

Sattel fest

VeloClubAllschwil.ch
Nr. 161 / März. 2018





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
Basel meet AEROFLOW	11
VCA women only	12
RENNVELO: sicher unterwegs in der Gruppe	13
Trainingsweekend Saignelégier 4.-6. Mai 18	14
Schwimmtraining der Velosektion mit Gunthi	14
Ängelimärt	15
Schneebummel VCA 3.2.2018	15
Saisonabschluss Kids	16
Klausenlauf 2017	17
VCA-Agenda	20
Trainingskalender	21
Programm der Rennvelo-Sektion	23
Trainingskalender Bike/ Frauenbike	25
Kidstraining Jahresprogramm	27
Saisonplanung im Ausdauersport	28
Jahresprogramm 2018 der Velosektion	29
Crémant Sprint	33
Ranglisten Laufen	34



Titelbild: Matthias Prétot am Klausenlauf 17



Erleben Sie die Schweizer Firmenlandschaft mit exklusiven Vorteilen.

Mitglieder erhalten attraktive Ermässigungen auf Anreise, Hotel und Markenerlebnisse vor Ort. Mehr Infos unter:



raiffeisen.ch/schweizer-marken

RAIFFEISEN



ist Sponsor der regionalen Läufe:

Basler Waldlauf	17.03.2018
Birslauf Basel	07.04.2018
Augusta Raurica Lauf	11.11.2018
Allschwiler Klausenlauf	02.12.2018

Wir unterstützen die Region!

Vorwort

Unsere Präsidentin Tina In-Albon interviewt unseren neuen Vize-Präsidenten René Zimmerli

René, herzliche Gratulation zu deiner Wahl als Vize-Präsident des VCA! Wie lange bist du eigentlich schon Mitglied des VCA und was hatte dich bewogen, dem VCA beizutreten?

Ich trat Anfang der 1990er Jahre dem Verein bei, nachdem Eric Herbertz mich bei einer Begegnung im Elsass dazu motivierte. Er meinte, ich könne gut in der Gruppe mithalten.

Und, konntest du das?

Ja und nein. In der Gruppe fuhr ich wegen Sturzbefürchtungen meist zu hinterst oder zu vorderst. Nach den Abfahrten mussten die Kollegen jeweils auf mich warten, da ich ein miserabler Kurven- und Abfahrer bin. Dafür war ich am Berg meist bei den Ersten und an der Kantonalen Bergmeisterschaft BS/BL/SO in Frenkendorf wurde ich 1994 Siebter. Zudem habe ich das Gruppenerlebnis sehr genossen und schnelle Fahrten im Feld haben etwas Berauschendes.

Betreibst du auch andere Sportarten?

Nach unsportlicher Kindheit begann ich mit 17 Jahren zu laufen und nahm an Veranstaltungen wie dem Stadtlauf in Basel und Marathons in Zürich und Genf teil. Bei der Vorbereitung für den Swiss Alpine Marathon bekam ich Achillessehnen- und Knieprobleme. Ich wechselte deshalb aufs Rennvelo und ging Schwimmen. Später war Laufen wieder möglich und ich betrieb die drei Sportarten mit sehr viel Freude nebeneinander. Dazu kam noch regelmässig Kraft-/Rumpftraining. An einem Triathlon bin ich nie gestartet, da ich nach einer Disziplin schon genug hätte und in der Wechselzone zu viel Zeit verlieren würde.

Ein besonderes Erlebnis war die Teilnahme an der Masters SM im Schwimmen in Liestal. Vor einem Jahr hatte ich ein Rückenproblem und ich musste das Rennradfahren und Laufen (hoffentlich) vorerst einstellen.

Dann würden wir uns freuen, dich auch mal im Schwimmtraining begrüßen zu dürfen! Weshalb hast du dich für das Amt des Vize-Präsidenten beworben und was möchtest du im Verein bewegen?

Der Einsatz der freiwilligen Helfer, wie z.B. Hans und Irma Eicher, an den Clubrennen hatte mich total beeindruckt. Sie ermöglichten, dass wir uns bei den Rennen wie kleine Profis fühlen konnten. Ich hatte deshalb das Bedürfnis, dem Verein und seinen Mitgliedern später mal etwas zurückzugeben. Und nun ist es soweit, auch wenn ich keine „Agenda“ für die Zeit meines Amtes habe.

Vielen Dank für das Interview, René, und viel Freude in deinem neuen Amt!



15%-Rabatt
auf Laufanalysen
oder Laktatstufentests
für VC Allschwil-Mitglieder



Rennbahnklinik

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



Ernst Gürtler AG
Elektrotechnische Unternehmung
Binneringerstrasse 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

Der VCA-Vorstand

Funktion	Name	Adresse	Telefon / e-Mail
Präsidentin / Bekleidung	Tina In-Albon	Schützenmattstr. 10 4051 Basel	061 261 30 64 in-albon@uni-landau.de
Vize-Präsident	Zimmerli René	Grabenmattweg 61 4123 Allschwil	061 481 75 64 rene-zimmerli@gmx.ch
Aktuarin	Henriette Kurth	Kannenfeldstr. 50 4056 Basel	078 742 27 36 henriette.kurth@web.de
Kassierer	Daniel Wälchli	Thiersteinerallee 83 4053 Basel	061 331 60 31 daniel_waelchli@hotmail.com
Obmann Velo	Eric Zechner	St. Galler-Ring 199 4054 Basel	077 414 42 47 eric.zechner@unibas.ch
Obmann Velo	Nicola Benzoni	Weiheweg 20 4054 Basel	061 271 00 41 nicola.ben@bluewin.ch
Obfrau MTB	Ines Ernst	Heimgartenweg 17 4123 Allschwil	061 271 31 45 ines.vca-bike@bluewin.ch
Obmann MTB	Achim Benthaus	Birsigstrasse 117 4054 Basel	061 281 03 20 achim.vca-bike@bluewin.ch
Obfrau Triathlon	Barbara Lehmann	Flühstrasse 4 4114 Hofstetten	076 387 11 78 lehmann-merkofer@hotmail.com
Obmann Triathlon	Oli Lehmann	Flühstrasse 4 4114 Hofstetten	079 664 73 46 lehmann-merkofer@hotmail.com
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 bei Tina beziehbar!

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



Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen



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

Eintritte / Austritte

Eintritte Triathlon

Esther Pflugi

Austritte

Sebastian Bräutigam

Carole Küng

Eintritte Velo

Kathrin Hagmann

Norbert Schnitzler

Carina Syring

Joëlle Zweiacker

Jann Stettler

Hermann Joos

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



Bestzeit

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

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

MIGROSBANK
Es geht auch anders.

Basel meets AEROFLOW

eine neue Trainingsgruppe für Zeitfahrer und Triathleten

Ich heisse euch alle herzlich willkommen in der neuen VCA-Velogruppe AEROFLOW, die Rad-sportler, die im Besitz von einem Zeitfahr- oder Triathlonvelo sind, vereinigen will.

Wir haben tolle Rennmaschinen im Keller stehen, mit denen wir aber doch relativ wenige Kilometer fahren. Diese mehr zu gebrauchen, das aerodynamische Gruppenerlebnis und die Freude am gemeinsamen Gruppentraining soll im Vordergrund von AeroFlow stehen.

Zentrale Bedeutung hat der Sicherheitsaspekt: alle Teilnehmenden müssen sich der erhöhten Geschwindigkeit der Aeroposition und der daraus verzögerten Bremsbereitschaft bewusst sein.

Ein konzentriertes Zusammenspiel muss im Vordergrund stehen:

- Nur der oder die zwei Vordersten sind im Bügel
- Die nachfolgenden Fahrer bleiben in Bremsgriffposition.
- Wenn alle im Bügel sind, dann versetzt und mit Abstand zueinander fahren
- Durch Ortschaften deutlich das Tempo reduzieren, ...

WICHTIG!

Die neue AEROFLOW- Gruppe soll keine Tempoorgie von ein paar wahnsinnigen Tempo-Maniacs sein, die jedesmal das Stundenmittel topfen wollen (darf natürlich auch mal sein).

Zentral soll mit den Rennmaschinen das Gruppenerlebnis, das Training sein. Wir trainieren auf den üblichen Strecken, die wir auch mit den normalen Rennvelos fahren, weil wir ja generell gut fit sind und die Übersetzungen immer wie mehr möglich machen. (Sportcompact etc.)



Zu empfehlen wäre wegen Reifenpannen, eher mit Trainingslaufrädern ohne Klebecollès zu fahren.

Start der Trainingsausfahrt ist jeweils samstags 14.00 Uhr.

(Der Start der „normalen“ Rennveloausfahrt bleibt um 13.30 Uhr.)

Ich hoffe liebe Freunde, dass wir gemeinsam etwas Neues probieren können. Ich denke, dass es regelmässige AEROFLOW-Ausfahrten oder -Trainings mit einem fixen Tag- / Zeitfenster in der Region nicht gibt.

Viele trainieren alleine, was auch richtig ist. Nun gibt es einfach noch die zusätzliche Möglichkeit eines kollektiven speziellen Radsporterlebnisses.

Wer kein Zeitfahr- resp. Triathlonvelo hat, kann auch mit einem normalen Rennvelo plus **Lenkeraufsatz** teilnehmen. Klar ist aber schon, dass möglichst viele mit den „Sexy-Rennboliden“ zum Trainieren kommen und wir uns in der Region zeigen wollen (Werbung für VCA). Streckenideen können weiter über Unser-Team oder spontan vor Ort besprochen werden.

Das Projekt AEROFLOW wurde an der Velo-Saisonplanungssitzung am 07.02.2018 von mir den Anwesenden vorgestellt, von den meisten abgeknickt und für super erklärt ;))

Ich freue mich, wenn es los geht!
Markus Schüpbach

VCA women only

News über die Trainingsgruppe: ab 11. April, jeweils mittwochs!

Seit Herbst 2017 bietet der Veloclub Allschwil eine Rennvelo Trainingsgruppe für Frauen an. Letztes Jahr fanden die Abend-Trainings am Dienstag statt. Neu werden sie ab Frühling 2018 (Trainingsbeginn ist am 11. April 2018) jeweils am Mittwoch durchgeführt.

Die Teilnehmerinnen der Ausfahrten treffen sich wie bisher am Zoll Allschwil–Hegenheim, gestartet wird pünktlich um 18:15 Uhr.

Neu haben sich Joëlle Zweiacker, Simone Barczay und Kathrin Hagmann bereit erklärt, für die Organisation und Durchführung der Trainings, einen „Pool“ von Gruppenleiterinnen zu bilden. Sie werden, analog wie bei den Trainings der Männer, die Ausfahrten im Userteam ankündigen und entsprechend leiten.

WICHTIG:

Damit ab sofort neue Fahrerinnen für die Gruppe „women only“ begeistert werden können, bitten wir alle Vereinsmitglieder Werbung zu machen. Bitte informiert alle Frauen, die ihr kennt und die Interesse haben könnten. Ziel ist, im nächsten Frühling mit noch mehr Teilnehmerinnen richtig durchstarten zu können. Besten Dank!

Frauen, die ein Probetraining absolvieren möchten, sind willkommen und können sich jederzeit bei kathrinhagmann@bluewin.ch anmelden.

Alle Informationen über die Trainingsgruppe „VCA women only“ und über Trainingszeiten sind auch auf unserer Home-Page zu finden

Allgemein: <https://www.velocluballschwil.ch/velo/vca-women-only/>

Trainings: <https://www.velocluballschwil.ch/velo/training/>



RENNVELO: sicher unterwegs in der Gruppe

Markus Schüpbach

Bei der letzten Gruppenausfahrt im 2017 bin ich hinten gefahren. Deutlich hinten, mit bis zu 200m Abstand. Da habe ich mal nur so beobachtet, was so alles abgeht in einer Velogruppe: Liebe Freunde, ich sage euch, es waren keine schöne Beobachtungen und Erkenntnisse.

Wir machen oft unbewusst Fahrmanöver, bei denen wir nur danke sagen können Richtung Himmel, dass bisher nie etwas passiert ist.

Wir müssen uns alle einfach klar sein, dass die Autos breiter und schneller geworden, die Fahrer hingegen meist über bescheidenes Fahrverständnis verfügen und unter Dauer-Zeitdruck stehen. Die Strassen aber sind in der Breite die selben geblieben (meistens).

Wir sind oft im Abendverkehr unterwegs, was die Gefahr noch mehr erhöht. Wir sind schwach und bleiben schwach vom passiven Schutz her. Darum sollten wir uns so verhalten, dass wir eine gute Balance finden zwischen uns Velofahrer und den andern Verkehrsteilnehmern.

Deshalb habe ich ein paar Vorschläge erarbeitet, die weiter von euch ausgebaut und diskutiert werden können:

- Kein nebeneinander Fahren bei durchgezogener Mittellinie
- Kein nebeneinander Fahren beim Einfahren in einen Verkehrskreisel
- Kein nebeneinander Fahren vor einer Kuppe, weil überholende Fahrzeuge auf der Gegenfahrbahn in eine höchst unübersichtliche und gefährliche Situation kommen (Frontalkollision)
- Vor einem Rotlicht 1er Kolonne, damit Autos nicht gezwungen werden, sich mit der linken Fahrzeugseite über der Mittellinie zu positionieren

- Lasst euch nicht von anderen Verkehrsteilnehmer provozieren
- Kein Nachschreien/ Stinkefinger zeigen/ Nachjagen/ Bidon schmeissen etc.

Beim nebeneinander Fahren:

- Kompakt bleiben
- Rechter Fahrer (in der Gruppenkolonne) am rechten Fahrbahnrand
- Linker Fahrer (in der Gruppenkolonne) nicht bis zur Mittellinie und darüber, sondern unmittelbar neben dem Fahrer der rechten Kolonne.
- Kein versetztes Fahren, weil es von hinten nach 4 Velos nebeneinander aussieht und sich der Platzbedarf auf der Fahrbahn optisch verdoppelt
- Beim Losfahren ab Feuerwehrmagazin kein unmittelbares Forcieren des Tempos. Wenn es abends z.B. Richtung Hegenheim geht, muss das Verhalten von uns Fahrern dem Verkehrsaufkommen angepasst werden. Das heisst: sinnvoll wäre, dass jede Gruppe oder die Gruppe ausserhalb der Ortschaft wartet (Bummeltempo), bis alle aufgeschlossen haben und erst dann das Trainingstempo gefahren wird.
- In der Gruppe, vor allem, wenn sie grösser ist, sollte immer wieder von den Spitzfahrern ein vorsichtiger Blick nach hinten erfolgen. Hinten kann doch oft viel los sein, Erhofftes und Unverhofftes.

Danke liebe Sportsfreunde für die Unterstützung. Wenn wir uns wieder mehr bewusst werden, was jeder einzelne von uns zum Thema Sicherheit beitragen kann, haben wir etwas Gutes für die Saison 2018 erreicht.

Trainingsweekend Saignelégier 4.-6. Mai 18

Anmeldefrist: Freitag 30. März 2018!!!

Wir freuen uns, Euch wieder ein Trainingsweekend im Jura mit einigen Highlights anzubieten:

- **3 Schwimmtrainings unter Anleitung von Gunther Frank**
- **Radausfahrten im schönen Jura**
- **Laufeinheiten**

Neben den sportlichen Aktivitäten kommt das Gesellschaftliche sicher auch nicht zu kurz!

Wir übernachteten wieder im Centre de Loisirs <<www.hotelcristal.ch>>

Die Kosten im Doppelzimmer betragen CHF 79.00 pro Person inkl. Frühstück, das Abendessen kostet zusätzlich CHF 32.00 pro Person und Tag.

Wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen, selbstverständlich auch aus anderen Sektionen.

Eure Obleute Babsi + Oliver

Schwimmtraining der Velosektion mit Gunthi

Am Donnerstag, 7. Dezember 2017 fand unter der Leitung von Gunther Frank ein Schwimmtraining für Mitglieder der Velosektion statt.

Fünf Velofahrer konnten auf einer reservierten Bahn viele tolle Technikübungen ausführen und das ABC des Schwimmens lernen. Dank der sehr aufmerksamen „Aufsicht“ von Gunthi konnten wir allmählich lernen, wie man sich im Wasser „richtig“ bewegt und unsere Schwimmtechnik verbessern.

Da die Triathleten des VCA am gleichen Abend ebenfalls ihr Schwimmtraining absolvierten, gingen wir nach dem Training alle zusammen für einen Schlummertrunk ins Restaurant Zick-Zack in Allschwil.

Dort hatten die Velofahrer die Möglichkeit, die neuen Erfahrungen mit den „Profischwimmer“ der Tria-Sektion auszutauschen.

Herzlichen Dank an Babsi, die mich beim Organisieren des Schwimmtrainings unterstützt hat. Vor allem aber ein GROSSES DANKESCHÖN an Gunthi für die zahlreichen Tipps, die wir während der Stunde im Wasser von ihm erhalten haben.

Ich habe bisher selten eine so schöne Trainingseinheit erlebt wie am letzten Donnerstag. Dass für die anderen vier Teilnehmer das Gleiche gilt, bin ich mir sicher.

Wer weiss, vielleicht sieht man demnächst den einen oder anderen Velofahrer am Donnerstag Abend wieder mal in den Badehosen....

Mir hat das Schwimmtraining auf jeden Fall Lust auf mehr Zeit im Wasser gemacht!

Ebenfalls einen Dank an alle Velofahrer, die mitgekommen sind.

Nicola

Ängelimärt

Danke!

Unsere Crepes Ladies, Sandra, Marcia und Babsi haben auch dieses Jahr wieder wunderbaren Crepe-teig, Glühwein und Punsch vorbereitet.

Leider hat uns der Standort einen kleinen Strich durch die Rechnung gemacht. Wir haben aber das Beste daraus gemacht und uns bei jedem Crepe besonders viel Mühe gegeben!

So waren denn auch die Rückmeldungen durchwegs positiv.

Herzlichen Dank an alle fleissigen Ängeli!

Tina

Schneebummel VCA 3.2.2018

Fünfzehn Schneebummeler haben sich am Samstagmorgen aufgemacht, den Schneebummel in Angriff zu nehmen. Wie abgemacht zeigten sich zu Beginn auch ein paar Schneeflocken.

Dieses Jahr stand der Bummel ganz unter dem Motto: „Weshalb in die Ferne schweifen, wenn das Gute



liegt so nah“.

So fuhren wir nach einem Kaffee & Gipfeli-Halt (vielen Dank dem VCA für das Sponsoring) im Restaurant Weierhof bei der Endstation des 8-er Trams (nicht Endstation in Weil, andere Seite) weiter auf die Oberwiler Höhe und wanderten dann gemütlich über die Anhöhe via Spitzwald zum Restaurant des Tennisclub Helvetia am Bachgraben. Für viele eine altbekannte, aber schon lange

nicht mehr besuchte Gegend.

Im Restaurant - exklusiv für uns geöffnet - wurden wir mit einem feinen Mittagessen verwöhnt. So konnten wir dann gestärkt noch den Rest des Weges bis an den Morgartenring zum Abschluss-Becher im Zic Zac unter die Füsse nehmen.

Vielen Dank allen Teilnehmern am Schneebummel 2018

Ariane Gutknecht



Wir haben den letzten Anlass vom Kids-Training dieser Saison genutzt, um uns in einer anderen Sportart zu versuchen. Wir waren zu Besuch beim Boccia Club in Allschwil.

Saisonabschluss Kids

Zum Schluss des Abends haben wir noch die Siegerehrung unserer Kids-Meisterschaft 2017 gemacht. Zur Wertung gehörten das Rennen in Hagenthal, der 1 Kilometer Test, der Pizza-Sprint (dieses Jahr leider ohne Pizza) und das Gemprennen.



Klassiert haben sich acht Fahrerinnen:

1. Nick
2. Xavier
3. Guillaume
4. Nicola
5. Aimée
6. Max
7. Matti,
7. Caroline.

Herzliche Gratulation

Marcia



Klausenlauf 2017

Der Klausenlauf 2017 war wiederum ein sehr schöner Laufanlass. Sonnenschein und winterliche Temperaturen, wie es sich für einen 1. Advent gehört. Aufwärmen konnte man sich ja in der Rentier Beiz. Den vielen VCA Helfern ein grosses und warmes Danke! Ihr habt das prima gemacht. Auch während des Laufes wurde ich von Streckenposten zu Streckenposten nur so getragen. Auch hierfür DANKE!
Tina





VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Allgemeine Termine 2018

08. April	Eierläset
13. Juni	Vorstandssitzung
23. Juni	Spiezathlon
26. September	Vorstandssitzung
02. November (Freitag)	41. Generalversammlung
01. Dezember	Ängelimäart
02. Dezember	39. Klausenlauf (alle helfen mit!)
12. Dezember	Vorstandssitzung

Monats-Treffen - Triathlon - MTB - Velo

Jeweils am ersten Donnerstag des Monats treffen wir uns nach dem Schwimmtraining im Restaurant Zick-Zack (Allschwil), um dort gemeinsam einen Schlummertrunk einzunehmen.

Redaktionsschluss Sattelfest

Ausgabe Nr. 162	11. Mai 18
Ausgabe Nr. 163	24. August 18
Ausgabe Nr. 164	12. November 18



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

Originalgrösse (möglichst gross!!!)

Achtung: Mailprogramme verkleinern die Auflösung der Fotos automatisch, ausser wenn ihr jeweils „Originalgrösse“ wählt.

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:	25–28km/h / >28km/h		Abfahrt jeweils Feuerwehrmagazin Allschwil. Wir starten pünktlich!
Dienstag	18.15–21.00 Uhr	27.03.18 - 25.09.18	
Donnerstag	18.15–21.00 Uhr	05.04.18 - 27.09.18	

Rennvelo Ausfahrten

Samstag	13.30–15.30/16.30 Uhr	Ganzjährig	Abfahrt jeweils Feuerwehrmagazin Allschwil. Wir starten pünktlich!
Sonntag	10.00–12.00/12.30 Uhr	Ganzjährig	
	Insieme 25-28km/h		

VCA Women only Rennvelotraining

Mittwoch	18.15–ca. 20.30 Uhr	ab 11.04.18 - 26.09.18	Zoll Hegenheim in Allschwil
Anmeldung bitte an: kathrinhagmann@bluewin.ch			

Aeroflow

Samstag	14.00 Uhr		Feuerwehrmagazin Allschwil
---------	-----------	--	-------------------------------

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
---------	-------------------	---------------	-------------------------------

Haftungsausschluss

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



pete's bike shop

Pascal Zechner
Gartenstadt 2
4142 Münchenstein

Tel. 061 411 32 76
www.petesbikeshop.ch

Programm der Rennvelo-Sektion

Beschrieb der Touren auf Seite 29

Velotouren / Anlässe		Organisation
Di 20.03, 19 Uhr	Pizza-Essen	Giovanni
Sa 24.03, 13:30 Uhr	Saisoneröffnung, gemeinsame Ausfahrt	Nicola
Do 29.03, ca. 13h	Gründonnerstagtour „erster Lappen“	Dominic
Sa 07.04, 10 Uhr	Runde „Col de la Croix / Les Rangiers“	Nicola
Sa 21.04, 10 Uhr	Frühjahr-Schwarzwaldtour	Michael / Nicola
So 27.05	Cycloportive les Marcaires, Gunsbach – Munster	Patrik
So 03.06	Schwarzbuebe-Rundfahrt, VC Dornach	Nicola
So 10.06	TdS City Circle Frauenfeld	Patrik
So 17.06 (Anfahrt am Sa)	Alpen Challenge Lenzerheide	Rolf
Termin offen	Kandelrunde oder Forellenwochenende oder Vesper-Tour	Henry
Sa 28.07	Jura-Runde (ab Neuchâtel o.ä.) (Reservdatum 21.07 / 04.08)	Dominic
Fr-So 17.-19.08	Alpenausfahrt Stilfserjoch und ev. Gaviapass, etc. (Reservdatum 24.-26.08)	Rolf / Nicola
Sa+So 22./23.09	Velowochenende Vogesen	Eric
Sa 13.10, 13:30 Uhr	Saisonabschlussfahrt	Nicola

Die Liste der Touren ist nicht komplett. Für weitere Infos wendet ihr euch an den Sektionsleiter oder an die Organisatoren
Schaut auch regelmässig auf der VCA-Homepage und auf www.unserteam.ch

Clubrennen; die besten fünf von acht Rennen werden gewertet

Di 08.05	Möhlin, Dienstagabendrennen
Mi 23.05	Knutwil bei Sursee, Kriterium
Sa 02.06	Dornach-Gempen, Einzelzeitfahren, 5.3 km
Di 19.06	Niffer, Einzelzeitfahren 1 km-Sprint und 20 km (die 2 Rennen werden gemeinsam als 1 Resultat gewertet)
So 01.07	Jolidon Classique, Runde ca. 116 km, Massenstartrennen
Do 16.08	Bergrennen Hippoltskirch-Blochmont, 5.3 km
Do 30.08	Hagenthal-Leymen-Bettlach „3 Hügel“, Einzelzeitfahren
Di 11.09	Hardtwald EZF 1-km-Sprint „unplugged“ (mit Velo ohne Lenker-Aufsatz)

Schaut auch regelmässig auf der VCA-Homepage und auf www.unserteam.ch



ROOMPLAN GmbH
Schützenmattstrass 10
4051 Basel

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

roomplan.
von Animm... & K...men...

ZetDesign

Seit 30 Jahren unermüdlich unterwegs...

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

Trainingskalender Bike/ Frauenbike

Bike	Sonntags-Ausfahrten		Treffpunkt
08.04.2018	11.00–14.00 Uhr	+ Frauenbike	Neuweilerplatz
22.04.2018	11.00–14.00 Uhr	+ Frauenbike	
06.05.2018	11.00–14.00 Uhr	+ Frauenbike	
27.05.2018	11.00–14.00 Uhr	+ Frauenbike	
10.06.2018	10.00–13.00 Uhr	+ Frauenbike	
24.06.2018	10.00–13.00 Uhr	+ Frauenbike	
weiter im 14-täglichen Rhythmus, gemäss Eintrag im doodle			
4.–6. August	verlängertes Bike-Weekend		

Bike Abendtraining			
Mittwoch	18.00 - Dunkelheit	ab 18.04.2017	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.



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

Kidstraining Jahresprogramm

Datum	Thema	Inhalt	Bemerkung
9. Mrz.		Bremsen, Gruppenfahren, Fahren im Verkehr	
16. Mrz.		Schalten und Beschleunigen	
23. Mrz.	Technik-Grundlagen, Spiele, Ausfahrten	Kurventechnik	
13. Apr.		Bremsen, Gruppenfahren, Fahren im Verkehr	
20. Apr.		Geschicklichkeit	
27. Apr.		Sprinttechnik	
4. Mai		Kurventechnik	
11. Mai		Technik-Grundlagen	
18. Mai	Ausdauer, Training für das Gempnenrennen	Fahren am Berg	Kidsmeisterschaft
25. Mai		Fahren am Berg	
1. Jun.		Fahren am Berg	
8. Jun.		Bergzeitfahren Gempnen	Kidsmeisterschaft
15. Jun.	Technik-Grundlagen, Renntechnik	Renntechnik	
22. Jun.		Renntechnik	
29. Jun.		Technik-Grundlagen, Kidsmeisterschaft	Kidsmeisterschaft
7. Juli		Sprinttechnik	
17. Aug.		Rundstreckenrennen Kalsteri Brevet (die längste Tour)	Fricktal Cup bei schlechtem Wetter wird verschoben
18. Aug.		Maisprach	Fricktal Cup
24. Aug.	Ausdauer, Renntechnik	Kreisel, Ablöse	
31. Aug.		Bunny Hopp	
2. Sep.		Witnau	Fricktal Cup
7. Sep.		Kreisel, Ablöse	
14. Sep.		Kidsmeisterschaft	Kidsmeisterschaft
21. Sep.	Ausdauer, lange Ausfahrten, Spiele	Ausfahrt	
28. Sep.		noch offen	
5. Okt.		noch offen	
12. Okt.		noch offen	je nach Witterungsbedingungen
13. Okt.		Bike Rennen Schupfart	Fricktal Cup
19. Okt.	Technik, Spiele, Spezial	noch offen	je nach Witterungsbedingungen
26. Okt.		noch offen	je nach Witterungsbedingungen
2. Nov.		noch offen	je nach Witterungsbedingungen

Bite vor jedem Training und Rennen das Velo checken! Sind die Pneu gepumpt, hat die Kette Öl, klappert etwas? Das Programm des Kidstrainings wird auch auf www.velocluballschwil.ch aufgeschaltet. Änderungen des Programms werden über den E-Mail-Verteiler mitgeteilt.

Kontakt: Marcia Eicher, Schönenbuchstrasse 51A, 4123 Allschwil, Tel. 079 203 57 74, marcia.eicher@gmx.net

Das Kids Training startet am Freitag 9. März. Wir treffen uns um 17:30 Uhr beim Feuerwehrmagazin in Allschwil.

21. Februar 2018

Saisonplanung im Ausdauersport

Vortrag von Dipl. Sportwissenschaftler Gregor Lang

Am Freitag 09.02.2018 fand ein Vortrag für alle Mitglieder des Vereins statt. Während 90 Minuten hat uns Greg zum Thema „Saisonplanung im Ausdauersport“ das Rüstzeug für eine erfolgreiche Saisonplanung an die Hand gegeben.

Greg ist innerhalb des Vereins bereits sehr bekannt und geschätzt und gilt als ausgewiesene Fachperson im Bereich der Sportlerbetreuung. Er erstellt Trainingspläne für Velofahrer, Triathleten, Läufer, etc., ist im Bereich der Ernährungsbera-

tung für Sportler tätig und betreut diverse Sportler in verschiedenen Disziplinen.

Im Zentrum des Vortrages stand die Frage, wie ein strukturiertes Training zur Erreichung der persönlichen Ziele aussehen kann. Dabei wurden keine standardisierten Ansätze, sondern Werkzeuge für die individuelle Planung vermittelt. In der Folge findet ihr den Text (inkl. Link zu den Unterlagen des Vortrages).

Vielen Dank nochmal für euer Interesse an meinem Vortrag zum Thema Saisonplanung im Ausdauersport. Ich hoffe, ihr konntet für eure kommende Trainingsplanung einige Informationen und Anregungen mitnehmen.

Für alle, die nochmals etwas nachlesen wollen oder die nicht zum Vortrag kommen konnten, will ich die Präsentation zur Verfügung stellen. Ich habe sie für eine bessere Lesbarkeit etwas nachbearbeitet. Ihr findet sie unter folgendem Link: <http://www.2vida.ch/news/>

Unter diesem Link findet ihr ebenfalls die Vorlagen für das Trainingstagebuch/-protokoll sowie für die Periodisierung, die ihr als Screenshot aus dem Vortrag kennt.

Sicherlich sind dem ein oder anderen noch eine Frage zu dem Thema in den Sinn gekommen, nachdem die Informationsflut verdaut wurde. Gerne könnt ihr mir eure Fragen per Mail zusenden.

Ich wünsche euch eine erfolgreiche und schöne Saison!

Greg

Im Anschluss an die Veranstaltung haben wir den sehr informativen Abend mit einem gemeinsamen Nachtessen in entspannter Atmosphäre abgeschlossen.

Herzlichen Dank Greg für die zahlreichen Tipps, die wir von ihm während dem Vortrag erhalten

haben. Ebenfalls einen Dank den zahlreichen Vereinsmitgliedern, die teilgenommen haben.

Nicola, im Namen des ganzen Vorstandes des VCA

Jahresprogramm 2018 der Velosektion

Für jede/n etwas (tabellarische Übersicht S. 23)

Zur Planung einer hoffentlich abwechslungsreichen Velosaison 2018 traf sich die Velosektion wieder frühzeitig am 7. Februar 2018.

Auf der Agenda standen neben den üblichen Terminen der Clubrennen, von Mitgliedern geleiteten Touren und Events, Trainingsgestaltung, auch Legales - genauso wie das Vermeiden von Illegalem (oder Gefährlichem!). Dabei konnten die Obmänner Nicola und Eric auf die aktive Unterstützung des guten Dutzend anwesender Mitglieder zählen. Vielen Dank an Euch!

Clubrennen

Dank der Unterstützung verschiedener „alter“ Obmänner kamen wir wieder in den Besitz des CM-Reglements, Version 1998 und für die Geschichte auch Version 1992!

Darauf aufbauend haben wir sanfte Anpassungen vorgeschlagen:

- neu dürfen ganz legal auch mehr als 6 Rennen (bei 4 Wertungen) gefahren werden. Wir hatten das ja auch schon so in den letzten Jahren praktiziert, und hoffen, es folgen keine Beschwerden... Bei 7 Rennen werden 5 gewertet, bei 8 deren 6, bei 9 deren 7.
- Bestimmt wird dies an eben der Sektions-sitzung anfangs Jahr.
- Den Meisterschaftsbonus haben wir auf die jüngeren und älteren Teilnehmer ausgeweitet: neu gibt es für den Nachwuchs U16 20 Punkte Bonus, für U20 deren 10.
- Diejenigen zwischen 20 und 39 verlassen sich immer noch auf das beste Rennveloalter. Für das „Alter“ gibt es wie gehabt 10 Punkte ab 40 und 20 ab 50. Neu aber auch 30 Punkte ab 60 (trotzdem dass unser Serienmeister bald davon profitiert...), 40 Punkte

ab 70, 50 Punkte ab 80, ...nach oben offen! Und neu gibt es auch 20 Punkte für Fahrerinnen.

Für die CM 2018 wurden folgende 8 Rennen festgesetzt, welche gut ausgewogen 4 Einzelzeitfahren, und 4 Massenstartrennen beinhalten:

- 8. Mai 2018: Dienstag-Abendrennen Möhlin von swisscycling beider Basel: nach den 8 Teilnehmern im 2017 hoffen wir auf eine Zunahme.
- 23. Mai 2018: Mittwoch-Abendrennen Knutwil bei Sursee: als Test gedacht für einen Ersatz des Kriterium des VC Riehen, welches, wie wir befürchten, leider eher Geschichte wird. Die Anforderungen in Knutwil sind ähnlich, d.h. eine Rundstrecke von 700m ausserhalb des Orts, ca. 6km vom Bahnhof Sursee entfernt (direkter IR 17h17 ab Basel SBB), etwa 40min Renndauer, Start 19h15. (www.vcsursee.ch/agenda/11-mittwochabendrennen-bad-knutwil.html).
- 2. Juni 2018: EZF Dornach-Gempfen des VC Dornach.
- 19. Juni 2018: kombinierte Wertung aus EZF 1km im Hardtwald, und anschliessendem EZF 20km in Niffer, gewertet werden die tiefere Anzahl summierter Rangpunkte.
- 1. Juli 2018: Massenstartrennen der Jolidon Classique um Saignelégier. Details zur Strecke sind nicht bekannt, aber im 2017 war der Start um 9h15, und die längere Strecke von 114km und 1600Hm wäre gemäss der anwesenden Mitglieder zu bevorzugen.
- 16. August 2018: clubinternes Massenstartrennen am Blochmont, schon fast auch eine „Classique“.
- 30. August 2018: EZF Hagenthal-Leymen-Liebenswiler-Bettlach, wie vor ein

paar Jahren mehrmals gefahren.

- 11. September 2018: EZF 1km im Hardtwald „unplugged“, d.h. ohne Lenkeraufsätze, wie im 2017 als Saisonabschluss!

Touren und Anlässe

Auch dieses Jahr werden die „Touren-Fahrer“ unter uns nicht zu kurz kommen. Auf dem Programm stehen viele schöne Aktivitäten, bei denen jeder von uns die Möglichkeit erhält, viele Velokilometer zu sammeln. Wie immer schätzen wir die grosse Bereitschaft von diversen Kollegen, sich mit der Organisation von speziellen Ausfahrten für den Verein zu engagieren.

Das wie immer gut besuchte und gesellige Piz-za-Essen im nahen Elsass am 20.03 galt als offizieller Start in die neue Saison.

Eine erste Möglichkeit, die dort eingenommenen Kalorien wieder zu eliminieren, bietet sich bereits ein paar Tage später: am Samstag 24.03 findet die „Saisoneröffnungsrunde“ statt, ebenfalls als geselliger Anlass gedacht.

Nur 5 Tage danach gilt es dann „ernst“. Wir fahren, wie üblich unter der Leitung von Dominic, den „ersten Lappen“ Richtung Dannemarie (Kanalausfahrt, bzw. Gründonnerstag-Tour).

Danach folgen zwei eher anspruchsvolle Touren in den nahen Hügeln: am 07.04 fahren wir in den Jura über den teilweise steilen Col de la Croix zwischen Courgenay und Saint-Ursanne (wurde 2012 von der Tour de France gefahren) und gelangen dann wieder via „Les Rangiers“ und Bourrignon nach Allschwil.

Am 21.04 organisiert Michael die „Frühjahr-Schwarzwaldtour“, die wahrscheinlich eine andere Route vorsieht als die bisherig gefahrene „Randy-Tour“.

Ab dem 27.05 sind dann, im 1-Wochen-Takt, die Anlässe „Cyclo sportive les Marcaires“ (Elsass), „Scharzbuebe-Rundfahrt“, „TdS City Circle“ und „Alpen Challenge Lenzerheide“ vorgesehen. An der Scharzbuebe-Rundfahrt unterstützen wir mit unserer Teilnahme den VC Dornach, der seit

Jahrzehnten diese schöne Runde anbietet.

Die anspruchsvolle und relativ früh in der Saison (19.06) stattfindende „Alpen Challenge Lenzerheide“ wird dieses Jahr von Rolf organisiert. Wir hoffen natürlich auf schönes Wetter, nachdem im letzten Jahr die 6 couragierten VCA-ler am Albula-, Julier- und Splügenpass ziemlich leiden mussten (gäll Markus...).

Eine entsprechende Umfrage für die Anmeldung ist auf unserteam gepostet.

Nach den Sommerferien, wenn alle durchtrainiert sind und unzählige Kilometer in den Beinen haben, planen wir noch 3 tolle und teilweise mehrtägige Ausfahrten.

Dominic führt zum zweiten Mal eine Jura-Runde (ab Neuenburg o.ä.) durch. Den Startort werden wir sehr wahrscheinlich wieder mit dem Zug erreichen und uns danach in einer weniger bekannten Gegend bewegen.

Im August können die zahlreichen Alpenspezialisten unter uns ihre Kletterqualitäten zeigen. Angedacht sind 2 oder 3 Tage in der Region um Bormio mit Ausfahrten am Stilsferjoch und eventuell am Gaviapass. Das exakte Programm dieser Alpenausfahrt steht noch nicht fest und hängt auch von den Teilnehmern ab, das Datum vom 17/18/19.08 (Reservedatum 24/25/26.08) könnt ihr aber bereits jetzt im Kalender eintragen.

Für das letzte „Event“ der Saison wird Eric ein Wochenende in den Vogesen organisieren. Dabei werden wir über einige Pässchen fahren und wahrscheinlich auch die berühmte „route des crêtes“ nicht auslassen.

Obwohl wir schon jetzt einige Aktivitäten geplant haben, sind Eric und Nicola sicher, dass noch ein paar Ideen zu Ausfahrten auf zwei Rädern im Laufe der Saison kommen werden. Wir werden sie dann rechtzeitig auf unserteam posten und auf der Homepage ankündigen.

Trainings

Auch im 2018 werden über die Woche verschiedene Trainings angeboten, welche in der Regel von einem Gruppenleiter begleitet werden. Folgende Trainings sind vorgesehen:

- Sonntag „Insieme“ im Winter: Markus und Dominic haben jeweils schöne Ausfahrten geleitet, mit reger Teilnahme, auch bei Nässe, Schnee und Kälte.
- Sonntag „Insieme“ ab Ende März: wir versuchen es ab Frühling nochmals wie letztes Jahr, d.h. es tragen sich Mitglieder als Trainingsleiter auf „unserteam“ ein.
- Dienstag ab Ende März: geleitetes Training im „espresso“ Tempo (Schnitt >28km/h), mit Möglichkeit von angekündigten Renntrainings.
- Neu am Dienstag ab Ende März: geleitetes Training im „latte macchiato“ Tempo

mit Giovanni (Schnitt ca. 26km/h), auch für „women only“ geeignet.

- Neu am Mittwoch anstatt Dienstag: „Women only“ Training.
- Donnerstag ab Ende März: geleitetes Training im „cappuccino“ Tempo (Schnitt <28km/h), mit Möglichkeit von angekündigten Renntrainings.
- Neu am Samstag: „Aeroflow“ von Markus, inkl. Triathleten und evt. zusammen mit anderen Vereinen (VC Peloton, Gellert-Team), siehe auch Bericht von Markus in diesem Heft
- Gruppenleiter: neu stellen sich Rolf und Michael ebenfalls als Trainingsleiter zur Verfügung

Wir wünschen allen Velokollegen/innen viele interessante Trainings, erfolgreiche Rennen und tolle gemeinsame Ausfahrten.

Nicola Benzoni und Eric Zechner

Als Info: weitere Termine der BHF, www.bhf.ch

So 06.05	BHF Liestal-Büren-Liestal
Mi 06.06	BHF Reigoldswil-Ulmethöhe
So 24.06	BHF Laufen-Delémont-Laufen
Sa 18.08	BHF Maisprach-Farnsburg
So 26.08	BHF Laufen-Delémont-Laufen
So 30.09	BHF Zeiningen-Schupfart

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

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



Crémant Sprint

Neujahrs-Sprint mit Tradition

Der alljährliche Crémant Sprint, welcher die Velo-sektion des VCA durchführt, hat Tradition.

Dieser findet am ersten Wochenende des neuen Jahres statt. Schnee, eisige Temperaturen und sonst schlechtes Wetter hatten wir bis jetzt nicht, so dass sich heuer 8 Personen beim FWM in Allschwil eintrafen, darunter 2 neue Gesichter, Ruben und Denes.

Wir fahren zusammen in geschlossener Formation nach Niffer. In Petit Landau starteten dieses Jahr keine Fixed Gear'ler (Starrlauf), da ich der einzige gewesen wäre.

Seite an Seite starteten die Shift Gear'ler (Schalter), um sich den prestigeträchtigen neuen Pokal zu ergattern. Nach einer Einrollphase lancierte Ruben auf einmal eine schmerzende Attacke. Hart kämpfend versuchten die sieben anderen

nachzujagen, was nicht gelang. Souverän gewann damit unser neuer King den Sprint.

Gekrönt wurde Ruben von Eric und Markus gebührend bei Lucie mit einem Crémant d'Alsace.



Ich danke den weiteren Teilnehmern, Denes, Gianni, Nicola und Ian für Ihre Teilnahme. Ich freue mich schon aufs nächste Jahr, wenn sich wieder die allerhärtesten Winterfahrer am ersten möglichen Sonntag treffen, um diesen ehrwürdigen Sprint zu gewinnen.
Dominic



Ranglisten Laufen

Allschwiler Klausenlauf 10 km 03.12.2017

Rang	Name	Zeit	AK
1.	Tina In-Albon	37.59	F40 / overall Siegerin
4.	Matthias Prétot	36.56	M40 / schnellster Allschwiler
8.	Gianni Bedon	44.34	M60

Leimentalerlauf 15 km / 250 hm 03.02.2017

Rang	Name	Zeit	AK
7.	Raphael Kennel	0:59.43	M40
10.	Patrick Indlekofer	1:00.49	M40
18.	Andrew Sinclair	1:07.59	M30

Weihnachtsschwimmen 21.12.2017

1.	Dani Wampfler
2.	Tina In-Albon
3.	Michi Hölter
4.	Raphi Renz

Am Donnerstag vor Weihnachten findet jeweils das traditionelle Weihnachtsschwimmen statt. Dabei geht es nicht um die schnellste Zeit über 100m, sondern darum, möglichst genau die vorher angegebene Zeit zu schwimmen.

Wie immer gibt es schnellmachende Geschenke von Gunthi!

Bei einem anschliessenden Schlummertrunk in grosser Runde wurden die Zeiten analysiert.

Tina



