein und fuhren zusammen in geschlossener Formation nach Niffer.

In Petit Landau starteten dann die Fixed Gear'ler (Starrlauf) Anselm und Dominic Richtung Canal-Brücke zum traditionellen Sprint, Seite an Seite, um auf der Höhe der Brücke den diesjährigen König zu erküren.

Kurz danach starteten die Shift Gear'ler (Schalter) um den Prestige-trächtigen Pokal zu ergattern. Es wurde hart gekämpft, extrem gesprintet, und souverän gewonnen.

Gekrönt wurde beim Fixed Gear der Anselm und beim Shift Gear der Jonas gefolgt vom Seriensieger Eric sowie unserem hart kämpfenden Schaggi.



Die Siegerehrung wird im März bei Chez Lucie gebührend (Crémant!) gefeiert, wenn die Tore sich dort wieder öffnen.

Eine kurze Siegerehrung fand bei der Schleuse vom Stararchitekten Corbusier noch vor Ort statt.

Ich freue mich schon auf's nächste Jahr wenn sich wieder die allerhärtesten Winterfahrer am erstmöglichen Sonntag treffen, um diesen ehrwürdigen Sprint zu gewinnen.



RE/MAX Cycling Team

Neues Elite-Frauenteam im Schweizer Radrennsport

Mit zwei regionalen Sportlern und Radsportförderer steht das neu gegründete RE/MAX Cycling Team in den Startlöchern.

Marcia Eicher als Team Managerin und Sportlerin und Gregor Lang (Zvida Trainingsplanung) als sportlicher Leiter übernehmen wichtige Funktionen.



v.l.n.r.: Martina Weiss, Riccarda Mazzotta, Marcia Eicher, Sandra Weiss

Der FrauenradSPORT hat in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen: Seit 2016 gibt es eine Women's World Tour und die Rennen werden zunehmend mediatisiert.

Neue Frauenteam formieren sich, und bestehende Teams verfügen über neue Strukturen und treten professioneller auf. So etwa das RE/MAX Cycling Team, welches aus sechs Elite-Strassenrennfahrerinnen besteht.

Das Team ist ein Frauenradrennteam und gibt Schweizer Radfahrerinnen die Möglichkeit, den Radrennsport aktiv zu erleben und sich weiterzuentwickeln.

Das RE/MAX Cycling Team ist das Nachfolge-Team des BH-Cycling Teams (BH ist eine Radmarke aus Spanien) und führt dessen Strukturen fort. Das BH-Cycling Team hat den Radsport während sechs Jahren erfolgreich gefördert.

Nach dem Rückzug des Managements möchte das aktuelle Team daran anknüpfen. Das Teammanagement bilden die vier ehemaligen BH-Cycling Team-Fahrerinnen Marcia Eicher (Allschwil), Riccarda Mazzotta (Biel), Sandra und Martina Weiss (Sulz). Alle Fahrerinnen des BH-Cycling Teams sind dabei.

Die Fahrerinnen-Konstellation ist die alte geblieben und integriert in das Team aus vier erfahrenen Elite-Rennfahrerinnen auch zwei junge Nachwuchsfahrerinnen. Das Schweizer Team weist somit vielfältige Qualitäten auf: Marcia Eicher (2015 Vize-Schweizermeisterin (Strasse), Masterweltmeisterin (Strasse und Zeitfahren), Riccarda Mazzotta (Schweizer Meisterin am Berg 2013), die Zwillingsschwester Sandra und Martina Weiss (zahlreiche Siege und Podestplätze) und die beiden Nachwuchsfahrerinnen Julia Scheidegger und Michelle Andres, die der U23-Nationalmannschaft angehören.

Zur Crew für die Saison 2017 gehören sowohl die beiden sportlichen Leiter Gregor Lang und Lucas Schmid, wie auch der Pfleger Franz Lechleiter und die Mechaniker Lucian Straube und Simon WYSS.

Auch diverse Supporter sind dem Team treu geblieben: „Einige Sponsoren wie die Firmen richnerstutz ag und Auto Sommer sind mitgegangen. Das zeigt, dass wir ein gutes Konzept haben“, meint das Teammanagement.

Ausrichtung

Das Team ist ein nationales Elite-Strassenradteam und fährt hauptsächlich die Schweizer Rennen. „Wir starten an Schweizer Rennen, ermöglichen jedoch auch den Start an Eintages- und Etappen-

rennen im Ausland. In unserem Team geben wir jungen Athletinnen die Chance, sich an grössere Aufgaben zu wagen, unser Team soll jungen Radrennfahrerinnen eine Perspektive geben“, berichtet Eicher.

Sponsoren

Dem Teammanagement ist es gelungen, das Team in verschiedenen Bereichen optimal aufzustellen: Der Namensgeber und Hauptsponsor ist RE/MAX Immobilien, der Co-Sponsor Schnetzler Immobilien AG.

Technischen Support erhält das Team durch Giovanni Manna vom Manna TREK Factory Store in Möhlin und die crossklinik. Ausgerüstet wird das RE/MAX Cycling Team von Jakroo und adidas Sport eyewear.

„Es war eine Menge Arbeit, aber jetzt passt alles super zusammen. Wir freuen uns auf die

Saison, die Fahrerinnen sind hoch motiviert und freuen sich über das neue Material. Wir sind überzeugt, dass dies ein tolles Jahr wird“, so die Teamgründerinnen.

Das erste wichtige Rennen in der Schweiz ist die Aargauer Challenge am 19. März in Rüfenach. „Da wird bestimmt mit unseren Fahrerinnen zu rechnen sein.“

Homepage:

www.remax-cycling.ch

Facebook:

<https://de-de.facebook.com/remax.cycling/>

Instagram:

<https://www.instagram.com/remaxcyclingteam/>



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

by Daniel Zenklusen



Sanitäre-Anlagen
Neu- und Umbauten
Reparaturen
Boilerservice

M. Christen

Kurzälängeweg 19
4123 Allschwil
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 | goforward@2vida.ch



Ranglisten

Laufen

Basler Stadtlauf		5.5 km	26.11.2016
Rang	Name	Zeit	AK
1.	Tina In-Albon	20.03	F40
14.	Nadine Saladin	23.33	F40
42.	Karin Stöckli	25.45	F35
4.	Gianni Bedon	22.24	M60
24.	René Zimmerli	22.47	M55
51.	Patrick Stöckli	21.29	M35
196.	Marcel Bachmann	25.34	M40

Allschwiler Klausenlauf		10 km	04.12.2016
Rang	Name	Zeit	AK
1.	Tina In-Albon	38.41	F40
2.	Matthias Prétôt	35.47	M40 schnellster Allschwiler
3.	Gianni Bedon	42.40	M60
10.	Martin Rausch	38.56	M40

Leimentaler Lauf		15 km / 250 hm	18.02.2017
Rang	Name	Zeit	AK
1.	Tina In-Albon	1:00.38	D40
8.	Fränzi Rombach	1:13.20	D40
8.	Raphael Kennel	0:57.57	M40
8.	Gianni Bedon	1:08.57	M60
35.	Patrick Indlekofer	1:07.54	M40

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



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


FLÜCKIGER + GARTENBAU

inhaber peter + dunja schlachter

eidg. dipl. gärtnermeister + gartenarchitektin

info@flueckigergarten.ch
neuweilerstrasse 28, ch 4123 allschwil,

www.flueckigergarten.ch
telefon 0041 61 481 15 82