

Sattelbast

VeloClubAllschwil.ch
Nr. 167 / Sept. 2019





Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Der VCA-Vorstand	7
Eintritte / Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Gempen-Protestfahrt, 26. Juni 2019	11
Schweizer- und Clubmeisterschaft Triathlon Spiezathlon 2019	13
Inferno Triathlon	14
Sempachersee-Triathlon	16
Vertretung der VCA Farben auch in den Nachbarländern	17
Kleiner Ratgeber für das online Coaching	18
Schweizermeisterschaft Zeitfahren und Strassenrennen	19
Kids am Gempen	20
Nachwuchs Rennfahrer im Einsatz; Kaisten	21
VCA goes Tour de France	22
Fängt jetzt bei der Velosektion der Winterschlaf an?	24
VCA-Agenda	26
Trainingskalender Triathlon / Velo	27
Trainingskalender Bike	29
„A travers les alpes“	30
Paris – Brest – Paris, 1219 km!	32
Tret-Lager 2019	34
Bike-Weekend Flims-Laax 1.-4. August 2019	36
Steffen Warias; Winner Gesamtweltcup 2019!	39
Swiss Open Water - Cup	40
Alsacienne	40
Ranglisten Biken / Clubmeisterschaft	41
Ranglisten Triathlon / Laufen / Schwimmen	47



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

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

Titelbild: Rolf Moll, unermüdlicher Organisator und immer mehr auf dem Bike

E-Mobilität ist Zukunft

Steigen Sie jetzt um

Weitere inspirierende Mobility-Themen
www.primeo-energie.ch/mobility



Der Weg zu einer nachhaltigen Mobilität führt über die Elektromobilität. Mit Primeo Energie als Partner von MOVE profitieren Sie von einem der grössten Stromladenetze der Schweiz. Möchten Sie jetzt auf Elektromobilität setzen? Wir beraten Sie gerne. **Live smart.**



Vorwort

Liebe VCA-Mitglieder,
es fährt, läuft und schwimmt im VCA... und auch ganz wichtig, die VCA Mitglieder, die sich als Helfer zur Verfügung stellen.

Die Sommerausgabe des Sattelfest zeigt es wieder eindrücklich. Joe könnte für die Ausgabe schon beinahe ein Buch aus Bildern und Berichten zusammenstellen. Bitte weiter so!

Wenn auch der Hintergrund der Protestfahrt am Gempen Ende Juni sehr nachdenklich stimmt, war der Aufmarsch an Velofahrerinnen und Velofahrern ein sehr deutliches Zeichen. Jedenfalls habe ich danach auch wirklich die Polizei am Gempen gesehen, die „aufgepasst“ hat. Dass ich bei der Abfahrt zu schnell unterwegs war, ist doch eher unrealistisch ;)

Bedanken möchten wir uns bei euch auch für die zuverlässige Bezahlung der Mitgliederbeiträge. Das macht uns die Arbeit deutlich einfacher.

Viel Vergnügen beim Schauen und Lesen, wie die Saison bisher verlief und euch allen weiterhin eine gute und unfallfreie Saison!

Sportliche Grüsse

Tina



2. Platz; Age Group WM Lausanne
Olympische Distanz

**ALLSCHWILER
KLAUSENLAUF**
8. Dezember 2019

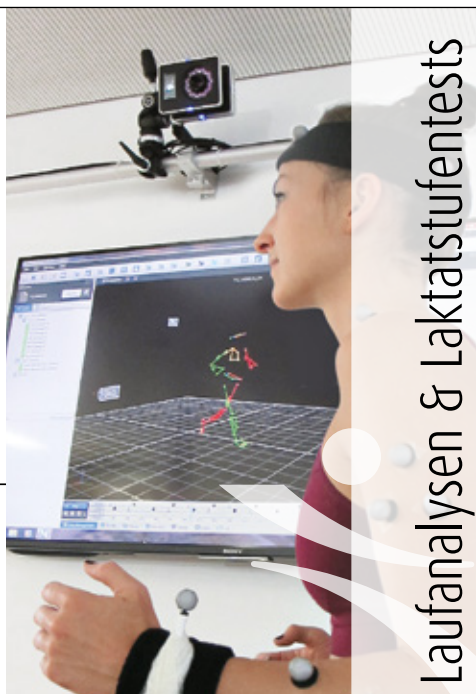
Alle melden sich bitte als Helfer bei
René Zimmerli
rene-zimmerli@gmx.ch T 079 244 96 20

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
Binnerstrasse 53 • CH-4123 Allschwil

seit bald 100 Jahren
Ihr Allschwiler Elektro-Unternehmen

Telefon 061 481 22 00 • info@guertler-elektro.ch

Für Familien & Vereine



AMBIENTE

Restaurant • Bankette • Seminare • Lädli

Parkallee 7 Tel. 061 485 33 99 www.ambiente-allschwil.ch
4123 Allschwil Fax 061 485 30 01 info@ambiente-allschwil.ch

Der VCA-Vorstand

Funktion	Name	Adresse	Telefon / e-Mail
Präsidentin / Bekleidung	Tina In-Albon	Nadelberg 26 4051 Basel	078 710 25 91 in-albon@uni-landau.de
Vize-Präsident	Zimmerli René	Grabenmattweg 61 4123 Allschwil	061 481 75 64 rene-zimmerli@gmx.ch
Aktuarin	Henriette Kurth	Kannenfeldstr. 50 4056 Basel	078 742 27 36 henriette.kurth@web.de
Kassierer	Daniel Wälchli	Thiersteinallee 83 4053 Basel	061 331 60 31 daniel_waelchli@hotmail.com
Obmann Velo	Eric Zechner	St. Galler-Ring 199 4054 Basel	077 414 42 47 eric.zechner@unibas.ch
Obmann Velo	Nicola Benzoni	Weiherweg 20 4054 Basel	061 271 00 41 nicola.ben@bluewin.ch
Obfrau MTB	Ines Ernst	Heimgartenweg 17 4123 Allschwil	061 271 31 45 ines.vca-bike@bluewin.ch
Obmann MTB	Achim Benthaus	Birsigstrasse 117 4054 Basel	061 281 03 20 achim.vca-bike@bluewin.ch
Obfrau Triathlon	Barbara Lehmann	Flühstrasse 4 4114 Hofstetten	076 387 11 78 lehmann-merkofer@hotmail.com
Obmann Triathlon	Oli Lehmann	Flühstrasse 4 4114 Hofstetten	079 664 73 46 lehmann-merkofer@hotmail.com
Kids	Marcia Eicher	Schönenbuchstr. 51A 4123 Allschwil	061 482 04 13 marcia.eicher@gmx.net
Redaktion Resultate	Fränzi Rombach	Baslerstrasse 332 4123 Allschwil	061 481 78 11 info@velocluballschwil.ch
Redaktion Layout	Joe Theiler	Lerchenweg 34 4123 Allschwil	076 560 93 30 joe.theiler@sunrise.ch
Webmaster	Rolf Moser	St. Jakobs-Strasse 10 4052 Basel	079 523 84 33 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



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

DILL OPTIK.ch



**Stiftung LBB Lehrbetriebe beider Basel
Gärtnerei**

Bungestrasse 75, CH-4055 Basel
Tel 061 321 00 21
gaertnerei@lbb.info
www.lbb.info

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

**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**



**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

Eintritte / Austritte

Eintritte Triathlon

Milena Guthörl
Sarah Thöni

Eintritte Velo

Christine Gesien
Jian Wu
Ulrike Jehle

Austritte

Constantin Munteanu



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, scannen und senden/mailen an:

VeloClubAllschwil, Postfach 1340, 4123 Allschwil 1 /// info@velocluballschwil.ch

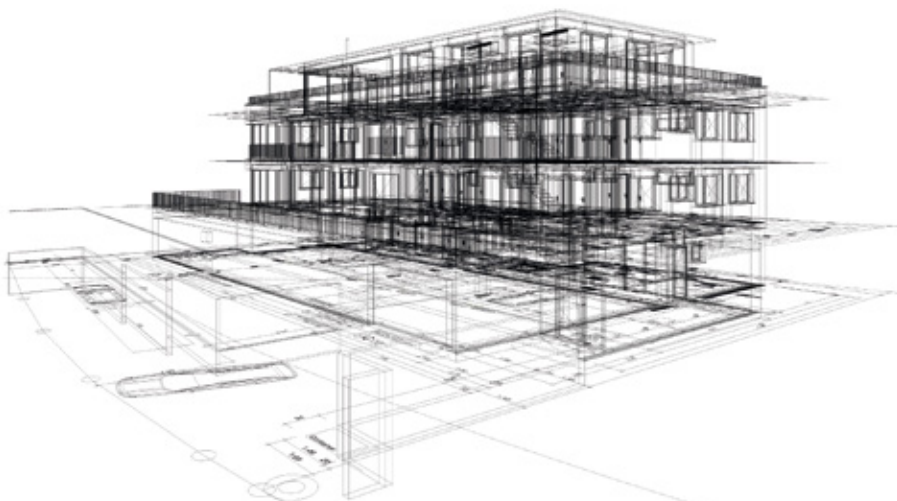


ROOMPLAN GmbH
Schützenmattstrass 10
4051 Basel

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

roomplan.
Interior Architecture & Design

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.stoecklin-greuter.ch, info@stoecklin-greuter.ch



Gempen-Protestfahrt
26. Juni 2019



Grosse Solidarität für den verunfallten Radfahrer.
VC-Allschwil war auch mit vielen Mitgliedern an der Protestfahrt dabei!

TriaObfrau Barbara



Starten Sie jetzt zum Aufbau eines Vermögens.

Mit einem Raiffeisen Fonds-Sparplan.

Mit dem Raiffeisen Fonds-Sparplan erreichen Sie Schritt für Schritt Ihre Sparziele. Machen Sie jetzt mehr aus Ihrem Geld.

Schon ab **CHF 100.-** pro Monat

raiffeisen.ch/fonds-sparplan

RAIFFEISEN



ist Sponsor der regionalen Läufe:

Basler Waldlauf	23.03.2019
Birslauf Basel	06.04.2019
Augusta Raurica Lauf	10.11.2019
Allschwiler Klausenlauf	08.12.2019

Wir unterstützen die Region !

SM und CM Triathlon Spiezathlon 2019

Stefan D. Keller

Wie schon in den vergangenen Jahren fand die Clubmeisterschaft der Triathleten des VCA am Spiezathlon statt (22. Juni 2019).

Der herrliche Anlass in der Spiezer Bucht ist bekannt für seine Wetterkapriolen, auch dieses Jahr wurden wir nicht enttäuscht.

SwissMeteo hatte just für den Start um 14h schwere Gewitter über dem See gemeldet, so dass der Triathlon zu einem Duathlon umgewandelt wurde (5 km Run, 40 km Bike, 10 km Run).

Um es vorwegzunehmen: Bis etwa 20 Uhr Abends war der See wunderbar ruhig und man hätte wunderbar schwimmen können, aber Vorsicht ist eben die Mutter der Porzellankiste.

Nach den vielen harten Trainings mit Gunthi und Andi war bei uns Allschwilern die Enttäuschung natürlich gross, weil wir uns alle im Schwimmen eine Spitzenplatzierung vorgenommen hatten (ausser der Schreibende). So hiess es erstmal 5 km laufen, wobei der berühmte «Pain Hill» nach dem Start gleich den Puls in den roten Bereich schiessen liess. Danach ging es 40 km über den bekannten, leicht coupierten Radkurs, wonach noch einmal 2 Runden (10 km) zu laufen waren.

Im VCA Einsatz war zudem Walti Brodmann als Schiedsrichter - Herzlichen Dank!

Totale Dominanz der VCA Damen

Schaut man sich das Tableau der Damen an, wird offenbar, dass der VCA in diesem Bereich zu den besten Adressen in der Schweiz zählt. Unsere Präsidentin Tina In-Albon klassierte sich Overall auf Rang 2 und musste sich nur der Profi Athletin und Duathlon Spezialistin Petra Eggenschwiler geschlagen geben, die nota bene noch 12 Jahre jünger ist. Auch Ariane Gutknecht beendete ihre Alterskategorie auf Rang 1 und belegte damit den zweiten Rang in der Clubmeisterschaft der

Damen. Den dritten Rang belegte Rookie Sandra Buhr, an dieser Stelle herzliche Gratulation.

Wenig Spannung bei den VCA Männern

Das Rennen der Männer wurde von Beginn weg von Marco Eglin dominiert, der auf die besten Profis weniger als 10 Minuten verlor und so souverän Clubmeister wurde. Auf dem zweiten Rang klassierte sich Angelo Lumia (Overall 99), dahinter dann nochmals mit gehörigem Abstand Stefan Keller und Reto Baltermia.

Glorreiche Tradition der Staffel setzt sich fort

Einmal mehr fiel dieses Jahr unsere Staffel mit einer Glanzleistung auf. Besonders stach unsere Spitzenschwimmerin Sarah Dräger heraus, die trotz einer ausgeprägten Abneigung gegen das Laufen den Grundstein für die spätere Spitzenklassierung legte. Daniel Wampfler glänzte mit einer sehr soliden Radleistung, so dass der Abschlussläufer Andreas Langlotz (vom Körperbau her auch eher ein Schwimmer) nichts mehr anbrennen liess. Am Ende resultierte der zweite Rang Overall – auch hier herzliche Gratulation.

Heiteres Rahmenprogramm

Den Abend und die Nacht nach dem Spiezathlon genossen wir wie immer auf dem Biohof der Familie Gehrig im Stockental.

Den Kindern gefielen vor allem die vielen Kühe, Ponis, Hasen und Gänse, die sich auch bereitwillig streicheln und anschauen liessen.

Die Grossen liessen den schönen Tag bei Wein und Grilladen ausklingen und fielen dann erschöpft ins Heu.

Danke und bis nächstes Jahr!



Inferno Triathlon

mit Heimvorteil? Mitnichten!

Zwölf Erwachsene und eine halbe Portion haben den Tria VC Allschwil am Inferno Triathlon vertreten. Und wieso das Ganze? Weil wir vor zwei Jahren mit Michel Hänggi (Stäbi), unserem ehemaligen Tri Obmann und jetzt in Australien wohnhaft, abgemacht hatten, dass wir alle im 2019 am Inferno Triathlon starten. So war der Plan. Am Schluss standen wir ohne Stäbi am Start. Danke auch ;-)

Etwas Gutes hatte es ja aber doch. Wir konnten die Arbeit von unserem neu brevetierten Schiedsrichter Walter Brodmann verfolgen. Er macht wirklich einen sehr guten Job und behandelte seine Vereinskollegen wie alle anderen auch. Also von Heimvorteil war da nichts zu spüren. Heimvorteil hatten wir höchstens, weil einige von uns Wiederholungstäter sind und die Strecke im Schlaf kennen. Es ist auch eine sehr schöne Strecke und bei idealen Wetterbedingungen ein Genuss. Ob unsere beiden Single Frauen das mit dem Genuss auch so sehen, stimmt vielleicht nicht auf der ganzen Linie (Wer in den Himmel- spricht Schilthorn will, muss zuerst durchs Inferno).

Nach dem Rennen ist vor dem Rennen. So machten wir unseren obligaten Spaziergang am Sonntag nach dem Rennen auf die Suppenalp oberhalb Mürren zum Debriefing.

Toll war es mit unseren Betreuern, „unserem“ Schiedsrichter und den zufriedenen und erfolgreichen Athleten.

Ariane Gutknecht



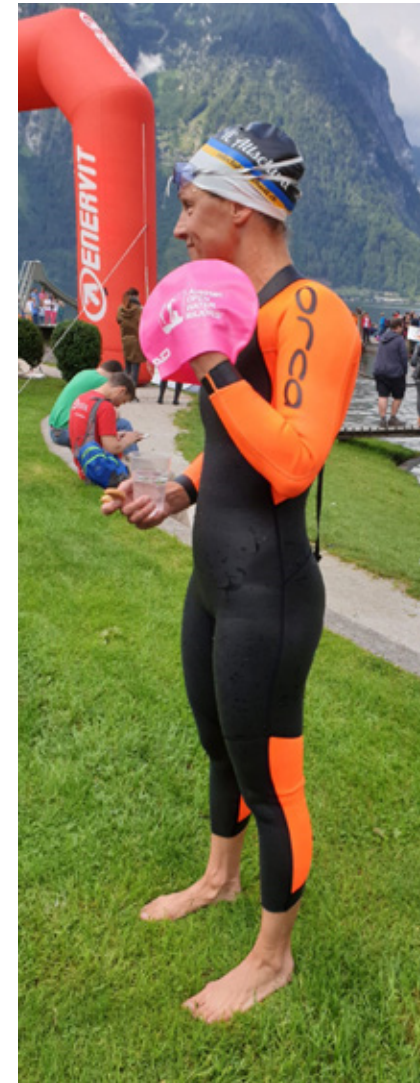
Vertretung der VCA Farben auch in den Nachbarländern



Sempachersee-Triathlon

Am ersten Juliwochenende reisten drei VCA-Mitglieder nach Nottwil, um dort den diesjährigen Sempachersee-Triathlon zu bestreiten. Nachdem es am Samstag noch heftig stürmte und gewitterte, kam pünktlich am Sonntagmorgen um 7.45 Uhr zum Start der Experience Kategorie die Sonne raus.

Sandra Buhr



Das erste Augustwochenende nutzten wir, um unseren Club auch in den Nachbarländern zu repräsentieren.

Alexandra stand am Samstag beim 9. Hallstättersee Schwimm-Marathon in Österreich am Start.

Hochwasser, abgerissene Strassen, Gewitter und ein kühler Bergsee mit Treibholz schreckten sie nicht ab und liessen sie in guten 36 Minuten auf Platz 5 über die 2.1km schwimmen.

Sandra zog es an diesem Wochenende in ihre Heimat nach Norddeutschland. Hier nutzte sie die Chance in Wolfsburg, endlich mal auf einem flachen Rundkurs, mit Sonnenschein und relativ wenig Wind, bei einer Sprintdistanz an den Start zu gehen.

Kleiner Ratgeber für das online Coaching

am Beispiel des 4trails mit René und Fränzi

Die Zeiten sind vorbei, als man nach einem Rennen in der Woche danach jeden Tag zum Briefkasten gelaufen ist und auf die Rangliste in Papierform gewartet hat.

Heute weiss ein Coach zu Hause am PC schon vor dem Athleten über dessen Rang und Zwischenzeiten Bescheid, sobald dieser die Ziellinie überschritten hat. Mit einem Liveticker verfolgt man den Athleten auf Schritt und Tritt.

Um euch das online Coaching etwas näher zu bringen, habe ich hier ein paar Tipps anhand des Coachings beim 4trails von René und Fränzi.

Das Coaching teilt sich in drei Phasen auf:

Vor / während / und nach dem Wettkampf

Vor dem Wettkampf kann man nicht viel machen. Meine zwei Athleten hatten beide so ihre körperlichen Gebrechen in der Vorbereitung. Ausser zureden mit „es kommt schon gut“ sind einem da etwas die Hände gebunden.

Der wichtige Teil beim online Coaching ist während des Wettkampfs. Dabei ist Folgendes zu beachten:

1. Man stellt sicher, dass man eine stabile Verbindung zum Internet hat und sucht die entsprechende Homepage mit allen Angaben. Dort positioniert man sich schon mal im Liveticker. Der PC Standort sollte nicht zu weit von der Küche und WC entfernt sein, damit man keine Zwischenzeiten oder sogar den Zieleinlauf verpasst auf dem Weg in die Küche oder aufs WC.
2. Man stellt sicher, dass genügend Getränke und Esswaren zur Verfügung stehen. Das online Coaching ist nervenaufreibend und

das Gehirn braucht Nervennahrung, damit die Konzentration erhalten bleibt.

3. Emotionale Ausbrüche, sei es positiver oder negativer Art, sind zu unterlassen. Der Athlet hört es sowieso nicht und die Nachbarn interessiert es nicht.
4. Die Gestaltung des eigenen Tagesablaufes ist auf den Wettkampfplan auszurichten. Der Zeitpunkt für eine eigene körperliche Betätigung will sehr gut geplant sein, damit man jederzeit für den Athleten da ist (auch wenn er das selber nicht mitkriegt). Bei einem 4-tägigen Wettkampf bekommt man da etwas Routine rein und das Coaching wird einfacher.



Ist der Athlet dann mal im Ziel, heisst es per WhatsApp, alle verfügbaren Informationen mit Rang, Zeit und einem Bravo mit vielen Smileys zu schicken, damit der Athlet nach dem ersten Durchatmen restlos über seine Leistung Bescheid weiss und sich zusammen mit seinem Natel und den Smileys freuen kann.
Ariane Gutknecht ;-)

SM Zeitfahren und Strassenrennen

oder besser Schwitzmeisterschaft

Bei unglaublich heissen Temperaturen standen Jakob und Marcia bei der Schweizermeisterschaft Ende Juni im Einsatz.

Am Mittwoch 26.6 musste zuerst Jakob die 16km lange Zeitfahrstrecke abspuhlen. Beim Warmfahren ging es vor allem darum, sich möglichst kalt zu halten. So hatten wir beide unsere Kühlvesten, eine Kiste voller Eiswürfel und unsere Helfer, die fleissig mit dem Scheibenrad fächerten. Ich selber hatte noch meinen Sohn Tim dabei, der mich mit Ballermann Musik in Stimmung brachte.

Jakob war wie immer nach dem Zeitfahren mit seiner Leistung nicht ganz zufrieden. Und doch musste ich befürchten, dass er schneller ist. Nachdem die Temperaturen weiter in die Höhe geklettert waren, durften auch die Frauen an den Start.

Angefeuert von Greg und Tim im Auto, konnte ich die Strecke so ziemlich nach meinem Plan, so schnell es ging abfahren. Ich habe das geliefert, was ich kann, ohne Risiken einzugehen.

Dass junge Profi-Fahrerinnen schneller fahren können als ich, damit muss ich immer rechnen. Die Luft dabei wird aber immer dünner. Marlen Reusser, die frisch gebackene European Games Gewinnerin, die selbst einer Weltmeisterin 1 Minute abnimmt, hat die 16km 20 Sekunden schneller als ich abgespuhlt. Ich freue mich riesig über die silberne Medaille.

Übrigens, das interne Anspornduell Marcia-Jakob ging dieses Mal an mich. Jakob war 15 Sekunden länger als ich auf der Strecke. Bei den Junioren reicht das für den elften Rang.

Für Jakob gingen die Meisterschaften am Samstag 29.6. weiter. Bei brütend heissem Wetter lieferten sich die Jungs ein hartes Rennen. Zum Schluss gelang es Jakob, sich mit 4 weiteren Junioren vom klein gewordenen Feld abzusetzen. Jakob hat viel in diese Flucht investiert, da er unbedingt einen Sprint vom Feld vermeiden wollte. Beim Sprint um die Goldmedaille ergatterte sich Jakob den schönen 5. Platz.



Das Frauenrennen wurde am Sonntag um 7:20 Uhr frei gegeben. Für einmal waren wir fast dankbar, dass wir ohne richtiges Frühstück und ohne Kaffee auf die Runde durften.

Das RE/MAX Team hat das Rennen geprägt und wir konnten unsere momentan stärkste Bergfaherin mit den Sieganwärterinnen an die Spitze bringen.

Für RE/MAX konnte Jutta Stienen den 3. Platz retten. Gewonnen wurde auch dieses Rennen von Marlen Reusser. Ich war in der Verfolgergruppe um den 4. Platz und gab mich kampfflos mit dem 8. Platz zufrieden.

Kids am Gempen

Unsere Kids Gruppe hat sich seriös auf das Gempen Rennen am Samstag 1.Juni vorbereitet.

Im Training wurde spürbar gemacht, was pacen heisst und was es bedeutet, wenn man die letzten Energiereserven anzapfen muss, um möglichst schnell über die Ziellinie zu fahren. Es wurden im Vorfeld kurze Vollgas-Sprint geübt und eine interne Kidsmeisterschaft am Berg ausgetragen.

Eine Woche vor dem Rennen sind wir mit Bus und Teamauto mit unseren Velos zum Gempen gefahren. Gemeinsam haben wir einen guten schnellen Rhythmus angeschlagen und bis nach oben gezogen.

Einige Kids waren am Auffahrtswochenende schon andersweitig gebucht. Aber vier Schüler und ein Junior haben die Farben des VCA vertreten.

Der Kategoriensieg ging an den VCA, egal ob Schüler Junior, Frauen, Senioren; da sieht man die Bandbreite in unserem Verein wieder.

Bravo an alle!

Belohnt wurden alle, die mitgemacht haben, mit einem reichlich belegten Gabentisch.

Bis zum nächsten Mal

Marcia



Nachwuchsrennfahrer im Einsatz; Kaisten

Die Rennvelo Kids des VCA konnten ihr Können beim Rundstreckenrennen in Kaisten am Samstag 22.Juni unter Beweis stellen.

Erfahrung haben sie unter anderem bei den Möhlener Abendrennen und in unseren Trainings gesammelt.

Als erster auf die Strecke musste Karim Fox in der Kategorie Junioren, zusammen mit den Elite- und Amateur-Fahrer der Region. Wie immer sind aus der Region Aargau/ Nordwestschweiz ein paar starke Nachwuchsfahrer am Start.

So werden selbst "kleine" Rennen schnell gefahren. Die 2km lange Rundstrecke ist flach und mit 4

Kurven etwas für angriffige, tempofeste Fahrer. Die Junioren hatten 52km zu absolvieren.

Bis Mitte Rennen war Karim gut dabei, dann musste er abreißen lassen - auch weil er viel zu heiss angezogen war..., auch das gehört zum Erfahrung sammeln. Er beendet das Rennen auf dem 2.Platz.

Luca Heider startet in der Kategorie Anfänger (U17). Diese liessen sie in einem grossen Feld mit

älteren Damen und Herren starten, was beim Zuschauen etwas zu schmunzeln gab. Luca wurde vom Starttempo überrascht, konnte aber zusammen mit einem Gentleman Fahrer ein hohes Tempo über die geforderten 36km durchziehen. Luca beendete das Rennen in seiner Kategorie auf dem 5.Platz.

Philip Dirnhofer in der Kategorie U15 hatte eine vom Alter her überschaubarere Gruppe. Es wurde ein richtig tolles Velorennen gefahren. Philip versuchte bei Angriffen mitzugehen. Zum Schluss konnte er dem Spitzentrio nicht ganz folgen und wurde mit wenig Rückstand 5.

Für Karim standen zum ersten Mal zwei Rennen an einem Wochenende an.

Am Sonntag 23. Juni standen vom Veloclub Allschwil Jakob Klahre, Karim Fox und Marcia Eicher am Start. Und das besondere war, dass unsere Rennen gemeinsam gestartet wurden.

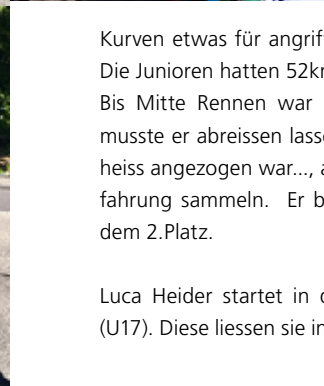
Für mich ist das immer wieder ein Highlight, mit den Junioren zu starten - auch wenn ich weiss, dass die Jungs viel antrittskräftiger sind als wir Frauen.

Um es kurz zu machen, Jakob konnte mich bereits in der zweiten von 12 Runden stehen lassen und ist ein extrem starkes Rennen gefahren. Er war mit 5 Junioren ausgerissen, sie konnten den Sieg unter sich ausmachen. Jakob wurde 5.

Karim konnte ein sehr gutes Tempo durchziehen und war zum Schluss mit mir in der Gruppe. So konnten wir einander gut zusprechen und das Rennen gemeinsam beenden. Karim wurde bei den Junioren 26. Bei den Frauen wurde ich 7.

Bis bald wieder

Marcia



VCA goes Tour de France

Besuch der 6. Etappe der Tour de France in den Vogesen

Bereits bei der Saisonplanung der Velofahrer im letzten Februar hatte Rolf vorgeschlagen, am 11.07. die 6. Etappe der Tour de France in den

Und so trafen sich frühmorgens 9 hoch motivierte VCA'ler am Bahnhof SBB in Basel, um zuerst mit dem Zug nach Thann zu fahren. Während der

Zugfahrt wurde das Ziel des Tages klar definiert: Wir wollten definitiv herausfinden, ob die Profis die steilen Hügel der Vogesen tatsächlich noch schneller als die VCA'ler hochfahren.

Kurz nach unserem Start folgte die erste Überraschung: Weil Daniel mit einem in Thann wohnhaften guten Freund vereinbart hatte, dass wir ihn kurz besuchen würden, gab es nach 3 flachen Kilometern den ersten Kaffee-Stopp. Dabei tranken 2 Teilnehmer (Daniel W. und Thorsten, ein Kollege von mir vom Tret-Lager) nicht nur Kaffee, sondern auch noch ein Glas Grappa (um 9 h30 !!)

Danach ging es richtig los und wir fuhren der Reihe nach über den Col du Hundsrück, den Ballon d'Alsace, den Col des Croix und den Col des Chevères, wo wir dann auf die Werbekarawane und die Profis warteten.

Vogesen zu besuchen. Die Idee war, ein längeres Stück der Originalstrecke der Etappe zu fahren, um etwas Tourluft zu schnuppern.

Die Fahrt entlang der Tour-Strecke war sehr eindrücklich. Immer wieder wurden wir von den



sehr zahlreichen Zuschauern angefeuert - fast wie die richtigen Profis! Da wurde mir richtig klar, wie die Franzosen die Tour lieben und verfolgen. Es war total verrückt.

Als die Profis die 14%-Steigung hochkamen, wurde es im Publikum laut. Zuerst "rauschten" die 4 Fahrer der Spitzengruppe an uns vorbei, gefolgt von ein paar vereinzelt Fahrern.

Da fragten wir uns: War der Alaphilippe dabei? und der Thibaut? Wer führte? War jemand vom Team Ineos auch ganz vorne dabei? Viele Fragen, die teilweise unbeantwortet blieben.

Nach ein paar Minuten kamen ein paar grössere Gruppen hoch. Auch hier war es nicht einfach, die Fahrer zu erkennen. So schnell, wie sie gekommen waren, waren alle Fahrer vorbei.

Als die TdF-Strecke für die "normalen" Velofahrer wieder frei gegeben wurde, fuhren wir bis zum Bahnhof Belfort. Gemäss ursprünglichem

Plan war vorgesehen, mit dem Zug nach Basel zu fahren. Weil aber ein paar Teilnehmer noch nicht genug hatten, strampelte ein Sextett bis Allschwil, wo wir um 21:15 Uhr ankamen.

Vielen Dank Rolf für die wie immer perfekte Organisation. Es hat alles wunderbar geklappt und alle waren sich einig, dass wir einen speziellen Tag erleben durften.

Übrigens: Dass Daniel und Thorsten am Morgen früh Grappa tranken, war für sie kein Problem. Von der VCA-Delegation haben sie an jedem Hügel den Bergpreis gewonnen.

Und ja, wir haben eindrücklich gesehen, dass die Profis am Berg doch schneller sind als wir (mit oder ohne Grappa??)!

Nicola

Fängt jetzt bei der Velosektion der Winter-schlaf an?

Auf keinen Fall!

Ja, wir wissen, dass es noch ein bisschen zu früh ist, über den Winter zu reden.

Obwohl ein paar von euch das Rennvelo bereits in den Keller verstaut haben und die Ski- und Langlaufausrüstung bereit gestellt haben, möchten wir euch über die in diesem Jahr noch anstehenden Termine und Ausfahrten sowie Trainings informieren.

Wintertrainings

Weil es in den letzten Jahren im Raum Basel, mit ganz wenigen Ausnahmen, keine sehr kalten Monaten mehr gab, waren die VCA-Trainings im Herbst/Winter meistens gut besucht. Nicht selten waren mehr als 10 TeilnehmerInnen dabei. Ein Grund mehr, sie weiterzuführen.

Mit dem Beginn der Herbstferien sind die Di- und Do- (und die Mi-women) Abendtrainings zu Ende gegangen. Ab Oktober werden unsere bewährten Gruppenleiter am Samstag und am Sonntag wieder Trainings anbieten, jeweils ab 10 Uhr. Diese werden rechtzeitig auf Unserteam angekündigt, so dass jeder von euch sich entsprechend an-, bzw. abmelden kann. Wie seit vielen Jahren werden diese gemeinsamen Ausfahrten ca. 2 bis 3 Stunden dauern. Es wird im „Grundlagen-Bereich“ gefahren; mal in den kleinen Hügeln des Elsass/Markgräflerland, mal flach in der Rheinebene. Eine ausgezeichnete Möglichkeit, sich in Form zu halten. Selbstverständlich sind alle VereinskollegInnen der Tri- und der Bike-sektion eingeladen mitzufahren.

Auch unsere Damen haben sich im Winter organisiert und fahren ab sofort, wie bereits im letzten Jahr, jeden zweiten Sonntag eine gemeinsame Runde im nahen Elsass. Die entsprechenden Infos werden laufend im Unserteam gepostet.

Anlässe / weitere Termine

Bis Ende Jahr stehen noch weitere Anlässe auf dem Programm. Die VCA-Abschlussfahrt findet am Samstag 19. Oktober um 13 Uhr statt. Wir hoffen natürlich, dass das Wetter schön sein wird, damit wir wieder einmal sehr zahlreich im VCA-Trikot (oder VCA-Pullöwerli? - egal: hauptsächlich in VCA-Farben!) herumkurven können.

Am Sonntag 17. November um 10 Uhr und am Sonntag 1. Dezember um 11 Uhr sind zwei weitere „VCA-Spezial-Events“ terminiert. Die genauen Routen stehen noch nicht fest, aber wir können euch versichern, dass wir etwas passend zu den Wetterbedingungen anbieten werden.

Der Flick-Kurs ist am 26. Oktober (bei zahlreicher Teilnahme und schlechtem Wetter Ausweichtermin 9.11.) zwischen 15h und 17h im „Pete's Bike-Shop“, Gartenstadt 2, in Münchenstein geplant: von Pascal Zechner wird uns am Montagständer das Reparieren von Schlauch/Reifen, das Wechseln/Einstellen der Bremsbeläge und der Bremsen, und das Einstellen der Schaltung gezeigt. Wir dürfen dazu auch selbst Hand anlegen.

Am Schluss möchten wir noch auf zwei wichtige Termine speziell hinweisen: am Samstag 2. November findet die Generalversammlung statt. Wir fänden es ausserordentlich schön, wenn die Velo-Sektion zahlreich vertreten ist. Und der Klausenlauf findet dieses Jahr am Sonntag 8. Dezember statt. Wie immer wird unsere Teilnahme als Helfer geschätzt.

In eigener Sache

Die Trainings sind, wie bereits erwähnt, immer

gut besucht und funktionierten meistens sehr gut. Fast immer war ein Gruppenleiter vor Ort und die geplanten Runden wurden rechtzeitig im Unserteam gepostet. Eric und Nicola bedanken sich ganz herzlich für das tolle Engagement aller Gruppenleiter/innen.

Leider haben wir aber festgestellt, dass wir momentan innerhalb der Velosektion insgesamt zu wenig Gruppenleiter haben. Immer wieder dürfen/müssen die gleichen „bewährten“ Mitglieder die Trainings durchführen.

Damit die Trainings weiterhin regelmässig durchgeführt werden können, suchen wir weitere KollegInnen, die sich innerhalb des Vereins als Gruppenleiter engagieren. Viel zu tun gibt es dabei

nicht: eine Runde ausdenken, sie im Unserteam posten und dann die Gruppe führen! Wer Interesse hat oder mehr Informationen braucht, kann sich gerne bei Eric oder Nicola melden. Besten Dank!

Wir freuen uns, wenn viele KollegInnen an den „Winter-Trainings“ und den verschiedenen Anlässen teilnehmen.

Eric und Nicola



CM Möhlin 30.04.2019

VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Allgemeine Termine 2019

26.10.2019	15.00-17.00 Uhr Flick-Kurs im „Pete's Bike-Shop“, Münchenstein (09.11.2019 Ausweichdatum)
02.11.2019	42. Generalversammlung
30.11.2019	Ängelimärt
08.12.2019	40. Klausenlauf (alle helfen mit!)
11.12.2019	Vorstandssitzung

ALLSCHWILER KLAUSENLAUF

8. Dezember 2019

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. 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



www.facebook.com/VeloclubAllschwil

Trainingskalender Triathlon / Velo

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Schwimmtraining

Montag	20.00 - 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	Oktober bis Ende März	Feuerwehrmagazin Allschwil.
Insieme 25-28km/h			Wir starten pünktlich!
Sonntag	10.00	ca 2.5 Std. ganzjährig	

VCA Women Rennvelotraining 14-täglich!

Sonntag	11.00 Uhr	Zoll Hegenheim, in Allschwil
Anmeldung:	kathrinhagmann@bluewin.ch Info in „unserteam.ch“	

Kids Rennvelo-Training, bis 24.11.2019

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.

Velotouren / Veloevents 2019

Datum	Anlass	
19.10.2019	VCA Saisonabschlussfahrt, 13:00 Uhr	Nicola
26.10.2019	15.00-17.00 Uhr Flick-Kurs im „Pete's Bike-Shop“, Münchenstein (09.11.2019 Ausweichdatum)	
17.11.2019	Spezialevent November: Programm je nach Wetter, 10:00 Uhr	offen
01.12.2019	Spezialevent Dezember: Programm je nach Wetter, 10:00 Uhr	offen
24.12.2019	Heiligabend-Runde, 13:00 Uhr	Dominic
26.12.2019	Speck-weg-Runde, Stephanstag, 10:00 Uhr	Dominic

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

Trainingskalender Bike

Bike	Sonntags-Ausfahrten	
So 29.09.2019	10.00-13.00 Uhr	Treffpunkt Neuweilerplatz
So 13.10.2019	11.00-14.00 Uhr	
So 27.10.2019	11.00-14.00 Uhr	
So 10.11.2019	11.00-14.00 Uhr	
So 24.11.2019	11.00-14.00 Uhr	
So 08.12.2019	Klausenlauf!	
So 22.12.2019	11.00-14.00 Uhr	

Mittwoch-Trainings

beginnen erst wieder nach Ostern 2020

Bergzeitfahren Maisprach



Besondere Hinweise, Tourenteilnahme und -Leitung siehe unter Doodle:

VCA Biker: doodle.com/poll/9xutyc2b9uisve63
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.

„A travers les alpes“

5 Quäl-dich-Härte-Sterne!!!

Am Samstag 20. Juli 2019 trafen sich Daniel Wälchli, Dominic der Organisator, Nicola, Martin Frey, Martin Primosig, Markus und der Schreibende um 6h50 im Zug Richtung Bern. Geplant war eine eher unkonventionelle Überquerung der Alpen, von der ausser unserem Tourenleiter Dominic niemand vorher viel gehört hatte.

wollten, erlebten wir unseren Zen-Markus ungewohnt angespannt: zuwenig Reiseerfahrung im Zug?

Das Umsteigen in Bern und Visp klappte aber bestens, auch Markus schaffte es in Bern, sein Schätzchen den effizienten Händen des SBB-Personals im zusätzlichen Packwagen anzuvertrauen.



Mit Stefan und unserem Gastfahrer mit RZNordwest Vergangenheit stiegen in Liestal auch zwei Rennvelos im schon vollen Veloabteil zu. Als in Olten dann Damen ihre solid aussehenden Bikes zwischen unserem dünnen Carbon platzieren

en. Rolf stieg in Spiez zu, und bei der Ankunft in Sion stiess noch Daniel Wampfler nach einer perfekten(?) Abfahrt von Crans-Montana dazu („habe vier Autos überholt“).

Mit Kaffee und Gebäck im Bahnhofsgarten gab

es noch etwas Aufschub, doch sehr bald erinnerte uns Dominic, dass wir noch was vor haben...

Und so ging es bei doch schon sommerlich warmen Temperaturen direkt von Sion hoch auf den Col du Sanetsch. Für Autos eine Sackgasse, ist er mehr ein Strässchen, aber auf der verteilen sich gut 1800 Hm und 5 „Quäl-dich-Härte-Sterne“ auf knapp 30 km ab Bahnhof.

Die Höhenmeter sind, zumindest aus der Sicht des Schreibenden, sehr unregelmässig verteilt, d.h. Abschnitte von bis 15% können mit Flachstücken oder sogar kleinen Zwischenabfahrten jederzeit wechseln. Kühlende Tunnels wurden an diesem Tag als sehr angenehm empfunden.

Was an der Spitze des Feldes genau geschah, davon kann der Schreibende leider nicht berichten, weil er als erster ein Gruppetto einrichtete. In etwa soll aber unser Gastfahrer Nathan Foto-Pausen eingelegt haben, um auf seine Verfolger zu warten... (vielen Dank hier an Martin P. für die aufmunternden Anekdoten im Gruppetto, welche von meiner Seite leider nicht genug würdigend kommentiert werden konnten).

Da es vor allem für die Spitzenfahrer oben kühl wurde, erlaubten wir uns auf der Passhöhe nur ein obligates Passfoto, bevor wir in der 8er-Gondel mit besten Velohaken an der Aussenseite in 2 Gruppen ins Tal nach Gsteig schwebten. Daniel mussten wir dort schon wieder verabschieden, er durfte zurück ins Wallis.

Von Gsteig fuhren wir noch gut 10km in schneller Ablösung nach Gstaad. Schnell im Sinne des Tempos, weniger der Dauer einzelner an der Spitze, und Nicola hat diesen verbesserungswürdigen Punkt richtigerweise als Schwerpunkt für die nächsten Trainings vorgeschlagen.

In Gstaad steuerte uns Dominic zu einer schönen Terrasse vor einer Bäckerei, wo wir uns verpflegten. Vor allem mit Getränken, da es auch dort wohl schon gegen 30 Grad hatte, dafür etwas weniger mit Festem, denn es wartete noch der

idyllische Col du Mittelberg zwischen Saanen und Jaun auf uns.

Dieser war zwar mit 600 Hm vergleichsweise mittel-was-auch-immer, aber die letzten 400 Hm pendelten trotzdem häufig um 10% Steigung, was damit das Feld wieder etwas in die Länge ziehen liess bis zum üblichen Gruppetto.

Nach der Abfahrt mussten wir in Jaun mit Rolf einen weiteren Teilnehmer Richtung Jaunpass verabschieden, während die Verbliebenen die letzten 50km bis Fribourg talabwärts „rollten“.

Das „Rollen“ beinhaltete dann aber doch etliche Gegensteigungen bei über 30 Grad, welche aber wegen der schönen Streckenwahl auf Nebensträsschen („Stefs Variante“), oder mehr noch wegen dem nahen Ziel überraschend euphorisch mit Ausbruchversuchen aufgenommen wurde.

Im Zielort Fribourg kamen wir dann aber geschlossen an, um von Dominic für ein herrlich kühles Getränk zum sehr passenden Cyclo Café geleitet zu werden: ein perfekter Abschluss für diese sehr eindrückliche Tour!

Vielen Dank an Dominic für die perfekte Organisation, und an alle Teilnehmer für das Gelingen dieses tollen Anlasses!

Eric



Paris – Brest – Paris, 1219 km!

18.–22.08.2019

Alle 4 Jahre treffen sich in Paris die Randonneure zum Brevet der Brevets: Paris – Brest – Paris (PBP).

2019 fand der Start in Rambouillet, ca. 60 km ausserhalb von Paris statt. Mitfahren darf jeder, der im Frühling die Qualifikationsbrevets über 200, 300, 400 und 600 km innerhalb der vorgegebenen Zeit absolviert hat.

Während 80 % der Teilnehmer sich am Sonntagabend in Gruppen von ca. 300 Fahrern auf den Weg machten, wählten wir, mein Freund Jochen und ich, das Startfenster am Montag. Dafür hatten wir dann aber nur 84 anstatt 90 Stunden Zeit für das Brevet. Es sollte sich aber bewähren, da wir eine Nacht mehr schlafen konnten.

Jochen war derjenige, der das Projekt «PBP 2019» vor 2 Jahren anlässlich seines 50-zigsten Geburtstags ins Auge fasste und mich schnell dafür gewinnen konnte.

So standen wir am Montagmorgen um 5:15 Uhr am Start und hatten 1219 km mit ca. 12'000 hm vor uns.

Bis zur ersten Verpflegung nach 115 km rollten wir uns ein und fanden die ersten Gruppen mit einem ähnlichen Tempo.

Die 2. Etappe bis zur 1. Kontrolle bei km 217 verlief nicht so gut. Jochen hatte bei km 140 einen kleinen Sturz und ich bei km 185 und km 205 jeweils einen Reifendefekt. Mit dem nicht optimalen Start und dem Wissen, dass die Fahrer mit unserem Tempo über alle Hügel weg waren und wir uns vermutlich alleine gegen den Wind ankämpfen mussten, ging es dann aber immer besser. Der Wind blieb uns treu bis Brest.

Nach durchgefahrener Nacht, bei der ich um meine bewährten Winterschuhe sehr froh war, erreichten wir Brest Dienstagmittag gegen 13 Uhr.

Ziel erreicht, jetzt geht es «nur» noch heim, hoffentlich mit Rückenwind – so kann man unser Gefühl in einem Satz beschreiben.



Wir schafften es mit den üblichen Pausen bis am Dienstagabend bis km 783, wo wir uns gegen 24 Uhr entschieden, für 3 Stunden ein Bett zu mieten und zu schlafen: Einchecken, Weckzeit nennen und das zugeteilte Bett suchen. Gegen 4 Uhr, nach der ersten Runde Frühstücks-Pasta ging es dann weiter. Schnell zeigte sich (was sich am Vorabend bereits andeutete),

dass ohne Gegenwind unsere Tempi nicht mehr zueinander passten.

So entschieden wir uns ab km 850 getrennt weiter zu fahren. Ich hatte ja noch im Kopf, unter 70 h zu bleiben und wollte damit am Donnerstagmorgen vor 3:15 Uhr im Ziel sein: Also inkl. Pausen ca. 20 km pro Stunde zurücklegen. Das ist eigentlich nicht viel. Da man aber bei den Kontrollstellen viel Zeit für das Stempeln der Karten und für die Verpflegung verliert, trotzdem anspruchsvoll.



Ich fühlte mich aber fit, das Tempo am Mittwoch tagsüber leicht zu erhöhen und wurde durch das Zusammentreffen mit einer bekannten Gruppe aus Freiburg und später einem italienischen Tandem beflügelt, so dass ich bei der Abenddämmerung bereits bei km 1100 war. Nur noch 40 km mit Hügeln und dann «flach» ins Ziel. Das sollte in 6 h machbar sein. Dazwischen bei km 1175 die

letzte Kontrolle, die ich um 0:30 Uhr erreichte. Somit wusste ich, dass es nun gut reichen sollte.

Gegen 2:50 Uhr am Donnerstagmorgen erreichte ich das Ziel. Im kalten Festzelt gab es noch eine letzte Mahlzeit, bevor ich mich gleich in den Schlafsaal verdrückte.

PBP 2019 war für mich ein tolles Erlebnis! So viele Eindrücke und Situationen, die wir erleben durften. Dazu super Wetterbedingungen. Während es beim Einchecken noch in Strömen regnete,

hatten wir auf den 1200 km nur zwei Regenschauer, kalte Nächte und nicht zu heisse Tage.

Auf der gesamten Strecke leben die Anwohner förmlich PBP, Beklatschen zu allen Tages- und Nachtzeiten die Teilnehmer, bieten Getränke an oder schmücken die Strasse.

Zusätzlich helfen sie an heiklen Stellen den Teilnehmern die richtige Strecke zu finden.

Die Bilder, die man aus dem Internet kennt, von schlafenden, slalomfahrenden Velofahrern und die Art und Weise, wie man in anderen Ländern Velo fährt, durften wir live erfahren.

Die Strecke war wie beschrieben, es ging nur hoch und runter. Mal 10 hm mal 50 hm, längere flache Stücke gab es praktisch nicht.

Weitere Details könnt ihr gerne auf einer gemeinsamen VCA-Auffahrt erfahren.

Viele Grüsse,
Michael

Tret-Lager 2019

Bei der 11. Austragung der Tret-Lager Rundfahrt vom 23.07. – 29.07.2019 durften 6 VCA'ler eine wunderschöne Velowoche im Sattel verbringen.

Im Vorfeld der Tour ist eine der zentralen Fragen meist: Wie wird wohl das Wetter werden? Glücklicherweise kündigte sich pünktlich zum Start der Tour eine Hitzewelle an – also beste Voraussetzung für die 35 Teilnehmenden und 17 Helfer, welche am Sonntagmorgen um 10:00 Uhr vom Messeplatz Basel auf eine anspruchsvolle Rennvelo-Tour durch die Schweiz aufbrachen. Mit dabei die VCA Mitglieder: Nicola Benzoni, Michael Bild, Martin Frey, Rolf Moser, Manfred Walz und Walter Weber-Handschin.

Nach dem Gruppenfoto auf dem Messeplatz setzte sich der gesamte Tross unter Polizeibegleitung in Richtung Birsfelden in Bewegung. Nach einem kurzen Halt im Hardwald ging es dann in den 4 Stärkegruppen auf die erste Etappe nach Redlikon oberhalb des Zürichsees.

Bei herrlichem Wetter wurde diese „Einroll-Etappe“ (132 km / 1640 hm) von den Teilnehmenden rege genutzt, sich gegenseitig kennenzulernen respektive unter den „Stammgästen“ sich auf den neusten Stand bringen zu lassen.

Den ersten Abend im Jugendendhaus der Heilsarmee Redlikon verbrachten wir – dank den sommerlichen Temperaturen – auf der Terrasse mit herrlichem Ausblick auf den Zürichsee. Auf den sonst üblichen Schlummertrunk (Bier) mussten wir allerdings, aus Rücksichtnahme auf die Heilsarmee, verzichten. Als Alternative gab Luisa eine kleine Joga-Entspannungslektion.

Die 2. und längste Etappe der Woche (160 km / 2685 hm) führte uns ins Graubünden, genauer nach Davos Glaris. Zusätzlich zu den teils steilen Anstiegen brachte uns auch die Sonne ziemlich ins Schwitzen – die Hitzewelle machte sich langsam bemerkbar. Dass unsere Unterkunft für die nächsten drei Nächte auf einer Höhe von knapp 1500 m.ü.M lag, stellte sich als Glücksfall heraus.

Im alten „Sporthotel Spinabad“, welches heute als Gruppenunterkunft gebucht werden kann, war es trotz der Hitze recht angenehm.

Auf der 3. Etappe warteten mit dem Flüela und dem Albula zwei wunderschöne Alpenpässe auf uns. Obwohl beide auf über 2300 m.ü.M gelegen sind, war es schön warm. Auf wärmende Kleidung bei den Abfahrten wurde von den meisten verzichtet. In der Abfahrt vom Albula-pass wurde uns erstmals so richtig bewusst, was uns in den nächsten Tagen wohl noch erwarten wird: Es wurde ständig wärmer und spätestens nach Filisur fühlte es sich an, als hätte jemand die Backoffentüre geöffnet.

Der Ruhetag wurde dann für die unterschiedlichsten Aktivitäten genutzt. Sehr beliebt war das Schwimmbad, respektive eine Abkühlung im Davosersee. Andere bevorzugten eine Wanderung, eine Monster-Trottinettfahrt oder einfach nur eine Fahrt mit einer Gondel auf einen Berggipfel. Die Unersättlichen begaben sich aufs Velo. Wie ich vernommen habe, aber nur kurz, um in eine Bergwirtschaft in einem Davoser-Seitental zu gelangen.

Das landschaftliche Highlight auf der 4. Etappe nach Hospental bildete die Fahrt entlang der Rheinschlucht von Bonaduz nach Versam. Gut erholt vom Ruhetag und dank reichlichen Getränkestopps und Abkühlungen an und in Brunnen (Manfred war nicht zu halten), wurden auch die 140 km / 2700 hm von allen gut bewältigt.

Die 5. Etappe ins Berner Oberland stellt sich nicht ganz unerwartet als Königsetappe heraus. Die 132 km / 3200 hm waren das eine, der heisseste Tag der Woche das andere. Der Sustenpass zur frühen Morgenstunde war noch relativ einfach zu bewältigen. Danach folgte mit der Anhöhe



„Winterlicken“ (Verbindungssträsschen zwischen Gental und dem Hasliberg) ein erster Vorgesmack auf den Schlussanstieg.

Zuerst gab es aber am Brienersee den verdienten Mittagshalt mit reichlich Verpflegung und Getränken – einer Abkühlung im See stand natürlich auch nichts im Wege. Ab Interlaken ging es dann via Habkern über die Holzflüh nach Beatenberg. Dieser Anstieg war bei dieser extremen Hitze eine besondere Herausforderung und dürfte wohl den meisten noch lange in Erinnerung bleiben – nicht nur wegen der phantastischen Aussicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau. Selbst Nicola – sonst nie um einen Spruch verlegen – war sehr schweigsam.

Beim gemütlichen Beisammensitzen am Abend inklusive Diashow mit tollen Bildern der Woche waren sich alle einig: Wir hatten eine fantastische Woche und eine super Stimmung unter den Teilnehmenden und dem gesamten Helferteam.

Natürlich durfte auch auf der letzten Etappe nach Basel ein kleine „Herausforderung“ nicht fehlen. Einige haben dies bereits beim Studieren des Höhenprofils gesehen und sich gefragt, was die tiefrote Farbe wohl zu bedeuten hat. Spätestens beim Befahren der Tiefmatt wurde dies geklärt: Der eher unbekannte Übergang von Oberbuchsitzen nach Holderbank ist kurz, aber mit bis zu 18 % ziemlich steil.

Glücklich und sicherlich auch etwas stolz auf das Geleistete, konnten alle Teilnehmenden auf ein unfallfreies und bilderbuchmässiges Tret-Lager 2019 zurückblicken.

Viele freuen sich bereits auf die nächste Ausgabe des Tret-Lagers 2020, welches vom 21.06. – 27.06.2020 stattfindet.

Weiter Infos zum Tret-Lager gibt's hier:
www.tret-lager.ch
Rolf



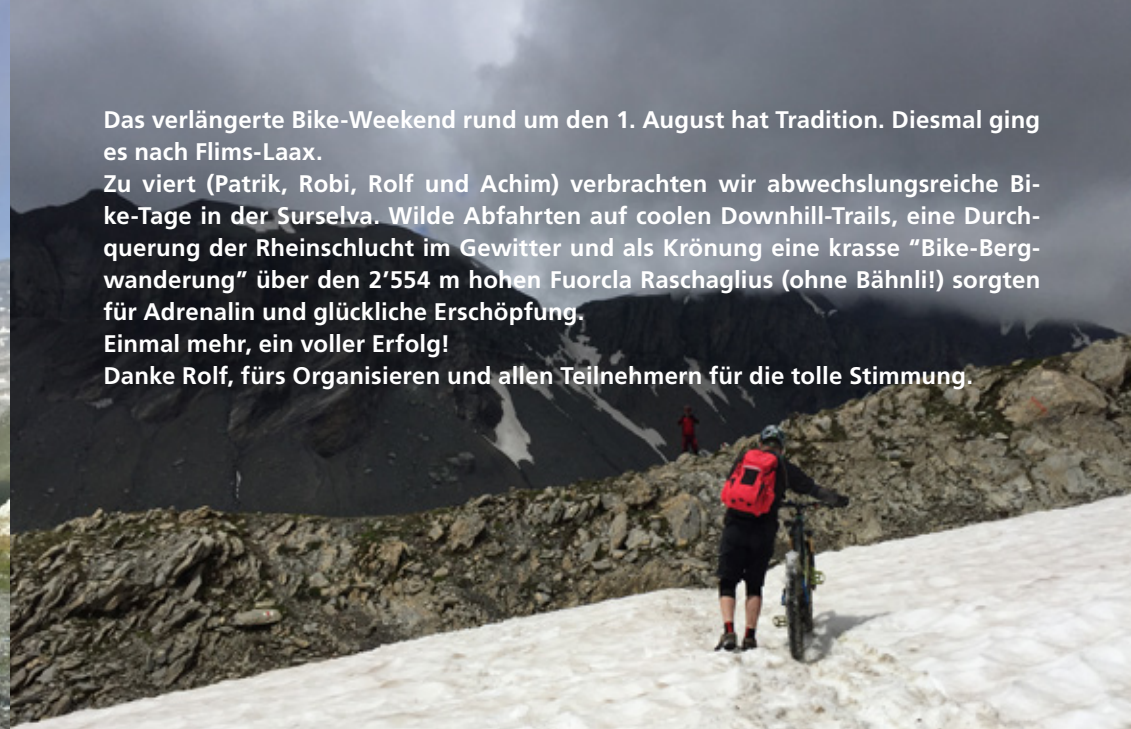
Bike-Weekend Flims-Laax 1.-4. August 2019

Das verlängerte Bike-Weekend rund um den 1. August hat Tradition. Diesmal ging es nach Flims-Laax.

Zu viert (Patrik, Robi, Rolf und Achim) verbrachten wir abwechslungsreiche Bike-Tage in der Surselva. Wilde Abfahrten auf coolen Downhill-Trails, eine Durchquerung der Rheinschlucht im Gewitter und als Krönung eine krasse "Bike-Bergwanderung" über den 2'554 m hohen Fuorcla Raschaglias (ohne Bähnli!) sorgten für Adrenalin und glückliche Erschöpfung.

Einmal mehr, ein voller Erfolg!

Danke Rolf, fürs Organisieren und allen Teilnehmern für die tolle Stimmung.



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

Steffen Warias; Winner Gesamtweltcup 2019!

Ich bin mittlerweile voll in der Paracycling Rennsaison.

Nach den Trainingslagern im Frühjahr, in denen ich super trainieren konnte, startete die Vorbereitung auf die Rennsaison mit kürzeren, aber härteren Einheiten sowie auch speziellen Trainings auf dem Zeitfahrrad.

Dazu kamen noch ein paar Trainingsrennen, wie z.B. in Möhlin. Die Clubmeisterschaftsrennen und Zeitfahren sind ein weiterer toller Bestandteil des Formaufbaus.

Im Mai standen dann die ersten Weltcups an. Im italienischen Corridonia gab es eine schwere Strecke mit einigen Höhenmetern.

Ich wusste, dass mir die Strecke gut liegen würde; im Zeitfahren konnte ich auf den dritten Rang fahren.

Im Strassenrennen, welches bei erschwerten Bedingungen bei Kälte und Regen durchgeführt wurde, konnte ich gewinnen. Es war ein richtiges Ausscheidungsfahren. Mit einer finalen Attacke am Berg konnte ich den ersten Weltcup seit 2015 gewinnen. Mit den zwei Podestplätzen übernahm ich auch das Trikot des Weltcup-Führenden.

Eine Woche später stand direkt der nächste Weltcup in Oostende Belgien an, dort war die Strecke komplett flach und mal wieder sehr windig. Mit einem 6. und 7. Platz konnte ich die Führung im Gesamtweltcup verteidigen.

Nach nur kurzer Erholung ging es weiter mit einem Gran Fondo in Luxemburg, auf dem Radrennen über vier Stunden gefahren wurden, was nochmals ein super Training war.

Es folgten Europacuprennen in Köln und in der Schweiz, bei denen ich bei nicht so stark besetzten Feldern jeweils aufs Podium fahren konnte.



Bei der Deutschen Meisterschaft Paracycling in Elzach konnte ich das erste Mal in meiner 10 jährigen Paracycling Karriere das faktorierte Zeitfahren gewinnen. Im Straßenrennen gelang mir die erfolgreiche Titelverteidigung als Deutscher Meister im Paracycling.

Mit meinen Teamkollegen vom BVS Bayern war ich im August in Livigno im Höhenttraining und bereitete mich auf das Saisonfinale mit dem Weltcup und der Paracycling Weltmeisterschaft vor.

Zmal knapp vorbei ist auch daneben. Mit Platz 4 im Zeitfahren und 5 im Straßenrennen habe ich das Podium am finalen Weltcup in Kanada leider zweimal knapp verpasst. Dafür habe ich den Gesamtweltcup gewonnen.

Nun bereite ich mich auf die Weltmeisterschaft vor, die dieses Jahr in Emmen Holland Mitte September stattfinden wird.

Swiss Open Water - Cup

Für alle die noch eine kühle Abwechslung suchen, gibt es in der Schweiz mittlerweile einige Seeschwimmen mit offizieller Zeitmessung.

Die Vereinigung Swim-emotions.ch (gegründet u.a. von Open Water Schwimmern) organisiert in diesem Jahr einen sogenannten Swiss Open Water Cup.

Dieser Cup bietet Volksschwimmern oder auch ambitionierteren Schwimmern die Möglichkeit, an einem Punktwertungssystem teilzunehmen, welches nicht nur schnelle Zeiten, sondern auch fleissige Teilnahme belohnt.

Sehr praktisch ist auch die vollständige Übersicht über alle Seeschwimmen in der Schweiz (die ausserhalb von Swiss Swimming organisiert werden).

<https://www.swim-emotions.ch>

Alexandra



Alsacienne

Zum Jahresbeginn haben Daniel und ich die Langdistanz der Alsacienne zu einem unserer Jahresziele erklärt, da wir beide noch eine Rechnung mit der Strecke offen hatten.

Viele tausend Trainings- und Wettkampfkilometer später machte uns die Hitze schon nervös. Die Nachricht am Vorabend des Rennens, dass die lange Strecke über 168 km nicht befahren wird, war irgendwie beruhigend.

Daniel entschied sich für die längere Runde über Grand Ballon, Petit Ballon und Platzterwasel mit 125 km und ich über die kürzere mit Grand Ballon und Col du Bramont (90 km). Daniel hat sich im Laufe der Jahre zum Hitzefahrer und gutem Abfahrer entwickelt und gewann seine Kategorie souverän.

Ich bin wohl auf dem Rennvelo eher der Regentyp und kam als 5. meiner Kategorie ins Ziel, nach der steilen Rampe zum Molkenrain.

Patrick Schaub

**ALLSCHWILER
KLAUSENLAUF**
8. Dezember 2019

Ranglisten Biken / Clubmeisterschaft

Biken

Black Forest Bike Marathon 52km 23.06.2019

Rang	Name	Zeit	Rang / AK
225.	Patrik Roth	2:48.03,0	57 / Sen2

Clubmeisterschaft

CM Brücken - Sprint Niffer 1.2km 23.05.2019

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Patrik Schaub	2.09,0	100
2.	Eric Zechner	2.09,2	90
3.	Steffen Warias	2.09,3	80
4.	Mike Ufer	2.09,4	70
5.	Markus Schüpbach	2.09,5	65
6.	Mike Meysner	2.09,6	60
7.	Nicola Benzoni	2.09,7	55
8.	Dominic Hofmann	2.09,8	50
9.	Heinz Belting	2.09,9	45
10.	Michael Bild	2.10,0	40
11.	Joelle Zweijacker	2.10,1	37
12.	Zena Palgrave	2.10,2	34
13.	Stefan Durante	2.10,3	31

CM Berg - Zeitfahren Gempen 5.3km 01.06.2019

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Daniel Wälchli	14.29	100
2.	Gregor Lang	14.45	90
3.	Marcia Eicher	14.52	80
4.	Karim Fox	15.09	70
5.	Mike Ufer	15.13	65
6.	Markus Schüpbach	16.40	60
7.	Dominic Hofmann	16.42	55
8.	Nicola Benzoni	16.49	50
9.	Eric Zechner	16.59	45
10.	Xavier Nijhof	18.17	40
11.	Philip Dimhofer	19.02	37

CM Berg - Zeitfahren Gempen, Fotsetzung			
12.	Patrik Roth	20.08	34
13.	Dawid Brzdza	20.52	31
14.	Otis Jonckheere	21.36	28

CM Einzel-ZF Niffer - Kreisel - Niffer 20km 13.06.2019			
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Marcia Eicher	27.16,38	100
2.	Steffen Warias	27.46,07	90
3.	Ruben Beledo	28.24,13	80
4.	Mike Ufer	28.49,77	70
5.	Markus Schüpbach	28.53,65	65
6.	Martin Schreck	29.08,09	60
7.	Nicola Benzoni	29.46,55	55
8.	Dominic Hofmann	29.48,93	50
9.	Eric Zechner	30.02,05	45
10.	Karim Fox	30.39,34	40
11.	Patrick Schaub	30.51,14	37
12.	Zena Palgrave	32.38,52	34

CM Blochmont Massenstart 5.3km 15.08.2019			
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Ruben Beledo	10.32	100
2.	Steffen Warias	10.35	90
3.	Mike Ufer	10.37	80
4.	Daniel Wälchli	10.46	70
5.	Patrik Schaub	11.02	65
6.	Markus Schüpbach	11.08	60
7.	Eric Zechner	11.53	55
8.	Mike Meysner	11.55	50
9.	Dominic Hofmann	11.59	45
10.	Joelle Zweiacker	12.30	40

Velo Seeland Classic 57.9km / 840hm 18.05.2019			
Rang	Name	Zeit	
4.	Barbara Lehmann	1:55.20	
48.	Oliver Lehmann	1:48.07	

Granfondo Vosges 178km / 3500hm 19.05.2019			
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
125.	Daniel Wälchli	6:16.57,15	4. / M60
152.	Patrik Schaub	6:28.40,19	10. / M50
486.	Martin Frey	8:03.31,85	101. / M50

Cyclosporitive „Les Marcaires“ 120km / 3095hm 25.05.2019			
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
3.	Zena Palgrave	5:10.45	W40
1.	Daniel Wälchli	4:22.45	W60

Berg - Zeitfahren Gempen Kids 5.3km 01.06.2019			
Rang	Name	Zeit	Kat. / Jg.
1.	Karim Fox	15.09	Junior / 01
1.	Xavier Nijhof	18.17	Schüler / 05
2.	Philip Dimhofer	19.02	Schüler / 05
3.	Dawid Brzdza	20.52	Schüler / 07
4.	Otis Jonckheere	21.36	Schüler / 07

Schweizermeisterschaft Zeitfahren 16km 26.06.2019			
Rang	Name	Zeit	
2.	Marcia Eicher	19.51,36	Elite Frauen
11.	Jakob Klahre	20.05,36	Junioren

Schweizermeisterschaft Strasse 123,02km 29.06.2019			
Rang	Name	Zeit	AK
5.	Jakob Klahre	3:08.45	Männer U19

Schweizermeisterschaft Strasse 81,4km 30.06.2019			
Rang	Name	Zeit	
8.	Marcia Eicher	2:20.39	Elite Frauen

Alsacienne L'Intrépide 125km / 3700hm 30.06.2019			
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
46.	Daniel Wälchli	5:05	1.



**pete's bike
shop**

Pascal Zechner
Gartenstadt 2
4142 Münchenstein

Tel. 061 411 32 76
www.petesbikeshop.ch



TREK

Alsacienne L'Audacieuse		90km / 2500hm	30.06.2019
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
43.	Patrik Schaub	3:35	5.

Maisprach Bergzeitfahren		17.08.2019	
Rang	Name	Zeit	AK
3.	Luca Heider	19.24	U17
3.	Karim Fox	16.16	U19
4.	Patrik Schaub	17.32	Gent C
3.	Daniel Wälchli	15.58	BHFM
12.	Markus Schüpbach	18.04	BHFM

Maisprach Rundstreckenrennen		17.08.2019	
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
5.	Philip Dirnhofer		



polarkreis
kühltfahrzeuge

Kühlfahrzeuge
Pharmafahrzeuge
Kühlmietfahrzeuge
Beschriftungen

www.polarkreis.swiss

Ranglisten Triathlon / Laufen / Schwimmen

Triathlon

Rheinfelden Triathlon Competition 0,7 - 26 - 7 5/5/2019

Rang	Name	Zeit	Rang / AK
16.	Raphael Kennel	1:29.39	1. / TM45
52.	Marc Walder	1:39.27	8. / TM30
106.	Markus Schelbert	1:47.29	6. / TM55
108.	Stefan Keller	1:47.42	14. / TM45

Rheinfelden Triathlon Experience 0,3 - 13 - 4 5/5/2019

Rang	Name	Zeit	Rang / AK
15.	Esther Pflugi	53.46	1. / TW 40

Ironman 70.3 Rapperswil 1,5 - 40 - 10 6/2/2019

Rang	Name	Zeit	AK
1.	Tina In-Albon	4:43.08	F 40-44
1.	Ariane Gutknecht	5:25.34	F 55-59
44.	Urs Lüthi	4:58.29	M 45-49
108.	Reto Baltermia	5:45.22	M 50-54
115.	Marc Walder	5:15.13	M 30-34

SM / CM Spiezathlon ohne Schwimmen 5 - 40 - 10 6/22/2019

Rang	Name	Zeit	AK
1.	Tina In-Albon	2:09.51,7	F 35
1.	Ariane Gutknecht	2:34.34,4	F 55
23.	Sandra Buhr	2:48.13,0	F 18
8.	Marco Eglin	2:01.42,0	M 35
37.	Angelo Lumia	2:20.25,7	M 18
43.	Stefan Keller	2:34.20,5	M 45
47.	Reto Baltermia	2:36.14,6	M 45
2.	Sarah Dräger, Daniel Wampfler, Andy Langlotz	2:17.42.1	Staffel

xterra Switzerland		1,5 - 27 - 10,5	6/29/2019
Rang	Name	Zeit	AK
16.	Raphael Kennel	3:12.40	M 45-49

Sempachersee Triathlon Competition		0,75 - 20 - 5	7/7/2019
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
9.	Raphael Kennel	1:09.24	M 45 - 54

Sempachersee Triathlon Experience		0,5 - 20 - 5	7/7/2019
Rang	Name	Zeit	AK
1.	Esther Pflugi	1:12.32	F 35 - 44
10.	Sandra Buhr	1:17.44	F 20 - 34

Triathlon Alpe d'Huez		2,2 - 118 - 20	7/25/2019
Rang	Name	Zeit	AK
1.	Tina In-Albon	8:16.7	F 40 - 44

Wolfsburg Triathlon Sprint		0,6 - 25 - 5,5	8/3/2019
Rang	Name	Zeit	AK
5.	Sandra Buhr	1:28.52	W 3



St. Moritz Triathlon Sprint / kids Club

St. Moritz Triathlon Kids Club		10./11.08.19	
Name		AK	
Timm Wampfler	50m - 800m - 200m	Murmeli	
Yann Wampfer	25m - 800m - 200m	Ameisen	

St. Moritz Triathlon Sprint		0,5 - 20 - 6,6	10./11.08.19
Rang	Name	Zeit	AK
1.	Tina In-Albon	1:33.19	F 35 - 44
10.	Beppo Hilfiker	1:33.19	M 55 - 64

Schauffhausen Triathlon		2,4 - 71 - 16	8/11/2019
Rang	Name	Zeit	
110.	Stefan Keller	4:24.05	

Inferno Triathlon		3,1 - 97 - 30 - 25	8/17/2019
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
13.	Barbara Lehmann	12:20.48,4	3. / WAK 1
29.	Fränzi Rombach	13:55.45,3	6. / WAK 2

Inferno Triathlon		3,1 - 97 - 30 - 17	8/17/2019
Rang	Name	Zeit	AK
3.	Ariane Gutknecht und Oliver Lehmann	8:15.54,6	Couples Mixed
39.	Reto Baltermia, Daniel Wampfler, Alexandra Mungenast, Michael Apaydin	9:11.02,0	Team Trophy

Age Group WM Lausanne		1,5 - 40 - 10	29.8-1.9.19
Rang	Name	Zeit	AK
2.	Tina In-Albon	2.22.23	F 40-44

Schwimmen		
Hallstättersee Schwimm Marathon		2,1km 8/3/2019
Rang	Name	Zeit
5.	Alexandra Mungenast	36.56,1



Trainiere richtig, trainiere anders, trainiere im Winter 2019/2020 Indoorcycling

Zur Aufgabe eines Breiten- und Leistungssportlern gehört auch die

- planmässige Rückführung des Körpers auf ein niedrigeres Leistungsniveau und
- sein Training mit einem regulierten Pensum richtig planen und diese Zeit als Regenerationsphase für seinen Körper nutzen.

30 Bikes stehen zu Verfügung

Top motiviertes
c3le Instruktorenteam

Montag bis Samstag
Eigene Trainingszeit,
eigener Trainingstag

Kosten:
Spez. Vereinspreise

Wo:
c3le Cyclingcenter
VdM Fitnesscenter
Gewerbstrasse 30
4123 Allschwil

Auskunft
+41 79 209 36 89 oder
info@c3le.ch



Laufen / Trailrunning

Bannalper-Berglauf

11km / 1180hm

6/23/2019

Rang	Name	Zeit
4.	Barbara Lehmann	01:33.46
3.	Oliver Lehmann	1:17.50

4 Trails 4 Etappen, Seefeld nach Imst

10.-13.07.19

Rang	Name	Etappe	Zeit
28.	Fränzi Rombach	Gesamtzeit	15:06.57
32.	1. Etappe	Seefeld - Leutasch	4:17.40
30.	2. Etappe	Leutasch - Wildermieming	4:07.13
28.	3. Etappe	Wildermieming - Nassereith	3:15.03
28.	4. Etappe	Nassereith - Imst	3:25.33
21.	René Mayer	Gesamtzeit	12:50.11
30.	1. Etappe	Seefeld - Leutasch	3:36.27
23.	2. Etappe	Leutasch - Wildermieming	3:27.11
19.	3. Etappe	Wildermieming - Nassereith	2:49.41
23.	4. Etappe	Nassereith - Imst	2:57.09

Mösere Berglauf, Malters

11.3km / 892Hm

9/1/2019

Rang	Name	Zeit	AK
1.	Oliver Lehmann	1:03:59,5	
3.	Barbara Lehmann	1:22:59,5	



Bannalper Berglauf

**ALLSCHWILER
KLAUSENLAUF**

8. Dezember 2019

Alle melden sich bitte als Helfer bei

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

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

Sattelfest

VeloClubAllschwil since 1977

Senden Sie Ihre Vorlage oder Anfrage an:

VeloClubAllschwil

Postfach

4123 Allschwil

oder

info@velocluballschwil.ch