# Sattalfact

VeloClubAllschwil.ch Nr. 166 / Juni 2019





Happy Birthday, Gunthi gesucht: Streckenchef/in und Aktuar/in Kurventechnik



#### Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Der VCA-Vorstand	7
Eintritte / Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Chef/in Streckensicherung Klausenlauf	11
Werde neue*r AKTUAR*IN!	11
Neues von der Nachwuchsförderung	12
Trainingsweekend Saignelégier	14
Alles Gute zum Geburtstag, Gunthi!	15
L' Enfer du Chablais; erfolgreiches Rennwochenende	16
Saisonauftakt 2019	17
VCA-Agenda	20
Trainingskalender Triathlon / Velo	21
Trainingskalender Bike	23
Spezialevent Südbadener Hügelrunde	24
Abfahrtstraining "Kurve" (Strassenrad)	25
Blauen-Berglauf	26
BRM 300 zwischen Bodensee und Donau	27
Triathlonpremiere bei 2°C und Schneeregen	29
Steffen Warias, Trainingslager Frühjahr	31
Ranglisten	33

fotodesignindlekofer

Firmenporträts | Events | Werbe- und Produkteshooting Fotoshooting für Privatpersonen | Hochzeitsreportagen | Fotokurse Herzliche Gratulation Tina Schweizer Meisterin am Intervall Duathlon in Zofingen, 19.05.2019



## Lassen Sie Ihr Vermögen wachsen mit einer cleveren Alternative zum Sparkonto.

Mit Anlagefonds bauen Sie Ihr Vermögen Schritt für Schritt auf und geniessen dabei eine hohe Flexibilität.

raiffeisen.ch/mehrsparen

**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!

#### Vorwort

Liebe VCA-Mitglieder,

Mit den längeren Tagen werden auch die Ausfahrten länger bzw. haben die Gruppen wieder den Sommertrainingsbetrieb aufgenommen und auch die ersten Wettkämpfe wurden bestritten. Wobei kleinere Wintereinbrüche hoffentlich jetzt dann wirklich vorbei sind.

#### Ein paar Fragen:

- Wer von euch macht an Wettkämpfen mit?
- Wer trägt VCA Kleider?
- Wer möchte weiterhin VCA News erhalten?

Wohl die meisten werden eine oder mehrere dieser Fragen mit ja beantworten. Was hat es auf sich?

Wir sind immer noch auf der Suche nach einem neuen Aktuar/ einer neuen Aktuarin sowie einem, bzw. 2 Personen für das Amt des Streckenchefs im Vorstand des Vereins Klausenlauf (am besten 2 Personen).

Fragen zu den Aufgaben beantworten die aktuelle Aktuarin (Henriette) und René (Streckenchef Klausenlauf) sehr gerne (siehe die Aufrufe im vorliegenden Sattelfest).

Schlussendlich sind wir alle dankbar, dass es Wettkämpfe und organisierte Veranstaltungen gibt. Dafür braucht es nun mal Helfer, die organisiert werden müssen. Damit zusammenhängend ist erfreulich hervorzuheben, dass wir durch unseren Helfereinsatz am Klausenlauf 2018 den Betrag von 4000 Franken vom Verein Klausenlauf überwiesen bekommen haben!

Nur dank diesen zusätzlichen Einnahmen ist es uns überhaupt möglich z.B. die VCA Kleider zu subventionieren.

Selbstredend sollte es eigentlich sein, dass wir eine aktuelle Mitgliederdatenbank haben, was eine der Hauptaufgaben des Aktuars/ der Ak-



tuarin darstellt. Dies sind unsere aktuellen beiden grossen Anliegen. Wir wären sehr dankbar, wenn sich Personen bei uns melden!

Euch allen wünsche ich weiterhin gute Trainings, erfolgreiche Wettkämpfe und dies bitte alles unfallfrei!

Bilder und Texte nimmt Rolf für die Homepage und das Sattelfest gerne entgegen.

Sportliche Grüsse Tina

#### 15%-Rabatt

auf Laufanalysen oder Laktatstufentests für VC Allschwil-Mitglieder



#### Biomechanik

Rennbahnklinik

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





Laktatstufentests

ک

Laufanalysen

#### Ernst Gürtler AG

Elektrotechnische Unternehmung Binningerstrasse 53 • CH-4123 Allschwil



seit bald 100 Jahren Ihr Allschwiler Elektro-Unternehmen

Telefon o61 481 22 00 • info@guertler-elektro.ch

#### Für Familien & Vereine



## AMBIENTE

Restaurant · Bankette · Seminare · Lädeli

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

#### M:E

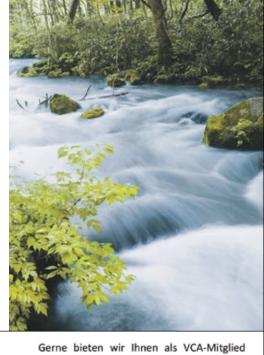
#### EBM GRÜN

Für noch mehr Umweltbewusstsein und 100% Strom aus der Region: EBM GRÜN ist der Strom der Zukunft und besteht zu 80% aus Kleinwasserkraft und zu 20% aus Sonne.

Bestellen Sie unter:

www.ebm.ch

VERTRAUT MIT ENERGIE, SEIT 1897





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

#### DILL OPTIK.ch



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

gaertnerei@lbb.info

www.lbb.info

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 8.30 - 12.00 14.00 - 18.30

Sa 8.30 - 16.00

#### **Eintritte / Austritte**

#### **Eintritte Triathlon**

Anna Kaumanns

#### **Eintritte Velo**

Christine Gesien

Jian Wu

Helene Benamou

#### **Austritte**

Karsten Murray

Hansruedi Müller

**Edmund Moser** 

Andy Tempini



	!	100	المراجع عربية ا		
К	А	ıtrı	ittser	ıarı	una
_		L C I		u	urig

	Unterze				

☐ ja ☐ nein

Unterschrift

Der / die Unterzeichn	iende möchte dem VeloClu	bAllschwil als	
☐ Aktivmitglied	oder als	Passivmitglied beit	treten
_			
Name/ Vorname			
Geburtsdatum		Beruf	
Strasse/ Nr.		PLZ/ Ort	
Strasse/ Nr.			
Telefon		eMail	
Untersektion	☐ RadrennfahrerIn	☐ MTB-Fahrerin	☐ TriathletIn
	☐ kids	☐ TourenfahrerIn	☐ DuathletIn
			<b>—</b> Daatilletiii
Verbandsmitglied:	Swiss Cycling	Swiss Triathlon	

☐ ja ☐ nein

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



#### Beratung - Planung - Ausführung - Bauleitung



#### Gesucht:

#### Chef/in Streckensicherung Klausenlauf

(1-2 Personen)

Der VCA ist einer der drei Trägervereine des Allschwiler Klausenlaufes und stellt die Leitung für die Streckensicherung. Infolge Rücktritt der beiden derzeitigen Amtsinhaber Steven und René per März 2020 suchen wir eine(n) oder besser **zwei neue**Chefs / Chefinnen für dieses Amt

#### Hauptaufgaben:

- Helfer/-innen für die Streckensicherung aus dem Verein organisieren
- Einsatzplan für alle Helfer/-innen erstellen
- Laufstrecke am Vortag und Lauftag einrichten und abräumen
- Helfer/-innen instruieren
- Auto- und Busverkehr umleiten (durch Streckenposten)
- Kontakte mit Gemeinde Allschwil und Oberwil betreffend Streckensicherung

Selbstverständlich findet eine Übergabe statt, bei dem auch alles Material inkl. bewährten Aufgaben-Checklists und Dokumente besprochen werden. Im Organisationskommittee wirst du zudem von einem engagierten und erfahrenen Team unterstützt.

Melde dich bei Interesse bei René Zimmerli für weitere Informationen oder direkt bei Patrick Indlekofer, Präsident Verein Klausenlauf, für die Übernahme des Amtes. Es wäre uns eine grosse Freude, dich schon bei der Organisation des Laufes 2019 dabei zu haben, so dass du live erleben kannst, wie alles gemacht wird.

Willst Du aktiv den Velo-Club Allschwil unterstützen?

#### Werde neue\*r AKTUAR\*IN!

#### Aufgaben:

- Aktuell halten der Mitglieder-Datenbank
- Vorbereitung des vierteljährlichen Postversands
- Versendung der Willkommensschreiben an neue Mitglieder
- Teilnahme an Vorstandssitzungen

Melde Dich, auch bei Fragen, gerne bei der derzeitigen Aktuarin Henriette Kurth, oder spreche deine Obmänner an

#### Neues von der Nachwuchsförderung

#### Greg Lang

Wie im Sattelfest Nr. 164 (Dezember 2018) angekündigt, will ich euch mit einem kurzen Bericht über die Nachwuchsförderung im Radsport in der Nordwestschweiz auf dem Laufenden halten

#### Training mit System

Die Sommerangebote des Radsport-Zentrum Goldwurst Nordwest sind nun angelaufen. Nachdem Nachwuchsfahrer aus der Region unter Anleitung von fachkundigen Trainern durch die Wintertrainings geleitet wurden, finden seit April spezifische Trainings für die Wettkampfvorbereitung statt. Angeleitet werden diese Trainings von Jonas Mundwiler (MTB) und mir (Strasse). Diese Trainings sollen den Nachwuchssportlern physische, taktische sowie technische Fähigkeiten vermitteln, um bei Wettkämpfen möglichst gut abschneiden zu können.

Mir persönlich ist es dabei wichtig, die jungen Fahrer nicht einfach nur möglichst hart trainieren zu lassen. Mein Wunsch ist, den AthletInnen eine "Trainingsintelligenz" zu vermitteln, dass sie also erfahren, wie sich verschiedene Trainingsreize anfühlen und welche Effekte diese haben.

So stand gleich beim 2. Training das Thema Pacing – also "die Energieeinteilung während sportlicher Belastung" – auf dem Programm. Denn nicht nur in einem Wettkampf ist das Pacing entscheidend. Auch kann z.B. aus einem Intervalltraining mehr herausgeholt werden, wenn die Körner nicht schon nach der ersten Wiederholung verbrannt sind.

Der Start der "Sommertrainings" verlief etwas nasser als ich mir das gewünscht hatte. Scheinbar habe ich zu viel mieses Karma gesammelt, sodass sich jedes Mal die Himmelsschleusen öffnen, sobald ich mich auf den Weg zu den Trai-



Boxenluder, Merhawi, Jakob (v.l.n.r) in Fully

nings mache. Aber Regen gehört nun mal zum Radsport, wie die Olive in den Martini und so wurden die Trainings einfach den Bedingungen angepasst.

Aus dem VCA nehmen Jakob und Karim, trotz der widrigen Bedingungen, regelmässig an den Trainings teil.

#### Erste Erfolge in der jungen Saison

Neben den Trainingsangeboten werden die Nachwuchsathleten auch bei Wettkämpfen betreut. So begleitete ich Jakob und Merhawi nach Fully, wo JFK bei einem schweren Rennen einen wirklich starken 8. Rang erkämpfte.

Aus VCA-Sicht gab es noch weitere Erfolge. Jakob fuhr bei der TOUR DU LEMAN der Junioren nach drei Etappen auf den 4. Gesamtrang. Beim L' Enfer du Chablais, dem "Paris Roubaix der Schweiz" sprang er sogar auf den 3. Rang. Karim hat es als Quereinsteiger nicht leicht (ich kann mich gut in seine Situation fühlen, da ich auch spät in den Radsport wechselte). Er stellt sich aber mit Begeisterung seinen Aufgaben und macht seine Erfahrungen.

Wir haben im Vorstand des RZNW in der iüngeren Vergangenheit viele Neuerungen auf den Weg gebracht. Die Herausforderungen sind dabei sehr komplex, da viele Bedürfnisse der verschiedenen Akteure (Vereine, Verbände, Sponsoren, Gönner; AthletInnen, Eltern) berücksichtigt werden müssen. Wir lernen aber ständig dazu und sind sicher, dass wir mit den Angeboten Nachwuchsförderung

verbessern und den Radsport in der Region fördern können. Der RZNW versteht sich nicht als Konkurrenz zu den Vereinen. Vielmehr bietet er Leistungen, die alle Vereine aus der Nordwestschweiz nutzen können.

Ich hoffe, dass weitere Fahrer aus dem Kidstrai-

Radsportzentrum

ning Jakobs Weg folgen und dass auch sie in Zukunft den Sprung vom Kidstraining zum Leistungstraining des RZNW wagen.

Der VCA beteiligt sich übrigens auch finanziell an der Nachwuchsförderung in der Region. Vielen Dank!

Jakob mit Coach Greg in Fully



#### Trainingsweekend Saignelégier 26.4 -28.4

Unter der Leitung von Oli und Barbara durften wir dieses Jahr zu Zehnt im Center des «L'Hotel Cristal» trainieren. Oli, Barbara, Esthi, Alex, Sarah, Tina, Daniel und ich trafen uns bereits am Freitagabend, um uns beim Nachtessen für den bevorstehenden Trainingstag zu stärken und auszutauschen

-.

7:00 Uhr der Wecker klingelt, etwas knapp, da wir um 7:15 Uhr beim Eingangstor sein müssen, jedoch haben wir das Trainingsmaterial ganz vorbildlich schon am Vorabend bereitgelegt.

Im Bad wird kurz und knackig eingewärmt, vor allem die Kiefermuskulatur lief auf Hochtouren, deshalb sollte das Atmen bestimmt niemandem Probleme bereiten, denn kurz danach waren wir auch schon im Wasser.

Nach dem 4km Training von Gunti, der leider nicht dabei sein konnte, weil er seinen 80sten Geburtstag feierte, hatten wir uns das Frühstück redlich verdient.



Für die anschliessende Radtour stiessen dann auch Reto und Ariane zu uns. Unter der Leitung von Ariane absolvierten wir 50km und knapp 800 Höhenmeter.

Zu dem Zeitpunkt hatten wir gerade die Hälfte der anstehenden Trainings des Tages hinter uns gebracht, denn als nächstes stand ein Lauftraining an, dass es zu absolvieren galt.

12km, diese Kilometer setzten sich aus einem gemütlichen Einlaufen, aus 10 hochintensiven Hügelsprints und einem wiederum gemütlichen Auslaufen zusammen.

Bevor wir uns dem Z'Nacht widmen durften, standen nochmals 1.5h Schwimmen auf dem Plan.

Gunti, der uns mittlerweile kennt und Rücksicht auf unsere Beine genommen hatte, schrieb uns vorwiegend Armzug und lockere Serien auf.

Das Z'Nacht war wie bereits am Vorabend sehr lecker, leider aber etwas klein geraten - besonders darum, weil wir knapp 5000Kalorien liegen gelassen haben.



Deswegen entschieden wir uns kurzer Hand noch die Brauerei BFM aufzusuchen, um unseren Elektrolythaushalt mit einem feinen Hopfentee aufzufüllen. Dazu gab es noch zwei Brättli mit Téte de Moîne. Oli und Reto sorgten mit stetem Raspeln des Käselaibs für unser Wohlbefinden.



Wir sind stolz und haben viel Freude, dass wir immer noch so viel von Dir profitieren dürfen. Auch nach all den Trainings kommen Dir immer noch neue Übungen in den Sinn. Der VCA Allschwil gratuliert nochmals ganz herzlich zu Deinem runden Geburtstag. Wir wünschen Dir, dass Du noch lange so fit bleibst, wie du es immer noch bist.

Am Sonntagmorgen ging das Programm wieder von vorne los, wir waren wieder pünktlich um 7:30 Uhr im Wasser. An diesem Sonntag stand



das grosse olympische Programm auf dem Plan - das muss man einmal geschwommen sein - so Guntis Aussage.

Jegliches olympisches Rennen, abgesehen von Staffel und Openwater, musste in den 1.5h absolviert werden.

Der liebe Petrus meinte es am Sonntag nicht ganz so gut mit uns wie am Samstag, denn es schneite und der Schnee blieb liegen, daher keine Radausfahrt, dafür aber eine anstrengende Bauch, Beine, Po - Lektion von Esthi.

Nach dieser verabschiedeten sich bereits vereinzelt Leute. Die ganz hart Gesottenen wagten sich bei Schnee noch auf einen Lauf, um dem ganzen die Krone aufzusetzen.

Herzlichen Dank, Babsi und Oli, für eure tolle Organisation.

Marc



4 act ansterienden framings des rages militer uns Raspein des Raselaliss für unser Worlisenhach. Solviert Werderh.

#### L' Enfer du Chablais; erfolgreiches Rennwochenende

Jakob Klahre fuhr ein äusserst aktives und attraktives Rennen.

Er konnte eine 10 köpfige Spitzengruppe bilden und versuchte mehrmals, diese Gruppe zu verkleinern. Auf der letzten Runde griff er einen Kilometer vor dem Ziel an und wurde aber von 2 Fahrern 500m vor dem Ziel gestellt. Gekrönt wurde sein Effort mit dem ersten Podestplatz dieser Saison.

Jakob wurde sensationeller 3. in der Kategorie Junioren. Karim Fox, ebenfalls Junior, konnte in seinem erst zweiten Rennen weitere wertvolle Erfahrungen sammeln. Er konnte lange Zeit gut mithalten und wurde 31.

Zusammen mit den Junioren waren auch die Frauen Elite am Start. Die Spitzengruppe der Junioren mussten sie ziehen lassen.

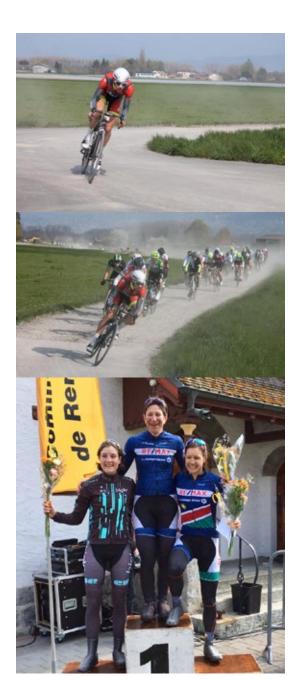
Marcia Eicher hatte wie Jakob den gleichen Plan: Einen Kilometer vor dem Ziel voll antreten und durchdrücken. Marcia gewann das Rennen in der Kategorie Elite.

Danke Jungs für die lockere Rennvorbereitung am Vortag. Dank den Tipps von Nicolas Winter konnten wir ein defektfreies Rennen feiern.

Dank ebenfalls an Gregor Lang, der uns unermüdlich mit Trainingsaufträgen bedient, so dass wir dann im Rennen auch wussten, wie es sich anfühlt, voll zu fahren.

Ich würde sagen, diesen Erfolg verdanken wir auch dem VCA Teamwork.

Marcia



#### Saisonauftakt 2019

Das Wetter ist wie bestellt für den Auftakt in die neue VCA-Saison.

Langsam treffen von allen Richtungen die VelofahrerInnen beim Feuerwehrmagazin in Allschwil ein. Am Schluss sind es 22 Frauen und Männer, die zusammen ausfahren, fast alle im VCA-Dress. Das sieht richtig gut aus und ist auch eine gute Werbung für den Club.

Nach der schon traditionellen Foto geht es los Richtung Blotzheim. Von dort auf dem Veloweg rauf nach Attenschwiler.

Es ist Saisonstart und die Formation noch nicht ganz perfekt. Da braucht es noch etwas "Training". Dafür ist die Laune umso besser und die Freude, bei so schönem Wetter Velo zu fahren ist bei allen spürbar.

Bald schon sind wir in Waldighoffen und fahren über Feldbach bis Winkel. In flottem Tempo geht es durch das Illtal bis nach Oltingue. Eine letzte Steigung nach Bettlach hoch und dann geht es nur noch runter bis zu Lucie.

Dort lassen wir den Nachmittag ausklingen und diskutieren über vergangene und künftige Touren und Trainingslager.

Besten Dank an Nicola, dass er auch dieses Jahr diesen Event organisiert hat. Viel besser könnte die gemeinsame Saison nicht starten.

Kathrin





#### VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

#### Allgemeine Termine 2019

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. 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

# facebook

#### Trainingskalender Triathlon / Velo

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

Schwimmtra	ining		
Montag	20.00-21.00 Uhr	Andy Langlotz	Gartenbad Bachgraben
Donnerstag	20.00-21.00 Uhr	Gunther Frank	bacilglabell
Der Eintritt für das Sc	hwimmtraining ist frei. An der Kasse	e melden, dass ihr vom VCA seid.	

Rennvelo	Abendtraining		
	2 Leistungsgruppen: 25-28km	n/h, >28km/h	Feuerwehrmagazin
Dienstag	18.15-21.00 Uhr	bis Ende Sept.	Allschwil.  Wir starten pünkt-
Donnerstag	18.15–21.00 Uhr	bis Ende Sept.	lich!

Rennvelo	Ausfahrten		Feuerwehrmagazin
Insieme 25-28km/h Sonntag	10.00	ca 2.5 Std. ganzjährig	Allschwil. Wir starten pünkt- lich!

Aeroflow		
Samstag	14.00 Uhr, findet unregelmässig statt, wird frühzeitig angekündet.	Zoll Hegenheim, in Allschwil

VCA Wome	en Rennvelotraining		
Mittwoch	18.15–20.00/20.30 Uhr	bis Ende Sept.	Zoll Hegenheim,
Anmeldung:	kathrinhagmann@bluewin.ch		in Allschwil

Kids Renny	velo-Training		F
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.

Clubmeisterschaft VCA 2019		
Datum	Strecke	
15.08.2019	Hippoltskirch–Blochmont, Massenstart 5.3km	
10.09.2019	1km-Hardwald "unplugged", EZF 1km ohne Lenkeraufsatz	
15.09.2019	Jolidon Classique Les Breuleux, Massenstart 65km oder 115km, getrennte Wertungen	

#### Basler Hobbyfahrer-Meisterschaften

Info und Termine der BHFM unter www.bhfm.ch

DatumAnlass18.06.2019Besichtigung Tour de Suisse in Arlesheim (gemeinsam mit Montibeux-Club)Markus A.22.06.2019Rundstreckenrennen Kaisten, VC Kaisten / Swiss Cycling Fricktaloffen22. oder 23.06.2019Schwarzwald-Rundfahrt, VC Kaistenoffen30.06.2019Alsacienne in Cernay * Bei Interesse muss mann sich rasch anmelden, da die Plätze sehr begehrt sind!Patrik S.06.07.2019Radkriterium Rheinfelden, RSV Rheinfeldenoffen11.07.2019Besichtigung Tour de France, 6. Etappe von Mulhouse nach La Planche des Belles FillesRolf13.07.2019KandelrundeHenry20.07.2019Alpendurchquerung: vom Wallis ins Berner Oberland (Reservedatum Sa 27.07.2019)Dominic25.08.2019SchwarzwaldSuper in Münstertal/Schwarzwald Bei Interesse muss mann sich rasch anmelden, da die Plätze sehr begehrt sind!Daniel31.08. bis 01.09.2019Velowochenende JuraEric19.10.2019VCA Saisonabschlussfahrt, 13:00 UhrNicola16. oder 17.11.2019Spezialevent November: Programm je nach Wetter, 10:00 Uhroffen	Velotouren / Veloevents 2019			
sam mit Montibeux-Club)  22.06.2019 Rundstreckenrennen Kaisten, VC Kaisten / Swiss Offen Cycling Fricktal  22. oder 23.06.2019 Schwarzwald-Rundfahrt, VC Kaisten offen  30.06.2019 Alsacienne in Cernay * Bei Interesse muss mann sich rasch anmelden, da die Plätze sehr begehrt sind!  06.07.2019 Radkriterium Rheinfelden, RSV Rheinfelden offen  11.07.2019 Besichtigung Tour de France, 6. Etappe von Mulhouse nach La Planche des Belles Filles  13.07.2019 Kandelrunde Henry  20.07.2019 Alpendurchquerung: vom Wallis ins Berner Oberland (Reservedatum Sa 27.07.2019)  25.08.2019 SchwarzwaldSuper in Münstertal/Schwarzwald Bei Interesse muss mann sich rasch anmelden, da die Plätze sehr begehrt sind!  31.08. bis 01.09.2019 Velowochenende Jura Eric  19.10.2019 VCA Saisonabschlussfahrt, 13:00 Uhr Nicola  16. oder 17.11.2019 Spezialevent November: Programm je nach Wetter, offen	Datum	Anlass		
Cycling Fricktal  22. oder 23.06.2019 Schwarzwald-Rundfahrt, VC Kaisten offen  30.06.2019 Alsacienne in Cernay * Patrik S.  Bei Interesse muss mann sich rasch anmelden, da die Plätze sehr begehrt sind!  06.07.2019 Radkriterium Rheinfelden, RSV Rheinfelden offen  11.07.2019 Besichtigung Tour de France, 6. Etappe von Mulhouse nach La Planche des Belles Filles  13.07.2019 Kandelrunde Henry  20.07.2019 Alpendurchquerung: vom Wallis ins Berner Oberland (Reservedatum Sa 27.07.2019)  25.08.2019 SchwarzwaldSuper in Münstertal/Schwarzwald Bei Interesse muss mann sich rasch anmelden, da die Plätze sehr begehrt sind!  31.08. bis 01.09.2019 Velowochenende Jura Eric  19.10.2019 VCA Saisonabschlussfahrt, 13:00 Uhr Nicola  16. oder 17.11.2019 Spezialevent November: Programm je nach Wetter,	18.06.2019		Markus A.	
Alsacienne in Cernay * Bei Interesse muss mann sich rasch anmelden, da die Plätze sehr begehrt sind!  06.07.2019 Radkriterium Rheinfelden, RSV Rheinfelden offen  11.07.2019 Besichtigung Tour de France, 6. Etappe von Mulhouse nach La Planche des Belles Filles  13.07.2019 Kandelrunde Henry  20.07.2019 Alpendurchquerung: vom Wallis ins Berner Oberland (Reservedatum Sa 27.07.2019)  25.08.2019 SchwarzwaldSuper in Münstertal/Schwarzwald Bei Interesse muss mann sich rasch anmelden, da die Plätze sehr begehrt sind!  31.08. bis 01.09.2019 Velowochenende Jura Eric  19.10.2019 VCA Saisonabschlussfahrt, 13:00 Uhr Nicola  16. oder 17.11.2019 Spezialevent November: Programm je nach Wetter, offen	22.06.2019	·	offen	
Bei Interesse muss mann sich rasch anmelden, da die Plätze sehr begehrt sind!  06.07.2019 Radkriterium Rheinfelden, RSV Rheinfelden offen  11.07.2019 Besichtigung Tour de France, 6. Etappe von Mulhouse nach La Planche des Belles Filles  13.07.2019 Kandelrunde Henry  20.07.2019 Alpendurchquerung: vom Wallis ins Berner Oberland (Reservedatum Sa 27.07.2019)  25.08.2019 SchwarzwaldSuper in Münstertal/Schwarzwald Bei Interesse muss mann sich rasch anmelden, da die Plätze sehr begehrt sind!  31.08. bis 01.09.2019 Velowochenende Jura Eric  19.10.2019 VCA Saisonabschlussfahrt, 13:00 Uhr Nicola  16. oder 17.11.2019 Spezialevent November: Programm je nach Wetter, offen	22. oder 23.06.2019	Schwarzwald-Rundfahrt, VC Kaisten	offen	
11.07.2019  Besichtigung Tour de France, 6. Etappe von Mulhouse nach La Planche des Belles Filles  13.07.2019  Kandelrunde  Alpendurchquerung: vom Wallis ins Berner Oberland (Reservedatum Sa 27.07.2019)  25.08.2019  SchwarzwaldSuper in Münstertal/Schwarzwald Bei Interesse muss mann sich rasch anmelden, da die Plätze sehr begehrt sind!  31.08. bis 01.09.2019  Velowochenende Jura  Eric  19.10.2019  VCA Saisonabschlussfahrt, 13:00 Uhr  Nicola  16. oder 17.11.2019  Spezialevent November: Programm je nach Wetter,	30.06.2019	Bei Interesse muss mann sich rasch anmelden, da die	Patrik S.	
house nach La Planche des Belles Filles  13.07.2019 Kandelrunde Henry  20.07.2019 Alpendurchquerung: vom Wallis ins Berner Oberland (Reservedatum Sa 27.07.2019)  25.08.2019 SchwarzwaldSuper in Münstertal/Schwarzwald Bei Interesse muss mann sich rasch anmelden, da die Plätze sehr begehrt sind!  31.08. bis 01.09.2019 Velowochenende Jura Eric  19.10.2019 VCA Saisonabschlussfahrt, 13:00 Uhr Nicola  16. oder 17.11.2019 Spezialevent November: Programm je nach Wetter, offen	06.07.2019	Radkriterium Rheinfelden, RSV Rheinfelden	offen	
20.07.2019  Alpendurchquerung: vom Wallis ins Berner Oberland (Reservedatum Sa 27.07.2019)  25.08.2019  SchwarzwaldSuper in Münstertal/Schwarzwald Bei Interesse muss mann sich rasch anmelden, da die Plätze sehr begehrt sind!  31.08. bis 01.09.2019  Velowochenende Jura  Eric  19.10.2019  VCA Saisonabschlussfahrt, 13:00 Uhr  Nicola  16. oder 17.11.2019  Spezialevent November: Programm je nach Wetter, offen	11.07.2019	3 3	Rolf	
(Reservedatum Sa 27.07.2019)  25.08.2019 SchwarzwaldSuper in Münstertal/Schwarzwald Daniel Bei Interesse muss mann sich rasch anmelden, da die Plätze sehr begehrt sind!  31.08. bis 01.09.2019 Velowochenende Jura Eric 19.10.2019 VCA Saisonabschlussfahrt, 13:00 Uhr Nicola 16. oder 17.11.2019 Spezialevent November: Programm je nach Wetter, offen	13.07.2019	Kandelrunde	Henry	
Bei Interesse muss mann sich rasch anmelden, da die Plätze sehr begehrt sind!  31.08. bis 01.09.2019 Velowochenende Jura Eric  19.10.2019 VCA Saisonabschlussfahrt, 13:00 Uhr Nicola  16. oder 17.11.2019 Spezialevent November: Programm je nach Wetter, offen	20.07.2019	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Dominic	
19.10.2019 VCA Saisonabschlussfahrt, 13:00 Uhr Nicola 16. oder 17.11.2019 Spezialevent November: Programm je nach Wetter, offen	25.08.2019	Bei Interesse muss mann sich rasch anmelden, da die	Daniel	
16. oder 17.11.2019 Spezialevent November: Programm je nach Wetter, offen	31.08. bis 01.09.2019	Velowochenende Jura	Eric	
	19.10.2019	VCA Saisonabschlussfahrt, 13:00 Uhr	Nicola	
	16. oder 17.11.2019	,	offen	
07. oder 08.12.2019 Spezialevent Dezember: Progamm je nach Wetter, offen 10:00 Uhr	07. oder 08.12.2019	,	offen	
24.12.2019 Heiligabend-Runde, 13:00 Uhr Dominic	24.12.2019	Heiligabend-Runde, 13:00 Uhr	Dominic	
26.12.2019 Speck-weg-Runde, Stephanstag, 10:00 Uhr Dominic	26.12.2019	Speck-weg-Runde, Stephanstag, 10:00 Uhr	Dominic	

<sup>\*</sup> Für die Teilnahme muss ein Arztzeugnis, das nicht älter als 12 Monate ist, vorhanden sein ( gilt für alle Rennen in Frankreich

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 23.06.2019	10.00-13.00 Uhr	Treffpunkt Neu-
So 07.07.2019	10.00-13.00 Uhr	weilerplatz
So 21.07.2019	10.00-13.00 Uhr	
So 04.08.2019	10.00-13.00 Uhr	
So 18.08.2019	10.00-13.00 Uhr	
So 01.09.2019	10.00-13.00 Uhr	
So 15.09.2019	10.00-13.00 Uhr	
So 29.09.2019	10.00-13.00 Uhr	
So 13.10.2019	11.00-14.00 Uhr	

Mittwoch-Trainings	
	vor Jucker- Veloladen.
ab 17. April 2019, Treffpunkt 18 Uhr, wir fahren bis es dunkel wird.	

Events	
23. Juni 2019	Black-Forest-Race, Kirchzarten
1 4. August	<b>Bike-Weekend Anfang August</b> (evtl. Anreise schon am 31. Juli).  Destinationen Flims-Laax.

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.

#### Spezialevent Südbadener Hügelrunde

Aufgrund des Wintereinbruchs und den unsicheren Wetterprognosen wurde aus der ursprünglich geplanten Frühjahr-Schwarzwaldtour am 7. April eine Südbadener-Hügelrunde.

Trotz eher kühlen Temperaturen und bedecktem Himmel, nahmen 15 VelofahrerInnen die verkürzte Route über 107 km unter die Räder.

In geordneter Zweierreihe ging es zuerst quer durch Basel ins "Dütsche" und dann zügig mit Rückenwind via Herten nach Nollingen.

Nach dieser flachen Einrollphase folgte an den südlichen Ausläufern des Schwarzwalds ein Hügel dem anderen. Durchs Markgräflerland ging es dann die letzten Kilometer wieder flach Richtung Basel/ Allschwil.

Beim Ausrollen waren sich alle einig – wir hatten Glück, dass wir trocken blieben und für heute reicht es mit den Hügeln ;-)

Wir danken Rolf und Michael herzlich für die Organisation. Wir fuhren tolle, ruhige Seitensträsschen und haben keinen Hügel ausgelassen, inkl. der Feuerbacherhöhe!



#### Abfahrtstraining "Kurve" (Strassenrad)

mit Daniel Wampfler von der Theorie zur Praxis



Als die TeilnehmerInnen des Abfahrtstrainings "Kurve" am Sonntag 31. März 2019 beim Feuerwehrmagazin Allschwil eintrafen, war für den Theorieblock alles bereit.

Unser Kursleiter Daniel hatte bereits zahlreiche grosse Plakate aufgehängt. Insbesondere die zwei Themen " Kurven- und Blicktechnik" sowie "Schwerpunktverlagerung und Bremstechnik" konnte er auf einfache Art den zahlreichen Teilnehmern gut erklären.

Ziel des Trainings war nicht "wie kann ich die



Kurve möglichst schnell fahren", sondern "wie kann ich die Kurve möglichst sicher fahren".

Nach der Theorie fuhren alle zusammen via Leymen und Wolschwiller Richtung Kiffis. Dort fand auf der obersten Linkskurve das Kurven-Training



statt. Die gelernte Theorie konnte unter der wachsamen Aufsicht von Daniel live geübt werden

Rauf und runter, rauf und runter, ....... Immer wieder erhielten die TeilnehmerInnen von Daniel wertvolle Tipps, so dass schlussendlich alle die Kurve viel sicherer als am Anfang runter fahren konnten. Das Ziel des Tages war somit erreicht.

Vielen Dank Daniel! Das Kurventraining hat nicht nur sehr viel Spass gemacht, sondern alle haben



etwas gelernt, das sie in Zukunft bei den Ausfahrten umsetzen werden.

PS: es ist angedacht, im Frühling 2020 das Kurventraining zu wiederholen.
Nicola

#### Blauen-Berglauf

#### Barbara Lehmann

Bisher dachte ich, laufen geht immer - vor allem im Mai.

Der 15km Blauen-Berglauf am 5. Mai 2019 in Hofstetten musste jedoch wegen Schnee abgesagt werden. Nicht Lawinen gefährdeten die Läufer, aber die schneebedeckten Äste der Laubbäume auf dem Blauen könnten im unglücklisten Moment brechen!

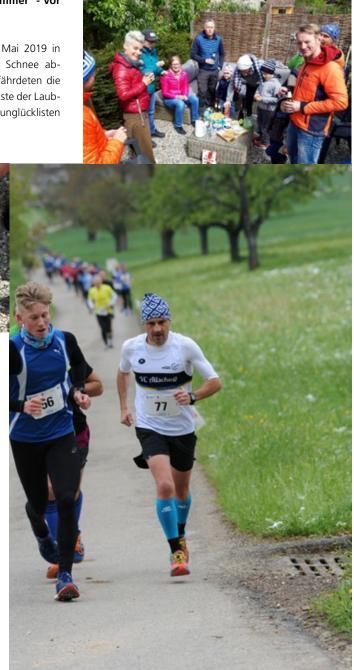


Zum Glück wurden noch eine 10km und 5km Strecke in tieferen Lagen angeboten, welche ohne Risiken durchgeführt werden konnten.

Die Organisation u.a. Anne Bild hatte alles im Griff und trotz Wetterkapriolen im Mai einen tollen Laufevent in der Nähe geboten.

5 VCA Athleten/innen waren am Start des 10km Laufs.

Bei der anschliessenden Grillade waren gar 10 VCA Athleten/innen und 3 Nachwuchstalente mit von der Partie und mit der Grillglut ist der letzte Schnee geschmolzen.



#### BRM 300 zwischen Bodensee und Donau

Nachdem Rolf und Michael am 13. April bei Temperaturen um den Gefrierpunkt den BRM 200 im Breisgau absolvierten, haben sie am 18. Mai beim BRM 300 (BRM steht für Brevet Randonneurs Mondiaux) in Buch bei Schaffhausen teilgenommen.

bei den Pausen in Bäckereien und Tankstellen entsprechend begutachtet oder besser gesagt bemitleidet wurde.

Von Sigmaringen aus ging es über windige Anhöhen wieder zurück zum Bodensee auf die Insel Mainau, dem letzten Eckpunkt auf der Tour,



Wie üblich trafen sich die ca. 70 Teilnehmer am Morgen um 5:30 Uhr zum gemeinsamen Frühstück in einer Turnhalle in Buch. Nebenbei fand die Startnummernausgabe und technische Abnahme der Velos (Licht, Leuchtstreifen und Bremsen ) statt, bis man sich um 7 Uhr hinter der Halle bei leichtem Nieselregen zum Start aufstellte.

Das Wetter sagte nicht viel Gutes voraus. Während es beim Start leicht regnete, folgten neben sonnigen Abschnitten auch heftige Regenschauer und ein kalter Wind.

Nach einem kurzen obligatorischen Abstecher zum Rheinfall ging es über den Blumberger «Sauhund» (kurzer aber heftiger Anstieg) in Richtung Donautal.

Dem Donautal wurde mit einigen kleineren Abstechern auf die nebenliegenden Anhöhen auf eindrucksvollen Wegen bis Sigmaringen gefolgt. Dabei sorgten die zahlreichen Gravel-Einlagen bei dem nassen Boden für das entsprechende Outfit, so dass man spätestens ab Sigmaringen

bevor es über den Seerücken auf der Schweizer Seite zurück nach Buch ging.

Um kurz nach 22 Uhr mit 315 km und ca 3500 hm wartete die Küchen Fee bereits mit einer schwäbischen Flädlesuppe und Thaicurry auf die Ankömmlinge. Nach einem kurzen Erfahrungsaustausch ging es nach einem langen, aber erlebnisreichen Tag wieder heim nach Basel.

Rolf und Michael

# 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

#### Triathlonpremiere bei 2°C und Schneeregen

Sandra Buhr

Am Wochenende vom 13. April war es endlich soweit: Die lang ersehnte Sprintdistanz in Wallisellen, die ich mir als meinen ersten Wettkampf ausgesucht habe, stand vor der Tür.

Leider änderte sich bis zuletzt nichts an der sehr schlechten Wetterprognose und so kam es, dass ich am Samstagabend die bereits im Keller verstauten Wintersachen wieder hervorholte

Beim Einchecken in die Wechselzone hiess es dann: Die Wechselzeit vom Schwimmen aufs Velo wird ausgenullt, damit wir alle genug Zeit haben, uns trockene Sachen anzuziehen – leider hatte keiner welche dabei. So hiess es später, die langen Sachen über den nassen Trisuit zu ziehen.

Dann ging es los. Das Schwimmen im Hallenbad nutzte ich vor allem, um meine Nervosität in den Griff zu bekommen. Dank der gestoppten Zeit in T1 verlief der erste Wechsel sehr entspannt. Leider hatte es in der Zwischenzeit angefangen stark zu regnen und die 5km Runde, die dreimal zu absolvieren war, entwickelte sich zu einer kleinen Rutschpartie und Schlammschlacht – aber ich habe es tatsächlich genossen.

T2 verlief dann etwas zügiger und beim Loslaufen hat man erst gemerkt, wie eingefroren man tatsächlich war.

Da ich leider erst sehr spät beim Schwimmen gestartet bin – Anfängerfehler – kamen mir die meisten Läufer auf der kleinen 4km Runde bereits entgegen.

Nach insgesamt gut einer Stunde lief dann auch ich sehr glücklich und pitschnass ins Ziel.

Erwartungen hatte ich im Vorfeld keine und bin überglücklich mit meinem 16. Platz von insgesamt 46 Teilnehmern in meiner Altersklasse.



# Kühlfahrzeuge Pharmafahrzeuge Kühlmietfahrzeuge Beschriftungen www.polarkreis.swiss

#### Trainingslager Frühjahr

#### Steffen Warias

Fast schon traditionsgemäß startete ich so richtig mit Ausdauertrainingslagern auf Gran Canaria und Mallorca in die Saisonvorbereitung.

Das erste Trainingslager war im Februar auf Gran Canaria, dort ist das Wetter früh im Jahr einfach stabiler als auf Mallorca.

Wir hatten sehr gutes Wetter und konnten ein gutes Programm abspulen. Gran Canaria ist einfach eine super schöne Insel. Es ist sehr bergig, sodass bei den meisten Touren über 2000, manchmal auch über 3000 Höhenmeter eingesammelt wurden. Wir haben auch einige Touren in den grünen Norden unternommen, die Unterschiede zum trocken Süden sind faszinierend: der Körper arbeitet bei Wärme einfach besser und es macht mehr Spass, als in Winterkleidung auf dem Rad viele Stunden zu fahren.

Die Frühjahrstrainingslager sind ein super wichtiger Bestandteil meiner Vorbereitung auf die Saison. Man merkt, wie die Form nach oben gepusht wird.

Nach der üblichen jährlichen sportmedizinischen Untersuchung und Leistungstests ging es zwei Wochen später ins nächste Trainingslager nach Mallorca. Mir ist es wichtig, dass ich immer gut an das erste Trainingslager anknüpfen kann und weiter konstant aufbaue, anstatt lange Lücken im Aufbau zu haben.

Auf Mallorca kenne ich mich mittlerweile super aus. So führten die Trainingstouren auch hier fast über die ganze Insel.

Ich habe wieder eine super Woche getroffen, fast ohne Regen und schon recht warm. Mitte März ist auch noch nicht so extrem viel los, bevor dann die Insel im April mit Radfahrern fast überrannt wird. Es ist halt eine super Trainingsinsel und ich finde es jedes Mal wieder toll.

Auf Mallorca konnte ich mich super weiter Aufbauen. Soweit bin sehr zufrieden und freue mich auf die weitere Saison.



#### Hier könnte Ihr Inserat stehen

1/4 Seite CHF 75.-1/2 Seite CHF 125.-1 Seite CHF 200.-

4-mal jährlich mit einer Auflage von 250 Exemplaren

#### Senden Sie Ihre Vorlage oder Anfrage an:

VeloClubAllschwil Postfach 4123 Allschwil oder info@velocluballschwil.ch

> Sanitäre-Anlagen Neu- und Umbauten Reparaturen Boilerservice

M. Christen

Kurzelängeweg 19 4123 Allschwil mchristensan@tiscalinet.ch Sanitär

Tel. 481 84 44 Fax 481 84 18



#### Ranglisten

<u>en</u>		
arathon Hohe Winde	23km / 857hm	30.03.2019
Name	Zeit	
Barbara Lehmann	2:17.50	
Oliver Lehmann	1:49.28	
Patrick Stöckli	2:26.09	
	Arathon Hohe Winde  Name  Barbara Lehmann  Oliver Lehmann	Name Zeit Barbara Lehmann 2:17.50  Oliver Lehmann 1:49.28

Birsla	uf 2019	10km	06.04.2019
Rang	Name	Zeit	
1.	Tina In-Albon	38.28	
10.	Alexandra Mungenast	43.04	
87.	Jann Stettler	42.04	
116.	Denes Csonka	43.04	

Rang         Name         Zeit           8.         Barbara Lehmann         44.28,1           17.         Fränzi Rombach         47.15,2           4.         Oliver Lehmann         36.43,1	Blauen	Berglauf	10km / 210hm	05.05.2019
17. Fränzi Rombach 47.15,2	Rang	Name	Zeit	
,2	8.	Barbara Lehmann	44.28,1	
4. Oliver Lehmann 36.43,1	17.	Fränzi Rombach	47.15,2	
4. Oliver Lehmann 36.43,1				
	4.	Oliver Lehmann	36.43,1	
34. Patrick Indlekofer 44.16,8	34.	Patrick Indlekofer	44.16,8	
58. Michi Apaydin 50.00,1	58.	Michi Apaydin	50.00,1	

38. G	iempen-Berglauf	7.8km / 426hm	15.05.2019
Rang	Name	Zeit	
2.	Oliver Lehmann	34.55,9	
11.	Jann Stettler	39.41,2	

Interv	vall Duathlon Zofingen	4kmLauf-16kmVelo-4kmL- 16kmV-4 kL	19.05.2019
Rang	Name	Zeit	
1.	Tina In-Albon <b>CH-Meisterin</b>	1.48.51	W35-44 overall 5.
10.	Urs Lüthi	1.53.44	AK 45-54





# pete<sup>s</sup>bike shop

Pascal Zechner Gartenstadt 2 4142 Münchenstein

Clubmeisterschaft			
Kriteri	ium Möhlin	34km	30.04.2019
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Steffen Warias	52.07,00	100
2.	Patrik Schaub	52.07,10	90
3.	Eric Zechner	52.07,20	80
4.	Karim Fox	52.07,30	70

Rang         Name         Zeit         Punk           1.         Steffen Warias         14.46,43         100           2.         Daniel Wälchli         15.00,96         90           3.         Eric Zechner         15.35,14         80           4.         Mike Ufer         15.35,20         70	5.2019
2.       Daniel Wälchli       15.00,96       90         3.       Eric Zechner       15.35,14       80         4.       Mike Ufer       15.35,20       70	te .
3.       Eric Zechner       15.35,14       80         4.       Mike Ufer       15.35,20       70	
4. Mike Ufer 15.35,20 70	
5. Ruben Beledo 15.36,65 65	
6. Markus Schüpbach 15.54,75 60	
7. Reto Baltermia 16.23,68 55	
8. Dominic Hofmann 16.24,00 50	
9. Patrik Schaub 16.27,42 45	
10. Nicola Benzoni 16.46,68 40	
11. Mike Meysner 16.46,84 37	
12. Martin Frey 17.01,55 34	
13. Zena Palgrave 17.32,55 31	
14. Joelle Zweiacker 18.59,82 28	

Tour du Léman		3 Etappen 20-22.04.2019	
Rang	Name	Zeit	
4.	Jakob Klahre	05:57:21	U19

L'Enfe	L'Enfer du Chablais 90km 14.04.20199				
Rang	Name	Zeit			
1.	Marcia Eicher	02:024:28	Frauen Elite		
4.	Jakob Klahre	2:18:21	U19		
31	Karim Fox	02:33:04	U19		

