

# Sattel fest

VeloClubAllschwil.ch  
Nr. 165 / März 2019





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

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

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Der VCA-Vorstand	7
Eintritte / Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Sattelfest 164, Fehler in der Verarbeitung	10
Neue*r Aktuari*in gesucht!	10
40 - 25 - 20 Jahre VCA = 205 Jahre!	11
Änglimärt 2018	13
Neuer Webmaster	13
39. Allschwiler Klausenlauf	14
Kids Abschluss	17
Crémant-Sprint? Nein, Prosecco-Sprint!	18
„Spezialevents“	19
VCA-Agenda	22
Trainingskalender Triathlon / Velo	23
Trainingskalender Bike	29
Unsere Velosaison 2019	30
Steffen Warias	35
Vergünstigungen für VCA-Mitglieder 2019	36
Sockenverkauf	36
Ranglisten	38

Titelbild: Anne Bild, Ok-Präsidentin vom Blauen-Berglauf, am Klausenlauf 2018



## Schweizer Kantonshauptstädte entdecken.



Als Raiffeisen-Mitglied mit Debit- oder Kreditkarte profitieren Sie von attraktiven Ermässigungen auf über 100 Erlebnisse in 26 Städten. Mehr Infos unter: [raiffeisen.ch/hauptstadt](http://raiffeisen.ch/hauptstadt)



### 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



### Danke für die Unterstützung!

Wie man der Tagespresse und dem Allschwiler Wochenblatt Ende Januar entnehmen konnte, hat der Gemeinderat doch etwas überraschend beschlossen, die Gebühren für die saisonale Nutzung von öffentlichen Anlagen für Allschwiler Vereine fürs 2019 zu streichen.

Ein Puzzleteil für diesen Entscheid ist sicherlich auch die Unterschriftensammlung vom Herbst 2018.

Daher ein Dankeschön an alle fürs Unterschreiben und Sammeln von Unterschriften. Ist doch schön, wenn der Zusammenhalt sich auszahlt!

Die Gemeinde hat mit dieser Sofortmassnahme ein Zeichen setzen wollen, um mit den Vereinen in Kontakt zu treten. Was bisher ja leider nicht wirklich erfolgte.

Die IG-Vereine Allschwil Schönenbuch wird sich weiterhin dafür einsetzen, dass die Gebühren für Allschwiler Vereine gänzlich abgeschafft werden.

Mit dieser Information entlasse ich euch wieder ins Wintertraining!

Sportliche Grüsse  
Tina

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



Rennbahnklinik

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



Laufanalysen & Laktatstufentests

**Ernst Gürtler AG**  
Elektrotechnische Unternehmung  
Binningerstrasse 53 • CH-4123 Allschwil

seit bald 100 Jahren  
Ihr Allschwiler Elektro-Unternehmen

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

Der ideale Ort für Familie & Verein



**AMBIENTE**

Restaurant • Catering • Seminare • Kiosk

AMBIENTE - Restaurant Parkallee 7 4123 Allschwil

Tel. 061 485 33 99 ambiente@ambiente-allschwil.ch www.ambiente-allschwil.ch

## Der VCA-Vorstand

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



## EBM GRÜN

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

Bestellen Sie unter:  
[www.ebm.ch](http://www.ebm.ch)



VERTRAUT MIT ENERGIE. SEIT 1897



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

**DILL OPTIK.ch**



Stiftung LBB Lehrbetriebe beider Basel  
**Gärtnerei**

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

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

## Eintritte / Austritte

### Eintritte Triathlon

Raoul Giger

### Eintritte Velo

Stephan Klöck

Thomas Müller

Constantin Munteanu

### Austritte

Andrea Huertas

Salva Climent

Lena Barczay

Herr Janosch, wozu braucht man einen Fahrradhelm?



»Er schützt gegen Steinschlag und sieht irre gut aus. Man braucht nicht einmal ein Fahrrad dazu. Nachts liegt er neben dem Bett.«

## Beitrittserklärung

Der / die Unterzeichnende möchte dem VeloClubAllschwil als

Aktivmitglied oder als  Passivmitglied beitreten

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

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

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

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

Untersektion  RadrennfahrerIn  
 kids

MTB-Fahrerin  
 TourenfahrerIn

Triathletin  
 Duathletin

Verbandsmitglied: Swiss Cycling  
 ja  nein

Swiss Triathlon  
 ja  nein

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

ausschneiden und senden an:

**VeloClubAllschwil, Postfach 1340, 4123 Allschwil 1**

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**

## 40 - 25 - 20 Jahre VCA = 205 Jahre!

*Ganz herzlich gratulieren wir den VCA Jubilaren 2019!*

40 Jahre	Irma Eicher
25 Jahre	René Zimmerli
20 Jahre	Michael Apaydin Jonas Baumgartner Achim Benthaus Barbara Lehmann Balazs Magyar Pascal Prétot-Fraefel Katharina Schaufelberger

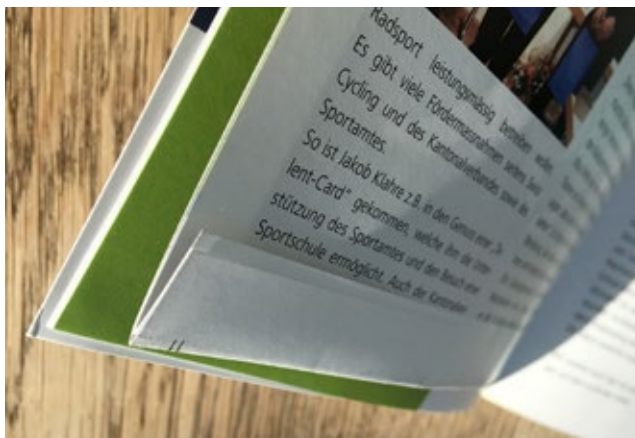


## Sattelfest 164, Fehler in der Verarbeitung

Leider wurde ein Teil der letzten Hefte durch die Druckerei falsch gefaltet und geschnitten.

Wir entschuldigen uns für diesen Fehler; die Druckerei ist uns dafür mit dem Preis entgegen gekommen.

Joe Theiler





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

## Ängelimärt 2018

Traditionell war der VCA mit seinem Crêpe-Stand am Ängelimärt vertreten.

Unser Stand hatte dieses Jahr wieder einen guten Platz, so dass wir schon bald eine – für uns schöne – Schlange vor uns hatten und bis am Ende auch der letzte Tropfen Teig verbraucht wurde.

Herzlichen Dank an die Organisatorinnen – Babsi, Marcia und Sandra – und den Helfer\*innen für ihren Einsatz.

Tina



---

## Neuer Webmaster

*Wechsel von Patrick Indlekofer zu Rolf Moser*

Im Januar hat **Patrick Indlekofer** die Betreuung der VCA-Webseite an Rolf Moser übergeben.

Patrick hat unseren Internetauftritt über viele Jahre betreut. Wunderbare Fotos, ein modernes schlankes und vor allem funktionierendes Design lassen den Veloclub Allschwil im Netz gut dastehen. Artikel, Mitteilungen und Wettkampfergebnisse wurden durch ihn zeitnah hochgeladen und veröffentlicht. Auch das Sattelfest profitierte in den letzten Ausgaben von seinen für den VCA aufgenommenen Fotos: **Patrick - ein grosses Dankeschön an dich!**

Seit Januar ist **Rolf Moser** neuer Ansprechpartner bezüglich VCA-Webseite.

Eure News, Infos, und/oder Änderungswünsche für die Webseite könnt ihr wie gewohnt an [info@velocluballschwil.ch](mailto:info@velocluballschwil.ch) senden, Rolf wird diese möglichst schnell auf der Webseite veröffentlichen.

Zusätzlich ist er auch wie folgt erreichbar:

Mail: [rolfmoser@mac.com](mailto:rolfmoser@mac.com)

Mobile: 079 523 84 33

Rolf verwaltet auch die Mailadresse für das Sattelfest oder den Vorstand. Mails, die an [info@velocluballschwil.ch](mailto:info@velocluballschwil.ch) gelangen, wird er an die entsprechenden Personen weiterleiten.

Rolf, wir wünschen dir in deiner neuen Aufgabe für den VCA einen guten Start und viel Spass.

Joe Theiler

## 39. Allschwiler Klausenlauf

mit einer erfolgreichen Premiere und zwei Rekorden:

**Grandios war das Wetter nicht, die Teilnehmerzahl umso mehr: Rund 100 Sportbegeisterte mehr als im 2017 konnten wir am 2. Dezember willkommen heissen – an diesem Tag der Premieren und Überraschungen.**

Die Sportbegeisterten liessen uns nicht im Regen stehen, im Gegenteil: Mit 1327 Anmeldungen, davon 1161 Klassierten, konnten wir uns im Vergleich zum Vorjahr um rund 100 Teilnehmende steigern! Sie alle hielten uns die Treue und trotzten dem widrigen Wetter ebenso wie das engagierte Publikum am Streckenrand und im Start-/Zielbereich.

### Die Jungen kommen!

Aufgepasst auf die Jugend: Mit 544 Finishern bei 611 Anmeldungen knackten die Jungen den seit 1993 stehenden Rekord von 533! Die letztjährige Allschwiler Sieger-Klasse startete dieses Mal unter den Namen Wilde Klausen. Sie wurden hauchdünn geschlagen vom Team der Klasse 5c Dill.

Der LC Therwil, zweifacher Sieger der Teamwertung, konnte sich den Wanderpokal kein drittes Mal sichern, sondern musste ihn weiterreichen. Der Verein TV Muttenz athletics schnappte sich an der dritten Durchführung der Teamwertung den begehrten renntier-Pokal.



### Erfolgreiche Premiere bei der Firmenteamwertung FIRMACTIV!

Erstmals nahmen 4 Firmen am Klausenlauf teil – auch die Gemeindeverwaltung Allschwil! Den Sieg geholt hat sich letztendlich das 20-köpfige Team Idorsia Runners, Allschwil, gefolgt vom AEBO-Team und dem Team der Gemeindeverwaltung Allschwil. Wer wird wohl am Jubiläumslauf im 2019 das Gewinnerteam herausfordern?

### Die besondere 67 und die 79

Einen Wettkampf der anderen Art bestritt der weisse Kenianer, Martin Trauffer aus Möhlin, Jahrgang 1967. Mit der Startnummer 67 lief er am Sonntag seinen 67.(!) Wettkampf im 2018 – und gewinnt damit seine Wette, in einem ein-

zigen Jahr 67 Läufe zu absolvieren; Chapeau – wir gratulieren! Als ältester Teilnehmer legte der Allschwiler Erwin Kabis, Jahrgang 1939, die 10 km in der beachtlichen Zeit von 1:00.32 zurück! Wenn das die jüngeren Generationen nicht motiviert!

### Spitzenkämpfe und Spass am Laufsport

Florence Murphy und Matthias Prétôt bestätigten ihre Form als Spitzenläufer, liessen der Allschwiler Konkurrenz keine Chance und holten sich erneut den Titel als „schnellste Allschwiler“. Bei den Tagessiegern über 10 km knackte bei den Frauen die Siegerin Sarah Collins, Basel mit einer Bestzeit von 37:51 den Streckenrekord. Der zweifache Klausenlauf-Sieger Michael Curti, LC Therwil, lieferte sich einen packenden Zweikampf mit





um werden wir gebührend feiern. Wie? Das erfahren Sie hier: [www.allschwiler-klausenlauf.ch](http://www.allschwiler-klausenlauf.ch).

### DANKE

Herzlichst danken wir: Unseren Sponsor/innen, der Gemeinde Allschwil, die Anwohner und den zahllosen Helfer/innen – ohne Sie wäre es uns nicht gelungen, auch die 39. Ausgabe zu einem speziellen Event werden zu lassen – toll, dass wir das gemeinsam geschafft haben!

Daniela Jörin / Patrick Indlekofer



## Kids Abschluss

Zum Abschluss der Kids-Rennvelosaison gab es ein Feuerwerk an Extras.

Zuerst gingen wir mit dem Velo an die Messe, um da unsere legendären Putschauto-Fahrkünste zu beweisen. Beim Schiessstand wurde die Präzision geprüft.

Ein Tag später wurde das Radballspielen bei einem Grümpeltturnier in Liestal geübt.

Dann gab es eine wunderschöne Lämpfifahrt mit dem Rennvelo. Erkoren wurde da der auffälligst dekorierte Fahrer. Otis hat da ganz klar gewonnen mit einem Velo, das mit Glitzerkugeln verziert war. Zum allerletzten Training gingen wir dann Bowling spielen.

Jetzt ruhen sich die Kids und ihre Leiter bis nach den Fasnachtsferien aus.

Am 22. März heisst es dann wieder: pumpt eure Räder, füllt die Flaschen und los gehts.

Eure Leiter Greg alias Grey und Marcia

dem Europameister auf der Duathlon-Mitteldistanz (2017) – Felix Köhler, Basel. Auf Höhe Wasserturm bei Kilometer 8 führte Felix Köhler noch mit 30 m Vorsprung. Entschieden wurde das Rennen auf den letzten Metern im Lettenweg, wo sich Michael Curti durchsetzte und den dritten Titel in Folge holte. Nicht nur die Spitzenkämpfe waren sehenswert. Die zahlreichen strahlenden Gesichter der Läufer/innen im Ziel zeigten einmal mehr, dass sich ein Engagement für diesen tollen Volkssport immer lohnt!

### Tolle Stimmung und ein Blick ins 2019

Natürlich konnten sich auch dieses Mal alle in der warmen Aula des Schulhauses Gartenhof aufwärmen, sich verpflegen, genossen die Ambiance und tauschten sich mit anderen aus. Das hatten sie sich wahrlich verdient, ob Publikum oder Sportler/innen.

Am 8. Dezember 2019 richten wir 40 Jahre Allschwiler Klausenlauf aus! Dieses Jubilä-



## Crémant-Sprint? Nein, Prosecco-Sprint!

Der erste Rennvelo-Anlass im neuen Jahr ist traditionell der Crémant-Sprint, der jeweils am ersten Sonntag des Jahres stattfindet.

Da die Strassen doch mehr oder weniger trocken waren und die Temperaturen es zuliessen, gab der Organisator Dominic am Sonntag 6. Januar grünes Licht für die Durchführung.

Trotz vollem Engagement haben die 13 Velofahrerinnen bei der diesjährigen Austragung des Sprints nicht wirklich viel geschwitzt. Das lag bestimmt nicht an der fehlenden Anstrengung, sondern an den kalten und winterlichen Wetterverhältnissen.

Wie schon letztes Jahr gab es in der Klasse „Fixer“ (Starrlauf) keine Starter. Dafür wurde bei den „Shift Gearlern“ (Schalter) umso härter gekämpft, um den sehr begehrten Pokal zu ergattern.

Schon früh lancierte Ruben, der letztjährige Gewinner des Sprints und somit Titelverteidiger, eine Attacke. Diverse Kollegen hefteten sich sofort bei ihm ans Hinterrad und es entstand ein spannendes Kopf an Kopf-Finale. Der Entscheid

fiel äusserst knapp. Der Sieger musste anhand des Foto-Finishs ermittelt werden: Patrik konnte sich durchsetzen, knapp vor Steffen und Eric. Patrik holte sich somit bei seiner ersten Teilnahme gleich den 1. Platz. Gratulation!



Die anschliessende Preisverleihung wurde nicht wie üblich bei „Lucie“ durchgeführt, weil unser Stammlokal geschlossen war. Dafür gingen wir zu „Colazione da Tiffany“, wo wir warm empfangen wurden. Weil das Restaurant von Italienern geführt wird, wurde ausnahmsweise mit Prosecco anstatt mit Crémant-Sekt angestossen.

Es war wieder ein schöner und gut besuchter Event. Ich bin sicher, dass auch nächstes Jahr die allerhärtesten Winterfahrer sich am ersten Sonntag im Jahr treffen werden, um diesen prestigeträchtigen Sprint zu gewinnen.

Danke allen Teilnehmern und Dominic für die perfekte Organisation, Zena und Anselm für die Unterstützung bei der Zieleinfahrt und die Fotos. Nicola

## „Spezialevents“

*(Fast) neu im Sortiment der Velo-Sektion*

Zugegeben: die Idee „Spezialevents“ miteinander zu fahren, ist nicht neu.

Ich habe sie von Dominic kopiert und ein bisschen erweitert. Seit Jahren organisiert er in der Tat an speziellen Daten schöne und eben „spezielle“ Ausfahrten, meistens kombiniert mit einem Halt bei der Lucie am Ende der Tour.

In diese Kategorie fallen z.B. der Crémant-Sprint, der immer am 1. Sonntag des Jahres stattfindet. Oder die Gründonnerstagstour, die (in früheren Jahren) für die meisten Teilnehmer der „erste Lappe“ (100 km) des Jahres bedeutete.

Dazu gehören aber auch die „Heiligabend-Runde“ und die „Speckweg-Runde“, die seit eh und je einen fixen Platz im Jahresprogramm des VCA gefunden haben.

Seit zwei Jahren sind noch die Saisonöffnungs- und die Saisonabschlussfahrt dazu gekommen.

Weil die Anlässe von Dominic von unseren Vereinsmitgliedern sehr geschätzt und immer sehr gut besucht sind, dachte ich, dass wir ein paar mehr solcher „Spezialevents“ im Jahresprogramm einbauen sollten.

So konnten wir dieses Jahr bereits zwei Spezialanlässe durchführen: am 06.01.2019 den bereits erwähnten Crémant-Sprint und am 09.02.2019 den ersten der neuen „Spezialevents“.

Dieser führte 7 motivierte VCA'ler auf der französischen Seite des Rheins und auf flachem Terrain bis zum Kernkraftwerk in Fessenheim. Nach einer wohlverdienten Stärkung in einer Bäckerei und der Überquerung des Rheins, ging es in den Rebbbergen auf der deutschen Seite zurück nach Allschwil. Das nicht mehr flache Gelände und das doch ziemlich hohe Tempo sorgten bei dem einen oder anderen Teilnehmer für etwas schwere Beine...doch wir kamen wie immer gemeinsam nach Hause.

Die Termine von weiteren „Spezialevents“ sind



bekannt und auf der Homepage ersichtlich [www.velocluballschwil.ch/velo/anlaesse](http://www.velocluballschwil.ch/velo/anlaesse).

Am 6. oder am 7. April (das Wetter entscheidet, an welchem der 2 Tage wir fahren werden) sind Rolf und Michael mit einer Schwarzwaldrunde an der Reihe. Auch hier könnt ihr sicher sein, dass unsere 2 „Schwarzwaldexperten“ Strassen finden, auf denen wir noch nie gefahren sind.

Am Mittwoch 1. Mai bin ich wieder für die Planung zuständig. Die Runde im Jura habe ich bereits jetzt mehr oder weniger im Kopf. Sicher ist, dass sie in Allschwil starten und enden wird und dass wir dazwischen ein paar Jura-Hügel bezwingen werden.

In den Monaten Juni bis Oktober machen wir dann mit den „Spezialevents“ Pause. Wobei Pause nicht ganz richtig ist: das VCA-Programm enthält in den Sommermonaten sowieso viele andere gemeinsame Aktivitäten.

Weiter geht es in den Monaten November (16. oder 17.11) und Dezember (7. oder 8.12).

Für diese Anlässe werden noch Organisatoren gesucht. Wer also auch gerne mal als „Pace-maker“ einen solchen Event organisieren oder leiten möchte, kann sich gerne bei mir melden.

Und am Schluss des Jahres werden wir natürlich, wenn das Wetter uns das erlaubt, die bereits erwähnte „Heiligabend-Runde“ und die „Speckweg-Runde“ drehen, wie gewohnt von Dominic geführt.

Ich freue mich auf die kommenden Spezialevents mit euch.

Viele Grüsse, Nicola





# VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

## Allgemeine Termine 2019

12.06.2019	Vorstandssitzung
22.06.2019	Spiezathlon
25.09.2019	Vorstandssitzung
02.11.2019	42. Generalversammlung (Samstag)
30.11.2019	Ängelimärt
08.12.2019	40. Klausenlauf (alle helfen mit!) (neu; geändertes Datum!)
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. 166	10. Mai 2019
Ausgabe Nr. 167	23. August 2019
Ausgabe Nr. 168	11. November 2019



Bitte sendet Eure Berichte, Fotos etc. nicht erst 2 Tage vor Redaktionsschluss an uns. **Fotos separat** (nicht in einem Word-Dokument eingefügt) und in

## Originalgrösse (möglichst gross!!!)

Achtung: Mailprogramme verkleinern die Auflösung der Fotos automatisch, ausser wenn Ihr jeweils „Originalgrösse“ wählt.

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

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



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

# Trainingskalender Triathlon / Velo

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

## Schwimmtraining

Montag	19.45–21.00 Uhr	Andy Langlotz	Hallenbad Neuallschwil
Dienstag	12.00–13.00 Uhr	eine Bahn ist reserviert	
Mittwoch	12.00–14.00 Uhr	eine Bahn ist reserviert	
Donnerstag	20.00–21.00 Uhr	Gunther Frank	
Samstag	11.00–13.00 Uhr	Andy Langlotz	

## Rennvelo Abendtraining

	2 Leistungsgruppen: 25-28km/h, >28km/h		Feuerwehrmagazin Allschwil. Wir starten pünktlich!
Dienstag	18.15–21.00 Uhr	anfangs April - Ende Sept.	
Donnerstag	18.15–21.00 Uhr	anfangs April - Ende Sept.	

## Rennvelo Ausfahrten

Samstag	10.00- 12.00/ 12.30 Uhr	Oktober bis Ende März	Feuerwehrmagazin Allschwil. Wir starten pünktlich!
<b>Insieme 25-28km/h</b>			
Sonntag	10.00	ca 2.5 Std. ganzjährig	

## Aeroflow

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

## VCA Women Rennvelotraining

Mittwoch	18.15–20.00/20.30 Uhr	anfangs April - Ende Sept.	Zoll Hegenheim, in Allschwil
Anmeldung: <a href="mailto:kathrinhagmann@bluewin.ch">kathrinhagmann@bluewin.ch</a>			

## Laufen Bahn-Training

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

## Kids Rennvelo-Training

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.

# Qualität im Erlenhof

**In unseren Betrieben bieten wir hohe Qualität und Effizienz**

★ **Gärtnerei**

★ **Schreinerei**

★ **Schlosserei & Metallbau**

★ **Küche (Catering)**

★ **Pferdestall & Landwirtschaft**

## Erlenhof

Sozialpädagogisch geführte Angebote für Neuorientierung, Entwicklung und Ausbildung von Jugendlichen

**4153 Reinach, T. 061 716 45 45**  
**[www.erlenhof-jugendheim.ch](http://www.erlenhof-jugendheim.ch)**

### Clubmeisterschaft VCA 2019

*Die besten fünf von acht Rennen werden gewertet!*

Datum	Strecke
30.04.2019	Abendrennen Möhlin, Massenstart Kriterium, 10 - 13 Runden zu 3.4km
14.05.2019	Folgensbourg, EZF 10km
23.05.2019	Brückensprint Petit-Landau, Massenstart ca. 1km, Selektions- und Finalläufe
01.06.2019	Bergrennen Dornach–Gempfen, EZF 5.3km
13.06.2019	Niffer, EZF 20km
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 BHFH unter [www.bhfm.ch](http://www.bhfm.ch)

### Velotouren / Velloevents 2019

23.03.2019	Saisoneröffnung, gemeinsame Ausfahrt, 13.30 Uhr Reservedatum 30.03.2019	Nicola
06. oder 07.04.2019	Spezialevent April: Frühjahr-Schwarzwaldtour, 10:00 Uhr	Michael / Rolf
18.04.2019	Gründonnerstags tour „erster Lappen“ (Kanalrunde) 13:30Uhr	Dominic
20. bis 27.04.2019	Trainingslager VCA Women, Süd-Frankreich (Ostern)	Simone / Joëlle / Kathrin
01.05.2019	Spezialevent Mai: 1. Mai-Ausfahrt, Jura 10:00 Uhr	Nicola
11.05.2019	Forellrunde	Henry
19.05.2019	Granfondo Vosges in la Bresse *	Patrik S.
24. bis 26.05.2019	Mini-Trainingslager im Schwarzwald	Rolf
26.05.2019	Les Marcaires in Gunsbach *	offen
01. oder 02.06.2019	VCA Women Scharzbuebe-Rundfahrt, Dornach	Simone / Joëlle / Kathrin
02.06.2019	Schwarzbuebe-Rundfahrt, Dornach	Nicola
08.06.2019	3 Ballons Gran Fondo *	offen
08. oder 10.06.2019	Jura Derby in Boningen, VC Born (Pfungsten)	offen
16.06.2019	Tour de Suisse Challenge 2019 in Langnau i.E (BE) Bei Interesse muss mann sich rasch anmelden, da die Plätze sehr begehrt sind!	Patrik S.

## 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

**2vida** >>

Firmenfitness  
Personal Training  
Leistungssport

Das persönliche Training für eine  
erfolgreiche Saison:

- ▶ Trainingssteuerung
- ▶ Trainings- und Wettkampfanalysen
- ▶ Ernährungsberatung

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



18.06.2019	Besichtigung Tour de Suisse in Arlesheim (gemeinsam mit Montibeux-Club)	Markus A.
22.06.2019	Rundstreckenrennen Kaisten, VC Kaisten / Swiss Cycling Fricktal	offen
22. oder 23.06.2019	Schwarzwald-Rundfahrt, VC Kaisten	offen
30.06.2019	Alsacienne in Cernay * Bei Interesse muss man sich rasch anmelden, da die Plätze sehr begehrt sind!	Patrik S.
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	Rolf
13.07.2019	Kandelrunde	Henry
20.07.2019	Alpendurchquerung: vom Wallis ins Berner Oberland (Reservdatum Sa 27.07.2019)	Dominic
25.08.2019	SchwarzwaldSuper in Münstertal/Schwarzwald Bei Interesse muss man sich rasch anmelden, da die Plätze sehr begehrt sind!	Daniel
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, 10:00 Uhr	offen
07. oder 08.12.2019	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

\* 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](http://www.velocluballschwil.ch) oder [www.unserteam.ch](http://www.unserteam.ch)





**pete's bike  
shop**

Pascal Zechner  
Gartenstadt 2  
4142 Münchenstein

Tel. 061 411 32 76  
www.petesbikeshop.ch



**TREK**

## Trainingskalender Bike

Bike	Sonntags-Ausfahrten	
So 31.03.2019	11.00-14.00 Uhr	Treffpunkt Neuweilerplatz
So 14.04.2019	11.00-14.00 Uhr	
So 28.04.2019	11.00-14.00 Uhr	
So 12.05.2019	10.00-13.00 Uhr	
So 26.05.2019	10.00-13.00 Uhr	
So 09.06.2019	10.00-13.00 Uhr	
So 23.06.2019	10.00-13.00 Uhr	

### Mittwoch-Trainings

ab 17. April 2019, Treffpunkt 18 Uhr, wir fahren bis es dunkel wird.

vor Jucker- Veloladen.

### Events

10.-12. Mai 2019: Bike-Days Solothurn

23. Juni 2019 Black-Forest-Race, Kirchzarten

1. - 4. August **Bike-Weekend Anfang August** (evtl. Anreise schon am 31. Juli).  
Destinationen: Laax oder Pontresina.  
Interessenten melden sich bis Ende März bei Achim

Besondere Hinweise, Tourenteilnahme und -Leitung siehe unter Doodle:

**VCA Biker:** [doodle.com/poll/9xuty2b9uisve63](https://doodle.com/poll/9xuty2b9uisve63)  
einfacher unter <<velocluballschwil.ch>> / Bike den doodle-Link anklicken

Nach Vereinbarung mit der Tourenleitung nehmen wir neue Biker und Bikerinnen gerne mit; Interessenten melden sich beim Obmann Achim [achim.vca-bike@bluewin.ch](mailto:achim.vca-bike@bluewin.ch)



Die VCA-Mountainbike-Ausfahrten finden teilweise in technisch anspruchsvollem, exponiertem Gelände statt. Die Teilnehmer/innen fahren in eigener Verantwortung und auf eigenes Risiko. Eine Haftung seitens des VC Allschwil wird ausgeschlossen.

**Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen.**

# Unsere Velosaison 2019

tabellarische Übersicht Seite 25-27

Den ganzen Winter konnten wir, dank mehrheitlich „gutem“ und „warmem“ Wetter, viele gemeinsame Trainings und Ausfahrten durchführen. Selbstverständlich mussten wir Überschuhe, Helmmützen und die dicken Handschuhe aus dem Schrank holen, aber die meisten von uns haben diese „Utensilien“ ja sowieso griffbereit im Sortiment.

Die neu ins Leben gerufenen Samstag-Trainings waren gut besucht und wurden praktisch ausnahmslos von unseren bewährten Gruppenleitern geführt. Die „Insieme-Trainings“ am Sonntagmorgen waren ebenfalls ein voller Erfolg. Weil unser Organisator Markus kurz vor Weihnachten einen Unfall hatte und für mehrere Monate ausser Gefecht bleibt, sprang meistens Dominic bei der Organisation ein. Woche für Woche fuhren wir unter seiner Leitung die Winterrunde im „Grundlagenbereich“, mal in der Rheinebene, mal im Badischen, mal im Baselbiet.

Auch unsere Damen haben sich im Winter organisiert und trafen sich jeden zweiten Sonntag für eine gemeinsame Runde ins nahe Elsass.

Dazu konnten wir anfangs Jahr zwei Spezialanlässe durchführen: am 6. Januar den Crémant-Sprint (siehe Bericht Seite 18) und am 9. Februar den ersten „Spezialevent“, der uns von Allschwil bis zum Kernkraftwerk in Fessenheim und zurück führte (Bericht S. 19).

Die Velosaison nimmt jetzt, da die Tage länger werden und die Temperaturen milder, richtig Fahrt auf. Für euch können wir folgende spannende und abwechslungsreiche Aktivitäten anbieten, welche wir an unserem Velosektionstreffen in der „Lucie“ vom 5. Februar 2019 planen konnten. Mit weit über 20 Teilnehmer/-innen

war das Treffen so gut besucht wie selten. Dies könnte natürlich am folgenden Nachtesen liegen, sicher an den stark zunehmenden und präsenten Damen, oder aber einfach dem Willen der Sektion, eine schöne Saison mitgestalten zu können? Folgendes können wir anbieten:

## Clubmeisterschaft

Für die CM 2019 wurden wieder 8 Rennen festgesetzt, welche ebenfalls aus 4 Einzelzeitfahren, und 4 Massenstartrennen bestehen. Neben den langjährigen Klassikern Gempen, Niffer und Blochmont, führen wir wieder die Bald-Klassiker Möhlin Abendrennen, EZF Folgensbourg und den 1 km-Sprint „unplugged“. Und wie letztes Jahr wird mit der „Jolidon Classique“ das gleiche längere Rennen mitgewertet: neu ist aber, dass die VCA'ler wählen können zwischen der 65- oder 115km Distanz, beide werden mit dem üblichen CM-Punktesystem gewertet.

Auch dieses Jahr gibt es eine Premiere: der Brückensprint bei Petit-Landau, wie er beim Crémant-Sprint anfangs Jahr befahren wird. Dort planen wir 2 getrennte Vorläufe (Einteilung wird ausgelost), gefolgt von einem Finallauf.

30. April 2019: Massenstart Dienstag-Abendrennen Möhlin von swisscycling beider Basel: im 2018 waren es schon 9 Teilnehmer, im 2019, trotz frühem Termin, werden es ... sein?

14. Mai 2019: EZF über 10km Folgensbourg-Kreisel Trois Maison-Folgensbourg, als Abwechslung zu den „3-Hügeln“ Hagenthal-Bettlach vom 2018.

23. Mai 2019: Massenstart Brückensprint bei Petit-Landau, Vor- und Finalläufe.

1. Juni 2019: EZF Dornach-Gempen im Rahmen der Radsporttage des VC Dornach.

13. Juni 2019: EZF 20km in Niffer, diesmal ohne kombinierte Wertung.

## Reglement VCA Clubmeisterschaft Velosektion (Version 2.2019)

### Anzahl Rennen und Klassierung

- Die Vereinsmeisterschaft wird in 6 bis 9 Rennen ausgetragen. Zur Ermittlung des Clubmeisters werden die 4 besten Resultate bei 6, bzw. die 5 besten Resultate bei 7 oder 8 Rennen, und die 6 besten bei 9 Rennen gewertet. Wenn aus irgendeinem Grund 1 Rennen nicht gewertet werden kann, dann gelten die oben genannten Bestimmungen für die entsprechende Anzahl Rennen und bei nur 5 ausgetragenen Rennen werden die 3 besten Resultate gewertet.
- Für die Wertung im Gesamtklassement müssen mindestens 2 Rennen bestritten werden. Fahrer(innen), welche weniger als 2 Rennen gefahren sind, werden aus den jeweiligen Tagesranglisten gestrichen und die Punkte werden neu verteilt.
- Gastfahrer (Nichtmitglieder VCA) können nur an Einzelzeitfahren teilnehmen, werden aber ebenfalls aus der Tagesrangliste gestrichen.
- Clubmeister ist jene(r) Fahrer(in), welche(r) die meisten Punkte aus folgender Zusammensetzung aufweist:
  - die besten Rangpunkte aus den 4, bzw. 5 Rennen
  - alle Rennbonuspunkte
  - sowie Altersbonuspunkte.

### Ablauf Rennen

- Gestartet wird zu jedem Rennen in umgekehrter Reihenfolge des Gesamtklassements. Beim 1. Rennen ist die Rangierung des Vorjahres massgebend. Noch nicht klassierte Fahrer(innen) müssen somit zuerst starten.
- 15 Minuten vor dem Start des 1 Fahrers wird die definitive Startliste geschrieben. Bis zu diesem Zeitpunkt müssen sich alle Fahrer(innen) beim Rennchef oder der/dem Verantwortlichen gemeldet haben. Nicht gemeldete Fahrer(innen), die später erscheinen, werden nicht mehr zum Start zugelassen.
- Ausnahme: Es kann dem Rennchef oder der/dem Verantwortlichen am Vorabend das rechtzeitige Erscheinen zum Start telefonisch bekanntgegeben werden. Gemeldete Fahrer(innen), welche trotzdem dem Start fernbleiben, werden mit 10 Punkten gebüsst.

### Material

- Die verwendeten Fahrräder (Rennvelo) müssen den gesetzlichen Bestimmungen entsprechen.
- Das Tragen eines Sturzhelms ist obligatorisch. Ohne Helm darf nicht gefahren werden.
- Bei Rennen mit Massenstart sind Fahrräder mit Lenkeraufsätzen jeglicher Art („Zeitfahr-Lenker“) nicht zugelassen.
- Es gelten die Bestimmungen der UCI/Swiss Cycling, bzw. des Veranstalters.

### Punkteverteilung

#### Bonussystem

1.	100	6.	60	11.	37	16.	23
2.	90	7.	55	12.	34	17.	21
3.	80	8.	50	13.	31	18.	19
4.	70	9.	45	14.	28	19.	17
5.	65	10.	40	15.	25	usw.	



- **Alter**

U(nter) 16 (Jahren)	20
U20	10
ab 40 (Jahren)	10
ab 50	20
ab 60	30
ab 70	40 usw

- Juniorinnen und Damen erhalten zusätzlich einen Bonus von 20 Punkten.
- Rennbonus pro Start einer Wertung: 10 Punkte.

Bei Punktgleichheit inklusive Boni entscheidet die kürzere Gesamtzeit der von beiden Fahrern gleichzeitig bestrittenen Rennen.

VC Allschwil, Velosektion, Nicola Bezoni & Eric Zechner, Februar 2019

15. August 2019: clubinterner Massenstart Hipoltskirch-Blochmont.

10. September 2019: EZF 1km im Hardtwald „unplugged“, d.h. ohne Lenkeraufsätze!

15. September 2019: Massenstart der Jolidon Classique ab Les Breuleux. Start ca. 9h; Wahl zwischen 65 oder 115km, getrennte clubinterne Ranglisten.

Apropos Ranglisten an der Clubmeisterschaft: nachdem wir ja im 2018 Änderungen im Reglement der Clubmeisterschaft vorgenommen haben, liegt das umfangreiche „Gesetzeswerk“ jetzt vor (siehe oben).

## Touren / Anlässe

Bei der diesjährigen Sitzung der Velofahrer haben wir neben den Rennen der Clubmeisterschaften auch weitere Veranstaltungen und gemeinsame Touren geplant. Das aufgestellte Programm ist umfangreich und bietet für alle etwas.

Unter den vorgesehenen Aktivitäten hat es diverse „Klassiker“, die wir seit Jahren gemeinsam bestreiten. Darunter fallen z.B. die Saisoneroeffnungs- und die Saisonabschlussfahrt, die Grün-

donnerstagstour (Kanalrunde) von Dominic und die Schwarzbuebe-Rundfahrt (hier moechten wir natuerlich gerne wieder den Salami fuer die meisten Teilnehmer gewinnen!). Auch die wunderschöne Forellen- und Kandelrunde von Henry sind dem Einen oder Anderen bereits bekannt.

Auf dem Programm stehen aber auch viele neue Anlaesse:

So organisieren die Frauen im Fruehling ein Trainingslager in Suedfrankreich, um sich optimal auf die Saison vorzubereiten.

Wir haben das Glueck, dass sowohl die Tour de Suisse wie auch die Tour de France dieses Jahr quasi vor der Haustuere vorbeifuehren und erhalten somit innerhalb kurzer Zeit zweimal die Chance, die Profis des Radsports hautnah zu erleben. Toll, dass Markus (zusammen mit dem Montibeux-Club) und Rolf sich bereit erkluert haben, die Organisation der Besichtigung der TdS und der TdF zu uebernehmen.

Auch Dominic hat sich eine sehr spezielle Ausfahrt ausgedacht. Im Juni wird er uns auf eine Alpendurchquerung u.a. ueber den Sanetschnpass (ein echter Leckerbissen fuer alle Velofans!)

fuehren. Der Start wird im Wallis (Sion) sein, der Schluss irgendwo im Berner Oberland. Die An- und Ruckreise mit dem Zug inklusive.

Wie schon oft bietet Patrik ein paar tolle Anlaesse in den Vogesen (Granfondo Vosges in La Bresse im Mai und die Alsacienne in Cerney Ende Juni). Fuer die Teilnahme an diesen zwei „Volksrennen“, muss ein Arztzeugnis, das nicht aelter als 12 Monate ist, abgegeben werden (gilt fuer alle Rennen in Frankreich). Dazu wird er, im 3. Jahr hintereinander, die „Tour de Suisse Challenge 2019“ organisieren. Dieses Strassenrennen findet in Langnau i.E. (BE) auf der Original-Strecke der Radprofis statt und wird auf komplett gesperrten Strassen und unter „Profibedingungen“ durchgefuehrt.

Fuer diejenigen unter uns, die auch mal 2 oder 3 Tage hintereinander fahren moechten, haben wir zwei Gelegenheiten. Das 3-taegige Trainingslager im Schwarzwald von Rolf und das Velowochenende im Jura von Eric. An beiden Anlaessen werden Gegenden erkundet, die wohl die wenigstens von uns je gefahren sind, mit unzuehligen Hoehenmetern und grandiosen Landschaften.

Nicht zuletzt ist zu erwaehnen, dass wir in der kommenden Saison neu regelmassig „Spezialevents“ organisieren moechten. Wie ihr aus der Tabelle auf Seite 25-27 entnehmen koennt, hat es noch ein paar Anlaesse, fuer die ein Organisator gesucht wird.

## Trainings

Beginn der Abendtrainings ist in der ersten Aprilwoche (2. – 4. April):

**Dienstag und Donnerstag:** nach Moeglichkeit wird dieses Training in zwei Gruppen gefuehrt, Espresso und Cappuccino. Dazu brauchen wir weitere GruppenleiterInnen, bitte meldet euch.

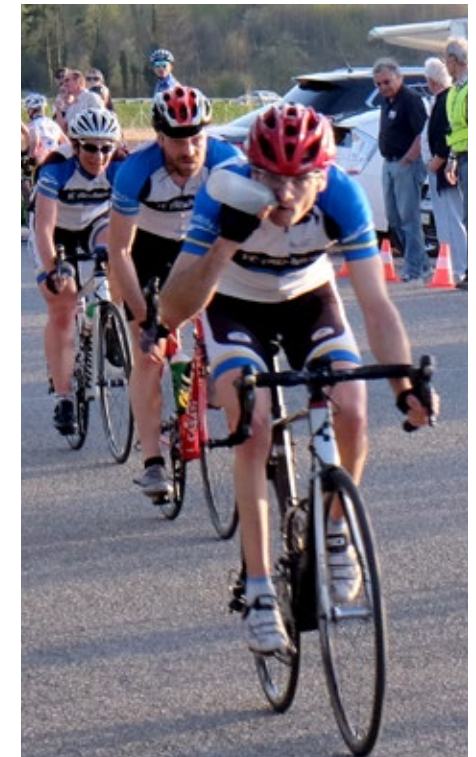
**Mittwoch: VCA-women.** Wir suchen nach wie vor weitere Frauen, die mitfahren moechten. Bitte ruehrt die Werbetrommel.

Wie ueblich werden die Trainings im Unserteam von unseren Gruppenleitern rechtzeitig angekuendigt. Die Samstag-Trainings werden wir im Sommer nicht anbieten (diese werden ab Herbst wieder auf dem Programm stehen).

Die Insieme-Ausfahrten am Sonntagmorgen werden hingegen waehrend des ganzen Jahres durchgefuehrt.

Damit wuenschen wir allen Velokollegen/innen auch im 2019 viele interessante Trainings, erfolgreiche Rennen und tolle gemeinsame Ausfahrten.

Eric und Nicola



Möhlín, 2014

**polarkreis**  
**kühlfahrzeuge**

 **schweizer  
service**

Kühlfahrzeuge

Pharmafahrzeuge

Kühlmietfahrzeuge

Beschriftungen

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

## Steffen Warias

### *Wintertraining und Vorbereitung auf 2019, zur 10. Paracycling-Saison!*

Im Winter beginnt für mich die Vorbereitung auf die kommende Radsportsaison.

In der Saison 2019 steht die Qualifikation für die Paralympics in Tokio 2020 im Fokus. Das Qualifikationssystem ist recht kompliziert, es können Punkte und Startplätze für die Nation gesammelt werden und es gibt keine personalisierten Startplätze.

Ziel ist, viele Rennen mit möglichst guter Platzierung zu fahren. Vor allem bei den Weltcups und bei der Weltmeisterschaft möchte ich möglichst best-vorbereitet am Start stehen.

Die Weltmeisterschaft ist dann auch eines der Schlüsselqualifikationsevents. Die Paracycling WM Strasse findet dieses Jahr Mitte September in Emmen (Niederlande) statt. Davor gibt es schon diverse Weltcups und auch einige Europacups.

Die Vorbereitung auf die Saison startet im November mit regelmässigem Krafttraining und je nach Wetterlage auch auf der Rolle. Für die Abendradfahrten habe ich jetzt auch einen Helm mit Beleuchtung, um noch besser sichtbar zu sein, wenn ich nach Einbruch der Dunkelheit noch trainiere. Dank dieser zusätzlichen Sichtbarkeit fühle ich mich sicherer, wird man als Radfahrer leider oft übersehen.

Auch in der Aufbauphase wurde ich wie fast jeden Winter auch dieses Jahr vom Antidopingkontrollleur besucht. Vermutlich wird er auch diese Saison wieder ein paar Mal vor der Türe stehen.

Die Saison startet dann so richtig im Februar mit einem Trainingslager auf Gran Canaria und weiteren Trainingslagern auf Mallorca.

Anschliessend kommen die ersten Aufbauren-

nen, bevor im Mai schon zwei Weltcups anstehen.

Im Sommer kommen dann wieder die bewährten Höhentrainingslager zur speziellen Vorbereitung auf die Weltmeisterschaft.

Dieses Jahr werde ich auch mein 10-jähriges Paracycling-Jubiläum haben.



2009 startete ich erstmals bei einem Paracyclingrennen, davor hatte ich schon einige Jahre Amateurrennen und zahlreiche Radmarathons bestritten.

Der Saisonablauf mit Trainingslager und Rennen war sich in den letzten Jahren relativ ähnlich und ich versuche mein Programm abzuspielen.

Wenn ich die Trainings so durchziehen kann wie in den letzten Jahren, weiss ich, dass ich im Sommer wieder eine gute Form haben werde.

Aber das schöne am Sport ist - man weiss nie, wie es kommen wird; aber ich werde sicher mein Bestes geben.

Viele Grüsse Steffen

# Vergünstigungen für VCA-Mitglieder 2019

Neue Liste der Geschäfte, in welchen die Mitglieder des VCA Rabatt haben

Seit kurzem haben wir auf unserer Webseite eine Liste aller Geschäfte, in welchen die Mitglieder des VCA Rabatt geniessen. Benötigst du ein Velo, Laufschuhe, Sportzubehör, Lauf- oder Leistungsanalyse oder ein Fitnessabo für den Winter? Dies und mehr bieten Geschäfte in der Region mit speziellem Rabatt für Mitglieder des VCA an.

Auf unserer Webseite findest du die Liste unter: [www.velocluballschwil.ch/service/vorteile-rabatte/](http://www.velocluballschwil.ch/service/vorteile-rabatte/)

Zur Gewährung des Rabattes könnt ihr beim Einkauf unkompliziert darauf hinweisen, dass ihr Mitglieder des VCA seid. Bei Fragen betreffend Mitgliedschaft können sich die Geschäfte an René Zimmerli (Vize-Präsident) oder Henriette

Kurth (Aktuarin) wenden. Viel Spass beim Einkaufen!

Gerne rufen wir ebenfalls in Erinnerung, dass wir auf unserer Webseite auch ein Verzeichnis aller Geschäfte haben, die uns mit ihren Inseraten im Sattelfest finanziell unterstützen. [www.velocluballschwil.ch/vereins-info/sattelfest/](http://www.velocluballschwil.ch/vereins-info/sattelfest/)

Es wäre toll, wenn ihr diese Geschäfte bei euren Einkäufen berücksichtigen könntet. Wenn ihr dabei noch mitteilt, dass ihr Mitglied des VCA seid und euch über ihr Inserat im Sattelfest freut, wissen diese Geschäfte, dass durch ihr Engagement etwas zurückkommt.

Für den Vorstand: René Zimmerli

## 2vida

[goforward@2vida.ch](mailto:goforward@2vida.ch)  
[www.2vida.ch](http://www.2vida.ch)

15% auf Trainingsbetreuung und Leistungsdiagnostiken

## Biomechanik Rennbahnklinik

Kriegackerstrasse 100, 4132 Muttenz  
[www.rennbahnklinik.ch](http://www.rennbahnklinik.ch)

15% Rabatt auf Lauf- und Radanalysen sowie Laktatstufentests

## Body Move

Paradiesrain 14, 4123 Allschwil  
Nordring 2, 4147 Aesch  
[www.body-move.ch](http://www.body-move.ch)

Jahresmitgliedschaft CHF 990 (regulär CHF 1190) und Halbjahresmitgliedschaft CHF 690 (regulär CHF 790). Dies beinhaltet das gesamte Angebot, inkl. Fitness-/Ausdauertraining, Betreuung, alle Gruppenkurse, Saunabennutzung

## Dill Optik

Binningerstrasse 5, 4123 Allschwil  
[www.dilloptik.ch](http://www.dilloptik.ch)

10% auf eine Adidas Sportbrille (ab CHF 320)

## MEM-Sport

Rümelinbachweg 10, 4054 Basel  
[www.memlaufsportklinik.ch](http://www.memlaufsportklinik.ch)

15% auf Sportartikel, 10% auf Elektronik, 1 Jahresabo Krafttraining CHF 490 statt CHF 990, 10% auf Massagen

## Pete's Bike Shop

Gartenstadt 2, 4142 Münchenstein  
[www.petesbikeshop.ch](http://www.petesbikeshop.ch)

10% Rabatt auf Velos, Komponenten und Zubehör

## Radsport Huber

Binningerstrasse 2, 4123 Allschwil  
[www.radsporthuber.ch](http://www.radsporthuber.ch)

10% Rabatt auf Velos, 15% Rabatt auf Zubehör, 15% Rabatt auf Service

## suternagel.ch

Untere Kirchgasse 8, 4123 Allschwil,  
[www.suternagel.ch](http://www.suternagel.ch)

10% Rabatt auf Sportgeräte inkl. Zubehör von GARMIN

## Trishop

<http://www.trishop.ch/shopware.php>

25% Rabatt (und mehr auf Anfrage via Mail an [order@trishop.ch](mailto:order@trishop.ch) bei gewissen Produkten) auf die Produkte im Shop. Online anmelden unter "Member" mit dem Vermerk "Mitglied VCA"

## VCA

Sandra Schelbert, 061 711 49 58  
[sandra.schelbert@gmx.ch](mailto:sandra.schelbert@gmx.ch)

Doppel-Crêpes-Platte: Mietpreis für ein Wochenende Fr. 50 (für nicht VCA-ler CHF 120) exkl. Gas

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

<<lehmann-merkofer@hotmail.com>>

Sockenverkauf



# Ranglisten

## Laufen

### New York Marathon 42.1km 04.11.2018

Rang	Name	Zeit	Rang / AK
20739.	Martin Fürer	4:17.45	803. / M58



### Klausenlauf 1.7km 02.12.2018

Rang	Name	Zeit	AK
19.	Otis Jonckheere	7.13	U13

### Klausenlauf 0.85km 02.12.2018

Rang	Name	Zeit	AK
33.	Timm Wampfler	4.32	U8

### Klausenlauf 6.6km 02.12.2018

Rang	Name	Zeit	
2.	Esther Pflugi	27.31	

### Klausenlauf 10km 02.12.2018

Rang	Name	Zeit	AK
1.	Tina In-Albon	39.01	F40
13.	Anne Bild	51.59	F50
2.	Matthias Prétot	36.46	M40
4.	Gianni Bedon	45.22	M60
5.	Marco Eglin	38.30	M40

### Leimental 15km/ 250hm 16.02.2019

Rang	Name	Zeit	AK
8.	Patrick Indlekofer	1:00.30	M40



