

# Sattelifest

VeloClubAllschwil.ch  
Nr. 162 / Juni 2018



Ein Verein in  
**Bewegung**  
velocluballschwil.ch



Mallorca 312  
über das Schwimmen  
VCA Archiv ...



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

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

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Der VCA-Vorstand	7
Eintritte / Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Die Ökonomie des Schwimmens	11
Women only Training	14
VCA-Archiv	15
Trainingsweekend in Saignelégier	16
VCA-Agenda	20
Trainingskalender	21
Programm der Rennvelo-Sektion	23
Trainingskalender Bike	25
Biker-Tage „La Palma“	27
Steffen Varias	28
Hochstufung in den registered Testpool RTP	31
Mallorca 312	32
Ranglisten Triathlon, Laufen, Velo	34



Titelbild:  
 Rolf Moser an der Mallorca 312

Bild rechts dürfte von vor 1980 sein,  
 alles weitere ist unbekannt.



## YoungMemberPlus: Das Jugendkonto für unbegrenzten Musik-Spass

Jetzt Konto eröffnen, mit der Raiffeisen Music App deine Lieblingsmusik geniessen und einmalige Meet & Greets gewinnen.  
Mehr Infos und weitere Vorteile unter: [raiffeisen.ch/music](http://raiffeisen.ch/music)

**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

Liebe VCA-Mitglieder

Die ersten Wettkämpfe der Rennvelofahrer und Triathleten wurden bestritten und zur Vorbereitung wurden einige Schwimm-, Velo- und Laufkilometer gesammelt. Glücklicherweise spielt das Wetter im Frühling auch bei uns gut mit.

Auch wenn ich bisher nur einmal in der VCA women only Gruppe mitgefahren bin, ist es eine Freude mitzubekommen, wie sich die Frauen-Velogruppe in kurzer Zeit bereits gut etabliert hat und weitere Frauen dazukommen.

Damit wir untereinander auf dem Laufenden bleiben, schickt doch bitte eure Fotos, Resultate oder Berichte von Wettkämpfen, Touren, Trainingslagern oder sonstigen sportlichen Aktivitäten an [info@velocluballschwil.ch](mailto:info@velocluballschwil.ch)

Gerne möchten wir mit dieser Ausgabe eine kleine Reihe starten mit Fotos der VCA-Geschichte. Mal schauen, wer die eine oder den anderen auf den Fotos erkennt! Viel Vergnügen.

Ich wünsche allen weiterhin eine gute, erfolgreiche und unfallfreie Saison mit schnellen Zeiten und vielen schönen Erlebnissen!

Sportliche Grüsse  
Tina

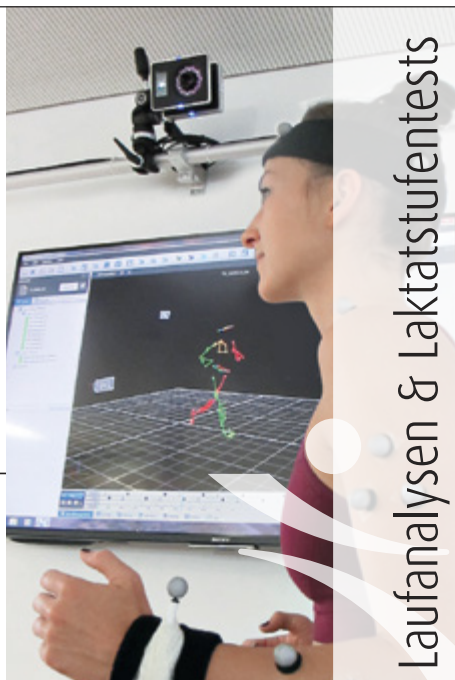


**15%-Rabatt**  
auf Laufanalysen  
oder Laktatstufentests  
für VC Allschwil-Mitglieder



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

**90** 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
<b>Präsidentin / Bekleidung</b>	Tina In-Albon	Schützenmattstr. 10 4051 Basel	061 261 30 64 in-albon@uni-landau.de
<b>Vize-Präsident</b>	Zimmerli René	Grabenmattweg 61 4123 Allschwil	061 481 75 64 rene-zimmerli@gmx.ch
<b>Aktuarin</b>	Henriette Kurth	Kannenfeldstr. 50 4056 Basel	078 742 27 36 henriette.kurth@web.de
<b>Kassierer</b>	Daniel Wälchli	Thiersteinerallee 83 4053 Basel	061 331 60 31 daniel_waelchli@hotmail.com
<b>Obmann Velo</b>	Eric Zechner	St. Galler-Ring 199 4054 Basel	077 414 42 47 eric.zechner@unibas.ch
<b>Obmann Velo</b>	Nicola Benzoni	Weiheweg 20 4054 Basel	061 271 00 41 nicola.ben@bluewin.ch
<b>Obfrau MTB</b>	Ines Ernst	Heimgartenweg 17 4123 Allschwil	061 271 31 45 ines.vca-bike@bluewin.ch
<b>Obmann MTB</b>	Achim Benthaus	Birsigstrasse 117 4054 Basel	061 281 03 20 achim.vca-bike@bluewin.ch
<b>Obfrau Triathlon</b>	Barbara Lehmann	Flühstrasse 4 4114 Hofstetten	076 387 11 78 lehmann-merkofer@hotmail.com
<b>Obmann Triathlon</b>	Oli Lehmann	Flühstrasse 4 4114 Hofstetten	079 664 73 46 lehmann-merkofer@hotmail.com
<b>Kids</b>	Marcia Eicher	Schönenbuchstr. 51A 4123 Allschwil	061 482 04 13 marcia.eicher@gmx.net
<b>Redaktion Resultate</b>	Fränzi Rombach	Baslerstrasse 332 4123 Allschwil	061 481 78 11 info@velocluballschwil.ch
<b>Redaktion Layout</b>	Joe Theiler	Lerchenweg 34 4123 Allschwil	076 560 93 30 joe.theiler@sunrise.ch
<b>Webmaster</b>	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](http://www.ebm.ch)



VERTRAUT MIT ENERGIE. SEIT 1897



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

**DILL OPTIK.ch**



Stiftung LBB Lehrbetriebe beider Basel  
**Gärtnerei**

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

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

## Eintritte / Austritte

### Eintritte kids

Philip Dirnhofer

### Eintritte Velo

Mark Nijhof  
Philippe Wettig

### Austritte

Olivier Schwarz  
Peter Gisler  
Sven Schär



## Beitrittserklärung

Der / die Unterzeichnende möchte dem VeloClubAllschwil als

Aktivmitglied oder als  Passivmitglied beitreten

Name/ Vorname \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Beruf \_\_\_\_\_

Strasse/ Nr. \_\_\_\_\_ PLZ/ Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ eMail \_\_\_\_\_

Untersektion  RadrennfahrerIn  MTB-Fahrerin  Triathletin  
 kids  TourenfahrerIn  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](https://www.migrosbank.ch).

**MIGROSBANK**  
Es geht auch anders.

## Die Ökonomie des Schwimmens

*Die Schwierigkeit der richtigen Gewichtung von Gefühl, Wahrnehmung und Realität*

Eine gute Lauftechnik ist im Bereich des olympischen Triathlons (bzw. Ironman) von unschätzbarem Wert und ihre Wichtigkeit wird wohl von niemandem ernsthaft bezweifelt! Resultiert doch daraus zumeist eine höhere Geschwindigkeit und Effizienz, als wenn auf jegliche Laufkultur verzichtet wird.

Zudem entspricht sie einem ästhetischen Leitbild und wird als leicht, spielerisch und elegant empfunden.

Gleichermaßen kann man auch beim Velofahren argumentieren, dass hier eine optimale Bewegungsökonomie ungleich leichter und müheloser zu erreichen ist als beim Laufen. Hingegen fällt dem Laien eine Beurteilung bezüglich der Effizienz weit schwerer, weil sie erstens nicht so leicht zu erkennen ist und darüberhinaus auch schlicht die einschlägigen Erfahrungswerte fehlen.

Beim Schwimmen hingegen gilt es, sich mit zusätzlichen Schwierigkeiten auseinanderzusetzen. Ist es in dieser ersten Triathlon Disziplin nicht nur fast unmöglich, sich autodidaktisch eine gute und optimale Technik anzueignen, so gilt es sich auch mit einem Medium „herumzubalgen“, welches so seine Tücken und Eigenheiten hat. Zudem ist dieses Element nicht jedermanns (fraus) bevorzugter Aufenthaltsort und Umgebung!

Die meisten aktiven Menschen können einen ungleich höheren Erfahrungsschatz in die Verbesserung ihrer Lauftechnik einbringen und erleben auf der Erde zudem einen leicht wahrnehmbaren Widerstand, um sich davon wirkungsvoll abzustossen. Strecken sie dazu ihr „Sprungbein“ noch zur Gänze aus, ist der Körper gestreckt und die Arme schwingen parallel zur Laufrichtung, so sind die Hauptkriterien schon fast erfüllt.

Ganz anders im Schwimmen, wo wir im Vergleich zum Velofahren die Füße nicht in Klickpedalen verankert haben und „nur noch“ Ziehen und Drücken müssen und somit einen festen und erzwungenen Ablauf haben.

Um nämlich beim Kraulen eine optimale oder angemessene Zuglänge zu erreichen, bedarf es in der Regel einiges mehr an Aufwand als die Arme drehen zu lassen, mit den Beinen zu schlagen und hin und wieder nach Luft zu schnappen! Jedoch ist Schwimmen auch nicht so kompliziert und schwierig, dass es nicht jedermann(frau) lernen könnte.

Im Grunde genommen ist es sogar ganz simpel und auf **zwei Faktoren** reduzierbar:

- Erstens muss der Widerstand durch eine gute Wasserlage auf ein Minimum reduziert werden, und dies auf der gesamten Wettkampfstrecke und bei zunehmender Ermüdung.
- Zweitens sollte der Antrieb auf ein Optimum entwickelt werden, um nicht nur einen guten Vortrieb zu erzielen und schnell zu sein, sondern auch, um möglichst wenig Energie „unnötig zu vernichten“.

Wenn SchwimmerInnen diesen Forderungen mühelos gerecht werden, so sollte man bedenken, dass sie dies von Kindesbeinen an geübt haben. Sie haben dabei das Wasser nicht nur auf vielfältigste Art und Weise erfahren, sondern auch bis ins Erwachsenenalter „zigtausend“ Kilometer im Schwimmbcken hinter sich gebracht.

Bei den meisten Triathleten hingegen ist es ganz anders!

Hier muss erst einmal die richtige Kraultechnik erworben („selbstlernen ist nicht“!), an der Wasserlage gearbeitet und vor allem die Atmung in den Bewegungsablauf integriert werden.



Was nun das Wichtigste, nämlich den **wirkungsvollen Antrieb** angeht, so sollte sich der Neuling, ja auch die fortgeschrittenen und guten Schwimmer einmal folgendes überlegen:

Aus welchem Grund gelingt es dem Könnler, seine Hand im Wasser so (fest) zu verankern, dass er mit dem gesamten Körper an ihr vorbei schwimmen kann?

D.h. mit anderen Worten, an der Stelle, wo er seine Hand eintauchte, hebt er sie auch wieder aus dem Wasser heraus.

Im übrigen ist dies in den anderen Schwimmtech-

niken nahezu gleich, auch was den Brust-Beinschlag angeht.

Wasser hat halt doch Balken!!

Wenn ich nun einen Erklärungsversuch für dieses scheinbare Phänomen starte, so bediene ich mich des (hydrodynamischen) Antriebskonzeptes (Modell), welches durch etliche Versuche begründet und z.T. empirisch bewiesen wurde.

Wir haben hierzu eine Verbindung von drei (vier) Faktoren, die in ihrem Zusammenwirken dieses „Resultat“ erzielen.

1. Zuerst einmal kommt das **Dritte Newton'sche Axiom (actio reactio)** zur Anwendung, das besagt:

*Zitat: „Dass jede Aktion (Kraft) gleichzeitig eine gleich große Reaktion (Gegenkraft) erzeugt, die auf den Verursacher der Aktion zurückwirkt.“*

2. Der **hydrodynamische Lift nach Bernoulli** beweist, dass:

*Google: „Wenn flügelähnliche Objekte mit hoher Geschwindigkeit und – relativ zur Strömung – mit kleinem Anstellwinkel (36,5°) durch die Flüssigkeit bewegt werden, entstehen bei minimalem Widerstand hohe Hubkräfte. Nach Bernoulli entstehen sie durch den Druckunterschied als Folge der höheren Strömungsgeschwindigkeit über der gewölbten Flügeloberseite zur ebenen Unterseite (Hand). (Propellerwirkung)*

3. **Die Luv Ablenkung:**

*Hier kann davon ausgegangen werden, dass, wie beim Segeln/Surfen eine höhere Geschwindigkeit dann entsteht, wenn das Boot vom Vorwind- in den Diagonalkurs (Raumschoot) wechselt. Der am Segelnde abgelei-*

*tete Wind soll, so die Annahme, diesen Effekt der Beschleunigung erwirken.*

Inwieweit die sog. Vortex (Wirbel)Theorie für die Vortriebswirkung eine Bedeutung hat, ist weitestgehend ungeklärt. Hierbei sollen kleine Wirbel zwischen den Fingern und vor allem beim Brustbeinschlag für eine Verbesserung sorgen.



Zusammengefasst kann festgestellt werden, dass in der **Summation aller Faktoren** eine hohe Antriebswirkung erzielt wird. Vor allem wird das Zusammenspiel beim Brust Arm-Zug bewiesen, ist hier doch keinerlei Bewegung entgegenge-

setzt zur Schwimmrichtung zu erkennen. Die Handbeschleunigung verläuft überwiegend aus- bzw. einwärts und für eine beidseitige „Luvablenkung“ ist zur Genüge gesorgt, nämlich bei der Auswärtsbewegung um die Daumen-, und einwärts um die Kleinfingerseite.

Mit diesem „ellipsoiden“ Zugmuster ist bei scheinbar rudimentärem Beinschlag eine 50 m Zeit von 25.95 Sek und 57.13 Sek (über 100m) von Adam Peaty erzielt worden. Ein Ende der Verbesserung ist nicht in Sicht!

Die Quintessenz des Aufgeführten ist, dass die einzelnen Bewegungen nur sehr schwer bewusst (rational) steuerbar sind!

Hingegen verläuft sehr vieles gefühlsmäßig ab, und muss und sollte ständig vom Ausführenden (Trainer!) und in den unterschiedlichsten Geschwindigkeiten reflektiert und hinterfragt werden.

Ein hohes und vielfältiges Übungsangebot in Form von differenzierten Bewegungsmustern in allen vier (fünf) Schwimmtechniken hilft beim Entwickeln und Erwerb eines individuell optimalen Schwimmstils (persönliche Technik!).

Gunther Frank, Basel, Mai 2018



Einweihung des VCA-Plakates 1978



## Women only Training

*Simone Barczay*

zur Schwarzbueberundfahrt (organisiert vom Velo Club Dornach), gestartet.

Wir sind die 70km Tour gefahren und freuten uns über die vielen Teilnehmerinnen und auch über TEILNEHMER (Männer waren dabei herzlich willkommen).

Nun hoffen wir, weiterhin vom Wetterglück begleitet zu werden und über viele Frauen, die neu bei uns mitfahren wollen.

Seit dem 11. April fahren wir Frauen jeweils am Mittwoch Abend zusammen durchs Elsass.

Wir sind gut gestartet und hatten bis jetzt perfektes Wetter. Wir waren jeweils zwischen fünf und zehn Frauen.

Joelle Zweiacker, Kathrin Hagmann und ich wechseln uns ab beim Planen der Tour.

Dank Babsi Lehmann verfügen wir über schöne Infokarten, die man bei uns beziehen kann. Am 2. Juni sind wir zu unserem ersten Event,



VCA-Archiv

Kant. Meisterschaft im August 1980, Kanton unbekannt



Tour de Suisse 13-15. Juni 1980, in diesem Jahr war Basel Anknüpfungsort einer Etappe, dann fand in Basel ein Einzelzeitfahren statt und am nächsten Tag startete sie noch in Basel (vielleicht hatte der VCA ein Stand/eine Beiz am Fest)



Da kam der Samiklaus in die Turnstunde des VCA im Jahr 1982, früher fand vom Veloclub aus im Winter immer ein Hallentraining statt





# Trainingsweekend in Saignelégier

4.-6. Mai 2018

Die unentwegten VCAler, die sich in den Jura aufgemacht hatten, wurden mit einem super Wetter belohnt. Schon seit einigen Jahren hatten wir nicht mehr so Wetterglück wie dieses Jahr. Endlich haben „die da oben“ auch begriffen, dass es ein tolles Weekend ist, wenn die VCAler unterwegs sind.

Diejenigen, die dabei waren, haben es in vollen Zügen genossen. Das Centre de Loisirs war wieder sehr entgegenkommend und flexibel. Das Essen war vorzüglich, auch wenn es ein paar noch nach etwas mehr gelustete.

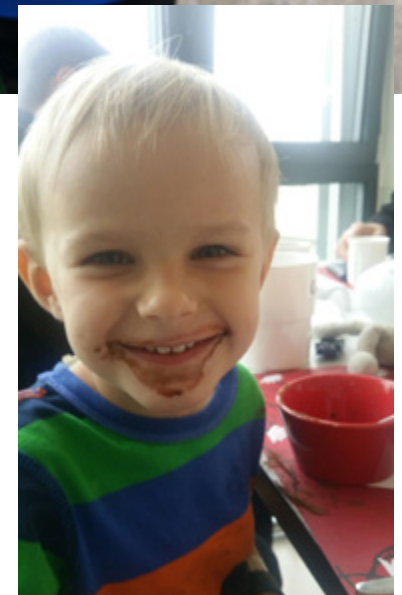
Kein Wunder bei der Bemerkung eines Kellners am ersten Abend: „Sie haben Halbeportion“,



Leider haben es noch nicht alle VCAler mitgekriegt, dass es sich lohnt, zwei Tage gemeinsam zu trainieren. Es ist immer etwas für alle dabei; sei es ein „knackiges“ Schwimmtraining unter den wachsamen Augen von Gunther, sei es auf einer Velotour auf unbekanntem Strassen, sei es mit den Laufschuhen an Pferden und Kühen vorbei.

gemeint hatte er aber „Halbpension“. C'est comme-ça chez les Welsches. So hat er mit seiner Aussage den «running gag» des Wochenendes gelandet.

Wollt ihr mehr wissen, wie es an einem VCA Weekend so zu und her geht, dann kommt doch einfach das nächste Mal mit. Ihr werdet es nicht bereuen, es ist immer für Jede/n etwas dabei.



Vielen Dank an dieser Stelle noch Oli und Babsy, unserer/m unermüdlichen Tri-Obfrau/Mann für die Organisation und Gunther für die Schwimmtrainings und die Geduld mit den etwas Untalentierteeren unter uns.

Ariane Gutknecht



# VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

## Allgemeine Termine 2018

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 in Allschwil, um dort gemeinsam einen Schlummertrunk einzunehmen.

## Redaktionsschluss Sattelfest

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 einem 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 bitte einzeln, mit we-transfer oder über die Dropbox  
Eure Beiträge mailt Ihr bitte an:

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



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

# Trainingskalender

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Der Eintritt für das Schwimmtraining ist frei. An der Kasse melden, dass wir vom VCA sind.

## Schwimmtraining

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

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

## Rennvelo Abendtraining

<b>2 Leistungsgruppen:</b>	<b>25–28km/h / &gt;28km/h</b>		Feuerwehrmagazin Allschwil. Wir starten pünktlich!
Dienstag	18.15–21.00 Uhr	bis 25.09.18	
Donnerstag	18.15–21.00 Uhr	bis 27.09.18	

## Rennvelo Ausfahrten

Samstag	13.30–15.30/16.30 Uhr	Ganzjährig <b>25-&gt;28km/h</b>	Feuerwehrmagazin Allschwil. Wir starten pünktlich!
Sonntag	10.00–12.00/12.30 Uhr	Ganzjährig <b>Insieme 25-28km/h</b>	

## VCA Women only Rennvelo-Training

Mittwoch	18.15–ca. 20.30 Uhr	ab 11.04.18 - 26.09.18 <b>24km/h</b>	Zoll Hegenheim in Allschwil
Anmeldung bitte an: <a href="mailto:kathrinhagmann@bluewin.ch">kathrinhagmann@bluewin.ch</a>			

## Aeroflow

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

## Laufen Bahn-Training

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

## 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](http://www.petesbikeshop.ch)

## Programm der Rennvelo-Sektion

Velotouren / Anlässe		Organisation
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 Stifserjoch 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](http://www.unserteam.ch)

### Clubrennen; die besten fünf von acht Rennen werden gewertet

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)

### Als Info: weitere Termine der BHF, [www.bhf.ch](http://www.bhf.ch)

So 24.06	BHF Lauf-Delémont-Laufen
Sa 18.08	BHF Maisprach-Farnsburg
So 26.08	BHF Lauf-Delémont-Laufen
So 30.09	BHF Zeiningen-Schupfart

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



ROOMPLAN GmbH  
Schützenmattstrass 10  
4051 Basel

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

roomplan.  
Architektur & Raumplanung

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

Bike	Sonntags-Ausfahrten	Treffpunkt
24.06.2018	10.00–13.00 Uhr	Neuweilerplatz
08.07.2018	10.00–13.00 Uhr	
22.07.2018	10.00–13.00 Uhr	
4./5. August	August Bike-Weekend	
12.08.2018	10.00–13.00 Uhr	
26.08.2018	10.00–13.00 Uhr	
09.09.2018	10.00–13.00 Uhr	
23.09.2018	10.00–13.00 Uhr	
07.10.2018	<b>11.00-14.00 Uhr</b>	
21.10.2018	11.00-14.00 Uhr	
04.11.2018	11.00-14.00 Uhr	
18.11.2018	11.00-14.00 Uhr	
02.12.2018	<b>Einsatz Klausenlauf</b>	
09.12.2018	11.00-14.00 Uhr	
23.12.2018	11.00-14.00 Uhr	

Bike Abendtraining				Treffpunkt:
Mittwoch	18.00 - Dunkelheit	ab 18.04.2017		Bike Jucker
	ausser bei Regen 15 Minuten vorher			

Besondere Hinweise, Tourenteilnahme und -Leitung siehe unter Doodle:

**VCA Biker:** [doodle.com/poll/nyca8psbsa2dyua8](https://doodle.com/poll/nyca8psbsa2dyua8)  
einfacher unter <<velocluballschwil.ch>> / Bike den doodle-Link anklicken

Nach Vereinbarung mit der Tourenleitung nehmen wir neue Biker und Bikerinnen gerne mit; Interessenten melden sich beim Obmann Achim

[achim.vca-bike@bluewin.ch](mailto:achim.vca-bike@bluewin.ch)

Das spezielle Frauenbike wird nicht mehr angeboten, alle biken zusammen.

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](http://www.erlenhof-jugendheim.ch)



### Biker-Tage „La Palma“

4. April – 12. April 2018, Oliver Greuter

BIKE'n'Fun ist angesagt.

Teilnehmer: Rolf Moll, Patrick Roth und Oliver Greuter

7 Tage mit wenig Ruhepausen. Aus eigener Kraft (naja, hin und wieder mit Hilfe des Shuttlebusses) haben wir die wunderschöne Berglandschaft erklommen. Die Belohnung: abenteuerliche und rasante Abfahrten über Stock und Stein.

Die krönende Abfahrt war, in Begleitung einer Freeride-Gruppe, die Talfahrt vom höchsten Berg, „Roque de los Muchachos“ mit zwei Abfahrten an einem Tag, insgesamt 3500 Tiefenmeter. Diese Abfahrten liessen jedes Biker-Herz höherschlagen. Wir durften eine super tolle Zeit miteinander verbringen und freuen uns jetzt schon auf ein nächstes Mal.

Unser Film kann über den Link auf der VCA-Webseite angeschaut werden.



# Steffen Warias

## Trainingslager Gran Canaria 2018

Im Februar war ich mit ein paar Paracycling Teamkollegen im Trainingslager auf Gran Canaria. Nach dem Winter, in dem ich auch Zeit hatte, ein paar anderen sportlichen Aktivitäten wie alpines Skifahren oder Wandern nachzugehen, freute ich mich sehr auf den Saisonstart und die Sonne. Ende November beginne ich meistens wieder nach den Trainingsplänen von Gregor Lang regelmäßig und planvoll zu trainieren.



Nachdem ich am Wochenende zuvor noch im tiefsten Schnee beim Skifahren war, erwarteten mich in Gran Canaria 20°C und Sonne. Im Süden auf GC ist meistens immer deutlich besseres Wetter als im Norden der Insel. In der ersten Trainingswoche nutzen wir unseren Mietwagen, um von weiter oben zu starten und dann sehr weit ins Inselinnere zu fahren. So konnten wir auch Touren machen, die sonst vom Hotel aus nur als Gewalttouren zu fahren sind. Die Touren dort haben alle immer viele Höhenmeter, es gibt auch viele steile Passagen. So ergaben sich eigentlich jeden Tag über 2000 Höhenmeter, öfters sogar 3000 Höhenmeter.

Im Inselinneren ist es wirklich schön. Man ist komplett weg von den Touristenhochburgen. Nach einer Woche waren wir beim Radrennen Epic Gran Canaria eingeladen: ein zweitägiges Event mit einem Nachtkriterium am Samstag. Bei diesem wurde sehr schnell gefahren und der Puls lag im Vergleich zum Grundlagentraining doch deutlich höher. Ich konnte aber gut in der Hauptgruppe mitfahren.

Am nächsten Tag gab es einen Radmarathon, neu Grand Fondo genannt. Das Besondere war, dass erst neutralisiert in der Gruppe gefahren wurde. Dann folgte ein ca. 300Hm langer gezeiteter Anstieg, anschließend eine Verpflegungsstelle und dann nochmals eine neutralisierte Anfahrt zum nächsten Anstieg. Dort folgten dann 23km und ca 1200Hm auf Zeit. Ich konnte ein gutes Tempo halten und sogar den achten Platz in meiner Alterskategorie erobern.

Es war ein gut organisiertes Event und es herrschte eine super Stimmung.

In der zweiten Woche wollten wir die Stunden und Kilometer der ersten Woche nochmals steigern. Natürlich fuhren wir auch auf die höchste Stelle der Insel. Am Ende der zwei Wochen hatten wir schon viele verschiedene Strassen der Insel abgefahren, auch im Norden.

Nach den zwei Wochen freute ich mich auf ein wenig Erholung, da wir doch viele Stunden im Sattel verbracht hatten, aber auch schon gute erste Grundlagen für die Saison gelegt hatten.

## Trainingslager Mallorca mit der Nationalmannschaft

Tasche und Rad auspacken, alles waschen und dann wieder zurück in die Tasche; so ungefähr war die Woche zwischen den Trainingslagern. Dann ging es mit der Nationalmannschaft nach Mallorca ins Training.

Die vertraute Anreise verlief recht schnell und unproblematisch. Wir waren wieder an der Playa de Palma in El'Arenal. Von dort kann man gute Touren in alle Richtungen machen; sowohl flach, wellig oder auch bergig fahren. Aber auch der Transfer vom Flughafen ist kurz, man ist in 10 Minuten beim Hotel.

Da wir mehr Fahrer als in Gran Canaria waren, konnten wir auch gut in der Gruppe trainieren. Dies macht meistens mehr Spass, man kann auch mal den Windschatten nutzen. Ab und zu fuhren wir ein paar kleine Rennen und Sprints, waren aber meistens sehr diszipliniert unterwegs.

Leider hatte ich an einem regnerischen Tag einen Sturz. Die Strassen auf Mallorca sind extrem glatt, wenn es nass ist. Zum Glück hatte ich nur einige Abschürfungen und konnte das Training fortsetzen. Gut war, dass wir einen Arzt und zwei Physiotherapeutinnen dabei hatten.

Auf Mallorca fuhren wir, weil es um einiges flacher ist als Gran Canaria, auch mehr Kilometer. Die Touren führten uns wieder über die fast gesamte Insel. Immer wieder

erstaunlich ist, wie gut der Motor dann läuft, wenn man schon einige Kilometer in den Beinen hat.

Am Ende fuhren wir dann noch die schon fast obligatorische zweihundert-Kilometer-Runde.

Jetzt haben wir ordentlich Kilometer und Stunden gemacht. Nun heisst es, an anderen Dingen wie Sprint und Schnelligkeit zu arbeiten.

Nach den vielen Kilometern ist dies aber auch einfacher machbar, auch die Regeneration von harten, aber kürzeren Trainings geht schneller.

Erst bei den ersten Strassenrennen und Zeitfahren wird sich zeigen, wie gut ich in Form bin. Aber ich stehe noch am Anfang der Saison, bis zur Weltmeisterschaft Anfang August bleibt noch Zeit zum arbeiten und zum korrigieren, falls es nicht so läuft wie geplant.



## 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



## Hochstufung in den registered Testpool RTP

*Steffen Warias*

Ein kleiner Einblick in die Antidoping Testpools und den damit zusammenhängenden Verpflichtungen:

Ende März bekam ich Post der Nada (Nationale Antidoping Agentur), welche mich informierte, dass ich in den registered Testpool hochgestuft wurde.

Zuvor war ich im Nationalen Testpool. Dort musste ich bis jetzt immer in einem online-System meinen Übernachtungsort sowie regelmäßige Tätigkeiten angeben, um immer für eine Kontrolle zur Verfügung zu stehen.

Es kann vorkommen, dass der Kontrolleur bei der Arbeit auftaucht, oder abends nach dem Training vor der Tür steht. Man muss immer alles sehr sorgfältig eintragen, da es sonst einen missed Test geben kann.

Nach der Hochstufung in den höchsten Testpool muss ich nun zusätzlich eine Stunde pro Tag angeben, in der ich auf jeden Fall an diesem Ort anzutreffen bin, um für eine Antidopingkontrolle verfügbar zu sein, ohne vorher kontaktiert zu werden. Dies ist ein höherer administrativer Aufwand. Ich muss nun noch sorgfältiger alles eingeben.

In den letzten Jahren wurde ich circa viermal pro Jahr kontrolliert, so auch in Rio 2016 ein paar Tage vor dem Strassenrennen und direkt danach. Ich bin absolut für den Antidopingkampf und hoffe, dass auch Athleten anderer Nationen von einem ebenso strengen System überwacht werden. Mit der Hochstufung kontrolliere ich

nun doppelt, wann ich wo bin. Ebenso gebe ich extrem acht, falls ich wegen Krankheit ein Medikament einnehmen muss, ob und wie dieses zugelassen und erlaubt ist.

Es ist interessant zu wissen, dass nur ca. 50-60 Radsportler aller Disziplinen aus Deutschland im RTP des Weltradsportverbandes sind.

Der Antidopingkampf wird immer schwieriger sein und ein sauberer Sport wird leider eine Illusion bleiben. Man kann auf das Beste hoffen.

Ich weiss für mich persönlich, welche Leistungen und Ziele ich schon sauber und fair erreicht habe.





# Mallorca 312

312 km zum Abschluss meiner Mallorca Frühlingssaison! Rolf Moser

Dieses Frühjahr war ich wieder als Gruppenleiter bei Philipp's Bike Team auf Mallorca tätig, im April auch für zwei Wochen in der neu eröffneten Station in Alcudia.

Idealerweise fand dieses Jahr der Mallorca 312 genau am letzten Wochenende meines Aufenthalts statt. Die Gelegenheit für mich, ohne extra Anreise daran teilnehmen zu können.

Aber was genau ist der „Mallorca 312“ überhaupt? Ursprünglich war dies ein Radmarathon, welcher die Insel einmal umrundet. Da dies ziemlich genau 312 km sind, entstand der Name Mallorca 312.



Seit 2016 führt die Strecke aber leider nicht mehr rund um die Insel. Die Veranstaltung ist noch relativ jung, erste Austragung 2010, hat aber in den letzten 4 Jahren einen Wahnsinns Boom erlebt - die Teilnehmerzahlen sind förmlich explodiert. So wurden dieses Jahr insgesamt 8000 Startplätze für die drei verschiedenen langen Strecken (167 km, 225 km und 312 km) vergeben.

Kurz nach 6 Uhr gehe ich zum Start/Zielgelände an der Playa de Muro und reihe mich in eine der

beiden Startboxen links und rechts der Av. de s'Albufera ein. Verschiedene Startblöcke gibt es nicht, nur die VIP's haben zuvorderst einen eigenen Startblock.

Um 7 Uhr erfolgt dann der Start und die Menschenmenge setzt sich langsam in Bewegung. 14 Stunden hat man nun Zeit, die Strecke von 312 km mit ihren 5050 hm zu bewältigen. Auf den breiten Strassen Richtung Tramuntanagebirge kann man zum Glück relativ gefahrlos an den langsameren Teilnehmern vorbei fahren. Meine Strategie für den heutigen Tag lautet: So schnell wie möglich meinen eigenen Rhythmus finden und keinerlei Risiko eingehen.

Bei schönstem Wetter und idealen Temperaturen genieße ich auf den für den Verkehr vollständig gesperrten Strassen die Fahrt über den Puig Major und entlang der Küstenstrasse. Ein Vorteil ist sicherlich, dass ich durch meine Gruppenleiter-tätigkeit jeden Anstieg des Tramuntanagebirges kenne und so meine Kräfte richtig einteilen kann. Nach ca. 210 km, kurz vor Alcudia, kann man sich dann entscheiden, ob man flach ins Ziel (225 km Strecke) rollt oder noch die restlichen „gemeinen“ 100 km unter die Räder nimmt.

Die Strecke führt nun im Zickzack Richtung Artà über teils sehr schmale Strassen oder bessere Feldwege. Durch das ständige Auf und Ab kommt es auch hier nicht zur Bildung einer grösseren Gruppe. Zwischendurch frage ich mich, ob ich wirklich noch auf der richtigen Strecke bin. Kurz vor dem Ziel werde ich dann doch noch von einer etwas grösseren Gruppe eingeholt und muss die letzten Kräfte mobilisieren, um nicht den Anschluss zu verlieren.

Nach 10:33:25 Std. erreiche ich erschöpft, aber glücklich das Ziel: gemäss Rangliste: Platz 85 von 1832 Teilnehmern, die das Ziel in der vorgegebenen Zeit erreicht haben.

An meinem Vorhaben, nie auf den Radcomputer zu schauen, mein Garmin ist im Eco-Modus mit abgedunkeltem Display, habe ich festgehalten. So setze ich mich selbst nicht unter Druck und fahre einfach nach Gefühl. An fünf der sechs Verpflegungsstellen halte ich jeweils nur kurz an. An diesen gibt es ein reichhaltiges Angebot an Nutrixion-Produkten und leckeren Sandwiches, mein Favorit: Toastbrot mit Nutella, sowie Früchte und Kuchen.

Schade, dass die vier VCA'ler, welche auch eine Woche auf Mallorca verbringen, einen Tag vor diesem Event zurück in die Schweiz fliegen. Vielleicht wird man in Zukunft einmal mehr als nur ein VC Allschwil-Eintrag auf der Rangliste sehen ;-)

Trotz der vielen Teilnehmer kann ich den MA 312 nur empfehlen. Die Organisation, gepaart mit der spanischen Lockerheit, ist top!



# Ranglisten Triathlon, Laufen, Velo

## Triathlon

### Walliseller Triathlon **600 - 15 - 4 km** **15.04.2018**

Rang	Name	Zeit	AK
12.	Markus Schelbert	1:01.59	M55-64
52.	Marcel Bachmann	1:05.07	M45-54
75.	Marc Walder	1:01.27	M18-34

### Triathlon Rheinfelden **0.7 - 43 - 11km** **06.07.2018**

Rang	Name	Zeit	AK
2.	Raphael Kennel	2:13.41	AK 45
2.	Markus Schelbert	2:34.39	AK 55
3.	Michael Hölter	2:10.32	AK 35
9.	Stefan Keller	2:39.08	AK 45
13.	Angelo Lumia	2:26.26	AK 30

### Challenge Gran Canaria **1,9 - 90 - 21km** **21.04.2018**

Rang	Name	Zeit	AK
5.	Daniel Zenklusen	5:47.17	M55-59



### Challenge Gran Canaria **1,9 - 40 - 10km** **21.04.2018**

Rang	Name	Zeit	AK
26.	Reto Baltermina	3h01:34	Vet1

## Laufen

### 49. Waldlauf Basel **10km** **17.03.2018**

Rang	Name	Zeit	AK
3.	Salva Climent	41.34	M30
4.	Patrick Indlekofer	40.04	M40
8.	Steven Jonckheere	41.57	M40

### Kandel-Berglauf **12.2km/940hm** **29.04.2018**

Rang	Name	Zeit	AK
1.	Barbara Lehmann	1:18.23	AK 40
2.	Oliver Lehmann	1:01.47	AK 45

### Transvulcania **74.33km/4350hm** **12.05.2018**

Rang	Name	Zeit	Rang / AK
50.	Ariane Gutknecht	13:05.09	F

781.	René Mayer	13:56.43	M
------	------------	----------	---



Triathlon Rheinfelden

## Velo

### Mallorca 312 **312km, 5050Hm** **02.05.18**

Rang	Name	Zeit	AK
9.	Rolf Moser	10:33:25	50-54

## Clubmeisterschaft Velo

### CM Kriterium Möhlin **40.8km** **08.05.2018**

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Marcia Eicher	1:00.08	2 Spurtpunkte 100
2.	Eric Zechner	1:00.08	90
3.	Steffen Warias	1:00.08	80
4.	Patrik Schaub	1:00.08	70
5.	Markus Schüpbach	1:00.08	65
6.	Oliver Lehmann	1:00.08	60
7.	Daniel Wälchli	1:00.08	55
8.	Barbara Lehmann	1:00.10	1. Rd. weniger 50
9.	Dominik Hofmann	1:00.11	1. Rd. weniger 45

