

Sattelbast

VeloClubAllschwil.ch
Nr. 159 / Sept. 2017



FOTODESIGN INDLEKOER
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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Der VCA-Vorstand	7
Eintritte / Austritte	9
Beitrittserklärung	9
VCA - woman only	11
Aus der Kids-Abteilung	12
Zugersee Schwimmen, Arth 2017	15
Tret-Lager 2017	16
L'alsacienne	18
Clubrennen Velo	19
VCA-Agenda	20
Trainingskalender	21
Spezial: 40 Jahre VCA, 27. August 2017	22
Trainingskalender Bike/ Frauenbike	41
1. August-Weekend	42
Triathlon-Clubmeisterschaften Spiez 2017	44
Inferno 2017: Ten years later!	45
Neuenburger Jura Tour....	46
Alpenchallenge; Challenge!	47
Ein Tag als Ultra Cyclist	48
Steffen Warias; Trainingslager	49
Ranglisten	51





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

Aller guten Dinge sind drei!

Das Jubiläumsfest im Forsthaus war die dritte Aktivität nach der Überarbeitung des Sattelfest und der Homepage im Rahmen des VCA Jubiläumjahres.

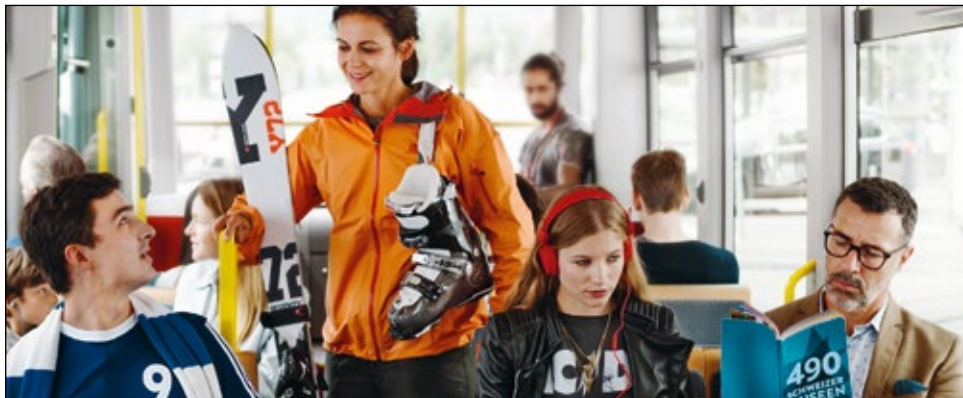
Den Gesichtern auf den Fotos entnehmend, war es ein sehr schönes Fest mit viel Bewegung. Ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten! Es war eine Freude, dass alle Generationen mitfeierten, zum einen der Nachwuchs, zum anderen Mitglieder, die seit den Anfängen dabei sind.

Besonders interessant daher auch die Ausführungen von Paul Schüpbach, unserem ersten VCA Präsidenten, zu den Anfängen des VCA und der Hinweis zum Tour de France Start in Allschwil!

Zum Jubiläum sind von ehemaligen und aktiven Mitgliedern sowie weiteren Personen Grussworte an den VCA und Interviews eingegangen. Wie viel Bewegung im Verein steckt, zeigt sich auf den folgenden Seiten, daher lasse ich lieber die Bilder sprechen. Viel Vergnügen beim Lesen und Schmunzeln!

Sportliche Grüsse und allen einen schönen, bewegten Herbst
Eure 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

<i>Funktion</i>	<i>Name</i>	<i>Adresse</i>	<i>Telefon / e-Mail</i>
Präsidentin / Bekleidung	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 lehmann-merkofer@hotmail.com
Obmann Triathlon	Martin Rausch	Belchenring 33 4123 Allschwil	079 513 50 81 martin.rausch@hotmail.ch
Kids	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

VCA-Bekleidung ist neu bei Tina beziehbar!

VeloClubAllschwil
Postfach 1340
4123 Allschwil
info@velocluballschwil.ch
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



Laufanalysen & Laktatstufentests

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 Triathlon

Guido Küng

Carsten Franke (Wiedereintritt)

Eintritte Velo

Claudio Turi (und Bike)

Rolf Moser



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

VCA - woman only

Der Veloclub Allschwil macht sich pünktlich auf sein 40-jähriges Jubiläum fit für die Zukunft und unternimmt etwas für den Frauenradsport.

Immer mehr Frauen begeistern sich für das Rennrad. Das kann man täglich auf den Ausfahrten sehen. Viele Frauen möchten nicht in einer männerdominierten Trainingsgruppe mitfahren. Um dem Rechnung zu tragen, erweitert der VCA sein Angebot aus und bietet neu eine geführte Rennvelo-Trainingsgruppe nur für Frauen an.

Das Abendtraining geht meist ins nahe Elsass. Es werden voraussichtlich 45 km zurückgelegt in einem Schnitt von ca. 24 km/h. Das Tempo wird den Teilnehmerinnen angepasst.

Voraussetzung zum Mitmachen sind Freude am Radfahren und ein Rennvelo. Ziel ist der Spass am gemeinsamen Ausüben des Sportes. Wir werden ab und zu ein „Spezial-Training“ anbieten, in dem nebst der Fahrtechnik auch das Warten des Fahrrades oder das einfache Reparieren einer Panne unterwegs geübt wird.

Im Verein verfügen wir über sehr erfahrene Athletinnen (und Athleten), die immer gerne bereit sind, ihr Wissen weiter zu geben.

Also liebe Frauen, schwingt euch auf euer Rennvelo und erfahrt mehr über diesen wunderbaren Sport.

Wir treffen uns jeweils Dienstags um 18:00 Uhr beim Zoll Hegenheim in Allschwil.

Bitte melde Dich für das Training bei corinne.martin@gmx.ch an.

Die offizielle Info dazu ist auf unserer Homepage aufgeschaltet. Die Trainingszeiten sind ebenfalls auf der Homepage ersichtlich <<www.velocluballschwil.ch/velo/training>>

Bitte informiert alle Frauen, die ihr kennt und Interesse haben könnten.

Besten Dank!



1. Ausfahrt
„woman's only“
5. Sept. 17

Aus der Kids-Abteilung

In der ersten Saisonhälfte haben wir viel Fahrtechnik und das Verhalten in einer Gruppe geübt. Ebenso wurde das richtige Pacing am Berg oder bei einer Attacke trainiert. Selbst das Verpflegen vom Streckenrand wurde simuliert. Schliesslich wollen wir ja keine Zeit verlieren.

Jakob fährt im zweiten Jahr der Kategorie Anfänger und war bei fast allen nationalen Rennen am Start, er konnte auch einige Erfolge feiern. Er zeichnet sich als aktiver Fahrer und auch als einer aus, der mal was riskiert. Das macht uns natürlich sehr stolz. Zu heiss wird es ihm nie!

Die Kids Gruppe hat nach den Sommerferien wieder etwas Zuwachs bekommen. Greg und ich freuen uns sehr, wenn wir unsere Velobegeisterung dem Nachwuchs weiter geben können.

Marcia



Alice Scarcella am
GP in Maisprach: 9. Rang!





ROOMPLAN GmbH
Schützenmattstrass 10
4051 Basel

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

roomplan.
Wohnen in der 21. Jahrhundert



ZetDesign

Seit 30 Jahren unermüdlich unterwegs...

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

Zugersee Schwimmen, Arth 2017

Andi; natur-pur ohne Neopren!



Am 8. Juli trafen sich zwei VCAler im Strandbad Arth zur Zugerseeüberquerung - nun ja, ehrlich gesagt, es war eher eine kurze Traverse von 1,2km.

Der eine, Martin, nahm deshalb vorher eine

70km Veloausfahrt in sein Tagesprogramm, der andere, Andi, wanderte am Vortag 20km durch den Nationalpark im Engadin. Das nennt man professionelle Wettkampfvorbereitung.

Zum Stichwort professionell: Das Zugersee-Schwimmen ist sehr sympathisch, aber eben in erster Linie ein Volkswettkampf.

Dies zeigte sich einerseits in der einfachen Anmeldung und Organisation, andererseits aber auch in etwas handgestrickten Abläufen wie dem Startprozedere - es ging dann einfach mal los, nachdem man vorher 5-7 Minuten im Wasser schlotterte - oder der Rangliste - wir wussten eigentlich erst am nächsten Tag, wie wir abgeschnitten hatten.

Nun, unsere Teilnahme war ehrenwert: Rang 9 und 15 bei den Männern (13 und 20 Overall bei insgesamt 144 Schwimmer/innen).

Dabei gilt es noch zu erwähnen, dass in den ersten Rängen viele Athlet/innen mit Neopren unterwegs waren, während wir uns auf unsere Natur-pur-Bodys verliessen. Das sah im Ziel natürlich viel besser aus, war aber eben nicht ganz so schnell wie mit Gummiauftrieb.

In der Kategorie Baywatch waren wir jedoch weit vorne :-).

Spass hat das Ganze auf jeden Fall gemacht!



Tret-Lager 2017

für 4 VCA-Gümmeler eine unvergessliche Woche auf zwei Rädern

Am Sonntagmorgen, den 2. Juli, fanden sich 39 Velofahren und 17 Betreuer zum Start des diesjährigen Tretlagers auf dem Messeplatz in Basel ein – darunter auch 4 Mitglieder des VCA (Corinne Martin, Martin Primosig, Nicola Benzoni und Michael Bild). Nicola war bereits zum dritten

wurde in 4 Gruppen. Jede Gruppe wurde durch einen Leiter geführt und einem Motorradfahrer begleitet. Das Schlusslicht machte der Werkstatt- und Besenwagen.

Es folgten 6 Etappen mit einem Ruhetag. Bereits nach wenigen Stunden endete der Regen



mal dabei, für die drei anderen VCAler war es die zweite Teilnahme.

Nach dem Verladen des Gepäcks und Materials startete der Tross gegen 10 Uhr bei leichtem Regen zur ersten Etappe nach Stäfa. Gefahren

und das Wetter wurde immer besser, so dass das Tretlager 2017 nur in bester Erinnerung bleiben wird.

Es folgten Etappen von 110 bis 150 km und bis zu 3200 hm. Zunächst ging es von Stäfa aus

über das Appenzell (Schwägalp) ins Rheintal zum nächsten Etappenort Flumserberg.

Von dort führte der Weg über den Kerenzerberg und Klausenpass nach Andermatt, wo ein Ruhetag anstand.

Während sich die Meisten ausruhten, nutzen Martin, Michael und Nicola das tolle Wetter und fuhren zum Pizsaessen über den Gotthard in Nicolas Heimat nach Airolo. Mit vollem Bauch ging es am Nachmittag über die Tremola zurück nach Andermatt.

Am Tag darauf stand mit 3200 hm die Königsetappe nach Schwanden am Briener See an. Bei bestem Passwetter wurden zunächst die Furka und Grimsel bezwungen, bevor es am Nachmittag über die Grosse Scheidegg nach Grindelwald ging. Und wie fast an jedem Tag rundete auch an diesem Abend der steile Anstieg zur Unterkunft in Schwanden die Etappe ab.

Ab jetzt wurde es für die Velofahrer immer heisser. Der vorletzte Tag führte die Velofahrer über den Gurnigelpass zum Bielersee und hinauf nach Prêles, dem letzten Etappenort.

Bei einem tollen Wok-Abendessen im Freien und anschliessender Foto-Show bei Vollmond wurde der letzte Tourabend genossen, bevor es am letzten Tag über den Jura zurück nach Basel ging.

Alle Teilnehmer kehrten müde und gesund von einem tollen Tretlager 2017 zurück. Viele freuen sich bereits auf das kommende Jahr. Zwischen dem 30. Juni und dem 08. Juli 2018 findet nämlich die 10. Durchführung der Tret-Lager Rundfahrt statt.

Aufgrund des Jubiläums findet die Tour in einem besonderen Rahmen statt:

Weitere Informationen unter: www.tretlager.ch



Ihr könnt also das Datum schon mal fett in die Agenda eintragen!

Michael Bild

L'alsacienne

ein anspruchsvolles Radrennen über unzählige Hügel

Der Sonntag 25. Juni 2017 war für zwei VCaler (Patrik Schaub und Nicola Benzoni) und einen ex-VCaler (Heinz Widmer) ein langer Tag: wir trafen uns gut gelaunt um fünf Uhr morgens am Aeschenplatz und fuhren mit dem Auto nach Cernay im Elsass.

Auf dem Programm stand das Radrennen „L'Alsacienne“, sprich: 179 km mit 4'500 Höhenmetern. Patrik fuhr den anspruchsvollen Parcours bereits letztes Jahr, Heinz und ich betraten hingegen „Neuland“.

stieg ab Cernay (330 müM.) zum Grand Ballon (1'343 müM.) gemeinsam etwas „gemütlicher“. Die Devise hiess: nicht gerade am Anfang das ganze Pulver verschiessen!

Was folgte, war ein ständiges Auf und Ab: wir mussten diverse rasante Abfahrten und teilweise richtig steile Anstiege bewältigen. Insbesondere der Anstieg zwischen km 117 und km 119, d.h. von Wasserbourg (ca. 400 müM.) zum Petit Ballon auf 1'139 müM., den ich nicht kannte, tat bei mir richtig weh!

Weil Heinz richtig Pech hatte und ab km 115 wegen eines gerissenen Schaltkabels nicht mehr weiterfahren konnte, musste ich ab dem Petit Ballon den Rest des Parcours ohne Begleitung fahren.

Patrik fuhr die Runde in 7h21 und belegte, mit einem Schnitt von 24.3 km/h, den 21. Rang seiner Kategorie (109. Overall). Wenn man bedenkt, dass er bis vor kurzer Zeit wegen ei-

Bei optimalen Wetterbedingungen starteten wir das Rennen um sieben Uhr.

Patrik zog schnell davon, Heinz und ich hatten grossen Respekt vor den vielen noch anstehenden Höhenmetern und nahmen den ersten Auf-

ner Krankheit nicht trainieren konnte, eine sehr gute Leistung.

Ich kam nach exakt 8h (22.3 km/h) und als 87. meiner Kategorie (222. Overall) ins Ziel, für mich ebenfalls eine gute Leistung.

Das ganze Rennen wurde von den Veranstaltern hervorragend organisiert und wir haben bereits beschlossen, auch nächstes Jahr die Runde zu fahren, hoffentlich in Begleitung von mehreren VCA-Gümmelern.

Ein spezielles Dankeschön geht an Patrik für die tolle Organisation des Tages.

Nicola Benzoni



Clubrennen Velo

von Möhlin über das Sundgau auf den Gempen, 10 Jahre Jubiläum!

Kaum war der Frühling da, hatten wir im „Super“-Mai 2017 drei achte der Clubmeisterschaft 2017 schon gefahren!

Dies auch, weil zwei der Termine vorgegeben waren: das Abendrennen Möhlin am 9. Mai, organisiert von Swiss Cycling beider Basel, und das Bergzeitfahren vom 27. Mai am Gempen mit dem VC Dornach als Veranstalter.

Der Gempen ist mittlerweile eine Konstante in der Agenda der VCA-Clubrennen.

Da wir seit 2008 ununterbrochen dort dabei sind, war die Teilnahme 2017, bei sommerlichen 30 Grad am Start, das 10-jährige Jubiläum!

Erfreulich auch die Entwicklung der Anzahl Teilnehmer vom VCA, welche von 10 im 2008 bis auf 20(!) im 2015 gewachsen ist. Der diesjährige leichte Rückgang auf 13 Teilnehmer ist wohl dem Termin mitten im Auffahrtswochenende geschuldet.

Neu als Clubrennen war das Abendrennen, welches in den letzten Jahren auch immer von ein paar unentwegten VCA-lern bestritten wurde.

Ein Rundstreckenrennen, relativ früh in der Saison, zu fahren, dazu noch in einem grösseren Fahrerfeld gegen lizenzierte Fahrer und Fahrerinnen, ist kein leichter Einstieg.

Trotzdem fanden sich 8 VCA-ler an der perfekt in der Abendsonne liegenden „Chilli“-Strecke in Möhlin ein.

Dank der Unterstützung von Heinz, Brigitte und Anselm, sowie der Aufmerksamkeit der VCA-ler, konnten wir auch relativ problemlos unsere interne Rangliste erstellen.

Das Abendrennen war als Ersatz zum Riehen-Kriterium geplant, welches wir seit 2010 als Clubrennen bestreiten, aber im 2017 vom VC Riehen nicht organisiert wurde (Maximum von 8 VCA-lern im 2013).

Persönlich kann ich das Ausprobieren von knackigen Rundstrecken-Rennen jeder und jedem nahelegen: es gibt wohl keine Form, die in knapp einer Stunde ein kurzweiligeres Renngelühl in seiner Urform verspricht, und dabei auch die volle Konzentration abverlangt!

Die hohe Teilnehmezahl von VCA-lern bei diesen extern organisierten Rennen ist nicht nur erfreulich im Hinblick auf eine spannende Clubmeisterschaft, sondern auch ein Zeichen der Unterstützung gegenüber den Veranstaltern der Region, die solche Rennen mit viel Freiwilligeneinsatz erst ermöglichen.

Dazwischen bestritten wir am 16. Mai bei perfekten Bedingungen zum 6. Mal die Kreation von unserem Ex-Obmann Greg: das Zeitfahren Follensbourg – „Trois-Maison“-Kreisel - Follensbourg.

Die Rekordteilnahme von 17 VCA-lern spricht für dieses wellige, abwechslungsreiche Zeitfahren auf dem Sundgau-Plateau, welches, zumindest theoretisch, ein Rundumblick auf Schwarzwald, Vogesen, Jura und der Rheinebene ermöglicht!

Eric Zechner



VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Allgemeine Termine

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. 160 10. November

Korrigendum

In der letzten Ausgabe des sattelfestes fehlten die beiden Inserate von **roomplan** und **Bike Jucker**.
Ich bitte um Entschuldigung.
Joe Theiler



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



www.facebook.com/VeloclubAllschwil

Trainingskalender

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Schwimmtraining

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	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	

Neu: VCA Woman only, Rennvelotraining

Dienstag	18.00 - ca 20.30 Uhr	ca. 45 km / 24km/h	Zoll Hegenheim in Allschwil
Anmeldung bitte an: corinne.martin@gmx.ch			

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



Nicole Nüssli-Kaiser
Gemeindepräsidentin Allschwil
 Bild: Startschuss zum Allschwiler
 Klausenlauf 2016

Liebe Radsportfreunde
 des Veloclubs Allschwil

Mit viel Begeisterung und Initiative gründeten vor 40 Jahren Radbegeisterte den Veloclub Allschwil. Auch heute noch ist der Club fit und sprüht voller Energie und Tatendrang. Davon zeugt etwa die rechtzeitig aufs Jubiläumsjahr überarbeitete Vereinszeitschrift Sattelfest, die Sie in den Händen halten oder das Jubiläumsfest vom 27. August im Forsthaus.

Auch die heutige Veloclubgeneration verbindet die Freude am Velofahren und die Kameradschaft. Und doch: Nicht alles ist gleich geblieben. Die Trainingsangebote stehen heute einem breiten Altersspektrum von Kindern bis zu Senioren, Hobby- und Wettkampfsportlern in den verschiedenen Sektionen Velo, Bike und Triathlon offen.

Mich freut es sehr, dass der Veloclub Allschwil lebt und das gesellschaftliche Leben in unserer Gemeinde aktiv mitgestaltet. Als Trägerverein des Klausenlauf, dem Crêpe-Stand am Ängelimärt und auch als Teilnehmer beim Eierläse sowie dem Trainingsangebot für Kinder und Jugendliche mit dem Kids-Bike und Trainingsangeboten für Hobby- und Wettkampfsportler ist der Club seit jeher mit Allschwil verbunden.



Dass der Club dieses Jahr den 40. Geburtstag feiern darf, ist all den vielen freiwillige Helferinnen und Helfer zu verdanken, die in der Vergangenheit Verantwortung übernommen haben und sich uneigennützig für den Veloclub eingesetzt haben. Ich wünsche dem Verein sehr, dass er auch in den nächsten Jahren auf viele begeisterte Clubmitglieder zählen kann, die sich in dieser Gemeinschaft wohl fühlen.

Im Namen des Gemeinderates gratuliere ich zum 40-jährigen Jubiläum und zum neuen Kleid von Sattelfest. Ihnen, liebe Clubmitglieder, wünsche ich weiterhin viel Freude bei der Ausübung Ihres geliebten Sports.
Nicole Nüssli-Kaiser



Mit viel Freude und auch ein wenig Stolz habe ich am gelungenen Jubiläumsanlass im Forsthaus teilgenommen. Mit grossem Respekt und Hochachtung stelle ich fest, das der VC ALLSCHWIL mehr denn je ein Verein in Bewegung ist.

Paul Schüpbach
Mitgründer und
1. VCA Präsident
(1977-1981)



**Andreas Wild , Präsident
Swiss Cycling beider Basel**

Zum 40 jährigen Jubiläum gratulieren der Kantonalvorstand und die angeschlossenen Vereine dem Velo Club Allschwil sehr herzlich. Der Velo Club Allschwil hat zum Motto „Ein Verein in Bewegung.“

In der Tat ist die Jubiläumssektion eine der aktivsten in unserem Kantonalverband und ist in den Sportarten Velo, Triathlon und Bike schwergewichtig im Spitzensport und Nachwuchsbereich tätig und dies mit grossem Erfolg.

Der Verein besticht mit einer überzeugenden klaren Struktur und definierten personellen Verantwortlichkeiten unter der Leitung der Präsidentin Tina In-Albon.

Die Vereinszeitschrift Sattelfest und die professionelle Homepage sind ebenfalls sehr bemerkenswert.

In der Sparte Velo ist in erster Linie Marcia Eicher zu nennen, die ihre neunte Medaille an einer Schweizermeisterschaft errungen hat und Leaderin-Managerin der Frauenmannschaft Remax-Trek ist. Überdies engagiert sie sich stark im Nachwuchsbereich.

Für die Zukunft wünschen wir dem Velo Club Allschwil alles Gute und den verdienten Erfolg.





Hans Eicher
VCA Präsident 1992-1995

Ein paar Stichworte zu deiner Person?
Ich habe verschiedene Funktionen im Vorstand innegehabt und war auch Präsident.

Als Hobbyfahrer habe ich an verschieden Radrennen und Zeitfahren teilgenommen.

Ausbildung zum J+S Leiter in Liestal
Initiant der Drei-Länderrundfahrt und deren Durchführung während 10 Jahren.

Welche Geschichten/ Anekdoten fallen dir zum VCA ein?

Die Ankunft der Tour de Suisse und das Elite Kriterium in Allschwil

Seit wann bist du Mitglied?
Seit der Gründung 1977.

Was hat sich in der Zeit verändert?

Anfänglich gab es nur Amateure, Hobbyfahrer und Radwanderer. Die übrigen Gruppen sind erst im Lauf der Zeit entstanden.

Was schätzt du am VCA?

Die Vielseitigkeit der Sportarten

Was wünschst du dem VCA für die Zukunft?

Dass es den Verein noch lange gibt!!





only Presidents!





Patrick Indlekofer (Pfisti)
VCA-Präsident 2005-2009

Ein paar Stichworte zu deiner Person?

Als kommunikativ, motiviert und vielseitig würde ich mich kurz beschreiben. Eigenschaften, die ich auch innerhalb des Vereins weitergeben konnte. Unter anderem war ich 12 Jahre im Vorstand tätig, davon 4 Jahre als Präsident.

Sportliche Highlights waren bestimmt der 13. Rang am Ironman in Florida (overall) und die Neuorganisation des letztjährigen Allschwiler Klausenlauf als OK-Präsident.

Welche Geschichten/Anekdoten fallen dir zum VCA ein?

Als René Mayer, bekannt zu dieser Zeit auch als "Gummimayer", ins Trainingslager auf Lanzarote, nebst seinem geliebten KLEIN-Velo auch noch

einen Flugdrachen mitgebracht hatte.

Am nächsten Tag machte er auf dem Velo die erste Bekanntschaft mit dem Seitenwind, so dass er von der Strasse abkam und man ihn bis ins Clubhaus von La Santa – in einer undefinierbaren Sprache – über den Kanaren-Wind fluchen hörte. Die restlichen Trainingstage verbrachte er mit Drachen steigen lassen, "zu etwas anderem tauge diese trostlose Vulkan-Insel nicht", war seine Aussage ;-)

Seit wann bist du Mitglied?

Seit 1994! Zur gleichen Zeit wurde ich auch Mitglied des Vorstandes und gestaltete die nächsten 6 Jahre unser Vereinsheft.

Was hat sich in der Zeit verändert?

Leider hat die Bereitschaft, sich zu engagieren und an Vereinsanlässen mitzuhelfen, wie z.B. dem Allschwiler Klausenlauf, sehr abgenommen. Heute möchte man



nur noch konsumieren.

In diesem Zusammenhang wird oft vergessen, dass man doch selbst an Sport- und Freizeit-Aktivitäten teilnimmt, welche durch die vielen freiwilligen Helfer/-innen (meist aus den Vereinen) organisiert werden. Wenn diese Bereitschaft, sich zu engagieren und auch ein Ämtli zu übernehmen, nicht mehr da ist, werden einige Anlässe nicht mehr stattfinden können!

Was schätzt du am VCA?

Ich schätze das vielfältige Trainingsangebot und das familiäre Umfeld

Was wünschst du dem VCA für die Zukunft?

40 Jahre sind ein gutes Fundament für einen Verein. Deshalb wünsche ich dem VCA, dass sich für die nächsten 40 Jahre wieder vermehrt Jugendliche begeistern können und sich einbringen werden. Sie sind unsere Zukunft! Ich schätze es sehr, dass Marcia und Gregor sich so tatkräftig für die Jugendlichen mit den Kids-Velo engagieren.



Ernst Bromeis
Schwimmtrainer, Wasserbotschafter
und Expeditionsschwimmer

Mit den motivierten TriathletInnen vom Tri Club Allschwil zusammenzuarbeiten, war für mich immer ein besonderes Vergnügen.

Habe die Trainings in bester Erinnerung - und hoffentlich die TeilnehmerInnen auch ;-).

Wünsche alles Gute für die Zukunft. Ob an Land oder im Wasser. Möge alles im Fluss bleiben.

Herzlich vom LandWASSERtal aus Davos

Foto: Ankunft in Basel bei meiner Rheinexpedition 2014





Ariane Gutknecht Präsidentin 2009-2015

1999, 3. Rang Duathlon WM Langdi-
stanz
1996-2008, insgesamt 15 Ironman
Starts, dabei immer auf dem Podest
2003, Siegerin Ironman Switzerland
3 Teilnahmen Ironman WM Hawaii
2000 Double Siegerin Ironman Ha-
waii
2004 Siegerin Inferno Triathlon
2005 Siegerin Gigathlon
Baselbieter Sportpreisträgerin, etc ...

Welche Geschichten/ Anekdoten fallen dir zum VCA ein?

Im VCA fand ich optimale Trainingsbedingungen für meine Triathlon-Karriere.
Ohne diese Möglichkeiten hätte ich es wohl nicht so weit gebracht. Zudem habe
ich viele Freunde und Sportkollegen gefunden.

Seit wann bist du Mitglied? Seit 1992

Was hat sich in der Zeit verändert?

Der zeitliche Aufwand für das Training ist enorm gestiegen. Früher hat es noch
gereicht, als Teilzeit-Athlet in die Weltspitze vorzustossen. Heute geht das nur
noch als Vollprofi.

Was schätzt du am VCA?

Die Vielfältigkeit des Vereins

Was wünschst du dem VCA für die Zukunft?

Was ich mir schon als Präsidentin gewünscht habe: Viele Mitglieder, die aktiv am
Vereinsleben teilnehmen. Oder mit einem Sprichwort ausgedrückt: Geben ist se-
liger als Nehmen.





**Michel Hänggi
aus Down Under**

Wenn ich mich richtig erinnere, bin ich vor ca. 15 Jahren, Ende 2002, anfangs 2003 dem VC Allschwil beigetreten.

Damals war ich ganz neu im Triathlon Sport und hatte kaum Erfahrung. Ich kam vom MTB zum Rennrad, übers Joggen zum Triathlon.

Hatte schon immer eine Leidenschaft, alles zu machen, aber nichts richtig ;0).

Ich suchte einen Verein, der vielseitig ist und mit dem ich meine Leidenschaft zum Ausdauersport teilen konnte.

Der VC Allschwil ist sehr attraktiv, da er neben Triathlon auch noch die Sektion Rennrad und MTB hat.

Ich denke das durch diese Vielseitigkeit der Verein auch so erfolgreich ist. Die Saison 2006 und 2007 habe ich zusammen mit Reto Baltermia die Sektion Triathlon als Obmann gemannagt.

Seit Ende 2007 bin ich nun in Australien zu Hause und ich freue mich riesig über jede Sattelfest Ausgabe.

Somit bin ich nach wie vor auf dem Laufenden, was im Verein los ist.

Ich wünsche dem Verein und den Mitgliedern alles Gute zum 40. Jubiläum. Bleibt stark und haltet zusammen.

So was wie der VC Allschwil mit seiner Kameraderie und was der Verein seinen Mitgliedern bietet, ist einzigartig.





Marcia Eicher

Ich bin Marcia und habe als 22-Jährige das erste Mal mit dem VCA trainiert. Ich hatte mit Stephan Eicher meine ersten Rennerfahrungen gesammelt.

Stephan war es auch, der mich schon rein äusserlich (Bekleidung) zur Rennvelofahrerin hat aussehen lassen. Schon bald hat mich Adrian Bürgi „entdeckt“ und gesagt, ich solle eine Lizenz lösen.

Danach folgten neun Jahre Spitzensport und Profi-Rennsport. Aktiv war ich bis 2002. Ich habe an 7 Weltmeisterschaften teilgenommen und habe mittlerweile 9 Medallien an der Schweizermeisterschaft gesammelt. 2017 habe ich das RE/MAX Cycling Team gegründet.

2014 habe ich das Kids Velo ins Leben gerufen, Gregor Lang kam mir zur Hilfe.

Mir ist es sehr wichtig die Jungen für den Radsport zu begeistern.

Welche Anekdoten fallen dir zum VCA ein?

Da könnte es viele geben.

Zum Beispiel bei meinem allerersten Rennen bei der Clubmeisterschaft,

wo ich bei der Durchfahrt gefragt habe, ob das jetzt das Ziel ist.

Meine Erscheinung in den ersten Trainings könnte auch so manchen zum Schmunzeln gebracht haben: weit flatterndes T-Shirt, schwarze Baumwollhosen und Turnschuhe. Ich danke euch allen, dass ihr mir den Radsport so richtig gezeigt habt.



Seit wann bist du Mitglied? Das müsste seit 1992 sein.

Was hat sich in der Zeit verändert?

Wir können unsere Trainings dank den neuen Medien viel spontaner planen. Wir können immer wieder lesen und erfahren, was unsere Mitglieder alles leisten. Das gibt Ansporn, selbst auch was zu wagen.

Was schätzt du am VCA?

Das bunte Gemisch aller Mitglieder. Und die gemeinsame Leidenschaft.

Was wünschst du dem VCA für die Zukunft?

Der VCA soll den Sport weiter zelebrieren und dabei nicht vergessen, dass er seine Leidenschaft auch den Jungen weitergeben soll.

Ich wünsche mir, dass möglichst viele Mitglieder Verantwortung übernehmen und sich getrauen, etwas Neues anzupacken. Ein Verein ist eine ideale Plattform, um neue Seiten in sich selber zu entdecken und auch mal was zu wagen.



Als Heimweh-VCAlerin sende ich aus den Engadiner Bergen meine aller besten Wünsche und eine ganz herzliche Gratulation an den Verein, der auch mich in meinem Leben sehr bewegt hat.

Auf weitere bewegte Jahre und bleibt so im VCA, wie ihr seid - nämlich mit dem Herzen am richtigen Fleck! Viva! Liebe Berggrüsse

Fränzi Gissler
VCA Mitglied seit 1991
Schweizer Duathlon- und Triathlon-Nationalteam
 heute: www.outdoor-engadina.ch





Drei Generationen - nur die Shirts!





Gunther Frank
VCA Schwimmtrainer seit ca. 17 Jahren, Dozent Universität Basel, mehrere Jahre Schwimmtrainer Schweizer Triathlon Verband

Sein Buch „Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen“ liegt in der 6. Auflage vor und gilt als Standard-Werk für Schwimmsportler

Als Schwimmtrainer „dem einen oder der anderen“ eine passable Technik beigebracht zu haben, ist sicher ein Erfolg.

Schweizer Meister in der Staffel für die Old Boys Basel (Geneve Natation wurde disqualifiziert!!) und Vize Meister über 100 m Brust in Deutschland zählen sicher zu meinen größten Erfolgen.

Welche Geschichten fallen dir zum VCA ein?

Weihnachtsschwimmen im Hallenbad Allschwil: wir schwammen mit Kerzen verschiedene Formen, als plötzlich das Licht ausging und es in der Dunkelheit anscheinend für den Bademeister zu einem unvergesslichen Effekt kam.

Jedenfalls sprach er mich noch Jahre danach darauf an, „wie schön das doch war“

Seit wann bist du Mitglied?

Noch gar nicht!!! Ein oder zwei mal bat ich um eine passive Mitgliedschaft, - „keine Reaktion“!

Was hat sich in der Zeit verändert?

Vom Gefühl her würde ich sagen, dass bewusster trainiert wird und der Wert einer guten Technik erkannt wurde.



Was schätzt du am VCA?

Ich finde das Klima innerhalb der einzelnen Sektionen und der Mitglieder gut, erfrischend und verständnisvoll!

Was wünschst du dem VCA für die Zukunft?

Ein weiteres Gedeihen und, dass es dem Verein gelingt, sich in den einzelnen Sektionen weiter zu verjüngen.



Jakob Klahre

Angefressener Radrennfahrer unter den Fittichen von Marcia und Greg

Welche Anekdoten fallen dir zum VCA ein?

Es kann vorkommen, dass eine Ausfahrt zu zwölf startet und am Schluss sind es nur noch zwei.

Seit wann bist du Mitglied?
seit 2015

Was hat sich in der Zeit verändert?
Meine Trikots sind immer kleiner geworden.

Was schätzt du am VCA?

Dass sie keine hässlichen Sponsoren auf dem Trikot haben.

Was wünschst du dem VCA für die Zukunft?

Sponsoren





Steffen Warias
Olympiasieger Paralympics Rio 2016

Welche Geschichten fallen dir zum VCA ein?

Viele tolle gemeinsame Ausfahrten mit dem Velotreff.

Bei Veloausfahrten gibt es immer wieder neue Strecken und Routen zu entdecken, da sich viele Mitglieder sehr gut in der Region auskennen.

Seit wann bist du Mitglied?

Seit ca. 2011

Was hat sich in der Zeit verändert?

Die Veloabteilung ist untereinander mehr vernetzt, z.B. durch unser team

Was schätzt du am VCA?

Gute Gemeinschaft und immer schöne Ausfahrten.

Was wünschst du dem VCA für die Zukunft?

Viele schöne Velo, Lauf und Schwimmkilometer mit viel Freude und Spaß.





Nick Eicher
VCA Kids

Ich bin seit der Gründung 2014 bei den VCA Kids.

Grösster Erfolg ist mein Sieg im Gempenzeitfahren 2017, in der Kategorie Schüler.

Meine Funktion bei den Kids ist Sanitäter. Ich habe immer das Notfallset dabei und weiss genau, was zu tun ist.

Welche Geschichten fallen dir zum VCA ein?

Das Pizza Essen nach dem Friedhof-Golfplatzrennen ist legendär geworden und die obligate Wasserschlacht beim Brunnen.

Seit wann bist du Mitglied? Seit 2014

Was hat sich in der Zeit verändert?

Die Kids Gruppe ist grösser geworden. Es gibt immer neue Sachen zum Lernen.

Was schätzt du am VCA?

Die Leiter des Kids-Trainings lassen sich immer wieder neue Sachen einfallen und bereiten uns spielerisch auf die Rennen vor.

Was wünschst du dem VCA für die Zukunft?

Viele neue begeisterte Velofahrer!

.....



Pascal Zechner
Gartenstadt 2
4142 Münchenstein

Tel. 061 411 32 76
www.petesbikeshop.ch

Der Partner mit Rennvelokompetenz



Trainingskalender Bike/ Frauenbike

Bike	Sonntags-Ausfahrten		Treffpunkt Neuweiler- platz
01.10.2017	11.00-14.00 Uhr	+ Frauenbike	
15.10.2017	11.00-14.00 Uhr	+ Frauenbike	
29.10.2017	11.00-14.00 Uhr	+ Frauenbike	
12.11.2017	11.00-14.00 Uhr	+ Frauenbike	
26.11.2017	11.00-14.00 Uhr	+ Frauenbike	
10.12.2017	11.00-14.00 Uhr	+ Frauenbike	

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.schaukelberger@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.

1. August-Weekend

Bikerinnen und Biker downhill; von Ines Ernst

Vom Samstag 29.07. bis Dienstag 01.08. verbrachten insgesamt 10 Bikerinnen und Biker in Davos das Wochenende auf den ersten August. Treffpunkt war am Samstag im Sporthotel Clavadel in Davos-Clavadel.

Um 10.00 Uhr nahmen wir die ersten (und einzigen) Höhenmeter pedalierend in Angriff und sind zur Mittelstation Jakobshorn hochgeradelt. Die Gondel transportierte uns sehr bequem auf den Gipfel des Jakobshorns. Hier starteten wir unsere Abfahrt ins Sertigtal, dies auf dem einzigartigen und legendären „Alps Epic Trail Davos“, welcher als der längste Singletrail der Schweiz bezeichnet wird.

Im Sertigtal legten wir eine kurze Waldstrecke zurück, auf dem kurze Zeit später die Läufer

und Läuferinnen die letzten Kilometer des „Alpine-Marathon“ auf ihrem Weg zurück nach Davos bestritten. Wir sind auf diesem kurzweiligen Weg zur Talstation Rinerhorn geradelt, um anschliessend mit der Gondel auf das Rinerhorn zu schaukeln, um dann erneut einen weiteren Abschnitt des Epic-Trails zu fahren.

Ein wirklich toller Trail mit ein paar technisch anspruchsvollen Abschnitten. Dieser spuckte uns in Monstein raus. Ein bequemer Waldweg brachte uns nach Glaris.

Dort trennten sich die Wege und einige Biker bestiegen die Gondel wieder auf das Rinerhorn. Zwei von der Gruppe fuhren jedoch auf der Strasse zurück ins Hotel. Die Asphalt-Biker mussten sich aber später die Schwärmereien vom Rest der



Gruppe anhören, dass sie einen „Hammer-Trail“ verpasst hätten. (Ob dies stimmt konnte bis zum heutigen Tag noch nicht nachgeprüft werden).

Der Epic-Trail ist aber jedenfalls ein „Hammer-Trail“ und dies wird ja schliesslich von allen TeilnehmerInnen glücklich so bezeugt.

Am nächsten Tag sind wir über den Wolfgangspass nach Klosters runtergefahren, direkt zur Talstation der Gotschnabahn und sind mit der Gondel zur Bergstation hoch gegondelt.

Ein paar Biker haben es vorgezogen, direkt zur Parsennhütte zu fahren. Der Rest ist über einen flowigen bis knackigen Trail zur Mittelstation gebiket. Etwas später haben sich wieder alle Biker vereint und bei der Parsennhütte zur Weiterfahrt getroffen.

Ein kurzer Aufstieg brachte uns über den schönen, aber teils anstrengenden Panoramaweg zum Strelapass. Dieser Weg bescherte uns gigantische Ausblicke in eine phantastische Bergwelt. Während die einen vom Pass aus direkt nach Davos-Dorf fuhren, fuhren die anderen auf dem Panoramaweg weiter und begaben sich erst später in den Abfahrtstrail.

Alle kamen jedoch rechtzeitig vor dem Gewitter und heftigem Windböen und Regen trocken im Sporthotel an.

Am 01.08. sind wir wieder bei schönem Wetter mit der Jakobshornbahn hoch auf den Gipfel.

Die darauffolgende Abfahrt kann man gleichfalls als Gipfel oder sogar Spitze des Wochenendes bezeichnen: Wir befuhren einen Grat, einen sehr, sehr, schmalen Grat, nicht sehr lange, welcher uns rechtes Herzklopfen bescherte. Immer schön gerade aus schauen und fahren war die Devise.

Erst später ging er in einen flowigen und spassigen Trail über, welcher jedoch im letzten Drittel erneut in einen sehr anspruchsvollen und teils verblockten Weg endete. Dies hielt uns jedoch nicht davon ab, erneut die Gondel auf das Jakobshorn zu nehmen und einen anderen, wirklich tollen, endlos langen Trail zu fahren, welcher ab der Mittelstation in einen angelegten Trail übergeht.



Dieser war gespickt mit allem, was das Bikerherz sich wünscht. Um den letzten Biketag vollends auskosten zu können, gondelten wir gleich nochmals auf den Gipfel, um diesen funnigen Trail nochmals zu befahren, bevor wir zum Sporthotel traversierten.

Dort sind ein paar Biker in das Auto umgestiegen und haben glücklich und zufrieden den Heimweg nach Basel in Angriff genommen. Die anderen sind noch eine Nacht geblieben. Welche sportliche Aktivitäten diese am nächsten Tag absolviert haben, entzieht sich der Kenntnis der Schreiberin.

Alle waren sich einig: die Trails boten alles, was das Biken ausmacht und Spass macht. Die Unterkunft war tipptopp, das Wetter zuvorkommend.

Rolf hat für uns das alles prima organisiert. Vielen Dank, es war ein tolles verlängertes Wochenende.

Was mich am meisten beeindruckt hat, ist das harmonische Miteinander von Wanderern und Bikern auf den Wanderwegen. Dies macht das Biken in Graubünden so entspannt: We share the trail.



Triathlon-Clubmeisterschaften Spiez 2017

Dieses Jahr konnte der Spiezahlton wieder durchgeführt werden und der VCA war mit Einzel- und Teamstartern vertreten.

Clubmeister 2017 wurden Marco und Tina. Nach dem Wettkampf wurde wieder auf dem Bauernhof Gehrig grilliert und im Stroh übernachtet.

Danke an Matthias für die Organisation und allen Fans.





Inferno 2017: Ten years later!

Auf dem Weg zum Himmel liegt die Hölle; von Oliver

Nach zehn Jahren stand ich wieder als einmal als Single Athlet am Start des legendären Inferno Triathlons.

In diesem Jahr feierte der Anlass im Berner Oberland bereits sein 20-jähriges Jubiläum und einige ehemalige Sieger, bspw. der zehnfache Sieger Marc Pschebizin gaben sich am Jubiläum nochmals die Ehre.

Irgendwie ist mir alles vertraut und irgendwie ist doch alles ein bisschen anders. Die Welt hat sich inzwischen natürlich gedreht und Babsi ist von der Bikerin zur Triathletin mutiert. Nach zwei erfolgreichen Teilnahmen als Couple in den vergangenen beiden Jahren standen nämlich wir beide als Single Athleten am Start. Der Anstoss dazu kam nicht etwa von mir, sondern von Babsi!

So waren in diesem Jahr alle Strecken, 3.1km Schwimmen, 97km/ 2145hm Roadbike, 30km/ 1180hm Mountainbike und 25km/ 2175hm Berglauf selber zu meistern.

Wie dies gelingen würde, war mir im Vorfeld nicht ganz kla. Im Innersten hatte ich natürlich gewisse Vorstellungen von früher.

Auf jeden Fall waren wir zuversichtlich am Start, haben wir doch eine gelungene Vorbereitung mit vielen gemeinsamen schönen Erlebnissen, selbst-

verständlich auch einzelne beschi... Trainings hinter uns.

Eine riesige Motivation war natürlich die Betreuung und Unterstützung einerseits durch polar-kreis, andererseits durch Ariane, Tina, Fränzi und Reto, sowie Gunther, unseren Eltern und Schwager David mit seiner Frau Susan vor Ort. Ebenfalls haben wir es sehr geschätzt, wie viele Freunde von zu Hause mitgefiebert haben.

Diese Beteiligung sorgte natürlich auch für einen gesunden Druck; auf keinen Fall wollten wir unsere Freunde und Verwandte enttäuschen. Wir wurden regelrecht über die Berge getragen, konnten uns immer auf das nächste Wiedersehen an der Strecke freuen und waren immer informiert, wie es dem Partner erging.

So kamen wir beide, Etappe für Etappe, glücklich und gezeichnet auf dem Schilthorn ins Ziel. Wetter und Unfallteufel waren uns wohlgesinnt, doch wer in den Himmel, sprich on the top of Piz Gloria wie James Bond, will, muss ab und zu auch ein bisschen durch die Hölle!

Der Inferno-Virus breitet sich trotzdem weiter aus, 2019 sollen etliche Comebacks und Neustarts geplant sein, ein ehemaliger Triathlon Obmann soll gar aus Australien anreisen.

See you there

Neuenburger Jura Tour....

einmal etwas anderes, sollte es dieses Jahr werden.



Ein langer schöner und sonniger Tag war es und der Start befand sich in Neuchâtel am Neuenburger See, so dass die Anreise für einmal mit dem Zug stattfand.

Wie sich herausstellte, sind sich das einige nicht gewohnt, aber im Grunde ist es ganz einfach: Billet lösen, Velo mitnehmen und am Schluss von einem anderen Ort wieder nach Hause fahren.

Bevor es losging, gönnten sich die acht Allschwiler in einer Bäckerei noch etwas Verpflegung.

Die Strecke führte uns also vom See aus über den Col de la Tourne, 1166m, am Rande des Val de Ruz und hinein ins Val de Travers.

Aus der Ferne sahen wir vor uns den berühmten Creux du Vent. Von Noiraigue bis Bouvet führte ein schöner Veloweg neben der Hauptstrasse nach Couvet, wo wir

erneut in die Höhen des Jura aufstiegen, in das Sibirien der Schweiz, La Brevine.

An diesem Tag war es heiss, schön heiss!

Der weitere Verlauf dieser Tour führte uns von vor Le Locle hinunter an den Doubs, vorbei bei Les Brenets, wo wir nach einer Zwischenverpflegung auf der französischen Seite wieder auf die Höhen aufstiegen, so dann später sofort wieder runter an den Doubs bei Biaufond.

Dort stand dann der letzte schöne Anstieg in die Freiberge, Franche Montagne an.

Die Tour führte weiter vorbei an Le Noirmont, Saignelégier und hinunter nach Glovelier bis nach Delémont, ans Ziel dieser Tour.

Unser Tacho zeigte schöne 150km und 2200hm.

Unser neuestes Clubmitglied Rolf Moser entschloss sich dann, noch kurzerhand bis Basel nach Hause zu fahren, was ihm dann 200km und ein paar Höhenmeter dazu einbrachte.

Ich danke allen, welche mitgekommen sind.

Dominic Hofmann



Alpenchallenge; Challenge!

Perfekte Wetterprognosen auf der Lenzerheide

... habe ich ein paar Tage vor dem Anlass auf „Unser Team“ gepostet und in meinem Mail an die VCA Teilnehmer noch um die eventuelle Mitnahme eines Regenschutzes gebeten.

Das Wetter war dann an diesem Wochenende im Bündnerland wirklich **das** Thema.

Ein Temperatursturz, Hagel und teilweise sintflutartige Regenfälle haben die 18. Austragung der Alpen Challenge zu einem ganz besonderen Härtestest gemacht. „Das waren heute extreme Bedingungen – Kompliment an alle, die sich durch dieses Wetter gekämpft haben“, so Flurin Bezzola, OK-Chef des Rennens. „Von Nebel mit Sichtweiten von nur wenigen Metern über Starkregen und Hagel war alles dabei, das war unglaublich“.

Knapp 900 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren am Sonntagmorgen um 7 Uhr erstmals aus der Biathlon Arena Lenzerheide in das Abenteuer gestartet und haben sich der Herausforderung Alpen Challenge gestellt. Das neue Startgelände mit Nordic House und Rollskibahn hat sich dabei voll bewährt – auch wenn für die Ausfahrt Richtung Strecke eigens eine Brücke installiert werden musste.

Zeiten und Ränge wurden bei diesen Verhältnissen nebensächlich und die Komplimente des Veranstalters gebe ich gerne an die Teilnehmenden des VCA weiter. Da war Markus, der so kalt hatte, dass er aufgeben wollte, sich aber schliesslich mit einer warmen Jacke eines Motorradbegleiters in die Abfahrt des Juliers stürzte.

Da war Martin und Michael, die sich auf die Langstrecke vorbereiteten und locker im Zeitlimit lagen, aber in Silvaplana auf die Kurzstrecke um-

geleitet wurden, weil der Regen zwischen Maloja und Chiavenna zu stark für ein Radrennen war. Alexandra quälte sich trotz Fieber über die hohen Alpenpässe und konnte sich im Julier Kiosk nur ungenügend aufwärmen, sodass sie sich einfach nur auf den Schlussanstieg freute.

Am Besten ausgerüstet war Michael mit seiner grossen Satteltasche, die auch Platz für eine Regen hose hatte, um die er beneidet wurde.

Und der Velo-Obmann Nicola beendete innert sechs Wochen seinen zweiten grossen Radmarathon und war nach einer wirklich kurzen Dusche bereits wieder fröhlich und munter wie immer.



Die sechs Teilnehmenden waren sich im Ziel einig, dass nächstes Jahr wieder eine Delegation des VCA an den Start sollte. Das Wetter wird dann perfekt sein.

Wir aber haben schon vor dem Rennen spätabends in entspannter Stimmung entschieden, dass wir im Juni 2018 beim Granfondo Milano – San Remo teilnehmen möchten....

Bis dann, gute Erholung!

Patrik Schaub

Ein Tag als Ultra Cycler

370 km nonstopp im Paarzeitfahren!

Marcia Eicher

Was machen, wenn die Form gut ist, aber keine wirklich grossen Ziele mehr in Sicht sind?

Was machen, wenn man sich in Form und bei Laune halten möchte, bis der Winter kommt?

Genau man setzt sich neue Ziele!

Also haben Jutta Stienen und ich uns kurzerhand entschlossen, bei der „TORTOUR“ zu starten.

Zum Einstieg in die verrückte Ultra Cycling Welt haben wir die „Sprint Distanz“ gewählt. Das heisst, 370km non Stopp als Paarzeitfahren.

Am Donnerstag um 4:45h war unser Start. Die Startzeit ergab sich aus dem Prolog, in welchem wir 6. wurden. Für die Frauen gab es leider keine eigene Wertung. Also massen wir uns mit den Jungs.

In den Morgen rein zu fahren war wunderschön und wir kamen ganz flott voran. Schon bald lagen wir an 4.Stelle. Also wollten wir ums Podest kämpfen, und das mit Frauenpower und Klugheit.

Der Plan war, in Tuchfühlung zu bleiben und zu hoffen, dass sich die Jungs mit ihren Zeitfahrvelos und Aerohelmen sich überschätzt haben.

Der Aufstieg zum Pragel ist ganz schön steil, das ist nicht meine Stärke. Jutta musste sich gedulden, bis ich mich keuchend die Rampen hochgetreten hatte.

Bei der Timestation beim Klöhntalersee waren wir mit den Drittplatzierten fast gleich auf...! Ab da waren sie geschockt und haben Gas gegeben.

In der Abfahrt vom Pragel hatte Jutta leider Platten. Aber auch das kein Problem für uns. Aber wir mussten irgendwo her noch mehr Luft in den Reifen bekommen.

Diese Episode und jene zweier übereifrigen Po-

lizisten haben uns etwas Zeit gekostet. Unsere Beine drehten während 270km sehr gut. Die letzten 100km waren dann wie erwartet eine Kopfsache.

Jutta und ich haben uns super abgelöst. Ich denke, wir sind das Ganze ideal gefahren.

Zum Schluss fuhren wir nach 12 Stunden 30 Minuten, als 4. über den Zielstrich und das mit einem Schnitt von 30km/h.

Wir finden, dies war eine lohnenswerte Erfahrung. Hut ab vor jenen die die „TORTOUR“ über 1000km alleine bewältigen.



Das ist ein Kampf gegen sich selbst. Unser Fazit: Wir wechseln nicht zu den Ultra Cycler, wir lieben den Kampf gegen die Rennfahrerinnen und das Adrenalin.

Aber toll konnten wir das gemeinsam erleben.

Steffen Warias; Trainingslager

Livigno und St. Moritz

Zur Vorbereitung auf die Paracycling Strassen-Weltmeisterschaft Ende August ging es wie schon in den letzten zwei Jahren ins Höhentrainingslager.

In der Höhe kann man nochmals einen intensiven Reiz setzen, der daheim oder im normalen Trainingslager so nicht möglich wäre. Ich bin dankbar, dass sich auch dieses Jahr wieder die Möglichkeit ergab, in die Höhe zu fahren. So war ich eine Woche in Livigno und nach einer Verschnaufpause daheim dann nochmals zwei Wochen in St. Moritz, um mir dort den Feinschliff für die WM zu holen.

In der Höhe kann man doch einiges weniger an Leistung erbringen. Da ich mit Powermeter fahre, sehe ich sofort, dass die Leistung um einige Watt geringer ist als in Allschwil. Aber mit der Erfahrung und der fachlichen Auswertung von Gregor konnten wir das Training darauf abstimmen, beziehungsweise die Leistungsdaten entsprechend bewerten.

Ab und zu sind wir nach Chiavenna hinunter gefahren, um dort auf ca. 400 Meter Höhe zu trainieren. Es ist interessant, wie der Körper gleich mehr Leistung erbringen kann als in Höhen über 1800 Meter.



Die Engadiner Bergwelt ist super schön. So nutzen wir die Ruhetage oder auch die Zeit nach dem Training, um kleine Wanderungen zu machen und auch noch ein wenig höher zu fahren.

Es war wieder eine tolle Zeit im Trainingslager.

Ich musste auch oft an die Zeit vor einem Jahr denken, als wir uns auf Rio vorbereitet haben und dann ein Traum in Erfüllung ging.

Insgesamt drei Wochen intensives Training tragen ihren Teil dazu bei, der Form nochmals einen Kick zu geben. Da ich schon in der dritten Saison mit dem Trainer Gregor Lang von Zvida zusammenarbeite, wissen wir, was ich so an Trainingsreizen verkraften kann.

Ich hoffe, dass sich das intensive Training auch dieses Jahr auszahlt und freue mich auf die WM in Pietermaritzburg Südafrika.

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



trishop.ch

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

Ranglisten

Triathlon

Ironman 70.3 Rapperswil 1,9 - 90 - 21,1 11.06.2017

Rang	Name	Zeit	AK
2.	Tina In-Albon	4:52.03	F40-44
27.	Urs Lüthi	4:57.55	M45-49
102.	Michael Hölter	5:07.01	M35-39

CM Spiezathlon 1,5 - 40 - 10 24.06.2017

1.	Tina In-Albon	2:15.20	AK 35-44
14.	Marco Eglin	2:17.18	AK 35-44
30.	Reto Baltermia	2:38.49	AK 45-54

Spiezathlon Staffel 1,5 - 40 - 10 24.06.2017

1.	Andi Langlotz, Daniel Wälchli, Matthias Pretot	2:02.28,9
12.	Andrea Huertas, Salva Climent, Salva Climent	2:26.10,3

Ironman Zürich 3,6 - 180 - 42,1 30.07.2017

2.	Tina In-Albon	10:42	F40-44
19.	Michael Hölter	10:14	M35-39

Heidelbergman 1,6 - 35 - 10 30.07.2017

1.	Daniel Zenklusen	2:38.34	Sen 4
----	------------------	---------	-------

Inferno 3,1 - 97 - 30 - 25 19.08.2017

6.	Barbara Lehmann	12:07.34	W1
2.	Oliver Lehmann	09:45.40	M2
45.	Urs Lüthi	12:20.43	M2

Breisgau Triathlon Malterdingen 2 - 80 - 21 20.08.2017

56.	Rapahel Renz	4:59.59	7. / M45
58.	Daniel Zenklusen	5:00.28	2. / M55

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

Schwimmen / Laufen / Trailrunning

Schwimmen

Zugersee Schwimmen, Arth 2017		1,2km	08.07.2017
<i>Rang</i>	<i>Name</i>	<i>Zeit</i>	<i>Rang / AK</i>
13.	Andi Langlotz	18.41	9. / M
20.	Martin Krähenbühl	20.19	15. / M

Laufen

10 Meilen Laufen		16,09km / 200hm	24.06.2017
7.	Patrick Indelkofer	1:11.21,1	M40

Stanserhorn-Berglauf		10,9km / 1416 Hm	02.07.2017
4.	Barbara Lehmann	1:41.03	F3
8.	Oliver Lehmann	1:19.00	H3
43.	Martin Kähenbühl	1:36.22	HK

Stockhorn Halbmarathon		21,1km / 1724hm	21.07.2017
27.	Barbara Lehmann	2:42.08	10. / F40
14.	Oliver Lehmann	2:05.54	3. / M40

Birsegglauf		10km / 165hm	26.08.2017
1.	Tina In-Albon	40.25	W40
3.	Patrick Indelkofer	42.30	M40

Trailrunning

Ultraks Engadin		30km / 1700hm	03.07.2017
5.	Ariane Gutknecht	4:11.31	1. / W50
29.	René Mayer	4:11.30	5. / M50

Trail du Vélán		45km / 3600hm	29.07.2017
31.	Ariane Gutknecht	8:58.52,9	2. / Vét. 2
30.	René Mayer	8:58.52,8	5. / Vét 2

Ranglisten

Marathon / Crossrun / Bike / Clubmeisterschaft

Swiss International Marathon

11./12.08.2017

2-Tages Orientierungslauf Flumserberge

Rang	Name	Zeit
2.	Team Ariane Gutknecht und René Mayer	9:07

CrossRun

10 km/178 hm

03.09.2107

Rang	Name	Zeit	AK
4.	Barbara Lehmann	0:47:55.1	overall
5.	Oliver Lehmann	0:37:50.6	overall
17.	Michael Hölter	0:42:16.11	overall

Black Forest ULTRA Bike Marathon

52 km/ 1180hm

18.06.2017

138.	Patrick Roth	2:39.22	37./ SPM2
------	--------------	---------	-----------



Clubmeisterschaft

Einzel-Zeitfahren Hardwald

1 km

28.06.2017

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Randy Koch	1.15.7	100
2.	Martin Rausch	1.16.8	90
3.	Steffen Warias	1.17.73	80
4.	Eric Zechner	1.18.26	70
5.	Patrik Schaub	1.20.6	65
6.	Dominic Hofmann	1.21.67	60
7.	Daniel Wälchli	1.21.95	55
8.	Fred Baumgartner	1.22.1	50
9.	Patrick Pensa	1.23.76	45
10.	Nicola Benzoni	1.26.16	40
11.	Markus Schüpbach	1.26.36	37

Ranglisten

Bike / Clubmeisterschaft

Biken

Bikemarathon Singen

80km/2050hm

25.06.2017

Rang	Name	Zeit	AK
1.	Barbara Lehmann	3:41.47	Master 2
17.	Oliver Lehmann	3:23.54	Overall

Clubmeisterschaft

CM Einzel-Zeitfahren Niffer

20 km

20.06.2017

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Martin Rausch	27.23,74	100
2.	Daniel Wälchli	27.50,92	90
3.	Steffen Warias	28.12.54	80
4.	Dominic Hofmann	29.05,80	70
5.	Eric Zechner	29.14,11	65
6.	Markus Schüpbach	29.25,14	60
7.	Randy Koch	29.27,11	55
8.	Nicola Benzoni	29.28,64	50
9.	Mike Ufer	29.45,58	45
10.	Patrik Schaub	30.31,77	40
11.	Fred Baumgartner	31.15,70	37
12.	Patrick Pensa	32.24,70	34

CM Einzel-Zeitfahren Maisprach

8km

20.08.2017

1.	Daniel Wälchli	17.17,9	100
2.	Jakob Klahre	17.46,4	90
3.	Markus Schüpbach	19.49,0	80
4.	Eric Zechner	19.55,3	70
5.	Dominic Hofmann	19.55,7	65
6.	Stefan Durante	20.07,5	60

CM Massenstart Blochmont

5.3km

22.08.2017

1.	Steffen Warias	10.42	100
2.	Jonas Baumgartner	10.42	90
3.	Martin Rausch	10.42	80

Ranglisten

Clubmeisterschaft / Velo

CM Massenstart Blochmont, Fortsetzung			
4.	Mike Ufer	10.42	70
5.	Daniel Wälchli	10.45	65
6.	Markus Schüpbach	10.46	60
7.	Marcia Eicher	10.54	55
8.	Stefan Durante	10.54.1	50
9.	Dominic Hofmann	10.54.2	45
10.	Patrick Pensa	11.02	40
11.	Jakob Klahre	11.02.1	37
12.	Eric Zechner	11.11	34
13.	Nicola Benzoni	11.49	31
14.	Tina In Albon	12.05	28
15.	Fred Baumgartner	12.30	25
16.	Zina Palgrave	13.30	23
17.	Heinz Belting	14.14	21

Velo			
bhfm Reigoldswil-Ulmethöhe		6.4km / 463hm	07.06.2017
Rang	Name	Zeit	AK
1.	Daniel Wälchli	21.05,7	M50
7.	Markus Schüpbach	24.10,9	M50
2.	Jakob Klahre	21.46,4	E/A/M/U19/U17

UNICEF Cycling For Children Crans Montana		160km / 6000hm	10.06.2017
1.	Zena Palgrave		

Tour de Suisse Challenge		87km / 1200hm	11.06.2017
43.	Daniel Wälchli	2:21.03,6	3. / M50
160.	Ralph Bäumle	2:37.27,9	46. / M40

Tour de Suisse City Circle Schaffhausen		18.06.2017	
92.	Patrik Schaub	2:09	9.
285.	Anselm Jakob	2:37	60.

SM Zeitfahren Lüterkofen-Ichertswil		19,3km	21.06.2017
2.	Marcia Eicher	29.23,99	
bhfm Laufen-Delémont-Laufen		28km / 80hm	25.06.2017
2.	Daniel Wälchli	39.49,52	M50
5.	Steffen Warias	39.46,15	M30
6.	Eric Zechner	42.09,97	M50
GP Oberbaselbiet		63,3km	06.08.2017
3.	Marcia Eicher	1:51.34	
Alpenchallenge Lenzerheide		190km/ 4355hm	06.08.2017
50.	Patrik Schaub	7:52	7. / Gmas
170.	Nicola Benzoni	9:13	56. / Mast
Alpenchallenge Lenzerheide		116km/ 2838hm	06.08.2017
35.	Alexandra Mungenast	5:55	28. / Frau
243.	Martin Primoseg	5:40	110. / HK
289.	Michael Bild	5:49	95. / Mast
329.	Markus Amrein	5:56	13. / SenM
GP Maisprach		7.6km	19.08.2017
9.	Alice Scarcella	18.12,6	U13
Alpenbrevet 2017, Platin 5 Pässe		276km / 7031hm	26.08.2017
	Michael Bild	13:12	
Alpenbrevet 2017, Gold 4 Pässe		172km / 5292hm	26.08.2017
	Zena Pelgavre	09:46	
	Fred Baumgartner	10:07	
Alpenbrevet 2017, Silber 3 Pässe		132km / 3875hm	26.08.2017
	François Prince	08:07	
Tortour Sprint, Paarzeitfahren		370km/ 4200hm	17.08.2017
4.	Jutta Stienen / Marcia Eicher	12:42:32	

Ranglisten

Jakob Klahre

Rund um Uzwil		48km	30.04.2017
<i>Rang</i>	<i>Name</i>	<i>Zeit</i>	<i>AK</i>
16.	Jakob Klahre	1:29	U17
Oberwangen		51km	07.05.2017
17.	Jakob Klahre	1:23	U17
GP Luzern		52km	13.05.2017
19.	Jakob Klahre	1:34	U17
Thun-West Zeitfahren		15km	14.05.2017
16.	Jakob Klahre	22:55	U17
Berner Rundfahrt		67km	20.05.2017
22.	Jakob Klahre	1:58	U17
Ehrendingen		49km	05.06.2017
24.	Jakob Klahre	1:17	U17
Steinmaur		52km	18.06.2017
15.	Jakob Klahre	1:09	U17
Affoltern SM		70km	24.06.2017
27.	Jakob Klahre	2:10	U17
GP Amerigo		58km	20.08.2017
24.	Jakob Klahre	1:39	U17



links, 10 Meilen Laufen; Patrick Foto © Alfons Borer
rechts: Ironman Zürich, Michael und Tina
Im Einsatz war auch Urs Lüthi als Schieds-
richter im Dienste des VCA. Danke!



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