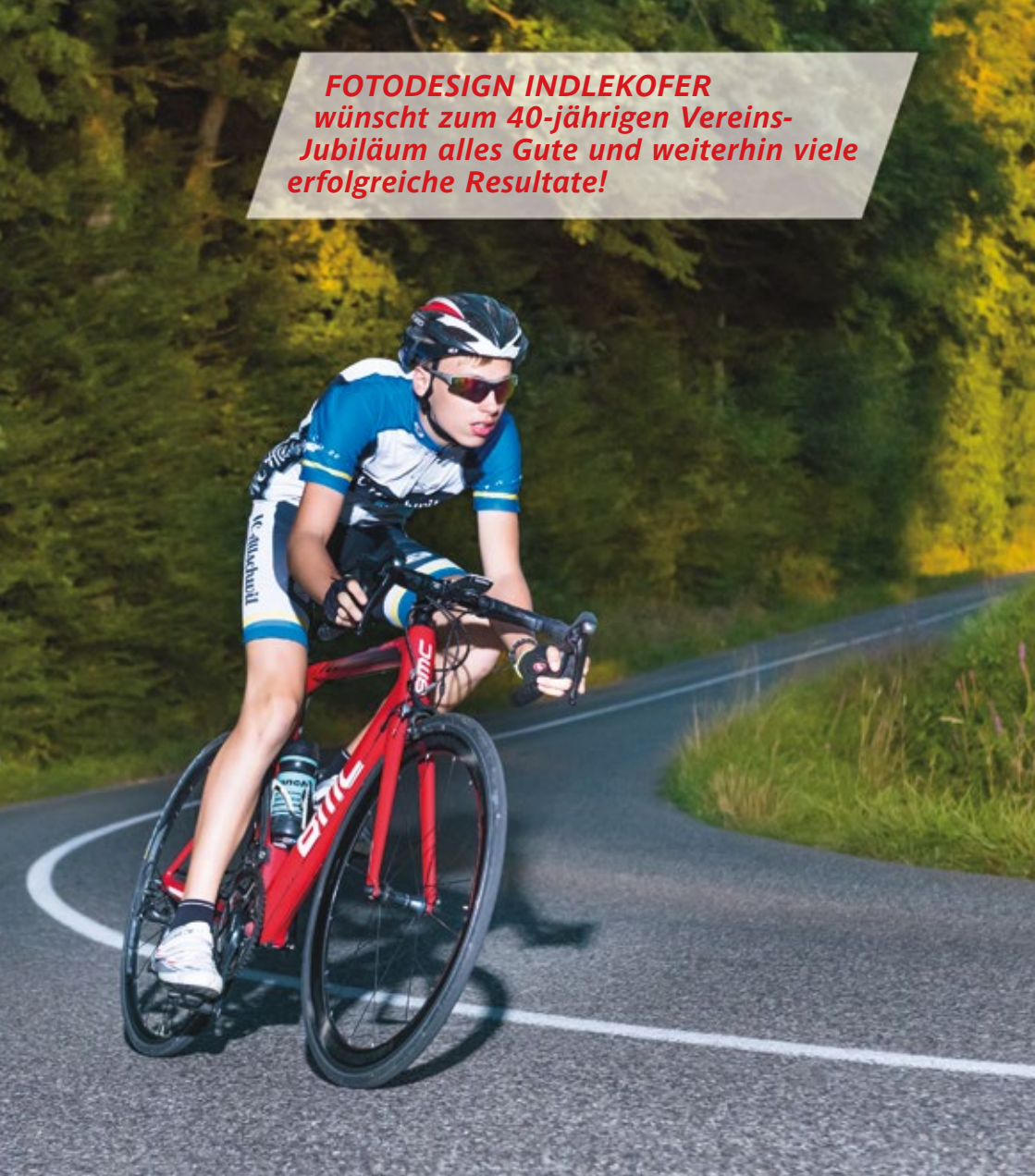


Sattelkast

VeloClubAllschwil.ch
Nr. 158 / Juni 2017

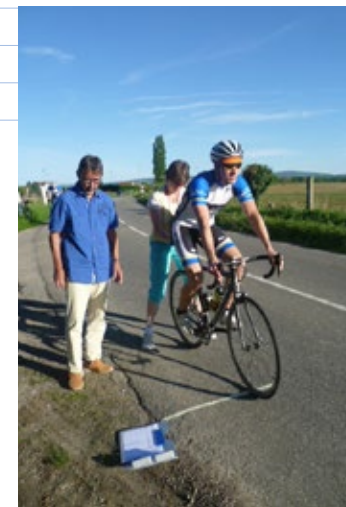


FOTODESIGN INDLEKOER
wünscht zum 40-jährigen Vereins-
Jubiläum alles Gute und weiterhin viele
erfolgreiche Resultate!



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Der VCA-Vorstand	7
Eintritte / Austritte	9
Beitrittserklärung	9
40 Jahre Veloclub Allschwil	11
VCA- Kleider - wer übernimmt dies?	12
kids	13
Eierläse Allschwil, 23.4.2017	14
Trainingswoche VCA in Massa Vecchia	16
Ein Vereinsausflug, der es in sich hatte	18
VCA-Agenda	20
Trainingskalender	21
Touren und Rennen 2017 - Velosektion	23
Trainingskalender Bike/ Frauenbike	24
MTB Ausfahrt Mont Raimeux	25
Die Schwarzwaldrunde	26
Steffen Waras - Mallorca 1	28
Mallorca 2	29
Steffen Weltcup	30
Spontane Velo-Ausfahrt	31
Schwarzbuebe	32
Trainingsweekend Saignelégier	34
Ranglisten Laufen / Velo	39
Ranglisten Velo	40
Ranglisten Velo	42



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

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

Titelseite: Eierläse / rechts: CM Folgenschbourg



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



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



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

schon gesehen? Die neue, überarbeitete VCA Homepage ist ein weiteres Highlight in unserem Jubiläumsjahr.

Nicht nur sind wir jetzt auch Smartphone tauglich, auch sind wir so in den Genuss von weiteren Fotos von den Sektionen-Fotoshootings mit Patrick gekommen!

Daher ein ganz grosses Dankeschön an Roger Jörin für die Erstellung der neuen Homepage und Patrick für die Fotos und natürlich den Unterhalt der Homepage!

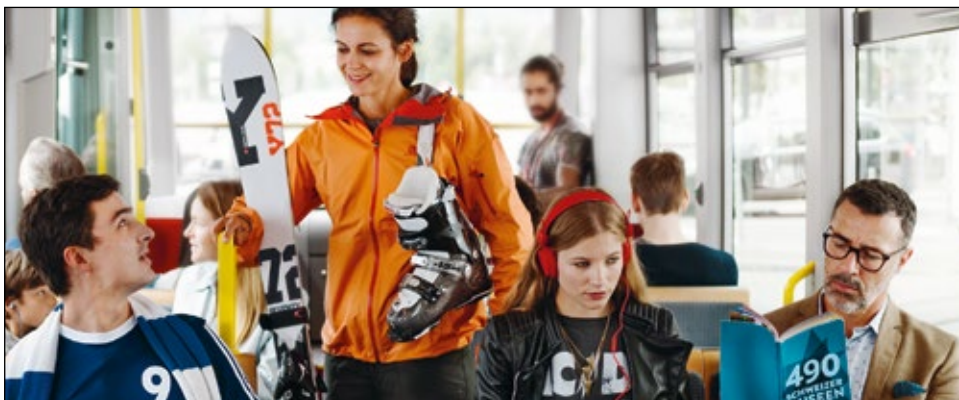
Jetzt seid ihr gefragt! Bitte schickt eure Fotos und Berichte, so dass die Seite lebt.

Wie die Schwimmer und Allschwiler wahrscheinlich schon mitbekommen haben, wird die Gemeinde Allschwil zukünftig für die Benutzung ihrer Einrichtungen (z.B. Turnhallen, Schwimmbahn) Gebühren erheben.

Grundsätzlich ist dagegen ja nichts einzuwenden. Da wir jedoch während der normalen Öffnungszeiten im Hallenbad trainieren und alle Nicht-Allschwiler (was die überwiegende Mehrheit darstellt) den regulären Eintritt bezahlen, haben wir einen Brief an den Gemeinderat und die IG Vereine Allschwil geschrieben. Ein Entschluss steht noch aus, wir halten euch auf dem Laufenden.

Viel Vergnügen mit der neuen Ausgabe von Sattelfest! Es ist eine Freude, wie viele Klubmitglieder sich sportlich und sozial engagieren.

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	Weiherweg 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 Benthous	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
Kids / Bekleidung	Marcia Eicher	Schönenbuchstr. 51A 4123 Allschwil	061 482 04 13 marcia.eicher@gmx.net
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
Webmaster	Patrick Indlekofer	Alemannenweg 11 4148 Pfeffingen	061 751 63 31 info@velocluballschwil.ch

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

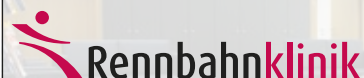


Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

**Wir behandeln Sie wie unsere
Spitzensportler mit modernster
Infrastruktur unter einem Dach**

Orthopädie
Sportmedizin
Physiotherapie
Biomechanik
Leistungsdiagnostik
Labor, Röntgen & MRI

Das seit 35 Jahren führende
Sport-Orthopädie-Zentrum
der Schweiz



die sportklinik - das original

Telefon 061 465 64 64
www.rennbahnklinik.ch



Ernst Gürtler AG
Elektrotechnische Unternehmung
Binnerstrasse 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 Triathlon

Dènes Csonka
Simon Grundy
Angelo Lumia

Eintritte Velo

Martin Primosig
Michael Bild
Raphael Dias (Velo und Bike)

Austritte

Tobias Haufler
Michèle Bedon
Anke Blechmidt



in Massa Vecchia

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

Verbandsmitglied: Swiss Cycling

☐ ja ☐ nein

☐ TourenfahrerIn

☐ Duathletin

Swiss Triathlon

☐ ja ☐ nein

Datum

Unterschrift

ausschneiden und senden an:

VeloClubAllschwil, Postfach 1340, 4123 Allschwil 1



40 Jahre Veloclub Allschwil

Wir feiern am Sonntag, 27. August!

Treffpunkt: 11.00 Uhr beim Feuerwehrmagazin Allschwil.

Wie es sich für einen Veloclub gehört, geht es auf eine Velotour. Damit für alle etwas dabei ist, machen wir zwei Gruppen.

Gruppe Sirup: Schnitt ca. 12,5 km/h, Fahrzeit etwa 30 Minuten.
Ideal für Familien mit Anhänger, Kindervelos, aber auch für solche, deren aktive Karriere schon etwas weiter zurück liegt.

Gruppe Isostar: Schnitt ca. 23,4 km/h, Fahrzeit etwa 60 Minuten.
Für diejenigen, die es etwas sportlicher mögen. Es ist aber **kein** Rennen!

Gemeinsames Ziel ist das Forsthaus Kirschner, nahe der Grenze zu Neuwiller.
Dort wartet zur Stärkung ein Pasta- und Dessertbuffet und zur Unterhaltung ein Geschicklichkeitsparcours und weitere Überraschungen.

Das Forsthaus ist auch zu Fuss oder mit dem Auto erreichbar, es sind Parkplätze vorhanden.

Bitte meldet Euch bis am **15. August 2017** mit untenstehendem Talon an:
[Velo Club Allschwil, Postfach 1340, 4123 Allschwil](#)
oder - mit den entsprechenden Angaben - per mail an: henriette.kurth@web.de

Ich/ wir feiern mit:

Name, Vorname:

Anzahl Erwachsene:

Anzahl Kinder:

Ich/Wir fahren mit der Gruppe:

- ☐ Sirup
☐ Isostar
☐ Ich komme selbständig

Bemerkungen:

VCA- Kleider - wer übernimmt dies?

Kleider bestellen und eine neue Kleider-Verantwortliche/ Verantwortlicher

Wir haben kein grosses Lager an VCA-Kleidern. Eine Kleiderbestellung machen wir erst nach der GV. Ganz geordnet und konzentriert. Es ist mir nicht möglich, während des ganzen Jahres Wünsche entgegen zu nehmen. Bis wir bestellen, wissen die meisten schon nicht mehr, was sie bestellt haben.

Dann habe ich noch ein Problem: Mein Ressort Kleider muss ich abgeben. Ich habe hier bei mir schon die ganzen Teamkleider und Fankleider... das wird echt zu viel. Das heisst also, die Bestellung nach der GV wird mit meinem Nachfolger sein.

Vorerst brauchen wir aber unser kleines Lager auf. Wenn Mitglieder etwas möchten, schaue ich, ob ich dies habe. Ansonsten müsst ihr dies beim offiziellen Bestelltermin an der GV bestellen.

Ich hoffe, dies alles ist in eurem Sinn.

Marcia

Die genaue Übersicht über das Angebot findet sich auf der VCA-Website

www.velocluballschwil.ch/service/kleider

Herr Janosch, wie macht man auf dem Fahrrad eine gute Figur?



„Wondrak schafft das, indem er stets eine betont entspannte Haltung einnimmt. Man kann dabei etwa eine Hand locker herunterhängen lassen.“

kids



Die Kids haben sich für das Gempen Bergzeitfahren vom 27. Mai vorbereitet.

Am Samstag 6. Mai haben wir die Streckenbesichtigung gemacht und uns im Training am Freitag intensiv mit dem Pacen auseinandergesetzt.



Eierläse Allschwil, 23.4.2017

Stellvertretend für das Ei: Ariane Gutknecht

Da liege ich also, gemütlich auf einem Bett aus liebevoll aufgeschichtetem Hafer. Die Sonne brennt mir wohligh auf meine Schale. Rund um mich herum hat es viele Menschen hinter Gittern, die gespannt auf etwas warten.

Die vielen Menschen beginnen plötzlich laut zu rufen und zu klatschen, andere Menschen in so enger Kleidung beginnen hin und her zu rennen. Was ist denn da plötzlich los? Und hoppla, da rennt einer in blau-weisser Klei-



Irgendjemand spricht laut in ein Megaphon zu den aufmerksam lauschenden Menschen. Aber was geht mich denn das alles an? Solange ich auf meinem Haferbett die Sonne geniessen kann und die Menschen hinter den Abschränkungen bleiben, ist alles völlig entspannt für mich. Aber halt, was ist denn das auf einmal für eine Aufregung?

ding mit so einem Retro Schriftzug direkt auf mich zu. Was hat denn der im Sinn? Nun packt er mich auch noch und reisst mich aus meinem wohligen Haferbett heraus. Und los geht's im „Karacho“. Er springt mit mir über eine Heuballe und balanciert danach über ein Holzbrett. Und jetzt? Nein! Hilfe! Der will mich doch nicht etwa in den



grossen Korb, 15 Meter von mir entfernt werfen? Weiss er, was er tut? Ich hoffe es doch sehr für mich. Und schon holt er aus zum Wurf. Eieieieieie... Huiuiui.., ab geht es durch die Luft.

Die Menschen unter mir werden immer wie kleiner und schon beginnt die Talfahrt. Hallo, du da unten mit dem grossen Korb!! Du musst noch mehr nach links, sonst lan-

de ich auf dem Asphalt! Ja, noch mehr! Uffff, geschafft, er hat mich. Gut gemacht. Hoffentlich geht es meinen anderen Eierkollegen auch wie mir und sie werden ebenso liebevoll gefangen.

Also eigentlich hat die Reise am Ende ja doch noch Spass gemacht und hoffentlich bin ich nächstes Jahr wieder dabei.



Trainingswoche VCA in Massa Vecchia

08. -15. April 2017; la freccia

Markus Schelbert und Daniel Wampfler hatten an der letzten GV angekündigt, eine Trainingswoche im 2017 zu organisieren, an der alle Sektionen des VCA, d.h. Triathlon, MTB und Velo Interesse haben könnten. Und so kam es, dass sich 11 AthletInnen, inklusive persönliche Betreuung durch insgesamt fünf Kinder am Samstag, 08.04.2017, in der Toskana am Fusse der Ortschaft Massa Marittima, in der wunderbar gelegenen Hotelanlage inmitten von Olivenhainen und Reben www.massavecchia.it einfanden.

Jeden Tag durften wir uns von Sonnenstrahlen wecken lassen. Nach dem Frühstück starteten

wir gemeinsam (Triathlon, Velo) meistens um 10:00 zur Velotour. Die Streckenwahl wurde jeweils am Vorabend oder direkt beim Frühstück besprochen und festgelegt.

Strecken zwischen 80-160km bei 1000-1800hm konnten wir so miteinander bestreiten. Unsere Lokomotive Markus zeigte uns eindrücklich seine Rollereigenschaften, so dass wir immer einen Schnitt von über 26km/h fahren konnten.

Dank seinen Ortskenntnissen befuhren wir viele malerische, sowie blühende Gebiete und unternahmen Trainingsausfahrten vom Landesinnern bis zum Tyrrhenischen Meer.

Um das Velofahren herum organisierten sich die



Dienstag die Insel Elba zu befahren. D.h. mit dem Auto nach Piombino, mit dem Rennrad auf die Fähre bis Portoferraio, Insel Elba umrunden und alles wieder zurück. Es war eine anstrengende, aber sehenswerte Inselumrundung auf verkehrssamen Strassen.

Der Mittwoch war nicht für alle ein Ruhetag. So kam es, dass ich mit dem Auto Grosseto, Montepescali und Scarlino besuchen sowie unterwegs bei verschiedenen Landwirten mehrere Kanister Olivenöl, einige Weinflaschen Barolo, Brunello und Chianti einkaufen musste.

Die anschliessende Massage hatte ich mir nach diesem harten Tagesprogramm wirklich verdient. Evviva il buon vino!



Triathleten fürs zusätzliche Renn-oder Schwimmtraining, im nahegelegenen idyllischen aber sehr kühlen Lago d'Accesa.

Rolf Moll als einziger Vertreter der MTB Sektion fand schnell Anschluss bei -jüngeren- TeilnehmerInnen, welche aus der Schweiz, Deutschland oder Italien angereist waren.

Die teilweise sehr anspruchsvollen Ausfahrten im Gelände fanden immer unter Führung eines ortskundigen Leiters statt. Zusätzlich konnte man sich auf den Pump Track austoben, der sich neben der neu eingerichteten Bar befand und jedem Hotelgast zur Verfügung stand.

Die mitgekommenen Kinder nutzten die Gelegenheit, die in der Hotelanlage zurück gebliebenen Elternteile mit diversen Spielen zu beschäftigen. Auch unternahmen sie mit Ihnen Ausflüge mit oder ohne Veloanhänger in der traumhaften Landschaft.

Abends kamen wir alle wieder zusammen, berichteten über die Tageserlebnisse und genossen das kulinarische mehrgängige Essen. Evviva il buon mangiare!

Nathalie und ich nutzen die Gelegenheit, am

Spätestens samstags, 15. April 2017, war die Trainingswoche für alle vorbei. Die TeilnehmerInnen Sabine und Greg Lang, Tina und Daniel Wampfler, Sandra und Markus Schelbert, Fred Baumgartner, Randy Koch, Rolf Moll, Nathalie und ich konnten so eine tolle Woche in angenehmen Umfeld verbringen, sowie etliche sonnige Trainingskilometer geniessen. Den Organisatoren gebührt ein herzliches Dankeschön für die tolle Initiative. Es war eine super Idee!



Ein Vereinsausflug, der es in sich hatte

Jaunpass - Col du Pillon - Col de Mosses; von Jonas Baumgartner

Ziemlich entkräftet, aber euphorisiert dank einem ausgiebigen Endorphin-Schauer erreichen fünf VCA-ler am Sonntag 30.04.2017 um 18 Uhr den Dorfkern von Bulle.

Was sie in den vorherigen acht Stunden erlebt und geleistet haben, lässt jedes Radfahrerherz höherschlagen.

Die ursprünglich für zwei Tage vorgesehene Route wurde mehr oder weniger



in einem Tag absolviert. Das ständige Auf und Ab über Pässe mit den wohlklingenden Namen Jaunpass, Col du Pillon oder Col des Mosses verlangte den Teilnehmenden sowohl physisch als auch mental einiges ab.

Dennoch fand man auch Zeit, im Naturpark Gruyère die wunderschöne Kulisse zu bestaunen und im herausgeputzten Saanen einen Cappuccino mit Zena und Dan zu schlürfen, die

sich für einen Teil der Tour angeschlossen hatten.

Es bedanken sich für die Teilnahme Nicola und Jonas.



VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Allgemeine Termine

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. 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

Montag	20.00 - 21.00 Uhr	Andy Langlotz	Gartenbad Bachgraben
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Gunther Frank	

Bis ca Mitte September.

Der Eintritt ins Bachgraben für das Schwimmtraining ist frei. An der Kasse melden, dass ihr vom VCA seid.

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	bis 24.10.2017	
Donnerstag	18.15 - 21.00 Uhr	bis 26.10.2017	

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 Seite 20			

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	Marcia Eicher	Feuerwehrmagazin Allschwil
---------	-------------------	---------------	-------------------------------

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Der Partner mit Rennvelokompetenz



Touren und Rennen 2017 - Velosektion

Velotouren

		Organisation
28.07. - 30.07.2017	Vogesenrundfahrt (Start 28.7., 12:00)	Giovanni
06.08.2017	Alpen Challenge Lenzerheide (Anreise 05.08.2017) www.alpenchallengelenzerheide.ch	Patrik
03.09.2017	Radmarathon Schwarzwald-super www.schwarzwald-super.de	Henry
16.09. - 17.09.2017	Velowochenende Vogesen	Eric

Für weitere Infos wendet euch an den Sektionsleiter oder an die Tourenleiter
Schaut auch regelmässig auf die VCA-Homepage und auf www.unserteam.ch

Clubrennen

Strecke

20.06.2017	Niffer, Einzelzeitfahren, 20 km + 1 Km-Sprint
19.08.2017	Maisprach-Farnsburg, Einzelzeitfahren, 7.1 km
22.08.2017	Bergrennen Hippoltskirch-Blochmont, 5.3 km (Datumsänderung!)
07.09.2017	Hardtwald, EZF 1 km-Sprint „unplugged“, mit Velo ohne Lenker-Aufsatz!

Info: Die besten fünf Rennen werden gewertet



Berner Rundfahrt; 1. Jonas Baugartner, overall

Trainingskalender Bike/ Frauenbike

Bike	Sonntags-Ausfahrten		Treffpunkt Neuweiler- platz
25.06.2017	10.00-13.00 Uhr	+ Frauenbike	
09.07.2017	10.00-13.00 Uhr	+ Frauenbike	
23.07.2017	10.00-13.00 Uhr	+ Frauenbike	
06.08.2017	10.00-13.00 Uhr	+ Frauenbike	
20.08.2017	10.00-13.00 Uhr	+ Frauenbike	
03.09.2017	10.00-13.00 Uhr	+ Frauenbike	
17.09.2017	10.00-13.00 Uhr	+ Frauenbike	
01.10.2017	10.00-13.00 Uhr	+ Frauenbike	

Bike Abendtraining

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

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



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.

MTB Ausfahrt Mont Raimeux

Sonntag, 21.05.2017. Knackiger Anstieg über Juramergelstrassen zum Mont Raimeux mit herrlicher Aussicht über die Juraweiten. Flowige und abwechslungsreiche Singletrails nach Moutier



Die Schwarzwaldrunde

02. April 2017, Nicola Benzoni

Am Sonntag stand die («Randy») Schwarzwaldtour auf dem Programm der Rennvelosektion. Die Route, die in den letzten Jahren vom VCA im Frühling immer wieder gefahren wird, führt nach Lörrach, Steinen, dann durchs kleine Wiesental über Wieslet - Neuenweg - Schönau - Herrenschwand - Todtmoos - Herrischried - Rickenbach - Bad Säckingen - Rheinfelden. Insgesamt gilt es gute 140 km und ca. 1'700 Hm zu bewältigen.



Unser Organisator Daniel postete in <unser-team> 4 Tage vor dem Termin, dass wir, sofern das Wetter gut sei, um 10 Uhr am Feuerwehrmagazin losfahren. Das Tempo werde moderat sein, im Flachen „Insieme“ und am Berg jeder sein Tempo, plus oben warten.

Ich dachte mir: gut, Tempo moderat passt zur Jahreszeit! Und die Wetterprognosen von Samstagabend versprachen tatsächlich mehrheitlich trockenes und nicht allzu kaltes Wetter, bis zu 15 Grad (was sich auch bewahrheitete). Es stand also nichts mehr im Weg: die Schwarzwaldtour konnte stattfinden und ich freute mich sehr auf eine rege Teilnahme der Velokollegen. Leider standen wir „nur“ zu fünft am Start (Marcia, Daniel, Markus A., Mike U. und ich). Zwei davon (Marcia und Mike) teilten uns mit, dass sie

nicht die ganze Runde fahren würden, wegen familiären Verpflichtungen (was wir natürlich auch verstanden). Wir fuhren also los. Kurz nach Lörrach hatten wir bereits einen technischen Defekt am Velo von Mike. Er konnte nicht mehr weiter fahren und Marcia entschied sich, mit ihm wieder nach Allschwil zurück zu kehren. Aus einer 5er-Gruppe wurde also eine 3er-Gruppe; wir entschieden uns trotzdem, die ganze Runde zu fahren. Die ersten ca. 50 km fuhren wir sehr diszipliniert und kompakt miteinander, wobei Daniel uns häufig vorne als „Loki“ mitzog. Danach kamen ein paar Anstiege mit

bis zu 14% Steigung (u.a. hinauf zum „Tiergrübli“, oberhalb von Schönau auf 1'068 m). Bei den Anstiegen fuhr Daniel auf und davon, Markus und ich hielten unser eigenes Tempo. Danach fuhr unser Grüppchen nach einer rasanten Abfahrt im welligen Terrain weiter und er-

reichte das Städtchen Bad Säckingen. Im Strassencafé gönnten wir uns einen Latte Macchiato und ein gutes Stück Torta della nonna. Die Stimmung war gut, die Beine noch nicht total müde.

Auf den letzten flachen Kilometern zwischen Bad Säckingen und Basel konnten Markus und ich wiederum vom Windschatten Daniels profitieren, der uns zügig nach Hause mitzog. Das Zeitmanagement des Tages war



perfekt, so dass es sogar zur Schlussphase der Ronde van Vlaanderen gereicht hat!

Danke Daniel, die Ausfahrt war perfekt organisiert und wir hatten eine Menge Spass. Wir hatten Glück mit dem Wetter, das Tempo war wie vereinbart moderat.

Schade nur, dass nicht mehr „Gümmeler-Kollegen“ mitgefahren sind. Ich bin der Meinung, dass die Abwesenden definitiv etwas verpasst haben!



Steffen Warias - Mallorca 1

Nachdem im Winter das Training ein wenig zurück stand und ich die Zeit ab und zu zum Skifahren genutzt habe, startete ich Anfang März wieder mit einem Trainingslager auf Mallorca. Schon oft auf der Baleareninsel, kenne ich mich dort sehr gut aus und weiss viele Strecken. Dieses Jahr war das Wetter super, wir konnten oft bei 20 Grad und Sonne trainieren. Mir lief es erstaunlich gut, nach ein paar Tagen lief der Motor wieder ganz rund. So konnte ich recht viele Grundlagen-Kilometer einsammeln. Die Touren führten mich über fast die ganze Insel. Die Längste lag über 200 km. Mallorca im Frühling ist wunderbar. Es gibt viele Strassen, auf denen mehr Radler als Autos unterwegs sind. Es ist erstaunlich, wie gut man sich an Abzweigungen und Dörfer erinnern kann, obwohl zwi-

schen den einzelnen Trainingslagern doch immer ein Jahr liegt. Mallorca ist auch immer der Start in die Saison, bei dem mir bewusst ist, jetzt geht es wieder richtig los. Es ist toll, dass jetzt in Allschwil der Frühling ebenfalls angekommen ist. So kann ich auch hier wieder tolle Touren fahren und gut trainieren.

Ich freue mich auf die anstehende Saison. Im Mai kommen die ersten Weltcuprennen in Maniago (Italien) und Oostende (Belgien). Bis dahin werde ich noch einige Kilometer sammeln und Trainingsrennen fahren.

Der Saisonhöhepunkt ist dann die Paracycling Weltmeisterschaft in Pietermaritzburg in Südafrika.



Mallorca 2

Steffen - schon bald einheimisch?

Anfang April ging es nochmals eine Woche nach Mallorca. Mit 20 Grad und Sonnenschein hatten wir wiederum optimale Bedingungen, ideal zum trainieren.

Meistens fuhren wir in einer kleinen Gruppe von 4-6 Personen. Innerhalb sechs Trainingstagen sammelte ich über tausend Kilometer.

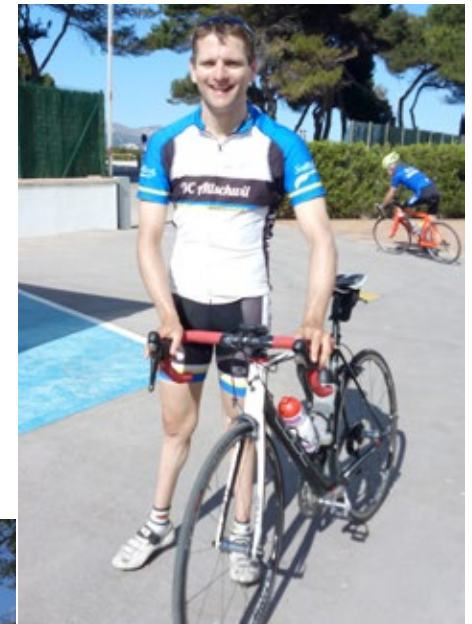
Die längste Tour mit 220 km führte uns über die halbe Insel. Das Training im April war schon deutlich flotter als im Februar oder März; so trainierte ich auch Intervalle und Sprints.



Es läuft einfach besser, wenn man schon mehr Kilometer in den Beinen hat. So waren die Touren allgemein schneller als noch vor einem Monat. Ich merke, wie die Beine besser werden. Das muss auch so sein, stehen doch schon bald die ersten Rennen an. Wir werden sehen, wie es bis dahin läuft.

Es ist doch jedes Jahr ein neues Spiel; man muss sich wieder neu in Form bringen. Nachdem dieser Winter doch ein wenig ruhiger war, bin ich gespannt, wie die Form dann im Mai sein wird.

Mallorca war wieder wunderschön. Ich bin immer froh, hier trainieren zu dürfen. Jetzt im April



war aber auch deutlich mehr los. Viel mehr Radtouristen sind unterwegs. Die Strassen sind manchmal sogar teilweise zu voll mit Radfahrern.

Ansonsten war es wieder super.

Jetzt zieht das Trainingsprogramm immer mehr an; ich muss jetzt auf die Kilometer noch schnelle Kilometer drauf setzen.

Beim Training waren wir mit verschiedensten Einschränkungen unterwegs. Dies hat uns nicht daran gehindert, tolle Touren zu fahren und auch im Training Gas zu geben.



Steffen 3

Weltcupauftakt in Maniago und Oostende

Meine Vorbereitungen auf die Saison waren sehr gut, obwohl ich weniger als in den letzten zwei Jahren gefahren war. Ich hatte dieses Jahr aber schon ein paar Trainings- und kleinere Rennen gefahren und fühlte mich soweit ganz gut.

Da wir in Maniago, Italien als Independent Starter gemeldet waren, fuhren wir in neutralen Trikots. Nach der ziemlich langen Anreise wurden die Strecken inspiziert. Die Zielankunft in Maniago ist ganz schön tricky, ein Teil ist auf Kopfsteinpflaster.

Beim Start des Zeitfahrens war das Pflaster noch nass und ich ziemlich vorsichtig in den ersten Kurven. Anschließend folgten lange Geraden, bei denen ich versuchte, ein möglichst gleichmäßig hohes Tempo zu fahren. Ich fühlte mich gut und konnte mit einer ganz guten Zeit ins Ziel kommen. Leider wurde ich mit nur 3 Sekunden Rückstand Vierter.

Das Strassenrennen verlief die ganze Zeit sehr nervös. Ich musste einige Male Lücken zu attackierenden Fahrern schliessen. In der letzten Runde konnte sich Andreas Rudnicki, ein deutscher C3 Fahrer absetzen und kam durch.

Keiner im Feld wollte richtig nachfahren, wir anderen Deutschen hielten zurück. So holte er seinen ersten Weltcupsieg.

Durch eine Gruppe überholender C4-5 Fahrer, welche zur gleichen Zeit ihr Rennen auf der Strecke hatten, war ich im Sprint behindert und kam wieder als Vierter ins Ziel.

So bin ich zweimal knapp am Podium vorbeigefahren, aber es war trotzdem eine gute Leistung und ein gutes Rennen.

Am folgenden Wochenende ging es weiter zum Weltcup nach Oostende in Belgien. Wir wussten vom letzten Jahr, was uns dort erwartet.

Das Wetter war wieder sehr windig und nass. Zum Glück war es während der Rennen trocken.

Beim Zeitfahren fuhren wir 3.5 km am Strand entlang, dann eine Wende zurück: das Ganze drei Mal. Technisch nicht schwierig, aber flach und windig. Nicht gerade meine bevorzugten Bedingungen, der Wind war ziemlich stark. So gab es eine krasse Gegenwindpassage. Da der Wind leicht von rechts kam, was in Kombination mit einem hohen Laufrad vorne doch nicht ideal war, hatte ich ganz schön zu kämpfen, um das Rad auf Kurs zu halten.

Dadurch habe ich einige Sekunden eingebüsst und landete auf dem 5. Platz. Für diese Bedingungen nicht schlecht. Aber schade, da ich in Maniago bereits das Podest verpasste.

Das Strassenrennen verlief wie schon im letzten Jahr sehr nervös. Das Feld von C1-3 war mit fast 60 Fahrern ziemlich gross. Ich versuchte, mich immer in den vorderen Positionen aufzuhalten. Es gab eine Selektion und zu neun konnten wir uns absetzen.

Die Gruppe arbeitet ganz gut zusammen, aber es gab auch immer wieder einige Attacken, die alle neutralisiert wurden. Im Endsprint aus dieser Gruppe heraus konnte ich den dritten Platz einfahren.

Ich bin froh, eine Medaille bei den Weltcups geholt zu haben. Mit den Rängen 4, 4, 5 und 3 bin ich doch ziemlich konstant gewesen.



Spontane Velo-Ausfahrt

Freitag Nachmittag bei strahlendem Wetter



Nach eingehendem Studium der Wetterprognosen für das Wochenende vom 6./7. Mai stellten Corinne und ich schnell fest, dass zwei Tage Dauerregen angesagt war.

Um trotzdem in den Genuss einer langen Ausfahrt zu kommen, haben wir postwendend am Freitagnachmittag 5. Mai von der Arbeit freigeommen und die optimalen Wetterbedingungen für eine Ausfahrt ausgenutzt.

Nachdem ich die im Elsass/Jura geplante Tour in <unserteam> gepostet habe, haben sich zwei weitere VCA-ler (Tina und Daniel) entschlossen, mitzufahren. Die geplante, hügelige Runde startete in Allschwil und führte in Richtung Neuwil - Leymen - Hippoltskirch - Blochmont - Vieux

Moulin - Soyhières - Delémont - Develier - Bourignon - Lucelle - Winkel - Oltingue - Bettlach zurück nach Allschwil: insgesamt ca. 105 km mit über 1'500 Hm und tollen Landschaften.

Unterwegs haben wir noch 2 weitere VCA-Velokollegen getroffen (Anselm und Dominic); so wurde aus einer 4er-Gruppe ein Sextett, das gemeinsam zielstrebig für den obligaten „Schlummertrunk“- Halt das Restaurant „Chez Lucie“ ansteuerte.

Von meiner Seite herzlichen Dank an alle Teilnehmer/innen für die schöne Velorunde. Wir machen es demnächst wieder! Nicola

Schwarzbuebe

Eindruck, Mergez und Durst

Traditionsgemäss war der VC Allschwil mit vielen Teilnehmer an den vom VC Dornach organisierten Radsporttagen präsent, so dass unsere Vereinsfarben gut erkennbar waren.

Zwölf VCAler absolvierten einen Tag nach dem Gemprennen die Schwarzbuebe-Rundfahrt. Auf dem Programm standen wunderschöne und abwechslungsreiche 115 km mit ca. 1'500 Hm.

Am Start waren sowohl Mitglieder der Bike-, wie auch der Tria- und der Velosektion vertreten, was mir besonders Freude bereitet.

Geplant waren zwei Stopps bei den Kontroll-/Verpflegungsposten in Büsserach und Hippoltskirch. Unterwegs wurde aber unisono entschieden, einen zusätzlichen Zwischenstopp in Lucelle

einzulegen, um den sehr heissen Temperaturen zu trotzen und ein bisschen Erfrischung am Brunnen zu suchen.

Der Schluss der Velorunde war mindestens so schön wie die Rundfahrt: bei Mergez und Bier konnten wir nochmals die Eindrücke des Tages Revue passieren lassen.

Besten Dank an alle Teilnehmer. Wir konnten wiederum gute Werbung für unseren Verein machen. Ich hatte den Eindruck, dass alle sehr zufrieden und auch ein bisschen müde wieder nach Hause gefahren sind.

Nicola



Trainingsweekend Saignelégier

12.-14. Mai 2017, Alexandra Mungenast

Irgendwann im März luden Babsi, unsere Triathlon-Obfrau, und Oli zu einem gemeinsamen Trainingsweekend in den nahen Jura, genauer gesagt, nach Saignelégier in den Freibergen.

Schon bald waren ein paar motivierte Triathleten und Multisportler gefunden. Dank der freundlichen Unterstützung unseres Schwimmtrainers Gunti konnten sich auch die schwimmfreudigen unter uns bedenkenlos für das Schwimm-Rad-Lauf-Weekend anmelden.



Am Freitag, dem 12. Mai, war es dann soweit; geduldig wartete die Gruppe auf die letzten drei Anreisenden. Doch pünktlich um 20:00 konnte das erste Abendessen am fein gedeckten Tisch des Hotel Cristal/centre de loisirs serviert werden.

Erster Tag, Samstag

Tagwach war um 7:10h (zumindest für das Zimmer der Schreibenden), sodass im knapp 20 Schritte entfernten Hallenbad die Leinen gesetzt und unter Gunti's strengem Blick um 7:30h das

Training begonnen werden konnte. Mit längeren Lagen-Intervallen wurden die Muskeln aktiviert und auch die Letzten aus ihrem Schlaf gerissen. Nach 1:15 Std. Training genossen wir ein wunderbares Frühstücksbuffet, bei dem es an Auswahl nicht mangelte.

Nachdem das Tagesprogramm besprochen worden war, ging es für die Meisten um 10:00h auf eine hügelige Rennvelo Ausfahrt (eine 3-Generationen-Tour mit Kinderanhänger im Schlepptau wurde ebenfalls angeboten - war vermutlich nicht minder anstrengend). Unter ortskundiger Leitung von Ariane erkundeten wir mit einer knapp 70km-Runde das Revier. Da wir uns in einer netten Formation befanden, boten sich kurze Ablösungen an. Die Fahrtechnik wurde geschult, Reize gesetzt und an ausreichender Vorermüdung für die anschliessende Laufrunde fehlte es uns danach auch nicht.

Die 1.5 stündige Laufrunde startete kurz danach, auch hier führte uns Ariane wieder durch Feld, Wald und Wiese zum nahegelegenen Étang de la Gruère und wieder zurück.

Mit müden Beinen stürzten wir uns um 17:00h in das zweite Schwimmtraining. Hier wusste dann Gunti nochmals unsere Schmerzgrenze zu testen und überraschte uns mit Videoaufnahmen unserer unterschiedlich ausgeprägten Stilvarianten. Bevor die Videoaufnahmen im Detail besprochen wurden, stärkten wir uns mit einem Nachtessen. Insbesondere die Zeitlupe- und Standbild-Betrachtung (mit fachkundigem Kommentar!) unserer schwimmtartigen Reflexe, die wir auf dem Hotelfernseher zu sehen bekamen, machte den späteren Aufenthalt und einen Schlummertrunk

in der Dorfbeiz, dem Cafe du Soleil, dringend nötig.

Zweiter Tag, Sonntag

Auch am Sonntag hiess es pünktlich um 7:20h Leinen setzen im Schwimmbad. Im Training wurde versucht, die Theorie des Vorabends umzusetzen, was dann aber spätestens bei den schnellen 15x50m Intervallen ein abruptes Ende fand und den meisten nicht mehr gelang.

Bezeichnend vielleicht die Anwesenheit des jüngsten Teilnehmers mit 7 Monaten, welcher ebenfalls frühmorgens auf seiner Tagesdecke am Beckenrand erst munter zuschaute und bald schon einschlief.

Das etwas 'aprilmassige' Wetter veranlasste dann einige Teilnehmer, die anschliessende Rennvelo Ausfahrt auszulassen und stattdessen in der Nähe einen weiteren See mit einer Laufrunde zu erkunden oder einfach gemütlich durch

das Örtchen zu spazieren.

Am frühen Nachmittag konnten wir uns bei einem Kaffee vom Trainingsweekend verabschieden, die Autos beladen und die kurze Heimreise antreten.

Wir waren eine tolle Gruppe mit viel Power in den Beinen, guter Laune und geselliger Stimmung. Besten Dank an alle Organisatoren und hoffentlich auf ein nächstes Jahr!



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

Kurzelängeweg 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



Das Gartenbad Bachgraben hat uns wieder! Das Sommertraining hat begonnen.
 Im ersten Training waren harte Kerle und Girls sowie ein paar „Pinguine“. Tina



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

Ranglisten

Laufen/ Velo

48. Waldlauf Basel		10 km	18.03.2017
Rang	Name	Zeit	AK
4.	Patrick Indlekofer	41.33	M40

Birslauf		10 km	01.04.2017
Rang	Name	Zeit	Rang Overall
21.	Fränzi Rombach	45.24,6	195.
48.	Martin Rausch	39.12,6	50.
143.	Bedon Gianni	44.09,6	160.
194.	Markus Schelbert	45.56,7	216.

Lupsinger Lauf		12.3 km	01.05.2017
Rang	Name	Zeit	AK
8.	Patrick Indlekofer	55.33	M40

Frauenlauf Basel		10.7 km	07.05.2017
Rang	Name	Zeit	AK
1.	Tina In-Albon	40.53	W40

Frühlingsrennen Hindelbank			11.03.2017
Rang	Name	Zeit	AK
1.	Jakob Klahre		U17

Aargauer Challenge		65 km	
Rang	Name	Zeit	AK
23.	Jakob Klahre		U17

Wittnau Bike Rennen		2.6 km	02.04.2017
Rang	Name	Zeit	AK
10.	Guillaume Nijhof		U11

Ranglisten

Velo

Wittnau Bike Rennen 5.2 km 02.04.2017

Rang	Name	Zeit	AK
20.	Xavier Nijhof		U15

GP Vallton, Fully 66 km 02.04.2017

Rang	Name	Zeit	AK
25.	Jakob Klahre		U17

L'Enfer du Chablais 60 km 09.04.2017

Rang	Name	Zeit	AK
14.	Jakob Klahre		U17

GP Osterhas Kriterium 35 km 16.04.2017

Rang	Name	Zeit	AK
5.	Jakob Klahre		U17

GP RSC Aaretal 42 km 17.04.2017

Rang	Name	Zeit	Rang AK
7.	Jakob Klahre		U17

CM Möhlin 34 km 09.05.2017

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Jonas Baumgartner	50.39,0	100
2.	Steffen Warias	50.43,0	90
3.	Eric Zechner	50.43,1	80
4.	Marcia Eicher	50.43,2	70
5.	Jakob Klahre	50.43,3	65
6.	Daniel Wälchli	50.43,4	60
7.	Markus Schüpbach	54.00,0	55
8.	Dominic Hofmann	55.00,0	50

CM EZF Follensbourg 10.4 km 16.05.2017

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Daniel Wälchli	14.47,13	100
2.	Marcia Eicher	14.49,57	90
3.	Steffen Warias	14.51,80	80
4.	Jonas Baumgartner	14.53,16	70
5.	Martin Rausch	14.58,26	65
6.	Randy Koch	15.20,16	60
7.	Eric Zechner	15.28,02	55
8.	Dominic Hofmann	15.35,02	50
9.	Markus Schüpbach	15.45,67	45
10.	Mike Meysner	16.42,23	40
11.	Nicola Benzoni	16.50,00	37
12.	Fred Baumgartner	16.52,07	34
13.	Denes Csonka	17.07,86	31
14.	Patrick Pensa	17.13,48	28
15.	Zina Palgrave	17.42,57	25
16.	Christian Wild	17.44,10	23
17.	Peter Harke	19.43,29	21

Seeland Classic (Berner Rundfahrt) 101.85 km, 1200 Hm

Rang	Name	Zeit	AK
90.	Markus Schüpbach	2:48:41,9	S3: 5.

Seeland Classic (Berner Rundfahrt) 67.9 km, 800 Hm

Rang	Name	Zeit	AK
1.	Jonas Baumgartner	1:43:28,1	overall
29.	Daniel Wälchli 1	1:43:35,7	S3: 2.
231.	Mike Ufer	0:55:12,0 DNF	S2: 66.



Ranglisten

Velo

Berg-Zeitfahren Gempen		5.3 km	27.05.2017
Rang	Name		Punkte
1.	Daniel Wälchli	14.24	100
2.	Jonas Baumgartner	14.40	90
3.	Marcia Eicher	14.45	80
4.	Mike Ufer	15.25	70
5.	Eric Zechner	15.59	65
6.	Gregor Lang	16.1	60
7.	Dominic Hofmann	16.4	55
8.	Markus Schüpbach	16.33	50
9.	Patrick Pensa	16.45	45
10.	Patrik Schaub	17.51	40
11.	Nick Eicher	20.28	37
12.	Xavier Nijhof	21.46	34
13.	Guillaume Nijhof	22.38	31

Susten Bergzeitfahren		24.4km, 1322 Hm	29.05.2017
Rang	Name	Zeit	Rang AK
1.	Barbara Lehmann	1:22:21,2	1. AK /overall
23.	Oliver Lehmann	1:12:30,23	5. AK



links, Barbara Lehmann, Susten Bergzeitfahren

rechts; Jakob Klahre; Osterhas-Kriterium, Affoltern
Foto: ©Martin Platter



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