Sattelfact

VeloClubAllschwil.ch Nr. 163 / Sept. 2018





SPECK ODER SALAMI? GUTE WERBUNG FÜR UNSEREN VEREIN: VCA SPORTLER ÜBERALL!





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

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

Inhaltsverzeichnis

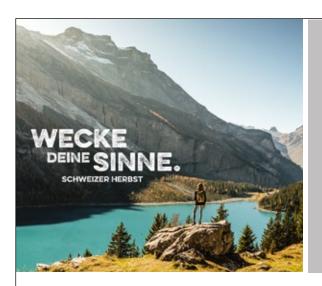
Vorwort	5
Der VCA-Vorstand	7
Eintritte / Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Jakob: Dritter an Berg-Schweizermeisterschaft	11
Marcia: Zeitfahr-Schweizermeisterschaft	11
VCA-Kids am Gempen: erfolgreich!	12
Pfingst – Tret-Lager	14
Tret-Lager 2018	15
Schwarzbubenrundfahrt: Speck oder Salami!	18
Women only+ an der Schwarzbubenrundfahrt	20
Alpen Challenge Lenzerheide 2018	21
Infernalische Grüsse	21
Transvulcania 2018	22
Klausenlauf: Helfer gesucht!	22
Jura défi – Gigathlon en miniature	23
Mountain Marathon	24
Tour Transalp	25
Malterdingen	25
VCA-Agenda	26
Trainingskalender	27
Trainingskalender Bike	29
Bike-Weekend Lenzerheide	31
Gigathlon 2018	32
Alle Jahre wieder Spiezathlon 2018	34
Steffen Warias: Oostende / Deutsche Meisterschaft	36
Clubmeisterschaft Blochmont	37
L'Alsacienne 2018	39
Ranglisten MTB, Clubmeisterschaft, Velo	41
Ranglisten Triathlon, Laufen	48



Alle melden sich bitte als Helfer bei

René Zimmerli rene-zimmerli@gmx.ch T 079 244 96 20

2. Dezember 2018



Erleben Sie die Schweizer Bergwelt mit 30% Rabatt

Als Raiffeisen-Mitglied mit Debit- oder Kreditkarte profitieren Sie bei über 40 Bernhahnen von 30% Raha

Mehr erfahren unter:









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



Die 5. Disziplin im Triathlon...

Einmal musste es ja passieren, Platten in einem Wettkampf...

Nur blöd, habe ich dieses Mal vorher nicht geübt. So habe ich nach mehreren Versuchen diesen Pneu runterzubekommen, den Weg zum Velo-Mech bei der Wechselzone unter die Füsse genommen, wo ich dann feststellen musste, dass ich die Felgenverlängerung verloren hatte. Die Vorbereitungen für den Schlauchwechsel hatte ich noch hinbekommen.

Jetzt heisst es auch die 5. Disziplin im Triathlon mehr zu üben...

Wie ich von verschiedenen Seiten gehört habe, liegen die Rekorde bei ca. 2 Minuten. Das wäre doch mal eine neue Clubmeisterschaftsoption!

In diesem Zusammenhang haben wir uns im Vorstand ausgetauscht (bereits vor diesem Zwischenfall...), welche Themen für einen weiteren Infoabend für die Mitglieder interessant sein könnten. Sei dies etwas Theoretisches wie z.B. Ernährung oder etwas Praktisches, wie z.B. Kurventechnik oder Flickkurs. Wünsche und Ideen nehmen wir gerne entgegen!

Somit wünsche ich allen weiterhin eine pannenund unfallfreie Saison!

Tina

Titelbild:

Am 26. Mai startete ich zum Ironman Lanzarote.

Nach zwei Runden im Meer ging es auf die Velostrecke, praktisch rund um die Insel. Dabei wurde kein Hügel ausgelassen und der Wind kam gefühlt auch immer von vorne.

Auf der Laufstrecke konnte ich dann meine Konkurrentinnen hinter mich bringen, so dass ich mir den Hawaii Slot sichern konnte. Aloha und bis zum 13. Oktober 2018!

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 Binningerstrasse 53 • CH-4123 Allschwil



seit bald 100 Jahren Ihr Allschwiler Elektro-Unternehmen

Telefon o61 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. W. Caller, Cha. 7	The Leading	5-l "1 10-l - 10	064 264 20 64
Präsidentin /	Tina In-Albon	Schützenmattstr. 10	061 261 30 64
Bekleidung		4051 Basel	in-albon@uni-landau.de
Vize-	Zimmerli René	Grabenmattweg 61	061 481 75 64
Präsident		4123 Allschwil	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	Eric Zechner	St. Galler-Ring 199	077 414 42 47
Velo		4054 Basel	eric.zechner@unibas.ch
Obmann	Nicola Benzoni	Weiherweg 20	061 271 00 41
Velo		4054 Basel	nicola.ben@bluewin.ch
Obfrau	Ines Ernst	Heimgartenweg 17	061 271 31 45
MTB		4123 Allschwil	ines.vca-bike@bluewin.ch
Obmann	Achim Benthaus	Birsigstrasse 117	061 281 03 20
MTB		4054 Basel	achim.vca-bike@bluewin.ch
Obfrau	Barbara Lehmann	Flühstrasse 4	076 387 11 78
Triathlon		4114 Hofstetten	lehmann-merkofer@hotmail.com
Obmann	Oli Lehmann	Flühstrasse 4	079 664 73 46
Triathlon		4114 Hofstetten	lehmann-merkofer@hotmail.com
Kids	Marcia Eicher	Schönenbuchstr. 51A 4123 Allschwil	061 482 04 13 marcia.eicher@gmx.net
Redaktion	Fränzi Rombach	Baslerstrasse 332	061 481 78 11
Resultate		4123 Allschwil	info@velocluballschwil.ch
Redaktion	Joe Theiler	Lerchenweg 34	076 560 93 30
Layout		4123 Allschwil	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



M:EI

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



Bungestrasse 75, CH-4055 Basel Tel 061 321 00 21

gaertnerei@lbb.info www.lbb.info Öffnungszeiten:

 $Mo-Fr \quad 8.30-12.00 \quad 14.00-18.30$

Sa 8.30 – 16.00

Eintritte / Austritte

Eintritte Triathlon

Aaron Zwahlen

Walter Weber-Handschin

Eintritte Velo

Tomaz Einfalt

Martin Frey

Benjamin Sauser

Austritte

Max und Caroline Lohmüller

Bernhard Pauli

Matthias Ebinger



Beitrittserklärung

Der	/ die Unterzeichnende mö	chte dem VeloClubAll	schw	ıl als
	Aktivmitglied	oder als		Passivmitglied beitreten

Name/ Vorname				
Geburtsdatum		Beruf		
Strasse/ Nr.		PLZ/ Ort		
Telefon		eMail		
Untersektion	RadrennfahrerIn	☐ MTB-Fahrerin☐ TourenfahrerIn	☐ TriathletIn☐ DuathletIn	
Verhandsmitalied:		Swiss Triathlon	L Duatmetin	

☐ ja ☐ nein

Datum Unterschrift

ausschneiden und senden an:

VeloClubAllschwil, Postfach 1340, 4123 Allschwil 1

☐ ja ☐ nein

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.

Jakob: Dritter an Berg-SM



Jakob Klahre wird an der Berg Schweizermeisterschaft der Junioren sensationeller Dritter. Das Blendio Goldrace wurde in zwei Rennen ausgeführt. Zuerst ein Massenstart über 12km, wo Jakob Dritter wurde und dann ein Berg Einzelzeitfahren.

Starke Leistung! Ganz herzliche Gratulation, Jakob



Marcia: Zeitfahr-SM

Bei der Schweizermeisterschaft im Zeitfahren konnte Marcia hinter Nicole Hanselmann und Nicola Spirig den 3. Platz erkämpfen.

Der Kurs war sehr bergig und technisch anspruchsvoll.

ebenso herzliche Gratulation!



VCA-Kids am Gempen: erfolgreich!

Für den VCA nahmen ein Junior und fünf Schüler die Gempen-Bezwingung in Angriff.

Jakob Klahre gelang dies in einer sensationellen Zeit von 13:19, was einem Schnitt von beinahe 24Km/h entspricht. Die Schüler belegten alle drei Plätze auf dem Podest.

Für Philip und Salome war dies das allererste Velorennen. Sie waren entsprechend nervös vor dem Start.

Die Kids wurden mit aufmunternden Worten und mit taktischen Anweisungen auf die Strecke geschickt. Oben angekommen, war jeder und jede stolz auf die eigene Leistung. Damit die Kids wussten, was sie erwartet, haben wir eine

Woche davor ein Training auf der Strecke absolviert.

Herzliche Gratulation Marcia



Pfingst – Tret-Lager

Zum Jubiläum ein zusätzliches Tret-lagerwochenende im Südschwarzwald

Anlässlich des 40- bzw. 10- jährigen Jubiläums der Lehrlings-Tour de Suisse bzw. des Tret-Lagers trafen sich 23 Teilnehmer und 8 Helfer am Samstagmorgen in Birsfelden, um ein tolles Velowochenende im Schwarzwald zu verbringen. Mit



dabei waren 5 Mitglieder vom VCA (Corinne, Martin, Michael, Nicola und Rolf).

Neben dem Velofahren stand auch der gemütliche Teil mit einem Foto-Rückblick und vielen Geschichten aus den vergangenen 40 Jahren auf dem Programm.

Wie in den letzten Jahren beim Tret-Lager üblich hat Rolf als Routenplaner im Vorstand des Tret-Lagers wieder eine tolle Route mit vielen tollen (und z.T. steilen) Strassen zusammen gestellt.

Am 1. Tag führte uns die Route über das Albtal und St. Blasien nach Herrischried-Lochhäuser in die Unterkunft, wo die Helfer bereits mit einer schmackhaften Kartoffelsuppe warteten.

Am Sonntag führte die Tour über viele kleine Strassen auf und ab durch den Schwarzwald, vorbei an der Rothaus Brauerei, durch das Wutachtal und zum Schluchsee.

Am Ende standen knapp 140km mit 2500hm auf dem Tacho.

Bei der Heimfahrt am Montag wurde zunächst der über 1300m hohe Belchen erklommen. Endlich war das Wetter wieder schöner und wir konnten die tolle Aussicht geniessen, bevor es über Staufen im Münstertal und das Rheintal zurück nach Basel ging.

Alle Teilnehmer haben das Wochenende genossen. Viele von ihnen freuen sich schon auf das kommende reguläre Tret-Lager in der ersten Juli-Woche, das wieder quer durch die Schweiz führt.

Alle Infos und Details sind hier zu finden: https://tret-lager.ch/pfingstwochenende

Tret-Lager 2018

Wiederum 5 VCA'ler, die eine unvergessliche Woche auf zwei Rädern erlebt haben! - Nicola Benzoni

"Gemeinsam mit dem Rennvelo durch die Schweiz, grandiose Landschaften und spektakuläre Pässe erleben und dabei Spass haben". So lautet das Motto dieser vom Verein "Tret-Lager" perfekt organisierten Veranstaltung, welcher jährlich eine exklusive Rennvelo-Ferienwoche quer durch die Schweiz und durch die Schweizer Alpenlandschaft für Hobby-Gümmeler anbietet.

In Anbetracht des 40-jährigen Rundfahrten-Jubiläums wurde das Tret-Lager um einen Tag verlängert. Insgesamt wurden vom 1. bis 8. Juli sieben Etappen (dazwischen ein Ruhetag) gefahren.

Täglich wurden zwei verschiedene Velo-Routen angeboten: eine Standardroute (Variante A) und

eine längere Alternativroute (Variante B) mit zusätzlichen Höhenmetern.

Die Betreuung der Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Tret-Lagers erfolgte durch 18 Staff-Mitglieder (5 Gruppenleiter, 5 Motorradfahrer, 3 Personen für die Verpflegung- und Werkstatt-/ Besenwagen, 3 für die Küche- und 2 für die Logistik/Unterkünfte).

Unter den 45 Velofahrenden waren auch 5 Mitglieder des VCA: Rolf Moser, Corinne Martin, Martin Primosig, Michael Bild und Nicola Benzoni

Die vier letztgenannten VCA'ler waren bereits in den vergangenen drei, respektive vier Jahren da-



bei und gehören somit zu den "Stammgästen". Rolf ist seit 5 Jahren als Gruppenleiter und seit 3 Jahren als Mitglied im Vorstand des Vereins "Tret-Lager" u.a. für die Streckenplanung der Tour zuständig.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwartete auch auf der Jubiläumsrundfahrt wieder eine sehr abwechslungsreiche und anspruchsvolle Strecke, die im Sinne der fünf Stärkegruppen bestens auf ihre Fitness angepasst war.

Der Start erfolgte am Messeplatz in Basel. Die erste "Rolleretappe" brachte uns bei strahlendem Wetter nach Prêles (Jura). Anstatt auf direktem Weg nach Prêles zu fahren, durften wir ein paar Jura-Hügel erkunden und freuten uns, nach 130km mit ca. 1'700hm auf das feine Essen in der ersten Unterkunft.

Der zweite Tag war mit über 140km und 2'500hm bereits anspruchsvoller. Dies war für die Teilnehmer (noch) kein Problem, da alle noch ziemlich frische Beine hatten. Die wunderschöne Route führte auf meist verkehrsarmen Strassen nach Fribourg und dann weiter nach Gruyères. Von dort ging es zum Lac de l'Hongrin hoch und dann über den Col de la Pierre du Moëllé (auf 1'662 m.ü.M, mit einer langen Rampe mit 18% Steigung) nach Leysin.

Es folgte eine schnell gefahrene "Rolleretappe", die das gesamte Walliser Rhonetal bis Brig hinauf führte. Dabei wurden die Hauptstrassen durchs Tal so gut es ging gemieden und stattdessen auf Radwegen links und rechts des Ufers der Rhône gefahren. Selbstverständlich liess uns Streckenplaner Rolf zwischendurch auch ein paar Mal zusätzliche Höhenmeter sammeln, indem wir die Walliser Rebberge erkundeten.

Das Ziel der Etappe war in Fiesch, wo wir dann um 16 Uhr vor dem Fernseher sassen und die Schweiz (gegen Schweden) lautstark unterstützten (leider ohne Erfolg...). Das Wetter war kein Ende nehmen. Weiter ging es zum herrlich gelegenen "Campo Pestalozzi" in Arcegno (oberhalb von Ascona), unserer Unterkunft. Das bis dort sehr schöne, sehr warme Wetter und das leckere Nachtessen liessen die Strapazen der an diesem Tag gefahrenen Strecke (fast 2'600hm /

Kerenzerberg, dann entweder über die Sattelegg oder als Schlussbouquet über den Pragelpass und die Ibergeregg zum Ziel nach Einsiedeln fahren. Hier wurde als Höhepunkt ein sehr leckeres Fondue Chinoise serviert.



tige Stärkung für die letzte Etappe, die uns via Staffelegg, Kienberg und Sissach zurück nach Basel brachte.

Dies war die rich-

Alle Teilnehmenden haben Ausserordentliches geleistet und kehrten müde und aesund (es gab nur "kleinere" Stürze) von einem tollen Tret-Lager 2018 zurück.

prächtig, die Stimmung unter den Teilnehmer/ innen ebenfalls - die Beine schmerzten bereits ein bisschen...

Am 4. Tag war das Ziel Arcegno oberhalb von Losone im schönen Tessin. Alle hatten etwas Respekt vor dem Nufenenpass, mit 2'478 m.ü.M der höchste ganz in der Schweiz gelegenen Alpenpass. Nach der rasanten Abfahrt ins Bedretto-Tal ging es durch die Leventina weiter. Auch hier hatte Rolf eine schöne Überraschung für uns bereit. Anstatt direkt nach Biasca fuhren wir nach Dalpe und dann auf der nachfolgenden schmalen Verbindungsstrasse nach Chironico. Auch hier war es richtig steil und der Anstieg wollte

145km) vergessen. Der nächste Tag war ein verdienter Ruhetag.

Gut erholt nahmen wir die Königsetappe unter die Räder: 150km mit 3'100hm und zwei langen Anstiegen. Zuerst zum Passo San Bernardino, danach den anspruchsvollen Schlussanstieg ab Ilanz via Muldain und Sporz zur Lenzerheide. Die landschaftlich sehr schöne Etappe endete in Churwalden, wo wir leider zum ersten Mal nur kurz, aber richtig nass wurden.

Die vorletzte Etappe war ähnlich schön und schwer wie die Königsetappe. Auch hier konnten wir bei bestem Passwetter zuerst über den Am Schluss stan-

den auf dem Tacho ca. 1'000km mit über 15'000 Höhenmetern. Dank der perfekten Betreuung durch die 18 Staff-Mitglieder, die uns während der ganzen Woche richtig verwöhnt haben, waren alle zufrieden und auch ein bisschen stolz auf das Geleistete.

Viele freuen sich bereits wieder auf das kommende Jahr: Zwischen dem 23. Juni und dem 29. Juni 2019 findet nämlich die nächste Durchführung der Tret-Lager Rundfahrt statt. Ihr könnt euch das Datum schon mal fett in die Agenda eintragen!

Weitere Informationen unter: www.tret-lager.ch

Schwarzbubenrundfahrt: Speck oder Salami!

und ebenso am Gempen: zahlreich! - Nicola

Am Freitag 8. Juni 2018, 5 Tage nachdem die vom VC Dornach organisierte Schwarzbuebe-Rundfahrt stattgefunden hat, erhielt ich folgende Email vom Präsident des VC Dornach:

da unsere Vereinsfarben gut erkennbar sind. (Den gewonnen Preis habe ich natürlich nicht für mich alleine behalten. Nach einer gemeinsamen Ausfahrt fand ein Salami-Essen am Weiherweg



Hallo Nicola

Ihr habt zusammen mit einem anderen Verein am meisten Teilnehmer gestellt an der Rundfahrt und damit einen Gruppenpreis verdient.

Frage: Speck oder Salami?

Diese Mitteilung hat mich natürlich sehr gefreut! Einerseits unterstützen wir mit unserer Präsenz den VC Dornach, der seit mittlerweile 36 Jahren mit viel Helfereinsatz und Herzblut diese wunderschöne und abwechslungsreiche Ausfahrt perfekt organisiert, andererseits machen wir in der Region gute Werbung für unseren Verein,

statt. Speziell schön fand ich, dass wir sowohl an der Schwarzbubenrundfahrt wie auch am "Salami-Insieme-Training" einen gemeinsamen Anlass mit den Frauen der women-only-Gruppe durchgeführt hatten.)

Hiermit danke ich allen Teilnehmern/innen für das Mitfahren und Mitessen. Wir hatten einen tollen Abend miteinander.

Und das Ziel von nächstes Jahr ist bereits klar definiert: wir ergattern an der Schwarzbubenrundfahrt die Salami wieder! Anders als in den vergangenen Jahren, war der VCA dieses Jahr an beiden Wochenendtagen dabei.

Am Sonntag 03.06.2018 wurde dann die lange Runde (115 km mit ca. 1'500 Hm) in Angriff genommen. In zügigem Tempo und mit guter Laune starteten 15 VCA'ler. Speziell schön fand ich, dass wir am Verpflegungsposten in Büsserach Das Ziel für nächstes Jahr ist klar: wir möchten die Rundfahrt mit einer noch grösseren Gruppe bestreiten.

PS: Der VCA war am Samstag Nachmittag ebenfalls am traditionsreichen Gempen-Einzel-Zeitfahren mit zahlreichen Fahrern und Fahrerinnen präsent. Auch hier waren die Kleider mit den Far-



auf eine grosse Gruppe von Velokollegen der Hilite-Gruppe gestossen sind. Nach der Verpflegungspause fuhren die zwei Gruppen gemeinsam weiter, geschätzt 30 FahrerInnen, kompakt und sehr schnell das Lützeltal bis Lucelle hoch. Das hat richtig Spass gemacht!

Nach der Runde nahmen sich viele VereinskollegenInnen, sowohl am Samstag wie auch am Sonntag, Zeit für ein gemeinsames Beisammensein und liessen sich von den Helfern des VC Dornach mit Bier/Getränke und Grill richtig verwöhnen.

Besten Dank an alle TeilnehmerInnen. Wir konnten gute Werbung für unseren Verein machen!

ben unseres Vereins unübersehbar. Der Teilnehmerrekord von 18 im Jahre 2016 wurde mit 20 Rennfahrern klar übertroffen! Darunter fanden sich auch 1 Junior und 5 Schüler.

Ein spezielles Dankeschön geht dabei an Marcia und Greg für die profimässige Begleitung und Betreuung unseres Nachwuchs. Unsere Jungen erzielten hervorragende Leistungen und konnten ganz stolz sein, das Rennen mit den "grossen Kollegen" bestreiten zu können.

Und wenn ich es richtig recherchiert habe, hat Jakob mit der sensationellen Zeit von 13.19 eine neue Bestmarke innerhalb des Vereins gesetzt. Sensationell!

Women only+ an der Schwarzbubenrundfahrt





Die women only Gruppe hat am Samstag 2. Juni die erste gemeinsame Rundfahrt absolviert. Männer waren herzlich willkommen und zwei haben sich uns angeschlossen.

Um viertel vor neun haben sich Simone, Alessandra, Joëlle, Kathrin, Anselm und Nicola im Gundeli getroffen und sind zusammen nach Dornach gefahren. Dort erwarteten uns bereits Anne, Silke, Carina und Bea.

In zügigem Tempo und mit guter Laune haben wir die 70km-Schwarzbubenrundfahrt in Angriff genommen. Nach dem Anstieg auf den Blochmont und der willkommenen Abfahrt haben wir uns in Hippoltskirch verpflegt und ein Erinnerungsgruppenfoto gemacht.

Gestärkt ging es dann auf die letzten Kilometer zurück nach Dornach, wo wir uns mit kalten Getränken und Kuchen vom VC Dornach verwöhnen liessen.

Eine schöne Tour, die allen viel Spass gemacht hat. Nächstes Jahr sind wir wieder dabei.

Alpen Challenge Lenzerheide 2018

17. Juni 2018; Rolf

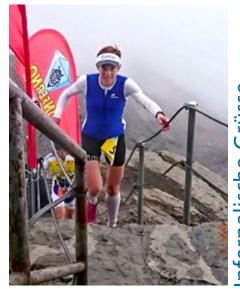
Nach den wettermässig katastrophalen Bedingungen im Vorjahr konnte es ja nur besser werden.

Tatsächlich war am Renntag dann auch perfektes Wetter, so dass die fünf angereisten VCA'ler Claudio, Martin, Michael, Nicola und Rolf gut gelaunt um 7 Uhr an den Start gehen konnten. Bei herrlichem Wetter mit Sonne pur erreichten alle glücklich und ohne Zwischenfälle nach 116km und 2838Hm das Ziel

Einziger Wermutstropfen war, dass nach dem Felssturz im italienischen Gallivaggio und der daraus folgenden Sperrung der Strasse über den Splügen nur die kleinere der beiden Runden gefahren werden konnte.

Dank einer kleinen "Vorbereitungstour" am Samstag zum Zervreila-Stausee hatten wir allerdings die fehlenden Höhenmeter mehr als kompensiert ;-)







Transvulcania 12.5.2018

Ariane Gutknecht und René Mayer auf La Palma

Also 74 km auf dem Rad wären momentan schon viel für mich, aber zu Fuss? Macht es auch nicht wirklich besser mit 5000 Höhenmetern.

Trotzdem der Trail auf La Palma hat uns wieder angezogen (die VCA-Biker verstehen das). Wobei



ich nicht glaube, dass sie morgens um 02:15 aufstehen, um in Los Llanos um 03:30 in den Bus zu steigen, um dann pünktlich um 06:00 am Start beim Faro de Fuencaliente zu stehen. (Manchmal gehen die Bikers eher um 02:15 ins Bett! Anm. der Redaktion).

Sei's drum, wir haben es getan mit fast 2000 Anderen so Verrückten. Ich will euch hier nicht weiter langweilen mit einer Beschreibung, wo und wann wir unsere grössten Krisen hatten.

Zu erwähnen sind allerdings die letzten 21km. Dort rennt man (sofern das als Rennen bezeichnet werden kann) von 2500 MüM, dem Roque de los Muchachos, in 17km runter ans Meer.

Das geht dann ganz schön in die Beine und man wünscht sich wieder hoch laufen zu können. Dieser Wunsch wird einem erfüllt. Man darf nochmals 300 Höhenmeter und 3 Kilometer hoch ins Ziel laufen.

Wir haben es beide geschafft - und das ist das Einzige was zählt.

Zeiten und Ranglisten vergisst man gerne, aber die Erinnerung bleibt.

ALLSCHWILER KLAUSENLAUF

2. Dezember 2018

Helfer gesucht!

Meldet euch bitte bei René Zimmerli rene-zimmerli@gmx.ch T 079 244 96 20

Jura défi – Gigathlon en miniature

Inline, Geländelauf, Schwimmen, Berglauf, Rennvelo, Mountain Bike 18.8.2018, Ariane Gutknecht

Zum 13. Mal fand das Jura défi in Saignelégier statt, und zum zweiten Mal konnte man nebst im Team auch als Single starten. Dies soll sich alle drei Jahre wiederholen.

Also schon etwas Exklusives, habe ich mir gedacht und den Wettkampf in meinen Kalender aufgenommen. Ich habe es nicht bereut.



Eine entspannte Atmosphäre, tolle Strecken und viel Unterstützung an der Strecke. Als Speziell hervorheben kann man das Schwimmen im Étang de la Gruère. Der See ist als Moorsee bekannt und macht ihm alle Ehre. Den Kopf nur 2cm unter der Wasseroberfläche und die Dunkelheit ist absolut. "Windschattenschwimmen" gleich null, da man die Füsse des vor einem Schwimmenden nicht sieht. Die Orientierung ist nur mit "Wasserballcrawl" möglich.

Ein schöner Braunton überzieht den ganzen Körper nach dem Ausstieg. Moorbäder sollen ja gesund sein.

Eine weitere Erkenntnis über Single-Starter ist mir auch noch gekommen. Ich dachte ja immer, das seien die ganz harten Typen. Aber weit gefehlt. Als wir Singles alle im Bus sassen und auf die Abfahrt an den Start des Berglaufs warteten, kam Jemand rein und suchte seinen Teampartner.

Die Antwort von einem Single kam umgehend (in etwa der Wortlaut aus dem Französichen). "Wir sind alles Singles hier und wissen nicht, wo



dein Teampartner ist. Hätten wir Kollegen, müssten wir nicht als Single starten". Das Sportlerleben kann einsam machen ;-)

Ein Wettkampf mit 600 Teilnehmern im Team und 50 Einzelstartern



Eine tolle Mischung aus Breitensport und ambitionierten Sportlern. Très sympa.

22

Mountain Marathon

oder ich packe den Rucksack; Ariane Gutknecht



Die zweite Disziplin beim Mountain Marathon ist das Rucksack packen eine Woche vorher.

Da man das ganze Equipment (inkl. Zelt, Kocher, Schlafsack, Isomatte etc.) zwei Tage selber mitschleppen muss, überlegt man es sich gut, ob man noch ein zweites Paar Socken einpackt, oder die 60gr Zahnpasta zu Hause lässt und einen Tag aufs Zähneputzen verzichtet.

Die Wetterprognose zu studieren ist auch sehr wichtig. So kann man entscheiden, ob man den dünneren oder den dickeren Pullover einpackt und wieder 30gr mehr oder weniger herumschleppt.

Wenn diese Entscheidungen alle einmal getroffen sind, dann kommt idealerweise ein Gewicht von etwa 5 kg heraus (Wasser noch nicht mitgerechnet). Gewicht zu sparen, indem man weniger Wasser ins Bidon füllt, ist nicht immer eine so gute Idee.

So mussten wir am ersten Tag beim letzten Kontrollposten um etwas Wasser betteln, da wir völlig "trocken" waren. Die Route führte grösstenteils über ausgesetzte Grate und dort ist weit und breit kein Brunnen in Sicht.

Eine weitere Herausforderung beim Mountain Marathon ist das Kartenlesen. Es gibt schwierigere und leichtere Bahnen. Wir haben uns für die leichtere Variante entschieden und mussten uns trotzdem manchmal fragen: Wo sind wir überhaupt? Doch diese Mischung aus sportlicher Leistung und Laufen mit Köpfchen macht diesen Wettkampf auch interessant.

Wenn man nach dem ersten Tag den für das Camp bestimmte Platz gefunden hat, heisst es, so schnell wie möglich das Zelt aufstellen, kurze Katzenwäsche und dann ab in die Küche. Diese besteht aus einem Alu Schälchen (wegen dem Gewicht), 3 Steinen, Brennstoffwürfel und "schnellen" Teigwaren.

Wenn man Glück hat, dann wird im Zelt nebenan nicht geschnarcht und man verbringt eine relativ ruhige Nacht, bevor man am anderen Morgen um 05:30 mit einem Pistolenschuss geweckt wird und die Jagd auf die Kontrollposten wieder von vorne beginnt.





TOUR Transalp; 1. Etappe Brixen-Passo Gardena-San Vigilio 88km/2200hm - Sonnig, alles gut. Statusbericht (nach 7 von 7 Etappen): altern -> Passo Ballino -> Riva del Garda 103km 1500hm - Immer noch sonnig und warm

Malterdingen 19.8.2018

Jedermann: 700m, 29km, 7km / Mitteldistanz: 2km, 90km, 21km



VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Allgemeine Termine 2018

02. November (Freitag) 41. Generalversammlung

01. Dezember Ängelimäärt02. Dezember 39. Klausenlauf12. Dezember Vorstandssitzung



Alle melden sich bitte als Helfer bei

René Zimmerli rene-zimmerli@gmx.ch T 079 244 96 20

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. 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



Trainingskalender

Aktuelle Daten immer unter <<www.velocluballschwil.ch>>

Schwimmtra	ining		
Montag	19.45-21.00 Uhr	Andy Langlotz	Hallenbad Neuallschwil
Dienstag	12.00-13.00 Uhr	eine Bahn ist reserviert	Nedaliseliwii
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	Ausfahrten		
Samstag	13.30-15.30/16.30 Uhr	Ganzjährig	Feuerwehrmagazin
Sonntag	10.00–12.00/12.30 Uhr	Ganzjährig Insieme 25-28km/h	Allschwil. Wir starten pünkt- lich!

Laufen Bah	nn-Training		
Montag	12.30 Uhr	Tina In-Albon	Schützenmatt- Stadion
Anmeldung bi	tte an: in-albon@uni-land	au.de	

Kids Renny	elo-Training		F
Freitag	17.30 - 18.45 Uhr	Marcia Eicher	Feuerwehrmagazin Allschwil

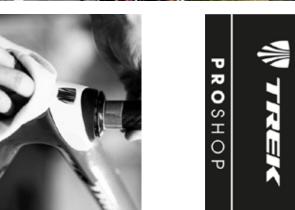
Velotouren		Organisation
Sa 13.10	Saisonabschlussfahrt, 13:30 Uhr	Nicola
Die Liste der Tourer	n ist nicht komplett. Für weitere Infos wendet ihr euch an den Sekti	onsleiter oder an die Organisatoren

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

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.





oete^sbike shop

Pascal Zechner
Gartenstadt 2
4142 Münchenstein

Trainingskalender Bike

Bike	Sonntags-Ausfahrten	
07.10.2018	11.00-14.00 Uhr	Treffpunkt
21.10.2018	11.00-14.00 Uhr	Neuweiler-
04.11.2018	11.00-14.00 Uhr	platz
18.11.2018	11.00-14.00 Uhr	
02.12.2018	Einsatz Klausenlauf	
09.12.2018	11.00-14.00 Uhr	
23.12.2018	11.00-14.00 Uhr	

Besondere Hinweise, Tourenteilnahme und -Leitung siehe unter Doodle:

VCA Biker: 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

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.





ROOMPLAN GmbH Schützenmattstrass 10 4051 Basel

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







Bike-Weekend Lenzerheide

3.-5. August 2018, Achim

Unser traditionelles August-Bike-Weekend verbrachten wir dieses Jahr auf der Lenzerheide. Zum Höhepunkt der Hitzewelle flüchteten wir ins angenehme Bergklima.

In der Bike-Region Arosa- Lenzerheide erwarteten

uns tolle Touren in traumhafter Bergkulisse und endlose anspruchsvolle Single-Trails. Die Bergbahnen sorgten für zusätzliche Höhenmeter und so kamen unsere Downhill-Cracks voll auf ihre Kosten. Da liefen nicht nur die Scheibenbremsen heiss. Für Abkühlung sorgte der Heidsee.

Herzlichen Dank an Rolf für die Initiative und die Organisation.





Gigathlon 2018

Unleash the animal: sneaky, beasty, foxy!

Ein sonnengeküsster, von perfekten äusseren Bedingungen und der prachtvollen Landschaft geprägter Gigathlon Switzerland liegt hinter uns. Unter dem tierischen Motto "Unleash the Animal!", was so viel bedeutet wie "das Tier in mir entfesseln", traf sich die Gigathlon-Gemeinde dieses Jahr in Arosa und Davos.

Unsere Vorfreude war riesig und je näher der Start rückte, desto spürbarer wurde die Anspannung. Ein Gigathlon kann alleine, zu zweit oder im Fünferteam absolviert werden. Wir haben uns entschieden, den diesjährigen Gigathlon mit insgesamt 312km und 8750hm, zu zweit zu bewältigen. Bei "wir" handelt es sich um Christian Bachofner aus Fehraltorf ZH (37) und Nadine Saladin (44) aus Arlesheim BL. Wir lernten uns dank der Gigathlon Teambörse kennen, ein wunderbarer Glücksfall! Zusammen bildeten wir das "goldwurst-power"-Couple, eines von 174 angemeldeten 2er-Teams.

Es stand eine Gigathlon-Premiere an, denn die Singles und Couples starteten am "SNEAKY" (raffinierten) Freitag mit dem SwimRun-Prolog. Schwimmend (1,5km) und laufend (4km) ging

es durch die Seen, Wälder, Trails und Strassen von Arosa. Der Wetsuit und die Laufschuhe mussten während des ganzen SwimRuns getragen werden. Mit gerade mal 14-18 Grad waren die Seen sehr kühl. Nadine nahm sich dieser Herausforderung an und erreichte das Ziel nach knapp 54min.

Der "BEASTY" (bestialisch strenge & tierisch schöne) Samstag startete früh. Gegen 5 Uhr morgens nahm Nadine den Alpine TrailRun unter die Füsse. Die atem(be)raubende Strecke verlief über 19km und 900hm von Arosa über den Strelapass bis zur Mittelstation Davos Höhenweg, wo die Zeit gestoppt wurde. Ein Highlight war die scheinbar unüberwindbare, spektakuläre Felswand mit rund 264 Stufen. Per Bahn ging es zu Tal, wo es galt, eine 1,5km lange Strecke im Davosersee zu schwimmen.

Nach Nadines Abkühlung griff Christian ins Wettkampfgeschehen ein und nahm die 118km lange Rennvelostrecke mit 2500hm unter die Räder. Vorbei am weltbekannten Landwasserviadukt, via Albulapass ins Engadin und wieder zurück über den Flüelapass nach Davos. Das happige Programm hatte es in sich, zu Recht wurde die Velostrecke als "Königsetappe" betitelt. Mit einem 11km-Lauf rund um Davos schloss Christian seinen Gigathlon-Samstag ab.

Danach war von Nadine noch eine 30km lange Bikestrecke mit weiteren 1300hm zu schaffen. Mit einer rasanten, technisch sehr anspruchsvollen Abfahrt vom Strelapass nach Arosa beendeten wir den Tag nach knapp 13h auf dem 106. Zwischenrang. Der Abend und die kurze Nacht galten einer möglichst optimalen Regeneration. Duschen, Massage, Kohlenhydratspeicher auffüllen und schlafen. Die vielen Trainingsstunden in unserer monatelangen Gigathlon-Vorbereitung zahlten sich aus, denn unsere Körper erholten sich sehr gut von den Strapazen des Vortages und waren bereit für die Aufholjagd am "FOXY" (schlauen) Sonntag.

Nadine eröffnete wiederum unseren Wettkampftag. Es ging los mit einer 60km langen Rennvelostrecke von Arosa nach Chur und wieder zurück. Die Schanfiggerstrasse schlängelt sich durchs Tal und überwindet auf 30km und rund 360 Kurven und 1400m Höhendifferenz. Nach der anschliessenden 1,5km langen Schwimmstrecke im Untersee erhielt Nadine eine wohlverdiente Pause, denn Christian war wieder an der Reihe.

Der 20km lange und mit 700hm gespickte Alpine TrailRun bildete ein weiteres Highlight. Gemäss den Organisatoren eine der schönsten Strecken, die je an einem Gigathlon gelaufen wurde. Via Schwelli- und Älplisee ging es zum neu angelegten Bärenland, hoch zum Prätschsee und wieder zurück nach Arosa. Unser Tag verlief optimal, ohne Pannen oder sonstige unerwarteten Zwischenfälle stiessen wir auf den 93. Rang vor. So

konnte es weitergehen!

Ein letztes Mal waren 1,5km Schwimmen angesagt. Auch diese Strecke absolvierte Nadine souverän und Christian nutzte die Zeit, um sich auf seine letzte Disziplin, die Bikestrecke rund ums Weisshorn, vorzubereiten.

Anfangs ging es nur in eine Richtung – aufwärts. Doch die tolle Abfahrtstrecke vom Hörnli durch das Urdental entschädigte für die knackigen Aufstieg. Ein weiterer Anstieg zum Rot Tritt und eine Highspeedstrecke zurück in die Wechselzone Arosa bildeten den Abschluss eines 30km (inkl. 1300hm) langen Bikevergnügens, Rang 81.

Nur noch 13km bis zum Ziel! Die letzte Laufrunde verlief nochmals entlang Arosas Seen, Wälder, Bergen und Flüssen, bevor wir zusammen mit unserem Supporter (Nadines Ehemann) unter tosendem Zuschauerapplaus den Zieleinlauf geniessen konnten.

Der Gigathlon 2018 war unbeschreiblich schön. Es stimmte alles; das Wetter, der Teamgeist, der Genuss, das herrliche Bergpanorama... Unser Ziel war von Anfang an das gesunde Ankommen. Insgesamt waren wir 22h und 27min unterwegs, was in der Schlussabrechnung Rang 78 bedeutete.

Gerne sagen wir danke:

- unserem Supporter Alex für die perfekte Unterstützung. Er wusste in den passenden Augenblicken mit den richtigen Worten zu motivieren und hatte für jedes Problem die beste Lösung.
- Christoph Jenzer für seine grossartige Unterstützung und Motivation.
- Brino Velos, Dornach für den professionellen Velounterhalt und die vielen Tipps.
- unseren Familien und Freunden, welche an uns glaubten und unterstützten, sowie uns für unser Vorhaben ermutigten.
- allen, die beigetragen haben, dass der Gigathlon 2018 ein unvergessliches Abenteuer wurde.

goldwurst-power adine Saladin & Christian Bachofner 22:27:26 312 km Arosa Arosa Arosa 8750 hm 78. Sneaky Friday Foxy Sunday 110. 00:53:48 106. 104. 01:54:48 14:54:07 Beasty Saturday 00:45:04 15:39:11 02:48:25 1.5 kg Christian Bachofner 02:07:02 17:46:12 40. 93. 109. 132. 00:34:32 1.5 km eon 14 km | 1100 hm 02:36:07 20:56:54 3 km | 160 hm Nadine Saladin % Nadine Sa

Nadine Saladin & Christian Bachofner

Alle Jahre wieder Spiezathlon 2018

Schweizermeisterin Tina

Dieses Jahr fand der Spiezathlon zum 30. Mal statt. Gleichzeitig war es auch die Triathlon-Schweizermeisterschaft und für den VCA äusserst erfolgreich!

Schweizermeisterin in der AK 35: Tina In-Albon und Bronzemedaille für Ariane Gutknecht in der AK 45.

Esther Pflugi hat ihren Einstand im VCA mit Bravour gemeistert und belegte den 10. Platz in der AK 35. Also ein Versprechen für die Zukunft.

Auch die Männer konnten sich sehen lassen. Sie haben es sich nicht leicht gemacht im Ausmachen des Clubmeisters. Der Kampf in den Wellen und gegen den Wind war hart. Am Schluss hatte Michael Hölter die Nase vorn und ist unser Clubmeister 2018, nur knapp gefolgt von Martin Krähenbühl.

Die Einzelstarter wurden noch durch eine Staffel - oder beinahe Staffel - ergänzt. Weil der Schwimmer ausfiel, hat Daniel Wampfler neben dem Velo auch noch das Schwimmen übernommen und dann an die Läuferin Fränzi Rombach übergeben.

Bei bestem Wetter fand das Grillieren wie gewohnt auf dem Bauernhof statt. Während sich die Kids auf dem Trampolin gegenseitig müde "gumpten", machten es sich die Erwachsenen gemütlich um das Feuer und liessen den erfolgreichen Tag bis spät in die Nacht ausklingen.

Vielen Dank Tina und Esther für die Organisation und Unterstützung.





Steffen: Oostende / Deutsche Meisterschaft

Schon gut vorbereitet in die neue Saison gestartet: deutscher Meister!

Nach einigen Trainingslagern und Rennen zur Vorbereitung stand Anfang Mai der erste Paracycling Weltcup an. Dazu ging es nach Belgien an die Nordseeküste nach Oostende.

Leider ist es dort sehr flach und sehr windig. Zum Glück war das Wetter diesmal sehr gut, so dass wir während des Weltcups fast nur Sonnenschein hatten.

Das Zeitfahren fand direkt am Meer statt und war mit 28km recht lang. Es gab eine Passage mit Rückenwind und eine Passage gegen den Wind zurück. Deshalb versuchte ich die Power im Zeitfahren gut einzuteilen; gegen den Wind zu überpacen und im Rückenwind ein bisschen weniger zu forcieren.

Es lief ganz gut. Mit nur 10 Sekunden Rückstand auf das Podest konnte ich den fünften Rang einfahren. Dies war schon ein guter Auftakt. Zwei Tage später folgte das Strassenrennen.

Hier ging es von Anfang an sehr schnell los, dennoch konnte sich keine Gruppe lösen. Ich selbst war ein paar Mal in einer kleineren Gruppe von vier bis fünf Fahrern vorne weg, aber wir konnten nur ein kleines Loch reissen, das dann immer wieder zugefahren wurde.

So gab es einen Sprint aus einer ziemlich grossen Gruppe. Ich wartete relativ lang, dass eine Lücke aufging und konnte dann auf den dritten Rang sprinten.

Mit diesem Auftakt in Belgien war ich schon sehr zufrieden. Es hat sich gezeigt, dass die gute Vorbereitung im Frühjahr sich auszahlt.

An Pfingsten fand wie schon seit einigen Jahren die **Deutsche Meisterschaft Paracycling** in und um Köln statt. Auch in Köln waren es wieder komplett flache Strecken.

Das Zeitfahren bestreiten wir in Deutschland seit vielen Jahren im Faktor, das heisst, dass die weniger gehandicapten Fahrer schneller fahren müssen als die mehr gehandicapten. Am Ende wird dann eine Rangliste berechnet.

Im Zeitfahren fühlte ich mich sehr gut und war fast 40 Sekunden schneller als die letzten Jahre. In der faktorisierten Rangliste landete ich dann auf dem dritten Rang.

Im Strassenrennen, welches mit 42km recht kurz war, versuchte ich von Anfang an aktiv zu fahren. 20 Kilometer vor dem Ziel löste ich mich von den anderen Fahrern und zog dann ein Solo durch.

Zwanzig Kilometer Solo ist recht lang. Die Zieldurchfahrt ist dann aber umso schöner, weil sie gefühlt härter verdien ist, als wenn man im Sprint gewinnt.

Somit ist nach einem Jahr das deutsche Meistertrikot im Strassenrennen wieder zurück auf meinen Schultern.

Im August folgt dann das Saisonhighlight mit der WM in Italien.







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

L'Alsacienne, 24. Juni 2018

Distanz 167 Kilometer / Höhenmeter 4'700 Meter

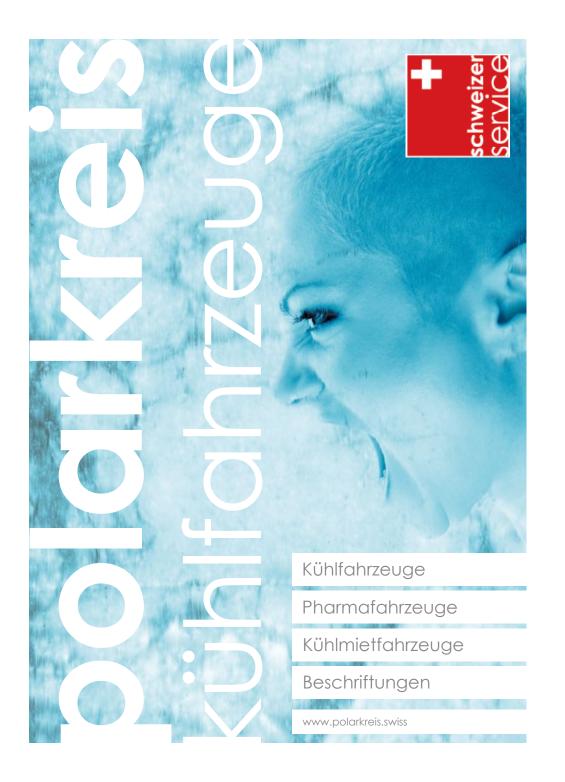
Mit meiner Leistung bin ich nicht 100% zufrieden, da ich an den beiden härtesten Anstiegen Petit Ballon (7.8 km mit Ø 8.4% Steigung) und Col de Platzerwasel (7.1 km mit Ø 8.4% Steigung) gekriselt habe, mich aber glücklicherweise davon wieder erholen konnte.

Das Rennen ist toll organisiert und empfehlenswert (auch die Anmeldegebühr ist mit 47 Euro günstig). Daniel









Ranglisten MTB, CM, Velo

Biken			
20. Bla	ck Forest ULTRA Bike Marathon	52km/1188hm	17.06.2018
Rang	Name	Zeit	AK
1.	Breitschmid Jenny	2:32.10,9	SPFS2
43.	Patrik Roth	2:36.41,6	SPMS2

Clubmeisterschaft			
CM Kr	nutwil	30.8km	23.05.2018
Rang	Name	Zeit	
1.	Eric Zechner	49.26	



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 250 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



Das persönliche Training für eine erfolgreiche Saison:

- >> Trainingssteuerung
- >> Trainings- und Wettkampfanalysen
- >> Ernährungsberatung

Telefon: 076 345 76 71 | www.2vida.ch | goforward@2vida.ch



er-Kreisel-Niffer	20km	19.06.2018
Name	Zeit	Punkte
Marcia Eicher	27.23,09	100
Steffen Warias	27.25,83	90
Daniel Wälchli	28.01,25	80
Mike Ufer	29.31,46	70
Eric Zechner	29.33,79	65
Markus Schüpbach	29.33,91	60
Dominic Hofmann	30.01,03	55
Patrik Schaub	30.31,15	50
Nicola Benzoni	30.38,71	45
Mike Meysner	31.06,45	40
Zina Palgrave	33.31,46	37
	Name Marcia Eicher Steffen Warias Daniel Wälchli Mike Ufer Eric Zechner Markus Schüpbach Dominic Hofmann Patrik Schaub Nicola Benzoni Mike Meysner	Name Zeit Marcia Eicher 27.23,09 Steffen Warias 27.25,83 Daniel Wälchli 28.01,25 Mike Ufer 29.31,46 Eric Zechner 29.33,79 Markus Schüpbach 29.33,91 Dominic Hofmann 30.01,03 Patrik Schaub 30.31,15 Nicola Benzoni 30.38,71 Mike Meysner 31.06,45

CM Eir	nzelzeitfahren Hardwald		19.06.2018
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Mike Ufer	1.16,07	100
2.	Marcia Eicher	1.16,77	90
3.	Patrik Schaub	1.17,21	80
4.	Steffen Warias	1.18,27	70
5.	Eric Zechner	1.19,59	65
6.	Nicola Benzoni	1.21,34	60
7.	Daniel Wälchli	1.21,62	55
8.	Markus Schüpbach	1.23,18	50
9.	Dominic Hofmann	1.24,06	45
10.	Mike Meysner	1.26,52	40

CM Ko	ombi Niffer und Km-Sprint		19.06.2018
Rang	Name	Rangpunkte	Punkte
1.	Marcia Eicher	3	100
2.	Mike Ufer	5	90
3.	Steffen Warias	6	80
4.	Daniel Wälchli	10	70
4.	Eric Zechner	10	70
6.	Patrik Schaub	11	60
7.	Markus Schüpbach	14	55
8.	Nicola Benzoni	15	50
9.	Dominic Hofmann	16	45

см к	CM Kombi Niffer und Km-Sprint, Fortsetzung		
10.	Mike Meysner	20	40
11.	Zina Palgrave	22	37

CM Ma	assenstart Blochmont	5.3km	16.08.2018
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Ruben Beledo	10.45,0	100
2.	Mike Ufer	10.45,1	90
3.	Markus Schüpbach	10.45,2	80
4.	Daniel Wälchli	10.45,3	70
5.	Dominic Hofmann	11.04,0	65
6.	Tina In Albon	11.10,0	60
7.	Patrik Schaub	11.16,0	55
8.	Nicola Benzoni	11.52,0	50
9.	Martin Frey	11.57,0	45
10.	Patrick Pensa	12.06,0	40
11.	Zena Palgrave	13.04,0	37
12.	Stefan Durante	14.49,0	34
13.	Eric Zechner	14.49,1	31
14.	Anselm Jakob	15.01,0	28

CM Ein	zelzeitfahren Hagenthal	15.9km	30.08.2018
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Daniel Wälchli	27.11,59	100
2.	Steffen Warias	27.32,74	90
3.	Ruben Beledo	28.03,58	80
4.	Mike Ufer	29.06,09	70
5.	Markus Schüpbach	29.28,75	65
6.	Dominic Hofmann	29.58,90	60
7.	Patrik Schaub	30.01,70	55
8.	Nicola Benzoni	30.27,80	50
9.	Patrick Pensa	30.45,92	45
10.	Mike Meysner	30.48,05	40
11.	Eric Zechner	31.21,07	37
12.	Martin Primosig	33.16,84	34
13.	Karim Fox	34.07,88	31
14.	Zena Palgrave	34.25,38	28

Velo		
Paracy	cling Weltcup, Oostende	36.5.2018
Rang	Name	Rennen
5.	Steffen Warias	Zeitfahren 28km
3.	Steffen Warias	Strassenrennen

Deuts	che Meisterschaft Paracycling, Köln	20.05.2018
Rang	Name	Rennen
1.	Steffen Warias	Strassenrennen 42km
3.	Steffen Warias	Zeitfahren, faktorisiert

Les Ma	rcaires, Cyclosportive Gunsbach	120km / 3060hm	27.05.2018
Rang	Name	Zeit	AK
327.	Zena Palgrave	5:33.58	5. / W40-49
60.	Daniel Wälchli	4:33.30	4. / M50-59
210.	Patrik Schaub	5:05.08	46. / M50-59

27. Bei	rgzeitfahren Dornach - Gempen	5.3km	02.06.2018
Rang	Name		
1.	Jakob Klahre	13.19	Junioren
1.	Philip Dimhofer	19.44	Schüler
2.	Xavier Nijhof	20.02	Schüler
3.	Salome Osthoff	20.06	Schüler
5.	Guillaume Nijhof	20.30	Schüler
6.	Lukas Klahre	21.20	Schüler
1.	Marcia Eicher	14.39	Damen
4.	Zena Palgrave	17.42	Damen
1.	Daniel Wälchli	14.08	Veteranen
5.	Jan Beck	15.31	Senioren II
6.	Steffen Warias	13.42	Senioren I
6.	Mike Mysner	17.32	Veteranen
7.	Beppo Hilfiker	18.01	Veteranen
10.	Eric Zechner	16.09	Senioren II
11.	Mike Ufer	16.14	Senioren II
14.	Patrik Schaub	16.26	Senioren II

27. Bergzeitfahren Dornach - Gempen, Fortsetzung			
15.	Dominic Hofmann	16.30	Senioren II
17.	Gregor Lang	15.21	Senioren I
17.	Markus Schüpbach	16.55	Senioren II
23.	Nicola Benzoni	17.36	Senioren II

Bergre	nnen Reigoldswil-Ulmethöhe	6.4km / 463hm	06.06.2018
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
3.	Jakob Klahre	19.36,0	2. / M15
19.	Daniel Wälchli	21.58,0	1. / M50
32.	Markus Schüpbach	25.01,7	4. / M50
41.	Mike Meysner	27.04,5	10. / M50

TdS Cha	allenge, 2. Etappe Frauenfeld	78km / 980hm	10.06.2018
Rang	Name	Zeit	AK
62.	Marcia Eicher	2:00.06	2.
79.	Patrik Schaub	2:04.03	10.
114.	Markus Schüpbach	2:04.13	15.
163.	Ralph Bäumle	2:14.01	39.
238.	Markus Amrein	2:24.44	8.

Die TdS Challenge ist das Jedermann-Rennen unserer Landesrundfahrt. Die zweite Etappe wurde auf zwei Runden der Profistrecke ausgetragen, die entgegen meiner Erwartung viel coupierter und damit anspruchsvoller waren. Mindestens fünf Fahrer, die dem VCA angehören, waren am Start in ihren unterschiedlichen Teams, wobei Marcia Helferdienste verrichtete, aber trotzdem mitten im Männerfeld locker Zweite der Damen wurde. Am Tag vorher gewann sie bereits das Zeitfahren.

Cyclosp	ortive "L'Alsacienne"	167km / 4700hm	24.06.2018
Rang	Name	Zeit	AK
83.	Daniel Wälchli	7:01.00,6	12.

Berg S	Schweizermeisterschaft Junioren	6.7km	24.06.2018
Rang	Name	Zeit	
3.	Jakob Klahre	17.10	6.7km Berg EZF
3.	Jakob Klahre	38.48	12.8km
			Massenstart

Tour Tra	ansalp 2018	827.7km	24. bis 30.06.2018
Rang	Name	Zeit	Kategrie
2.	jentschura swiss team Barbara Lehmann / Margrit Abächerli	32:27.03	Damen
3.	Oliver Lehmann	28:53.48	Individualfahrer
12.	Team Deutsche Kinderkrebsstriftung Isabella Peukert / Georg Schmidt	31:39.57	Mixed
25.	Dan & Zena Zena Palgrave / Daniel Bromilow	35:03.55	Mixed

Zeitfah	r Schweizermeisterschaft	18.6km	27.06.2018
Rang	Name	Zeit	
3.	Marcia Eicher	30.37,93	

WM P	aracycling, Maniago ITA	25.8.2018
Rang	Name	Rennen
4.	Steffen Warias	Zeitfahren 27km
4.	Steffen Warias	Strassenrennen 65km

BHFM	BZF Maisprach - Farnsburg	8.1km / 295hm	18.08.2018
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
6.	Daniel Wälchli	17.40,8	1. / M50
27.	Mike Meysner	20.59,9	7. / M50

BFHM	Laufen-Delemont-Laufen	28km / 90hm	29.08.2018
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
3.	Mike Meysner	44:08.56	M60
2.	Daniel Wälchli	39:11.26	M502



Alle melden sich bitte als Helfer bei René Zimmerli rene-zimmerli@gmx.ch T 079 244 96 20

46 47

Ranglisten Triathlon, Laufen

Triathlon				
Ironm	an 70.3 Marbella	1,9 - 90,1 - 21,1	29.04.2018	
Rang	Name	Zeit	Rang / AK	
646.	Angelo Lumia	5:41.59	113. / M30	

Ironm	an Lanzarote	3,8 - 182,2 - 42,2	26.05.2018
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
12.	Tina In-Albon	10:56.22	1. / W40

Triath	nlon d Belfort	1,9 - 90,1 - 21,1	27.05.2018
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
20.	Raphael Kennel	4:47.14	M40
118.	Markus Schelbert	5:29.02	M40

Ironn	nan 70.3 Kraichgau	1,9 - 90,1 - 21,1	03.06.2018
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
21.	Michael Hölter	4:35.45	8. / M35



Spiez	athlon und CM	1,5 - 40 - 10	23.06.2018
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
3.	Tina In-Albon	2:16.03,4	1. / W35
24.	Ariane Gutknecht	2:36.02,1	3. / W45

36.	Esther Pflugi	2:41.07,2	10. / W35
27.	Michael Hölter	2:11.28,2	8. / M35
52.	Martin Krähenbühl	2:16.59,2	24. / M18
79.	Raphael Renz	2:23.49,1	22. / M45
161.	Reto Baltermia	2:39.15,0	52. / M45

Spiez	athlon Team	1,5 - 40 - 10	23.06.2018
Rang	Name		Zeit
7.	Daniel Wampfler, Daniel Wampfler, Fränzi Rombach		2:31.18,6

Gigathlon Switzerland		29.06. bis 01.07.2018
Rang	Name	Zeit
78.	Nadine Saladin und Christian Bachofer	22:27.26

Challe	enge Roth	1,8 - 180 - 42.2	01.07.2018
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
236.	Raphael Kennel	9:50.51	21. / M45

Uri T	riathlon	500 - 20 - 5	01.07.2018
Rang	Name	Zeit	AK
1.	Esther Pflugi	1:07.13	W35

Ironman Frankfurt		08.07.2018	
Rang	Name	Zeit	AK
49.	Michael Hölter	10:02.43	M35

5150 Zürich Triathlon 1,5 - 40 - 10 28.07.2018

Rang Name

1. Tina In-Albon

48. Marcel Bachmann

Ironn	nan Hamburg	(3,8) 6 - 180 - 42,2	29.07.2018
Rang	Name	Zeit	AK
295.	Reto Baltermia	12:41.37	M45



Inferno Triathlon		3,1 - 97 - 30 - 25	18.08.2018
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
10.	Barbara Lehmann	11:31.25,6	5. / W1
20.	Oliver Lehmann	9:58.40,6	4. / M2

JuraDefi Saignelégier		Inline, Laufen, Schwimmen, Berg- lauf, Rennvelo, Mountain Bike	18.08.2018
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
1.	Ariane Gutknecht	3:58	Overall

Malte	Malterdingen Triathlon		19.08.2018
Rang	Name	Zeit	AK
2.	Esther Pflugi	1:46	W40

Malte	erdingen Triathlon	2 - 90 - 21	19.08.2018
Rang	Name	Zeit	AK
66.	Raphael Renz	5:05	M45
164.	Stefan Keller	6:07	M45



Laufen						
10 Meilen Laufen		16,09km / 200hm	23.06.2018			
Rang	Name	Zeit	AK			
3.	Patrick Indlekofer	1:06.28,7	M40			

Swiss	12./13.08.2018				
Zweitä	Zweitägiger Gebirgs-OL in der Region Klewenalp ca 47km / 3950hm				
Rang	Name	Zeit			
1.	Ariane Gutknecht und René Mayer	10:13			

16. E	Birsegg-Lauf	10km / 160hm	25.08. 2018
Rang	Name	Zeit	AK
1.	Tina In-Albon	38.51	Overall
2.	Patrick Indlekofer	40.21	M40





run to hear im Schützenmattpark, 3.06.2018

Zufällig haben wir am Sonntag morgen im Schützenmattpark vom run to hear des Basler Running Club erfahren.

Also holten wir unsere Laufschuhe und sind mitgelaufen. Es ging dabei nicht um Zeiten, sondern um die Anzahl gelaufener Runden, welche man dann in Tombolalösli umwan-

deln konnte. (Dabei kamen mir Erinnerungen an den Lösli-Lauf von Andy Werdenberg im Allschwiler Wald auf....) Die gesamten Einnahmen gehen an Familien hörgeschädigter Kinder. Uns hat es Spass gemacht und unter den insgesamt 27 Lösli gab es zum Glück auch ein paar Treffer ;)

Tina

