

# Sattel fest

VeloClubAllschwil.ch  
Nr. 164 / Dez. 2018





## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Der VCA-Vorstand	7
Eintritte / Austritte	9
Beitrittserklärung	9
VCA - Schneebummel	11
Wie Marcia wieder zur Rennvelofahrerin wurde	13
Nachwuchsförderung im Radsport	14
Sockenverkauf	17
Schiedsrichter wanted!	17
Bericht der Präsidentin zum 2018	18
Mitgliedermutationen	19
Jahresbericht Sektion Triathlon 2018	20
Kids 2018	22
Jahresbericht VCA Bike 2018	23
Jahresbericht Velosektion 2018	24
Allschwiler Sportpreis 2017	31
VCA-Agenda	32
Trainingskalender	33
Trainingskalender Bike	35
VCA-Archiv 1988-1989	36
Locarno Triathlon	38
Saisonabschlussfahrt der Velofahrer	39
kids - Radballern in Liestal	40
Ironman world championship, Kona, Hawaii	41
Steffen Warias: Weltmeisterschaft 2018	42
... und Weltcup Kanada 2018	43
Ranglisten	44



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)

Titelbild: Marcia Eicher vor dem Start - Bericht S. 13



Für Kulturinteressierte  
und solche, die es noch werden möchten.

Gratis-Eintritt für Mitglieder mit Ihrer persönlichen  
Debit- oder Kreditkarte von Raiffeisen.

[raiffeisen.ch/museum](http://raiffeisen.ch/museum)

**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,

das Jahr neigt sich dem Ende entgegen und damit auch die Wettkampfsaison. Meine Bilanz der sportlichen Resultate von VCA Mitgliedern ist wie im Jahresbericht beschrieben, sehr positiv. Ich bin sehr stolz auf euch!

An der Generalversammlung zeigte sich, dass der Freitag Termin doch ungünstiger ist als der Samstag, zum einen waren weniger Anwesende da, zum anderen verwiesen die Abmeldungen auch darauf, dass der Termin bei vielen noch mit der Arbeit kollidiert. Wir werden dies im Vorstand nochmals diskutieren.

Wie im letzten Vorwort angesprochen, haben wir an der GV auch eine kleine Umfrage gemacht, wer an was für Themen für Vorträge oder Kurse Interesse hätte. Es zeigte sich der Wunsch nach Flickkurs und Kurventechnik. Termine dafür werden wir bald kommunizieren.

Ich wünsche allen VCA-Mitgliedern und euren Familien eine frohe Weihnachtszeit!

Sportliche Grüsse  
Tina

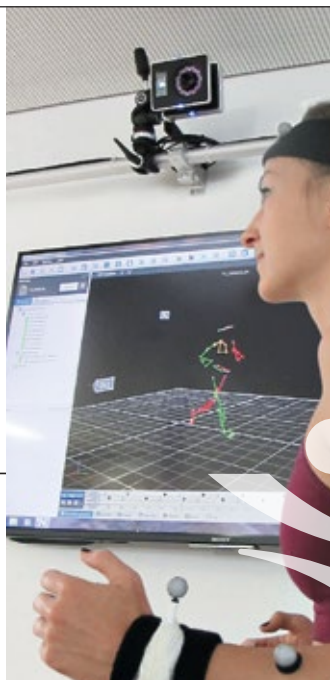


**15%-Rabatt**  
auf Laufanalysen  
oder Laktatstufentests  
für VC Allschwil-Mitglieder



Rennbahnklinik

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



Laufanalysen & Laktatstufentests

**Ernst Gürtler AG**  
Elektrotechnische Unternehmung  
Binnigerstrasse 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
<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  
gaertneri@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 Triathlon

Sandra Buhr

### Eintritte Velo

Manfred Walz

Karim Fox

Bea Mathys

Dario Camenisch

### Austritte

Simon Grundy

Stefan Lombriser

Jared Ditzler

Déborah Prisi Brand

Martin Rausch

Peter Senn Utelli

## 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](http://migrosbank.ch).

**MIGROSBANK**  
Es geht auch anders.

## VCA - Schneebummel

Samstag, 02. Februar 2019

Traditionell, am ersten Samstag im Februar findet der VCA - Schneebummel statt, komm doch mit.

**Beginn: ca. 9.00 Uhr / Schluss: ca. 18.00 Uhr**

Wie immer werden wir nach der Anreise mit den ÖV einen „Kaffi und Gipfeli“ Halt machen und dann ca. eine gute Stunde gemütlich wandern.



Zum Zmittag gibt es ein Einheits-Menü für ca. CHF 35.00. (Sonderwünsche bitte bei der Anmeldung vermerken).

Nach der Rückwanderung und Rückreise mit den ÖV, schliessen wir den Tag mit einem unbegrenzten Abschiedstrunk ab.

**Melde Dich/ Euch bis am 27. Januar 2019 an bei**

[Ariane Gutknecht, Langenhagweg 29, 4123 Allschwil](mailto:Ariane.Gutknecht@vtxmail.ch) 061 302 56 41, [mayer.gutknecht@vtxmail.ch](mailto:mayer.gutknecht@vtxmail.ch)

Weitere Informationen erfolgen nach deiner Anmeldung.

Ariane





ROOMPLAN GmbH  
Schützenmattstrass 10  
4051 Basel

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

roomplan.  
Kauf, Vermietung & Grundbesitz

ZetDesign

Seit 30 Jahren unermüdlich unterwegs...

Hansheiri Jucker und sein Team,  
Morgartenring 107, 4054 Basel,  
Telefon 061 301 33 00 [www.juckerbike.ch](http://www.juckerbike.ch)

## ... wie Marcia wieder zur Rennvelofahrerin wurde

„Den Radsport erlebbar machen“: Das ist das was mich treibt. Vor 5 Jahren habe ich die Kids Velo Gruppe ins Leben gerufen. Ich hatte einen Ort gesucht, wo mein Sohn Nick Rennvelofahren konnte. Ich habe gemerkt, dass das Velotraining für Kids Mangelware ist. So hab ich gedacht, wer machts - wenn nicht ich.

Wir führen einmal in der Woche ein Training und sind mit den Kids an kleinere Velorennen gegangen. Da es eine Kategorie Frauen gibt und ich schon vor Ort war, konnte ich ja auch starten.

Durch die Kids habe ich also gemerkt, dass ich die Emotionen bei den Rennen immer noch liebe. Mit Jakob Klahre habe ich sogar einen super Trainingspartner gefunden. Dieses Jahr konnten wir sogar gemeinsam die Rennen bestreiten, da in der Schweiz die Juniorenkategorie und die Frauen oftmals zusammen starten.

Vor drei Jahren also, bin ich zum BH Cycling Team gestossen. Da habe ich gemerkt, dass es im Frauenradsport kriselt. Der sportliche Leiter von BH wollte aufhören. Dann gäbe es kein Frauen-Veloteam mehr in der Schweiz. Also habe ich mir zur Aufgabe gemacht, zusammen mit zwei Kolleginnen ein neues Frauen Radrennteam aufzubauen.

Wir sind ein Frauen Elite Team. Wir fahren sämtliche Schweizer Rennen und starten an mehreren Eintages- und Etappenrennen im Ausland. Hier messen wir uns mit den Profi-Rennfahrerinnen. Unser Team sollte jungen Radrennfahrerinnen eine Perspektive geben. Das Niveau bei den Profi Rennfahrerinnen ist sehr hoch. Um einen Vertrag zu bekommen, muss man international fahren und auf sich aufmerksam machen.

Mir macht die Arbeit mit den Kids und den jungen Rennvelofahrer/Innen sehr viel Spass. Ich gebe meine Erfahrungen als Profi Radrennfahre-



rin gerne weiter. Wenn ich heute am Start stehe, ist das ein ganz anderes Gefühl als damals mit 25 Jahren. Ich hab keine Angst und Ehrfurcht mehr. Noch immer gelingt es mir, international in die top 10 zu fahren.

Dieses Jahr hatte ich mir die Freiheit genommen, meine Trainings nur auf das Zeitfahren auszurichten. Gregor Lang hat mich dabei unterstützt. Ich war so fit wie wahrscheinlich noch nie an der Zeitfahrmeisterschaft. Die Strecke kam mir, mit den vielen Höhenmetern und Rhythmuswechseln sicher nicht entgegen. Ich habe an meine Chance geglaubt.

Als Resultat kam die Bronzemedaille heraus, hinter Nicola Spirig und Nicole Hanselmann. Es war meine 12. Medaille an den Schweizermeisterschaften. Diese Saison schliesse ich im Swiss Cycling Ranking, wie letztes Jahr, als Nr.1 ab.

Das Projekt mit dem Frauen-Rennteam geht in eine weitere Runde. Unsere Sponsoren hatten für zwei Jahre zugesagt. Jetzt sind wir mit Hochdruck daran, neue Sponsoren ins Boot zu bringen. Keine leichte Aufgabe. Aber ich finde, der Aufwand lohnt sich.

Unterstützen kann man unser Team gerne als Gönner. Wirf einen Blick auf unsere Homepage und klicke auf den Button „Gönner werden“. Du erhältst dann sogar eine Avia Tankkarte mit 30Fr. Startguthaben. Es lohnt sich, Teil unseres Teams zu sein.

<http://www.remax-cycling.ch/>



# Nachwuchsförderung im Radsport

Marcia und Greg

Wir freuen uns immer sehr, wenn wir merken, dass das Kidstraining so gut im Verein ankommt. Ich glaube, wir haben mehr Freude daran, das Kidstraining an der GV zu präsentieren als die Kids. Abseits des Kidstrainings tut sich aber noch mehr in Sachen Nachwuchsförderung, worüber ich hier berichten möchte.

## Pizzasprint und dann?

Oft stellt sich uns die Frage, was wir den Kids bieten können, die dem Pizzasprint und der Lämpfahrrad fahren erwachsen sind und die den



Radsport leistungsmässig betreiben wollen. Es gibt viele Fördermassnahmen seitens Swiss Cycling und des Kantonalverbandes sowie des Sportamtes.

So ist Jakob Klahre z.B. in den Genuss einer „Talent-Card“ gekommen, welche ihm die Unterstützung des Sportamtes und den Besuch einer Sportschule ermöglicht. Auch der Kantonalverband beteiligt sich finanziell an Jakobs Trainingslagern.

Eine sehr gute Anlaufstation für „U-Fahrer“ ist das „Radsportzentrum Goldwurst.ch Nordwest“

kurz RZNV. Dieses wurde unter der Leitung des Ex-Profis Hubert Schwab neu strukturiert und bietet jungen FahrerInnen eine professionelle Trainingsbetreuung. Die Trainingsverantwortung übernehmen dabei zwei gut ausgebildete Trainer (Peter Wyss im Bereich MTB und ich im Bereich Strassenradsport).

## Viele Ideen – ein Ziel

Die Möglichkeit für junge Fahrer sich sportlich zu entwickeln ist also gegeben. Zur Zeit sind es aber nur wenige, die diesen Weg gehen. Warum?

Um diese Frage zu beantworten, wurden vor über einem Jahr Akteure aus der Region, die sich um den Nachwuchs in ihren Vereinen kümmern, vom Sportamt Basel eingeladen. Ziel dieses und der nachfolgenden Treffen war es, eine Lösung für den Mangel an jungen Radsportlern zu finden.

Wie können Vereine unterstützt werden, mehr „Kids“ für den Radsport zu begeistern? Wie führen wir die talentierten Nachwuchsathleten den Fördermassnahmen zu?

Diese Fragen standen dabei im Fokus. Hoffnung machte dabei die Feststellung, dass es sehr wohl einige Vereine in der Region gibt, die sich um den Radsportnachwuchs kümmern.

Was fehlte war eine Struktur und das Wissen der Trainer um Angebote und Kontakte. Man könnte sagen, dass viele Enthusiasten „vor sich hin werkelten“. Es folgten viele Stunden Diskussion und Beratung, die dank einer guten Moderation immer sehr konstruktiv waren.

Ein Lösungsansatz besteht darin, dass Jonas Mundwiler eine Teilzeitstelle besetzt, mit der er die Aufgabe eines Koordinators übernimmt. Mit dieser Stelle wird eine Bindestelle zwischen Vereinen, Sportamt, Kantonal- sowie Mutterverband, RZNV und weiteren Akteuren gebildet.

Die Rekrutierung neuer Trainer und Athleten sind



weitere Aufgaben des Nachwuchskordinators. Damit unterstützt uns Jonas sehr bei unserer Arbeit mit den Kids.

## Ausdauersport braucht Geduld

Der eingeschlagene Weg ist vielversprechend und die Ergebnisse werden sich zeigen. Es wird seine Zeit brauchen – aber sie werden sich zeigen.

Jakob ist diesen Weg nun schon zu einem weiten Stück gegangen und ist für die Jüngeren sicher ein grosses Vorbild. Radsport erfordert nicht nur viel Eigendisziplin, Geduld und Talent. Auch die äusseren Einflüsse sind entscheidend. Daher sind wir Leiter des VCA-Kidstrainings froh, dass die Nachwuchsförderung in unserer Region neuen Schub bekommen hat und somit die Rahmenbedingungen für den Nachwuchs deutlich verbessert wurden. So können wir zukünftigen Talenten aus dem Kidstraining einen Weg aufzeigen, wie sie ihr Talent weiterhin nutzen können.

Wir werden euch über die weiteren Entwicklungen auf dem Laufenden halten.





# Polarkreis Kühlfahrzeuge



Kühlfahrzeuge

Pharmafahrzeuge

Kühlmietfahrzeuge

Beschriftungen

[www.polarkreis.swiss](http://www.polarkreis.swiss)



## Schiedsrichter wanted!

### Wir suchen einen Schiedsrichter ab 2019.

Unser bisheriger Schiedsrichter Urs Lüthi möchte kürzer treten. Als Verein unserer Grösse müssen wir mindestens einen Schiedsrichter stellen, sonst drohen uns Bussen.

### Jeder kann Schiedsrichter werden!

Der Ausbildungskurs dauert 1 Tag und findet im März 2019 statt. Pro Jahr muss an 3 Events nach Wahl Einsatz geleistet werden. Fahrspesen sowie Entlohnung (CHF 10.00/h) werden vergütet.

Bitte meldet Euch bei Barbara + Oliver: [<<lehmman-merkofer@hotmail.com>>](mailto:lehmman-merkofer@hotmail.com)

## Für CHF 8.00 / Paar könnt Ihr bei Barbara + Oliver Socken in unseren Vereinsfarben beziehen!

[<<lehmman-merkofer@hotmail.com>>](mailto:lehmman-merkofer@hotmail.com)

Sockenverkauf



## Bericht der Präsidentin zum 2018

Beginnen möchte ich meinen Bericht mit Danke schön!

Danke allen VCA-Mitgliedern, die sich aktiv für den Verein einsetzen, den freiwilligen Helfern, den Mitgliedern, die die Vereinsangebote nutzen, meinen Vorstandskolleginnen und -kollegen, und zuletzt ein ganz persönliches Danke für eure Unterstützung. Es ist wunderbar, eine solche Unterstützung zu bekommen und dies gibt sicherlich den wichtigen zusätzlichen „Anstupf“.

Wie bisher haben im vergangenen Vereinsjahr vier Vorstandssitzungen abwechselungsweise bei den Vorstandsmitgliedern zu Hause stattgefunden.

Diskussionspunkte waren und sind immer noch die Gebührenordnung der Gemeinde - immer noch ein offenes Thema - Trainingsangebote sowie weitere Angebote für VCA-Mitglieder, VCA Kleider inkl. Socken und schlussendlich all die Aktivitäten der drei Sektionen sowie des Kids Velo und der Frauen Velogruppe.

Nach dem Durchklicken der Beiträge auf der Homepage und Durchblättern der Sattelfest Ausgaben von 2018 kann ich mit Freude und Stolz

zusammenfassen, dass 2018 ein überaus sportliches und erfolgreiches Jahr war:

Schweizermeisterschaftsmedaillen von den Junioren, der Elite beim Velo, sowie Medaillen bei den Triathletinnen, Weltmeisterschaftsmedaille und WM-Teilnahmen, Siege bei Mountainbikeren, Läufen, Velorennen und beim Triathlon von Short über Olympische bis Langdistanzen. Einen besseren Verein kann man sich als Präsidentin kaum wünschen!

Damit dies möglich ist, braucht es Trainer, Gruppenleiter und Trainingskameraden, wie auch Helfer an den Wettkämpfen. Ohne diese wären die Erfolge nicht möglich.

Wie es möglich ist, Mitglieder zu aktivieren, zu gewinnen und zu pflegen, haben wir uns im Vorstand für das kommende Jahr vorgenommen.

Alljährliche v.a. soziale Aktivitäten waren wiederum der Ängelimärt mit unserem Crêpes-Stand, der Klausenlauf und der Schnee-Bummel.

Meine to do Liste, ich habe sie nicht vergessen. Dazu nur kurz, ich werde es noch schaffen!

Tina In-Albon, Präsidentin

## Mitgliedermutationen

Stand GV	Aktive Velo (inkl. Kids)	Tri	Bike	passive	Total
2017	66	72	26		
2018	72	69	21	68	<b>230</b>
Eintritte	18				
Austritte	17				

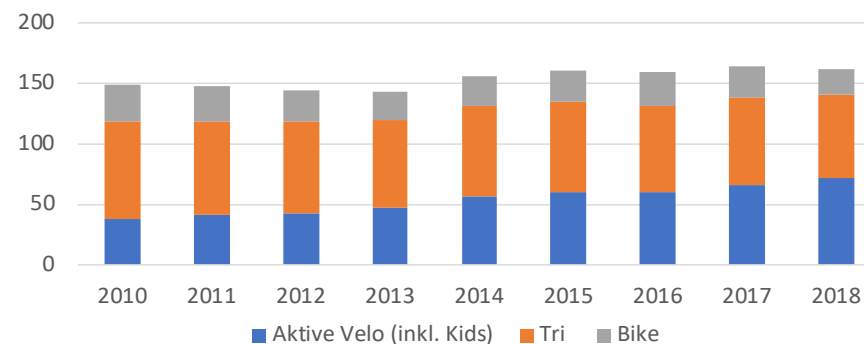
Es gab auch Übertritte von aktiv zu passiv, was das Total der Aktiven beeinflusst.

### Eintritte nach Sektion/Geschlecht 2018

Velo Damen	3
Velo Herren	6
Velo Kids	1
Tri Damen	2
Tri Herren	2
MTB Damen	0
MTB Herren	0
Velo / MTB Damen	1
Velo / MTB Herren	3



## MITGLIEDER





# Jahresbericht Sektion Triathlon 2018

## Barbara und Oliver Lehmann

Die Triathlon Sektion war 2018 in neuen Händen. Wobei Barbara bereits im dritten Jahr die Funktion als Obfrau ausübt und Oliver Martin Rausch als Obmann ablöste.

Das erste gemeinsame Jahr als Obleute hat uns Freude bereitet und ist aus unserer Sicht auch dank Eurer Unterstützung gelungen. An erster Stelle möchten wir allen danken, die sich aktiv für die Triathlon Sektion engagieren. Ohne diese Unterstützung könnten wir unseren Mitgliedern nicht ein derartig vielseitiges Programm bieten.

Jede Saison beginnt mit einem Aufbau. Auch dieses Jahr holten wir unseren Endschliff in den

Freibergen. Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah! In Saignelégier finden wir tolle Trainingsbedingungen, ein Indoorpool für uns alleine, hügelige Radausfahrten auf verkehrssamen Strassen, Waldläufe um Moorseen und natürlich bleibt auch Zeit für ein gutes Nachtessen und ein (oder auch zwei) kühles, einheimisches Bier.

Im kommenden Jahr werden wir das Weekend rechtzeitig ankündigen, um auch Mitglieder anderer Sektionen anzulocken.

Eine Konstante unserer Sektion ist das Schwimmtraining. Sowohl im Winter im Hallenbad als auch im Sommer im Freibad Bachgraben schleifen wir

dank Gunther Frank und Andi Langlotz an unserer Technik, auch die Spritzigkeit kommt nicht zu kurz dank regelmässig eingebauten Intervallen. Beide überraschen uns immer wieder mit abwechslungsreichen und herausfordernden Trainingseinheiten, ganz herzlichen Dank.

Am ersten Donnerstag jeden Monats gönnen wir uns anschliessend an das Training Burger und Bier im Zic Zac und tauschen uns über die neuesten, verrückten Pläne und Ideen aus.

Bereits im Juni musste bereit sein, wer um die Titel als Clubmeister resp. Clubmeisterin kämpfen wollte. Wie in den vergangenen Jahren diente die olympische Distanz in Spiez als Clubmeisterschaft. In diesem Jahr feierte dieser Anlass das 30-jährige Jubiläum und war gleichzeitig Schweizermeisterschaft, beste Voraussetzungen für unsere Athleten.

Tina In-Albon sprintete mit der ehemaligen Olympiasiegerin Brigitte McMahon und holte sich den Titel als Clubmeisterin. Bei den Männern löste Michael Hölter Marco Eglin als Clubmeister ab. Der VCA war an diesem Event gut vertreten und Familien und Nachwuchs unterstützten und feierten unsere Athleten an.

Neben Spiez waren VCA-Triathleten an vielen Events rund um den Globus unterwegs. Einmal mehr bewiesen die Triathleten ihre Vielseitigkeit und waren nicht nur an klassischen Triathlon-Veranstaltungen am Start.

Hier eine kleine Auswahl ohne Anspruch auf Vollständigkeit: Ironman Lanzarote, Ironman Roth, Ironman Hamburg (inkl. Blaualgen), Halbdistanz Malterdingen, Inferno Triathlon Berner Oberland, Jura Defi Saignelégier, Transvulcania La Palma, Tour Transalp Südtirol, Ironbike Einsiedeln...

Hervorheben möchten wir folgende sportliche Leistungen von Tina In-Albon und Fränzi Rombach. Fränzi qualifizierte sich für den härtesten Traillauf UTMB (Ultra-Trail du Mont-Blanc:

170km / 10'000HM) und finishte diesen erfolgreich in rund 43 Stunden. Tina qualifizierte sich in Lanzarote für die Ironman-WM in Hawaii. In Kona belegte Sie den ausgezeichneten 5. Rang Ihrer Altersklasse in einer Zeit von 09:57:50.

Wettkämpfe und Sportveranstaltungen finden nur Dank unzähliger Helfer und Organisatoren statt. Für faire Wettkämpfe sind wir zusätzlich auf Schiedsrichter angewiesen. Als Verein unserer Grösse müssen wir mindestens einen Schiedsrichter stellen. Urs Lüthi hat dies in den vergangenen Jahren übernommen und uns als Verein vor grösseren Bussen bewahrt, ganz herzlichen Dank an dieser Stelle an Ihn.

2019 möchte er kürzer treten und wir sind dringend auf eine Nachfolge angewiesen. Bitte melde Dich rasch bei uns, im März 2019 findet der nächste Ausbildungstag statt!

Um das kommende Jahr zu planen, werden wir Anfang 2019 zu einem Treffen für einen Ideenaustausch einladen, ein Termin folgt.

Im nächsten Jahr freuen wir uns auf weitere wunderbare tolle Erlebnisse mit Euch und entsprechende Berichte inklusive Fotos!





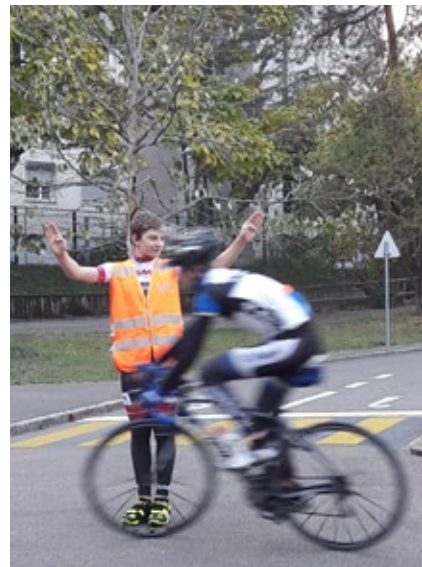


## Kids 2018

In unserem Kurs sind zurzeit 10 aktive Kids. Unser Hauptanliegen ist die Freude am Rennvelofahren zu vermitteln. Wir feilen an der Technik und vermitteln spielerisch die Fertigkeiten eines Rennvelofahrers. Ab und zu wird auch mal ein Sturz in Kauf genommen. Solange diese glimpflich ausgehen, gehört das Wiederaufstehen und Weitertreten dazu. Die Kids haben gelernt, sich im Strassenverkehr sicher zu bewegen.

Grossen Dank an Jakob Klahre, der uns manchmal unterstützt und hilft. Er ist für die Kids ein super Vorbild.

Wir haben uns gemeinsam für das Gempen Bergzeitfahren vorbereitet. Philip Dirnhofer und Salome Osthoff sind



dann ihr allerstes Rennvelorennen gefahren.

Salomé als erfahrene Leichtathletin hatte auf Anhieb ein gutes Gefühl für Pacing und hat bei den Schülerinnen eine Top Zeit vorgelegt. Salomé wurde hinter Xavier Nijhof 3.

Philipp ist der eleganteste auf dem Rennvelo und konnte seine Kraft optimal aufs Pedal bringen und das Rennen für sich ent-



scheiden. Philipp hat bei weiteren Rennen im Rahmen des Fricktal Cups Erfahrung gesammelt.

Nach der Ausfahrt ein Glacée oder ein Stück Pizza durfte natürlich auch nicht fehlen.

Wir haben bei unserer Kids-Meisterschaft auf verschiedenen Streckenprofilen den Meister gesucht.

## Jahresbericht VCA Bike 2018

Die Gruppe der aktiven Mountainbiker ist leider weiter geschrumpft. Ein harter Kern von etwa 7 „Angefressenen“ hat aber weiterhin viel Spass an der Sache. Sie nehmen regelmässig an den Ausfahrten und Trainings teil und halten die Bike-Sektion am Leben. Vielen Dank!

Leider hat sich die Frauen-Bike-Gruppe nun wohl definitiv aufgelöst. Nachdem unsere Bike-Obfrau

Folgende Aktivitäten haben stattgefunden: Start ins neue Jahr mit dem traditionellen 3-Königs-Biken mit anschliessendem Kuchenessen bei Patrik Roth im „Partykeller“. Herzlichen Dank an Patrik und seine Schwester Sabine für die Bewirtung!

Bei gemeinsamem Nachtessen und anschliessendem Bike-Hock im Restaurant Landhaus wurde die neue Saison geplant.



erneut längere Zeit verletzt ausfiel, war die Luft aus dem Projekt definitiv draussen. Im Moment scheint niemand Energie für einen Neustart zu haben.

Insgesamt war es einmal mehr eine tolle Saison. Es wurde ein vielfältiges Programm geboten: Schnee-Biken, Kuchenessen-Biken, Schlamm-Biken, Steilwandkurven-Biken, Up- und Downhill-Biken, Vulkan-Biken, Seilbähnli-Biken, Zum-Badesee-Biken etc.

Alle kamen auf ihre Kosten! Dabei wurde auch das Sozialleben gepflegt und zum Glück kam es auch dieses Jahr nicht zu schwereren Stürzen, abgesehen von ein paar unkonventionellen Abstiegern.

Ganzjährig 3- bis 4-stündige Ausfahrten an jedem zweiten Sonntag, dieses Jahr meist bei trockenem Wetter.

Von April bis September regelmässigen Mittwoch-Trainings bis Sonnenuntergang. Danke an unseren „Vorfahrer“ Robi Schmidt! Mehrere Tagestouren in die Vogesen. Danke Rolf!

Teilnahme von Jenny Breitschmid und Patrik Roth am Black Forest Ultra Bike-Marathon in Kirchzarten (D). Gratulation an Jenny zum ersten Rang (!) in ihrer Altersklasse!

Verlängertes Bike-Weekend in Lenzerheide. Tolle Single-Trails, steile Abfahrten und Abkühlung im Heid-See. Danke Rolf, fürs Auskundschaften und die ganze Organisation!

Achim



# Jahresbericht Velosektion 2018

..es lohnte sich, an der GV zu gewinnen - aber auch bei den Rennfahrern mitzuhalten ...

Auch nach unserem zweiten Amtsjahr als „Obmänner“ der Velosektion dürfen wir von zahlreichen, ja wahrscheinlich zahlreicheren Aktivitäten unserer Sektion berichten. Einer der Hauptgründe dürfte sicher sein, dass unsere Mitgliederzahl wieder massiv gestiegen ist (allein im Jahr 2018

nahmen der GV 2018 wurden mit einem kleinen Preis prämiert. Wir konnten uns dabei überzeugen, dass gerade die Mitglieder der Sektionen Triathlon und Bike tatsächlich unseren Aktivitäten aufmerksam folgen!



haben sich 15(!!) neue Velofahrer/Innen der Sektion angeschlossen), dies insbesondere auch weil die „Women“- Trainingsgruppe ab Beginn der Saison mit einem regelmässigen und offensichtlich sehr passenden Training aktive MitgliederInnen gewinnen konnte.

Aber auch die bestehenden Mitglieder/innen organisierten und/oder nahmen an einer guten Anzahl von Trainingsfahrten, Touren, und Rennen im In- und Ausland teil. Die aufmerksamen Leser der verschiedenen VCA-„News“-Kanäle sattelfest, homepage, unserteam, facebook, ... haben sich auch im 2018 davon in Text und Bild überzeugen lassen können.

Für die GV hatten wir daher eine interaktive Form der Berichterstattung gewählt, welche wir, soweit es geht, hier wiedergeben möchten. Das Wissen zu den Aktivitäten der Sektion im 2018 wurde mittels eines kleinen Tests überprüft. Im Gegensatz zur Schule gab es aber bei uns nur zu gewinnen, d.h. richtige Antworten der Teil-

Aus den Aktivitäten wurden folgende Schwerpunkte „geprüft“:

Die Saison beginnt in der Sektion sehr früh im Jahr mit einem sehr prestigeträchtigen Event. Dieser wird jeweils am ersten Sonntag im neuen Jahr als Sprint am Kanal in Niffer ausgetragen, der Sieger, oder „King“ darf sich nach einem **el-sässischen Getränk** benennen...



...mit welchem die Teilnehmer danach mit dem Crémant-King (2018: Ruben!) anstossen!

Am letzten Samstag vor der Umstellung auf die Sommerzeit traf sich die Sektion bei schönstem Wetter zu einer gemütlichen „Saisonbeginn“-Ausfahrt.

Das erste Clubrennen fand im 2018 anfangs Mai im Rahmen der Abendrennen in Möhlin statt. Da der Veranstalter keine vollständige Rangliste erstellt, hat unser Zeitnehmerteam 2018 mit Jonas, Heinz, Anselm und Giovanni mit Hilfe eines Zielfilms die clubinterne Reihenfolge ermittelt. An der GV ging es die **Anzahl der VCA-ler mit Hilfe des Dresses zu erkennen...**

Apropos Clubrennen: diese werden jeweils an einer Sektionssitzung anfangs Februar festgesetzt. Von den acht Wertungen zählten die fünf besten, vier der Wertungen wurden clubintern veranstaltet. Unseres Wissens sind wir in der Region der einzige Club, der es schafft, eine derartige Clubmeisterschaft inkl. selbstveranstaltete Wertungen zu organisieren.

Entsprechend sind wir besorgt, die Teilnehmeranzahl hoch zu halten, und werten auch Rückmeldungen der verhinderten Teilnehmer (vielen Dank denen) aus. Folgende Beispiele davon im 2018:

Konnte am Rennen Clubmeisterschaft nicht teilnehmen, weil...

- ich dann noch an der Arbeit bin / Rennen zu früh angesetzt
- ich mich (etwas) krank fühle
- meine Form nicht stimmt
- das Rennen zu gefährlich ist
- es regnen soll
- die Anreise zu aufwendig ist/ kein Halbtax-Abo habe
- wann ist / war das Rennen schon wieder?
- ich dann schon einen Coiffeur-Termin habe
- Ich das Rennen nicht fahre, weil der amtierende Clubmeister dann auch nicht fahren kann

- ich nicht mit Innerschweizern in einem Kaff wie Knutwil mich dämlich im Kreis drehen will!

Zugegeben **eines der Beispiele ist erfunden, dieses gab es zu bestimmen** (...auch wenn erfrischend ehrlich, das letzte!

Etwas seriöser formuliert: es bleibt unser Anliegen, dass die Clubrennen, natürlich auch von Mitglieder/innen der Sektionen Triathlon und Bike, als Chance gesehen werden, sich in einem kollegialen Rahmen miteinander zu messen, um danach gemütlich zusammen etwas zu trinken!

Der nächste Saisonhöhepunkt im Juni war die Teilnahme an den Dornacher Radsporttagen, sowohl am Bergzeitfahren, welches für die Clubmeisterschaft gewertet wird, wie auch an der Schwarzbuebe-Rundfahrt. Die Rundfahrt sah eine Rekordbeteiligung des VCA mit total 24 Teilnehmern über die 2 Tage!



**Dafür wurden wir vom VC Dornach mit einem .....**

..... **belohnt**, welchen wir bei unserem Obmann Nicola erweitert mit weiteren Leckereien nach einem Training kosten durften!









Auch das Bergzeitfahren erfreut sich seit Jahren einer grossen Beteiligung von VCAlern. Wir waren im 2018 20 Fahrer. **Auch dieses Jahr waren wir so zahlreich, weil** wir von....

.... (sorry Beppo...) begleitet werden, welche auch dieses Jahr erfolgreich von Marcia und Greg gecoacht wurden!

Jakob Klahre	13'19" (Sieger Wertung CMI!)
Philip Dimhofer	19'44"
Xavier Nijhof	20'20"
Salome Osthoff	20'60"
Guillaume Nijhof	20'30"
Lukas Klahre	21'20"

Auch dieses Jahr waren unsere Leistungssportler Velo: Jakob, Marcia, und Steffen sehr erfolgreich.

**Neben weiteren guten Plazierungen haben sie an nationalen Meisterschaften insgesamt...**

... **Podestplätze** geholt! Steffen wurde an den Deutschen Meisterschaften Erster im Strassenrennen und Dritter im Zeitfahren, Marcia an den Schweizer Meisterschaften Dritte im Zeitfahren, sowie Jakob Dritter an den Schweizer Meisterschaften der Bergwertung U19!

Neben diesen ausgewählten Saisonhöhepunkten möchten wir insbesondere die ein- oder mehrtägigen Touren hervorheben, welche von Clubmitgliedern organisiert wurden: die Runde „Col de la Croix/ Les Rangiers“ (Nicola), die Frühjahr-Schwarzwaldrunde (Michael), die Cyclo sportive les Marcaires und die Tour de Suisse Challenge (beide Patrik), die Alpen-Challenge (Rolf), die Juratour (Dominic), das Vogesenwochenende (Eric) und zum Abschluss die Saisonabschlussfahrt (Nicola), an der 22 Teilnehmer/-innen starteten!

**Danke!**

Wir dürfen aber auch dem Zeitnehmerteam Jonas, Heinz, Anselm und Giovanni danken, welche uns ohne Probleme durch die Clubrennen

begleitet haben.

Und nicht zuletzt sind wir den Trainingsleitern Dominic, Markus, Michael, Steffen und Rolf, und neu auch Joëlle, Kathrin und Simone bei den „Womens“ dankbar, dass sie die Grundlagen gelegt haben, damit wir gut vorbereitet in die Saison gefahren sind!

### **Kleiner Ausblick Velosektion 2019**

Wie geht's nun weiter? Die Wintertrainings von Markus an den Wochenenden, dem Trainingsinhalt „Grundlagenausdauer“ angepasst, wurden bisher sehr gut besucht und werden natürlich weitergeführt.

Am 24.12 (Heiligabend-Runde) und am 26.12 („Speck-weg-Runde“) strampeln wir gegen die Weihnachtspfunde an.

Nachdem die Velocomputer am 31.12.2018 wieder auf Null gestellt werden, kann die neue Rad-saison in Angriff genommen werden.

Der Crémant-Sprint findet dann bereits am Sonntag 6. Januar 2019 statt.

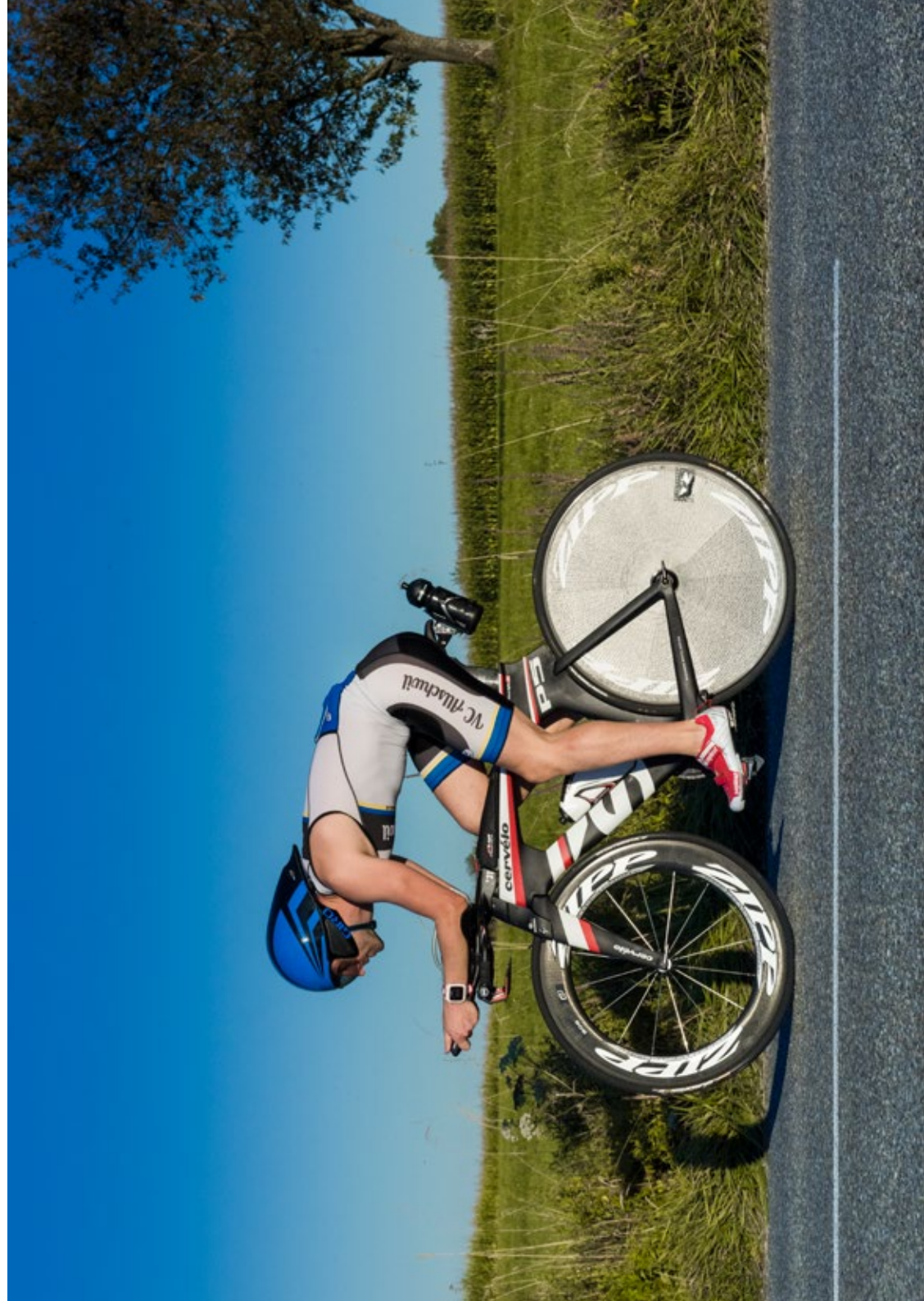
Und ganz wichtig: am 5. Februar treffen wir uns und nehmen die Planung der neuen Saison in Angriff (Hock der Velo-Sektion, alle Mitglieder der Velo-Sektion sind herzlich eingeladen teilzunehmen).

Wir können euch versprechen, dass wir auch im neuen Jahr spannende und abwechslungsreiche Aktivitäten anbieten werden. Diverse Ideen sind im Entwurf bereits angedacht, aber wir wollen euch im Moment nichts verraten.

Eric und Nicola freuen sich, wenn sich viele von euch Zeit für den Velo-Hock nehmen, um die Saison, inkl. Clubmeisterschaft, gemeinsam zu gestalten. Ihr könnt also bereits jetzt alle oben erwähnten Daten fix in der Agenda notieren.

Wir danken Euch für eure Teilnahme an dieser schönen und spannenden Saison 2018 und freuen uns auf die kommende!

Eric und Nicola



# 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)

## Allschwiler Sportpreis 2017

Am Mittwochabend, 5. September 2018, wurde im Saal Gartenhof der alljährliche Sportpreis der Gemeinde Allschwil verliehen. Geehrt wurden 20 Einzelsportlerinnen und -sportler sowie ein Team für ihre herausragenden Leistungen im Jahr 2017. Der Preis für ausserordentliches Engagement zugunsten des Sports wurde dem Verein Klausenlauf verliehen. Herzliche Gratulation!



Mireille Bouverat (Rollkunstlauf)  
Valentina De Icco (HipHop)  
Nicola Debelic (Schwimmen)  
**Marcia Eicher (Radsport)**  
Jael Guzman (HipHop)  
Lela Hentschel (Sportklettern)  
Nina Hentschel (Sportklettern)  
Kim Keller (Schwimmen)  
Marina Künzler (Schwimmen)  
Sarina Künzler (Schwimmen)  
Alina Lengweiler (Judo)  
Giorgio Lusardi (Boccia)  
Florence Nydegger (Taekwondo)  
Cedric Nyffenegger (Badminton)  
Jill Reich (Schwimmen)  
**Fränzi Rombach (Trail Running)**  
Megan Stierli (Schwimmen)  
Leonie Strösslin (Judo)  
Jasmin Tork (Leichtathletik)  
**Steffen Varias (Paracycling)**  
Tanzgruppe „Couture Crew“ (HipHop)  
Auszeichnung Sportpreis 2017,  
Kategorie «Engagement zu  
Gunsten des Sports»:  
**Verein Klausenlauf**



# VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

## Allgemeine Termine 2019

02.02.2019	Schneebummel
20.03.2019	Vorstandssitzung
12.06.2019	Vorstandssitzung
22.06.2019	Spiezathlon
25.09.2019	Vorstandssitzung
02.11.2019	42. Generalversammlung (Samstag)
30.11.2019	Ängelimärt
08.12.2019	40. Klausenlauf (alle helfen mit!)
11.12.2019	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. 165	15. Februar 2019
Ausgabe Nr. 166	10. Mai 2019
Ausgabe Nr. 167	23. August 2019
Ausgabe Nr. 168	11. November 2019



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](https://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 Ausfahrten

Samstag	10.00–12.00/13.00 Uhr	Oktober bis Ende März	Feuerwehrmagazin Allschwil. Wir starten pünktlich!
Sonntag	10.00–12.00/12.30 Uhr	Ganzjährig Insieme 25-28km/h	

## VCA Women only; Rennvelotraining

jeden zweiten Sonntag	11.00–13.00 Uhr	Oktober bis Ende März	Zoll Hegenheim, in Allschwil
Kontakt/ Information: <a href="mailto:kathrinhagmann@bluewin.ch">kathrinhagmann@bluewin.ch</a>			

## 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; ab Freitag 22.03.2019

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

## Trainingskalender Bike

Bike	Sonntags-Ausfahrten	Treffpunkt
23.12.2018	11.00-14.00 Uhr	Neuweilerplatz
06.01.2019	11.00-14.00 Uhr Dreikönigsbiken	
20.01.2019	11.00-14.00 Uhr	
03.02.2019	11.00-14.00 Uhr	
17.02.2019	11.00-14.00 Uhr	
03.03.2019	11.00-14.00 Uhr	
17.03.2019	11.00-14.00 Uhr	
31.03.2019	11.00-14.00 Uhr	
14.04.2019	11.00-14.00 Uhr	

**Über das Mittwochs-Training und die Umstellung auf 10 Uhr diskutieren wird erst im Januar/ Februar am Bike-Hock.**

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)

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.**







Velofest Allschwil 1988



Mann(Frau-)schafts-Zeitfahren Birsfelden 1989



Radwangergruppe 1988

### VCA-Archiv 1988-1989



Mannschafts-Zeitfahren Birsfelden 1989



Altherrenausfahrt 1988



## Locarno Triathlon

1.-2.09.2018

Im Rahmen von Nicola Spirig's kids cup hat Timm seinen ersten Triathlon absolviert:

- 20m Schwimmen
- 1,2km Velo und
- 200m Laufen

Ein toller Anlass von Nicola und Reto für den jungen Nachwuchs!

.... und Tina wurde auf der Mitteldistanz in 4:36 **Zweite overall!**



## Saisonabschlussfahrt der Velofahrer

13.10.2018

Es ist zur Tradition geworden, dass wir am Ende der Saison eine gemeinsame Saisonabschlussausfahrt durchführen.

Auch dank des sehr schönen Wetters und den Hochsommer-Temperaturen (24 Grad, und dies Mitte Oktober!!) starteten nicht weniger als 22 Teilnehmer/Innen die Runde ins nahe Elsass.

Die von Rolf geplante Route war wieder einmal phantastisch und führte uns, in geordneter 2-er Formation, auf teilweise unbekanntes Terrain.

Für viele Teilnehmer/Innen war der mittlere Teil der Strecke zwischen Magstatt und Fislis nicht so bekannt.

Abseits der Hauptstrassen konnte man sich in den hinteren Reihen auch gut über alle möglichen Themen austauschen.

Kurz vor Schluss der Ausfahrt gab es noch einen kleinen Sprint: am „Hügel“ nach Buschwiller konnte sich Patrik in gewohnter Manier durchsetzen.

Das schöne Wetter konnten wir unmittelbar nach der Runde im Restaurant „Chez Lucie“, wo wir uns auf der Sonnenterrasse ein paar Bier gönnten, weiter geniessen.

Die Schlussausfahrt der Saison hat mir sehr gefallen. Insbesondere gefreut hat mich, dass so viele mitgefahren sind und danach praktisch alle noch bei „Lucie“ angehalten haben.

Einen Dank an alle, welche mitgekommen sind. Ich freue mich auf die kommenden Wintertrainings mit euch.

Viele Grüsse, Nicola

### Beratung - Planung - Ausführung - Bauleitung



**Stöcklin + Greuter Architekten AG, Talholzstrasse 24, 4103 Bottmingen**  
Tel. +41(61)401 11 30, Fax. +41(61)402 01 43, [www.stoeklin-greuter.ch](http://www.stoeklin-greuter.ch), [info@stoeklin-greuter.ch](mailto:info@stoeklin-greuter.ch)





## kids - Radballern in Liestal

Philip Dirnhofer

Zum Saisonabschluss gingen ein paar aus unserer Kids-Velogruppe an ein Radball Grümpeli-Turnier in Liestal. Gespielt wurde in 2er-Teams.

Schon das normale Fahren mit diesen Spezialvelos wurde zu einer Herausforderung, das Schiessen erwies sich dann als eine fast unlösbare Aufgabe. Einzig Xavier schaffte es, einen richtigen Schuss zu Stande zu bringen.



Unsere 2er-Teams, bestehend aus Team T-T (Tim S und Tim E), Team Kids fligher (Karim und Guillaume) und Team Kids rocker (Xavier und Philip) schlugen sich nach anfänglichen Schwierigkeiten aber recht passabel. Xavier und Philip konnten in ihrer Kategorie sogar gewinnen. Die einzige Niederlage mussten sie gegen ein Team einstecken, das etwa halb so gross und alt war wie sie, allerdings schon Erfahrung im Radball hatte!!

Das Radballturnier war für uns alle ein riesiger Spass und einen ebensolchen Muskelkater haben wir alle mit nach Hause genommen – vielen Dank Marcia!

## Ironman world championship, Kona, Hawaii

13.10.2018, Tina In-Albon

Nach etlichen Stunden im Pool, auf dem Velo (draussen und auf der Rolle) und laufend, ging es Anfang Oktober endlich los in Richtung Hawaii. Irgendwann ist man einfach froh, wenn der Startschuss fällt.

Nach 2009 war es schöner als erwartet, wieder auf Big Island zu sein. Die Insel hat schon sehr viel Spezielles – die Düfte, die verschiedenen Lavaformationen, Dschungel, Delfine –einfach schön.

Die Nacht vor dem Rennen hat es ziemlich viel und lange geregnet und ich befürchtete schon, dass die Schuhe im run und bike bag schwimmen werden (beide bags müssen am Freitag mit dem Velo eingchecked werden und man kommt am Samstag vor dem Start nicht mehr zu den bags). Der Regen hat sich gelegt, der Sonnenaufgang wunderbar und so hörte ich von hinten die Kanonenschüsse zur 40. Ironman WM.

Der Schwimmstart der age group Männer und Frauen ist nun geteilt, was es beim Start etwas einfacher macht, dafür überholt man bereits vor den Umkehrschiffen die ersten Männer, welche auf dem Rückweg natürlich immer mehr werden und es so schwierig macht, gute Beine zum Wasserschaten-Schwimmen zu finden.

Nach dem ersten Wechsel dreht man zuerst auf der Kuakini Rd eine Schlaufe, bevor es dann auf den Queen K Highway Richtung Hawi geht. Die Velobedingungen waren prima, wenig Wind auch für uns age grouper, so dass es zügig vorwärts ging.

Nach guten 5 Stunden kam ich zur Wechselzone und konnte glücklicherweise die trockenen Laufschuhe anziehen. Wobei die Schuhe nicht lange trocken blieben. Es

war sehr heiss, so dass ich um jeden Schwamm und Wasser dankbar war. Dafür kochte mein Proteinshake.

Nach der gekürzten Strecke auf dem Alii Drive läuft man umso länger auf dem Queen K Highway, zuerst vorbei am energy lab Richtung Flughafen, wo es dann runter zum energy lab und einer Zusatzschleife geht.

Energie gibt es nur von der eigenen Verpflegung, ansonsten entzieht einem die grosse Hitze alles; es ist einfach super heiss. Daniela Ryf habe ich auf dem Queen K gekreuzt und es gab beim Zurufen auch ein kurzes Lächeln.

Ca. anderthalb Stunden nach Ryf war dann auch ich kurz vor der Abzweigung Richtung Ziel, als mir ein Zuschauer zurief, „you will be under 10“. Ich musste zuerst überlegen und blickte dann doch mal auf die Uhr und rechnete etwas. Ich war mir nicht sicher und dachte, jetzt einfach ins Ziel laufen. Kurz danach stand meine family und als ich dann auf den Teppich kam, waren sie dank einer Abkürzung auch bereits da. Und dann war es geschafft: „Tina from Basel, Switzerland-you are an Ironman“.

Am Sonntagabend fand dann die Siegerehrung statt. Es war schon ein sehr schöner Moment, auf dem Podest stehen zu dürfen und eine hawaiianische Glücksschüssel entgegen nehmen zu dürfen.

Ein grosses Dankeschön an alle Daumendrücker und eure Unterstützung!



## Steffen Warias: Weltmeisterschaft 2018

Wie jedes Jahr fand auch dieses Jahr eine Weltmeisterschaft Paracycling statt.

Die WM ist der Saisonhöhepunkt und wir bereiten uns immer speziell darauf vor. Insgesamt drei Wochen war ich vor der WM im Höhentraining.

Die WM fand in Maniago Italien statt, unter extremen Temperaturen von ca. 37 Grad.

Die Strecke war sehr abwechslungsreich; mit mehreren Ortsdurchfahrten, einem kleinen Anstieg und einer Zielankunft auf Kopfsteinpflaster. Das Zeitfahren lief recht gut und ich konnte einen guten Speed fahren. 27 Kilometer bei dieser Hitze waren recht anspruchsvoll. Ich konnte dennoch den vierten Platz einfahren. Leider habe ich auf den letzten Kilometern welche leicht abschüssig Richtung Ziel gingen, einiges verloren. Der Abstand auf die Medaillen war mit ca 30 Sekunden recht deutlich, trotzdem war es für mich eine sehr gute Leistung.

Ein paar Tage später fand das Strassenrennen statt. Schon um 9 Uhr in der Früh ging es auf die 65km-Strecke.

Es war ein sehr taktisches Rennen: immer wieder wurde es sehr schnell, ein paar Attacken wurden gefahren und wieder rausgenommen.

Es gab keine Gruppe, da alle sich immer wieder gegenseitig neutralisierten. So fuhren wir fast als komplette Gruppe Richtung Ziel.

Auf der schnellen Zielfahrt wusste ich, dass ich in der Zielkurve vor dem Kopfsteinpflaster recht weit vorne sein sollte, aber ich schaffte es nicht. So wurde ich dann, obwohl ich noch zwei Fahrer auf dem Pflaster überholen konnte, wieder Vierter.

Schade war dies schon, da meine Form gut war. Aber es kann nicht immer klappen. Mit zwei Mal Platz vier war diesmal zwar keine Medaille drin, aber ich hab mich immer noch gut platziert.

## ... und Weltcup Kanada 2018

Nur eine Woche nach der WM ging es mit dem Fieger nach Kanada. Dort fand im beschaulichen Ort Baie Comeau am Sankt Lorenz Strom ein Weltcup statt.

Die Reise dorthin ist immer ein riesen Akt, nicht nur, dass man 8h im Fieger sitzt, es kommen nochmals 700km Autofahrt dazu. Da es aber schon zum Qualifikationszeitraum für Tokio 2020 zählt, sind wir praktisch gezwungen, dort zu fahren.

Ich war nun schon zum vierten Mal dort. 2010 und 2013 konnte ich in Baie Comeau Weltmeister werden. Daher habe ich sehr gute Erinnerungen an Kanada.

Im diesjährigen Rennkalender war die Strecke die bisher anspruchsvollste, so freute ich mich auf die Rennen. Ich wusste, dass mir im Zeitfahren die Strecke besser liegt als bei der WM und gab mein bestes.

Ich konnte mit dem dritten Platz aufs Podium fahren. Da die Konkurrenz fast identisch war wie bei der WM und im Zeitfahren mit mir die besten vier am Start waren, war es schön zu sehen, dass ich einen von ihnen vom Podest drängen konnte.

Das Strassenrennen wurde auf dem gleichen hügeligen Kurs ausgetragen. Wir als deutsches Team hatten beschlossen, aktiv zu fahren und die anderen Nationen unter Druck zu setzen. Mein Teamkollege Matthias attackierte in der ersten Runde und fuhr einen kleinen Vorsprung heraus.

Die Taktik war nun, dass ich die Attacken im Feld mitgehen soll, aber selber nicht führen und schauen, wie weit er kommt.

Zwischendurch war dahinter recht wenig Zug. Bei jeder Attacke sass ich bei meinen Konkurrenten am Hinterrad. So konnte man sehen, dass sie die Lust zu attackieren verloren, da sie mich auf diesem Kurs nur schwer abschütteln konnten.

Als wir in die letzte Runde gingen, hatte Matthias immer noch einen Vorsprung.

Am kurzen Anstieg, ca 4 km vor dem Ziel, setzte ich selbst eine Attacke und zog die restlichen 3km alleine durch. Damit konnte ich noch vor der Hauptgruppe meiner Klasse ins Ziel fahren und den zweiten Platz holen.

Somit ergab sich ein Deutscher Doppelsieg. Wir waren schon stolz, die andern Nationen so unter Druck gesetzt zu haben.

Mit zwei Podium-Platzierungen war Kanada ein super Abschluss der Saison.





# Ranglisten

## Triathlon

### Locarno Triathlon 1,9 - 90 - 21,1 02.09.2018

Rang	Name	Zeit	Rang / AK
2.	Tina In-Albon	4:46	1. / W40

### Seelandtriathlon Murten 0,5 - 26 - 5 15.09.2018

Rang	Name	Zeit	Rang / AK
1.	Esther Pflugi	1:13.59	W35
7.	Raphael Renz	1:09.12	M45



### Seelandtriathlon Murten 1,9 - 83 - 20 15.09.2018

Rang	Name	Zeit	AK
1.	Tina In-Albon	4:13,29	W40 (2. Overall)
6.	Raphael Kennel	4:12,42	M45
35.	Stefan Keller	5:08,15	M45

### Triathlon Mergozzo Italien 1,9 - 90 - 22 23.09.2018

Rang	Name	Zeit	AK
12.	Denes Csonka	4:58.48	Sen. 4.

### Ironman Hawaii 3,8 - 180 - 42 13.08.2018

Rang	Name	Zeit	AK
5.	Tina In-Albon	09:57.51	F40-44

## Laufen

### 46. Waieländer Volkslauf Inzlingen 10,2km / 185 hm 30.09.2018

Rang	Name	Zeit	Rang / AK
3.	Patrick Indlekofer	40.59	M45

### 59. Augusta Raurica Lauf 12km / 165hm 11.11.2018

Rang	Name	Zeit	Rang / AK
4.	Patrick Indlekofer	48:12:00	M40
9.	Barbara Lehmann	59:02:00	F40

### 36. Basler Stadtlauf 24.11.2018

Rang	Name	Zeit	Rang / AK
	Otis Jonckheere	3.44	U12
	Timm Wampfler	5.00	U08

1.	Tina In-Albon	19.51	F40
4.	Esther Pflugi	22.13	F40
6.	Matthias Prétot	18.38	M45
9.	Raphael Kennel	19.22	M45
36.	Anne Maria Bild	26.39	F50
46.	Karin Stöckli	26.56	F35
47.	Urs Lüthi	22.08	M45
52.	Patrick Stöckli	21.55	M35
269.	Reto Baltermia	28.27	M45





Fränzi Rombach; 170km / 10 042hm



Finisher 43:06:13

## Trailrunning

UTMB Ultratrial de Montblanc

170km / 10 042 hm

31.08 -  
2.09.2018

Rang	Name	Zeit	AK
45.	Fränzi Rombach	43:06.13	V1

## Biken

22. Iron Bike Race Einsiedeln

30.09.2018

Rang	Name	Zeit	Rang / AK
6.	Barbara Lehmann	4:26.19	1.

## Clubmeisterschaft

CM Einzel-Zeitfahren Hardwald

1km

30.08.2018

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Mike Ufer	1.16,93	100
2.	Patrik Schaub	1.17,45	90
3.	Eric Zechner	1.17,70	80
4.	Benjamin Sauser	1.18,02	70
5.	Markus Schüpbach	1.19,51	65
6.	Nicola Benzoni	1.19,53	60
7.	Dominic Hofmann	1.23,94	55
8.	Martin Frey	1.24,33	50
9.	Zena Palgrave	1.27,59	45
10.	Joelle Zweiacker	1.31,37	40
11.	Stephan Klöck	1.37,20	37

CM Massenstart Jolidon

114km

16.09.2018

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Patrik Schaub	3:12.25	100
2.	Eric Zechner	3:34.22	90
3.	Nicola Benzoni	3:34.23	80
4.	Ruben Beledo	3:51.90	70
Umweg			
5.	Markus Schüpbach	4:01.13	65
Umweg			



## 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**

Kurzellängeweg 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



### CM Massenstart Jolidon

114km 16.09.2018

Rang	Name	Zeit	AK
1.	Patrik Schaub	3:12.25	M50



### Kids-Clubmeisterschaft 2018

Rang	Name
1.	Xavier
2.	Nick
3.	Tim
4.	Philip
5.	Gilliamume
6.	Salome
7.	Luca
8.	Lukas K
9.	Otis
10.	Alice
11.	Aime

## Clubmeisterschaft Velo 2018

Rang	Name	Punkte
1.	Eric Zechner	530
2.	Mike Ufer	475
3.	Patrik Schaub	470
4.	Daniel Wälchli	460
5.	Markus Schüpbach	435
6.	Steffen Warias	390
7.	Nicola Benzoni	380
8.	Dominic Hofmann	375
9.	Marcia Eicher	340
10.	Ruben Beledo	280
11.	Zena Palgrave	268
12.	Mike Meysner	185
13.	Martin Frey	145
14.	Patrick Pensa	110

### Ausser Konkurrenz (nur 1 Rennen)

Jakob Klahre	130
Tina In Albon	90
Jan Beck	80
Barbara Lehmann	80
Oliver Lehmann	80
Gregor Lang	75
Benjamin Sauser	70
Joelle Zweiacker	70
Salome Osthoff	69
Stefan Durante	64
Anselm Jakob	58
Guillaume Nijhof	57
Beppo Hilfiker	55
Lukas Klahre	55
Philip Dimhofer	53
Karim Fox	51
Xavier Nijof	51
Stephan Klöck	47
Martin Primosig	44



Clubmeister Velo



Clubmeister und Clubmeisterin Triathlon



Clubmeister kids



