

Sattel fest

VeloClubAllschwil.ch
Nr. 168 / Dez. 2019



Ein Verein in
Bewegung

velocluballschwil.ch



Steffen Warias, Weltmeister und Gesamtweltcup
Generalversammlung 2019
Ehrenmitglied Ariane Gutknecht



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

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Der VCA-Vorstand	7
Eintritte / Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Bericht 2019 der Präsidentin	11
Ehrenmitgliedschaft: Ariane Gutknecht	12
Mitgliederentwicklung VCA	14
VCA Kids 2019	15
Saisonrückblick 2019 VCA women	17
Saison 2019 - Jahresbericht Velosektion	18
Jahresbericht Sektion Triathlon 2019	22
Generalversammlung 2019	24
VCA News-Blog abonnieren	26
Rennvelo – Insieme am Abend	27
VCA-Agenda	28
Trainingskalender Triathlon / Velo	29
Geplante Aktivitäten der Velosektion bis April 2020	30
Trainingskalender Bike	32
Dolce vita am Ironman Italy, 21.09.2019	33
Öztaler Radmarathon 2019	34
Steffen Warias; WM Paracycling	36
„Der schönste Marathon der Welt“	37
Fulenbach	38
Paarzeitfahren	38
Trophée de la Tour de Moron	39
Ranglisten Clubmeisterschaft	41
Ranglisten Triathlon / Laufen / Schwimmen	45

Titelbild: Weltmeisterschaft Paracycling Strasse in Emmen NL, Steffen Warias

© Oliver Kremer 2019, sports.pixolli.com

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 regnet häufiger und wird kälter und damit geht auch das Jahr 2019 langsam dem Ende entgegen. Mit der GV anfangs November hat sich auch der Vorstand neu zusammengesetzt. Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich nochmals bei den aus dem Vorstand ausgetretenen Vorstandsmitgliedern, Henriette Kurth, Ines Ernst, Achim Benthaus und Daniel Wälchli für Ihre Arbeit für den VCA bedanken!

Vereinfacht hat sich der Übergang zum neuen Vorstand sicherlich dadurch, dass für die Ämter frühzeitig Nachfolger gefunden werden konnten.

Neu im Vorstand begrüßen dürfen wir: Michael Bild (Kassier), Martin Primosig (Aktuar), Oliver Greuter und Patrick Roth (Bike Obmänner).

Gemeinsam mit den bisherigen René Zimmerli (Vize), Eric Zechner und Nicola Benzoni (Velo Obmänner) sowie Barbara und Oliver Lehmann (Tria Obfrau und Obmann) sind wir sicherlich wieder ein gutes Team für die nächste Zeit!

Mit der GV konnten wir auch ein schon längeres offenes Kapitel schliessen, indem nicht nur die letzten Klausenlauf Streckenhelfer gefunden werden konnten, sondern auch ein Streckenchef-Team mit Marco Eglin und Matthias Prétôt. Herzlichen Dank!

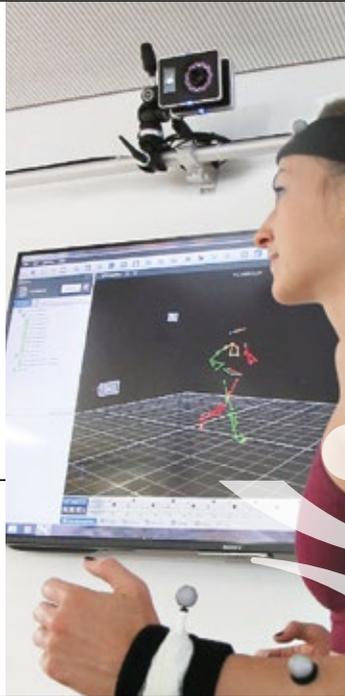
Zuletzt noch ein persönliches Dankeschön für die netten Rückmeldungen nach der GV von vielen von euch. Ich habe mich sehr darüber gefreut und daher freue ich mich auch auf die beiden letzten Amtsjahre als Präsidentin des VCA.

Ich wünsche euch allen eine schöne Adventszeit und einen guten Start dann ins 2020!

Eure Präsidentin

Tina

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



Laufanalysen & Laktatstufentests



Rennbahnklinik

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



Ernst Gürtler AG
Elektrotechnische Unternehmung
Binnererstrasse 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 • Lädeli

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
Aktuar	Martin Primosig		mprimosig@hotmail.com
Kassierer	Michael Bild	Rauracherweg 23 4114 Hofstetten SO	061 361 97 57 anneumicha@bluewin.ch
Obmann Velo	Eric Zechner	St. Galler-Ring 199 4054 Basel	077 414 42 47 eric.zechner@unibas.ch
Obmann Velo	Nicola Benzoni	Weiheweg 20 4054 Basel	061 271 00 41 nicola.ben@bluewin.ch
Obmann MTB	Oliver Greuter	Feldstrasse 100 4123 Allschwil	079 787 87 46 oliver.vca-bike@bluewin.ch
Obmann MTB	Patrik Roth	Steinbühlweg 20 4123 Allschwil	061 482 36 60 roth.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

Kurzlängeweg 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

Eintritte / Austritte

Eintritte Velo

Simone Nicetto
Simon Blythe
Dorothee Lossin

Austritte

Alice Scarcella



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 MTB-Fahrerin TriathletIn
 kids TourenfahrerIn 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

Bericht 2019 der Präsidentin

Ich freue mich, dass ihr unserer Einladung zum Essen und zur GV gefolgt seid.

Weiter freue ich mich über die vielen Erfolge von VCA Mitgliedern national und international. Und insbesondere, wenn wir von diesen auf der Homepage oder im Sattelfest erfahren. So erlebt man den VCA, wie er lebt.

Das Alles wäre ohne freiwillige Helfer nicht möglich – sei das als Streckenposten, Schiedsrichter, Zeitnehmer, Organisator an Veranstaltungen, Leiter oder dann auch auf Vereinsebene meine Vorstandsmitglieder. Ihr alle macht einen super Job. Danke euch allen herzlich für euren Einsatz!

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die Vorstandmitglieder, die aus dem Vorstand austreten: Daniel Wälchli (Kassier), Henriette Kurth (Aktuarin), Achim Benthous und Ines Ernst (Bike Obfrau – bzw. Obmann). Wir sind sehr froh, dass Nachfolger für die Ämter gefunden wurden.

Der Vorstand hat im vergangenen Vereinsjahr vier Sitzungen durchgeführt und Ende Oktober einen Vorstandsausflug.

Sicherlich eine Entlastung für uns ist, dass die Gemeinde Allschwil die Gebührenordnung für Allschwiler Vereine fallen gelassen hat. Daher danke für eure Unterschriften, ist doch schön zu sehen, dass man durch Zusammenarbeit vieles erreichen kann. Betreffend Allschwil vorab zur Info, dass 2021 wieder einmal ein Dorffest stattfinden soll. Inwiefern es einen VCA Crêpesstand oder sonst etwas geben wird, wird sich noch zeigen.

Woran sind wir gerade dabei? Ein Dauerthema ist die Suche nach neuen Inserenten für unser Sattelfest. Wenn ihr Ideen oder Vorschläge habt, gerne melden!

Zudem werden wir im März 2020 die Delegiertenversammlung von Swiss Cycling beider Basel durchführen.

Zuletzt in eigener Sache, insofern ihr mich dieses Jahr nochmals wählt, wird dies meine letzte Amtsperiode sein. Das heisst, 2021 ist definitiv fertig und wenn jemand nächstes Jahr übernehmen möchte, gerne melden.

Eure Präsidentin Tina



Ehrenmitgliedschaft: Ariane Gutknecht

hilfsbereit
ruhig
loyal
ehrlich
vielseitig
bescheiden

Stille Schafferin
Vorbild
Rakete

Triple Winerin (Gigathon, Ironman, Inferno)
Trägerin Sportpreis BL
VCA Präsidentin

Wer könnte das anders sein, als Ariane:

O-Töne aus dem Verein zu Ariane:

«Ariane ist eine treue Begleiterin in allen Lebenslagen, mit ihr kann man durch dick und dünn gehen... Ihre Ehrlichkeit ist vorbildlich und Ariane hat eine grosse Loyalität. Ein Mensch den man gerne an seiner Seite hat.»

«Sie hat einen trockenen Humor, sie drängt sich nicht in den Vordergrund, man könnte sie sogar als zurückhaltend oder gar ruhig bezeichnen, dennoch weiss sie, was sie will (sowohl im Sport wie auch als ehemalige Präsidentin des VC Allschwil).»



Ariane: Siegerin
am Ironman Zürich
2002

„Ich kann nicht laut sein“ sagte sie einmal in einem Interview mit der Neuen Zürcher Zeitung. Lautstark hingegen waren ihre sportlichen Leistungen als Duathletin und Triathletin und können auf Wikipedia nachgelesen werden.

Etwas weniger laut, aber genauso beachtenswert, ist ihre grosse Hilfsbereitschaft für den Verein, welche sie ebenfalls auszeichnet.

In ihrer ruhigen und lockeren Art versteckt sich auch eine Portion Gutknecht-Humor. Dieser zeigt sich in den Berichten für die Vereins-Zeitschrift «Sattelfest» oder in ihren Interviews wie zum Beispiel. nach dem 3. Rang am Ironman Switzerland 2000, als sie im Clubheft auf folgende zwei Fragen, wie folgt geantwortet hat:

Wie ist es Dir am Ironman Switzerland gelaufen?

Ich kann mir keine schönere Sonntagsbeschäftigung vorstellen, bei der man so viel geboten bekommt für sein Start-Geld.

und was waren Deine Highlights?

Als ich abends im Restaurant ein grosses Bier bestellen durfte, nachdem ich eine Woche «trocken» war.“

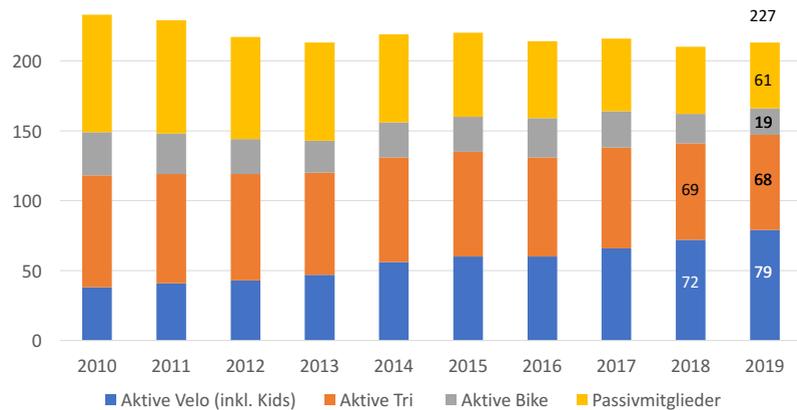
«Bewundert habe ich bei ihr, dass sie die Wettkämpfe (insbesondere die Langstreckenrennen wie den Ironman) mit Köpfchen absolviert hat, am Ende ist sie immer wie ein Uhrwerk gelaufen....»

«Ob als Präsi, als Streckenposten bei einem Lauf, privat als Santiglaus oder Schmutzli oder beim Zügeln helfen - Ariane packt an und hilft, wo sie gebraucht wird. Das und zusammen mit ihrer bescheidenen und gelassenen Art, was ihre sportlichen Erfolge betreffen, macht sie für mich immer wieder zu einem Vorbild!“

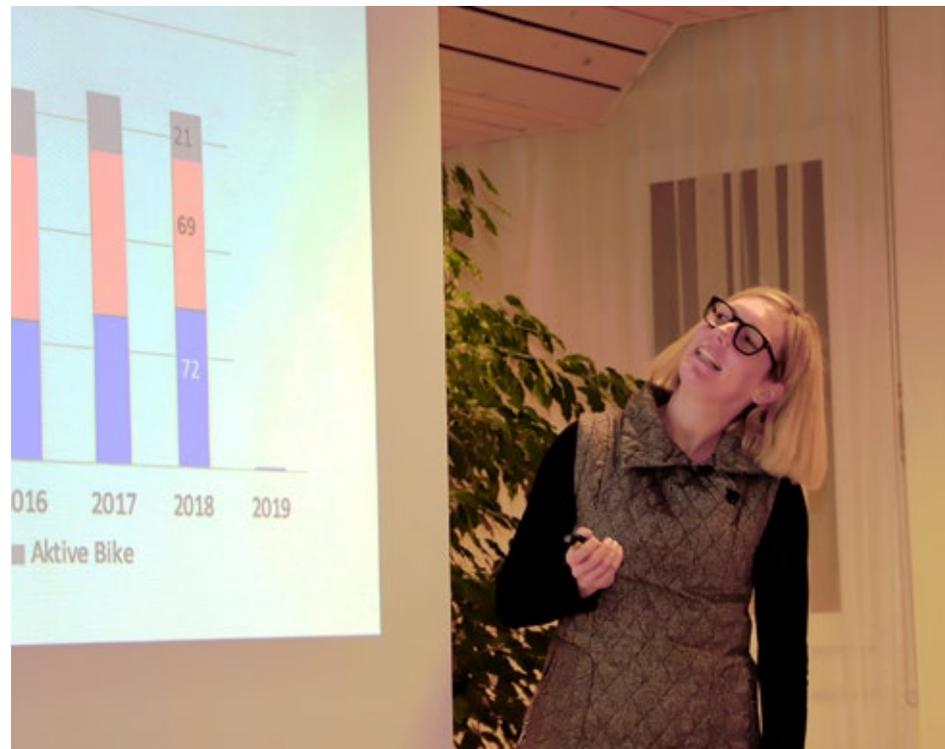
Liebe Ariane,
wie Du siehst, Du hast unsere ganze Bewunderung und wir sind mächtig stolz auf Dich! Wir möchten Dir von ganzem Herzen danken, was Du alles für den VCA geleistet hast und immer noch leistest. Daher ist es uns eine grosse Ehre, Dich als Ehrenmitglied im VCA aufzunehmen. Wir freuen uns auf viele weitere schöne gemeinsame Stunden mit Dir!

Ein Prosit und alles Gute auf Dich Ariane!

Mitgliederentwicklung VCA



Die Anzahl der Mitglieder im VCA ist über die Jahre sehr konstant. Die Velosektion kann sich weiterhin als stärkste Sektion positionieren.



VCA Kids 2019

Wir haben in der Kids Abteilung weiter an den Strukturen gearbeitet.

Unser Kids-Grüppi ist klein, aber fein und wird von Greg Lang und Marcia Eicher geführt. Um dieses kleine Grüppi bildet sich ein immer grösseres Netzwerk.

Unser Ziel ist es, die talentierten Kinder und Jugendliche, die den Radsport für sich entdeckt haben, möglichst gut zu unterstützen. Unser Bestreben ist es, vor allem die Radsportbegeisterten zusammen zu bringen und ein motiviertes Training für jeden und jede zu bieten.

Die Vereine der Region schicken ihre jungen Rennvelofahrer zu uns und wir bieten ein spielerisches Training an. Bei uns steht Fun im Vordergrund, aber erste Berührungen mit dem Wettkampfsport werden möglich. Das Technik-

training macht viel Spass und bereitet die Kids auf das weiterführende Trainingsangebot vor.

Im Anschluss an unsere Basis-Ausbildung werden jene Athleten und Athletinnen, die den Sport wettkampfmässig ausführen möchten, vom Radsport-Zentrum Nordwest unterstützt.

Das Radsportzentrum Nordwest fördert junge Talente aus der Nordwestschweiz und unterstützt sie auf ihrem Weg an die nationale und internationale Spitze. Alle Athleten bleiben in ihrem Stammverein und nutzen das Angebot des Radsportzentrums ergänzend.

Wir freuen uns „unsere“ Athleten und Athletinnen auf dem Weg zum Radsportler zu begleiten und blicken gespannt auf die neue Saison.

Marcia

über
über über
morgen

Heute
vorsorgen

Ihre Zukunft beginnt jetzt

Damit Pläne, Wünsche und Träume wahr werden – heute vorsorgen.

Mit einer privaten Vorsorge legen Sie den Grundstein für eine finanziell abgesicherte Zukunft. Denken Sie an überüberübermorgen – am besten heute.

raiffeisen.ch/heutevorsorgen

RAIFFEISEN

MEM
S P  R T
laufen
training
physio

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 !



Saisonrückblick 2019 VCA women

Gestartet haben wir unsere diesjährige, zweite Saison im April mit einer Trainingswoche in Südfrankreich.

Was wir im Kurventraining von Daniel gelernt haben, konnten wir auf den kurvigen Strassen der Cote d'Azur gut einsetzen.

Bei unseren wöchentlichen Trainingsfahrten waren wir viel im Elsass unterwegs. Fast jeden Mittwochabend hatten wir gutes Wetter und konnten das Training regelmässig durchführen. Es sind neue Frauen dazugekommen, die regelmässig oder auch nur sporadisch mitfahren. Es standen immer zwischen drei und sieben Frauen am Zoll.

Neben der Schwarzbubenrundfahrt, die wir schon letztes Jahr gefahren sind, haben wir die-

ses Jahr auch längere Sonntagsausfahrten organisiert.

Gemeinsame Ausfahrten mit der ganzen Velo-sektion, wie Saisonauftakt, Schwarzwaldrunde etc. haben die Saison abgerundet.

Die Wintertrainings der VCA women finden wieder jede zweite Woche am Sonntagmorgen statt. Abfahrt um 11.00 Uhr beim Zoll. Die Trainings werden im „Unser Team“ ausgeschrieben.

Vielen Dank allen, für die schöne Saison 2019 und wir freuen uns auf die kommende!

Kathrin/ Simone/ Joëlle

Saison 2019 - Jahresbericht Velosektion

Das Jahr 2019 der Velosektion kann wie folgt zusammengefasst werden: Es gab viele Höhepunkte und die zahlreichen Veranstaltungen, Trainings, Rennen, Events, wurden rege benutzt. Für uns Obmänner Ansporn genug, weiter zu machen!

Die zwei Touren-Highlights der Saison aus unserer Sicht – Besichtigung der 6. Etappe der Tour de France und „A travers les alpes“, eine nicht alltägliche Alpenüberquerung“ - fanden im Juli statt.

Bei der Besichtigung der TdF-Etappe in den Vogesen, von Rolf perfekt organisiert, konnten wir kräftig Tourluft schnuppern. Zuerst fuhren wir ca. 100 km auf der Originalstrecke der TdF, danach konnten wir die Profis in den steilen Rampen des Col des Chevères hautnah erleben. 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 uns richtig klar, wie die Franzosen die Tour lieben und verfolgen. Es war total verrückt.

Die eher unkonventionelle Überquerung der Alpen, unter der Führung von Dominic, war sehr speziell. Der Start erfolgte in Sion, die 1800 Hm hoch auf den Col du Sanetsch mussten wir uns mit viel Schweiß verdienen (insgesamt 30 km bergauf mit Abschnitten mit bis 15% Steigung, sprich 5 „Quäldlich-Härte-Sterne“). Die Abfahrt ins Tal nach Gsteig erfolgte dann schwebend in 8er-Gondeln mit Velohaken an der Aussenseite. Somit war klar, dass die Durchschnittsgeschwindigkeit dieser Tour eher im tieferen Bereich lag. Von Gsteig ging es weiter nach Gstaad, über den idyllische Col du Mittelberg und endete schlussendlich mit etlichen Gegensteigungen in Fribourg, unserem Ziel.

Wintertrainings

Im letzten Winter staunten wir manchmal sehr: bei Temperaturen um den Gefrierpunkt standen regelmässig über 10 VCA'ler um 10 Uhr am Feuerwehrmagazin, sowohl am Samstag wie auch am Sonntag. Das gab es vor ein paar Jahren noch nicht - das ist eine tolle Entwicklung. Dass so viele TeilnehmerInnen dabei waren (und hoffentlich auch im laufenden Winter) ist sicher ein Verdienst unserer Gruppenleiter, die Woche für Woche die bewährten Winterrouen leiteten und aktuell ebenfalls anbieten.

Auch unsere Damen haben sich im Winter organisiert und trafen sich jeden zweiten Sonntag für eine gemeinsame Runde ins nahe Elsass. Und à propos Damen: die vorwiegend von Männer besuchten „Insieme“-Trainings am Sonntag wären für euch auch geeignet. Wir würden uns wirklich freuen, wenn ein paar mehr von euch mitfahren.

Sommertrainings

Die Auswahl an Trainings in den Sommermonaten war gross. Dienstag- und Donnerstagabend wurde immer wieder in zwei Gruppenstärken gefahren («Espresso» & «Cappuccino»), am Sonntag stand wie seit vielen Jahren die «Insieme»-Runde auf dem Programm. Auch hier trafen sich meistens viele Gleichgesinnte. Für fast alle Ausfahrten hatte sich ein Gruppenleiter für Organisation und Leitung eingetragen.

Auch bei den VCA-women haben Simone, Joëlle und Kathrin abwechselungsweise die Trainings am Mittwoch angeführt.

Touren / Anlässe

Bereits früh in der Saison wurden eifrig Kilo- und Höhenmeter gesammelt. Bei den „Spezialevents“ am 9. Februar (Allschwil-Fessenheim und zurück), 3. März (Sundgau-Runde), 7. April (Südbadener-Hügelrunde), 18. April (Gründonnerst-



tagtour) und 1. Mai (Jura/Ajoie-Runde) hatten wir immer Wetterglück. An allen Spezialevents nahmen viele VCA'ler teil und die Stimmung unter den TeilnehmerInnen war gut. Auch die VCA-Saisoneroöffnungsfahrt war ein voller Erfolg. Am 23. März herrschten Temperaturen wie im Sommer, so dass wir die Saison im Tenue kurz/kurz und sehr zahlreich einläuteten.

Ende März fand, unter der Leitung von Daniel Wampfler, ein Kurven-Training statt. Die TeilnehmerInnen erhielten von Daniel wertvolle Tipps, um die Kurven in den Abfahrten möglichst sicher zu fahren.

Speziell zu erwähnen sind folgende Leistungen von Michael, Daniel Wälchli und Rolf. Michael fuhr im August das Brevet der Brevet „Paris-Brest-Paris“, sprich 1'219 km (!) am Stück

mit 12'000 (!) Höhenmetern. Für das Abenteuer brauchte er weniger als 70 Stunden. Wahnsinnig!

Daniel war im Schwarzwald/Münstertal am SchwarzwaldSuper am Start. Die bereits sehr anspruchsvolle „Gold-Runde“ hat er aus Versehen verlängert und absolvierte einen Anstieg zuviel. Am Schluss standen 268 km und 6'570 Hm auf dem Tacho. Auch wahnsinnig!

Rolf nahm anfangs September am Ötztaler-Marathon teil und bewältigte die nicht ganz flache Runde (5'085 Höhenmeter!) mit 226 km in 8h48', eine sehr gute Zeit.

Zena, Patrik, Martin Frey und nochmals Daniel Wälchli konnten an verschiedenen Anlässen in den Vogesen (Granfondo Vosges in La Bresse, Alsacienne in Cerney und Les Marcaires in Guns-

bach) sehr gute Resultate und diverse Podestplätze erzielen.

Clubmeisterschaft

Für die CM 2019 wurden auch diesmal 8 Rennen (Läufe) angeboten, welche gut ausgeglichen aus 4 Einzelzeitfahren, und 4 Massenstartrennen bestanden. So wurde

- am Abendrennen Möhlin mit der Meute versucht mitzufahren, immer mit einem Auge auf die club-internen Rivalen;
- in Folgensbourg einzeln bis zum Kreisel „trois maison“ und retour über die kurzweilige Strecke gerast;
- als Neuheit auf die Kanal-Brücke bei Petit-Landau gesprintet, und das, aufgeteilt in 2 getrennte Vorläufe, gefolgt von einem Finallauf;
- am Gempfen einzeln, wie viele Jahre zuvor, durch die 7 Kehren gelitten;
- in Niffer wieder einzeln etwas weniger kurzweilig über die 20km flach entlang des Rheins zeitgefahren;
- am Blochmont-Massenstart gehofft, möglichst lange dranbleiben zu können, bis zum Schlusssprint?;
- im Hardtwald über einen gefühlt sehr langen km das letzte rausgeholt;
- und als Abschluss bei schönstem Spätsommerwetter in den Freibergen an der „Jolidon Classique“ den verschiedenen Hindernissen im Fahrerfeld, wie Bidons auf der Strasse und unbeteiligten Kühn, möglichst verlustfrei auszuweichen!

Gemeinsam war den Rennen, dass wir immer schönes, und mit Ausnahme einer eher kühlen Bise in Folgensbourg, auch warmes Wetter hatten.

Höhepunkt der CM 2019 aus unserer Sicht war, dass die Neuheit, der Kanal-Brücke-Sprint, relativ zahlreiche VCA'ler(-innen) anlocken konnte, und diese für eine lockere Stimmung sorgten!

Ja, es ist bei allen Rennen, neben der Jagd nach Sekunden, das gemeinsame Erlebnis, das in Erin-

nerung bleibt. Sei es das gemütliche zum Rennen Hin- und Zurückfahren, das gegenseitige sich Aufmuntern, oder auch das ein bisschen mit der Aufregung der anderen zu spielen, das Erklären der eigenen, mal guten, oder gefühlt mal weniger schnellen Leistung danach, und natürlich das abschliessende Zusammensitzen und -trinken bei der Lucie oder sonstwo!

Wir mussten aber auch beobachten, dass vor allem die Rennen nach der Sommerferienpause weniger VCA'ler(-innen) anlocken konnten.

Für die CM 2020 hoffen wir, dass weitere VCA'ler(-innen) neugierig sind, diese einmalige Möglichkeit zu nutzen, um unsere immer wieder spannende und kurzweilige Rennserie kennen-, oder wieder kennenzulernen.

Die Rennsaison unserer „Elite“-fahrer und -fahrerinnen

Auch dieses Jahr waren wir beeindruckt, wie unsere „Elite“ an Rennen gefahren ist. Marcia hat auch in ihrer (vorerst?) letzten aktiven Rennsaison zahlreiche Spitzplatzierungen belegt. Höhepunkt ist sicher der 2. Platz an der Zeitfahr-Schweizermeisterschaft Elite, gleichbedeutend mit ihrer 12. Medaille an Schweizermeisterschaften!!!

Steffen hat seine Saison wieder auf seinen Saisonhöhepunkt perfekt abgestimmt: in Emmen (NL) holte er nach 2010 und 2013 seinen 3. WM-Titel im Massensprint und ist damit wohl für das kommende olympische Jahr 2020 mehr als nur Geheimfavorit!

Jakob hat in der Kategorie U19 sein bisher bestes Leistungssport-Jahr gefahren: seine Spitzen- und auch Top-3 Platzierungen zeigen sich in seinem Swiss-Cycling-Ranking 2019: Platz 2, und bester Schweizer!

Bemerkenswert ist aber auch die U19-Saison von Karim, der als Quereinsteiger zahlreiche Rennen mit den Etablierten mithalten konnte, und damit im Swiss-Cycling-Ranking 2019 sozusagen von „0-auf-100“ Rang 30 belegen konnte!



Dank

Abschliessend können wir sagen: das dritte Jahr als Velo-Obmänner hat uns Freude bereitet. Wir konnten über die ganze Saison auf die Unterstützung von diversen Kollegen/innen zählen.

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen bedanken, die sich aktiv für unsere Sektion engagieren. Ohne eures Engagement könnten wir unseren Mitgliedern nicht so ein vielfältiges Programm anbieten.

Speziell bedanken möchten wir uns bei Michael und Martin (Primosis) für Ihre Bereitschaft, in-

nerhalb des Vereins als Kassier und als Aktuar ab sofort mitzuwirken.

Und weil Rolf seit etwas mehr als einem Jahr unser Vereins-Webmaster ist, kann man sagen, dass die Velosektion mittlerweile die dominante Sektion innerhalb des Vereins ist!

Wir wünschen allen spannende Wintertrainings und gute Erholung nach einer schönen Saison. Wir haben noch viel vor mit euch!

Eric und Nicola

Jahresbericht Sektion Triathlon 2019

Barbara und Oliver Lehmann

Bereits seit zwei Jahre dürfen wir in dieser Konstellation als Obleute der Sektion Triathlon wirken.

An der GV 2018 haben wir berichtet, dass unser bisheriger Schiedsrichter Urs Lüthi 2019 kürzer treten will und wir auf der Suche nach einer Nachfolge für ihn sind.

Es hat uns ausserordentlich gefreut, dass sich mit Walter Brodmann und Raphael Kennel gleich zwei Freiwillige gemeldet haben. Die Ausbildung und Prüfung zum Schiedsrichter haben beide erfolgreich absolviert und sie waren bereits an verschiedenen Anlässen als Schiedsrichter unterwegs.

Walter hat uns beispielsweise am Inferno erst nach exakter Prüfung unserer Rennmaschinen in die Wechselzone passieren lassen. Mit Ihrem Einsatz bewahren die beiden Schiedsrichter unseren Verein vor grösseren Bussen.

Dank solchem Engagement bereiten uns die Aufgaben als Obleute grosse Freude. Wir danken an

dieser Stelle allen, die sich aktiv für die Sektion Triathlon und unseren Verein einsetzen.

Andi Langlotz stellt Woche für Woche abwechslungsreiche und fordernde Trainings zusammen. Mit ihm und Gunther Frank haben wir zwei ausgewiesene Spezialisten für unser Schwimmtraining.

Matthias Prétot organisiert seit Jahren die beliebte Clubmeisterschaft in Spiez. Nicht nur der Wettkampf selber, sondern das ganze Wochenende zieht Jahr für Jahre eine ganze Gruppe VCA'ler nach Spiez.

Als Nachfolger von René und Steven haben sich zudem drei Freiwillige aus der Sektion Triathlon für die Aufgaben als Streckenchef Klausenlauf gemeldet. Ihr werdet sicher von ihnen hören. Wir bitten euch, sie zu unterstützen wie die bisherigen Streckenchefs. Es war uns ein grosses Anliegen, dass die Zusammenarbeit VCA-Klausenlauf weitergeht und über 1000 Läuferinnen und Läufer ein Laufevent auf gesicherter Stre-

cke in unserer Gemeinde geboten werden kann. Diese Unterstützung und dieser Rückhalt sind sehr wertvoll und vereinfachen unsere Arbeit im Vorstand.

Herzlichen Dank an alle Helferinnen und Helfer.

In Saingelégier haben wir uns auf die Wettkampfsaison 2019 vorbereitet. Neben Schwimmen, Laufen und Radfahren haben wir dort auch an unserer Rumpfstabilität gearbeitet, damit wir in jeder Situation Haltung bewahren.

Den Blauen Berglauf in Hofstetten, organisiert von Anne Bild, haben wir als Testwettkampf für unsere Laufform genutzt und bei einer gemeinsamen Grillade unsere Energiespeicher wieder aufgefüllt.

In Spiez wurden unsere diesjährige Clubmeisterin, respektive Clubmeister erkoren. Auch dort haben wir bewiesen, dass wir vor und nach dem Wettkampf keine Einzelkämpfer sind und eine tolle Stimmung herrscht.

Die grosse Anzahl Teilnehmer am Inferno zeigt hingegen, dass wir Triathleten im positiven Sinne ein bisschen verrückt sind.

Vielseitig und weitgerichtet sind wir auf alle Fälle, haben doch viele VCA-Athleten unsere Vereinsfarben an den verschiedensten Wettkämpfen wie Triathlons, Duathlons, Schwimmwettkämpfe, Seeüberquerungen, Strassen-/Mountainbikeren, Strassen-/Trail-/Bergläufe... rund um die Erdkugel vertreten.

Damit wir auch im Schwimmen Farbe bekennen können, haben wir uns 2019 Badekappen im bekannten VCA-Design angeschafft.

Als Sportler sind wir alle mehr oder weniger ehrgeizig und jeder ist ein Sieger, der seine selbst definierten Ziele erreicht und Freude an der Bewegung hat.

Für hervorragende sportliche Leistungen haben wir in diesem Jahr drei Athleten/innen geehrt. Unsere Präsidentin Tina In-Albon hat ihren Titel als Clubmeisterin in Spiez verteidigt und wurde in Lausanne Vize-Weltmeisterin in ihrer Al-



tersklasse über die olympische Distanz.

Ariane Gutknecht ist auch in ihrer Altersklasse unantastbar und hat am Ironman Italien mit Abstand zum wiederholten Mal die Hawaii-Qualifikation geschafft.

Eine Doppellehre verdient auch Marco Eglin, einerseits als Clubmeister in Spiez, andererseits mit der Hawaii-Qualifikation in England. Mit seinem Resultat in Kona hat er seine Klasse bestätigt und sprühte beim Zieleinlauf vor Emotionen.

In einem Verein zählen jedoch nicht nur Zeiten und sportliche Höchstleistungen. Helferinnen und Helfer jeder Art ermöglichen durch ihre Leistungen unser vielseitiges Vereinsangebot und ganz grundsätzlich unser Vereinsleben.

Walter Brodmann und Raphael Kennel werden für ihre Funktion als Schiedsrichter geehrt und Andi Langlotz für all seine Schwimmtrainings 2019.

Herzliche Gratulation an alle sechs Geehrten für eure Verdienste.

So kann es gerne weitergehen und wir blicken zuversichtlich Richtung 2020. Wir melden uns mit einem Treffen „Saison 2020“ bei euch.



Generalversammlung 2019



VCA News-Blog abonnieren

Tipp des Webmaster Rolf

Ihr kennt ja bestimmt alle unseren Vereins Blog, über welchen wir euch regelmässig mit Infos, Resultaten und Kurzberichten über den VCA auf dem Laufenden halten.

Damit ihr keine der News verpasst, erstellen wir auf der VCA Facebook Seite <https://www.facebook.com/VeloclubAllschwil> jeweils einen Link zum entsprechenden Blog-Eintrag.

Was aber, wenn jemand nicht auf Facebook unterwegs ist?

Da gibt es noch immer die „altmodische“ und oft vergessene Möglichkeit, einen Blog mittels RSS-Feed zu abonnieren. Natürlich funktioniert dies auch mit unserem VCA Blog, ihr müsst dazu nur den Link <https://www.velocluballschwil.ch/rss/blog> in einen RSS fähigen News-Reader eintragen.

Bei macOS ist z.B. mittels des News-Reader „Vienna“ sofort im Dock ersichtlich, wenn neue Nachrichten verfügbar sind.



Für's Smartphone (iOS / Android) gibt es mehrere kostenlose News-Reader, wie beispielsweise Feedly. Wer sich etwas genauer über RSS informieren möchte, findet hier eine einfache Einführung zum Thema: <https://www.techfacts.de/rss-was-genau-ist-das-eigentlich>

Selbstverständlich dürft ihr aber auch weiterhin einfach auf der VCA Webseite vorbeischaun und die News dort direkt lesen.



Neues Angebot ab Frühling 2020

Rennvelo – Insieme am Abend

Nach unserem Motto „ein Verein in Bewegung“ bauen wir das Rennvelo-Angebot im Bereich Breitensport mit der Saison 2020 etwas aus:

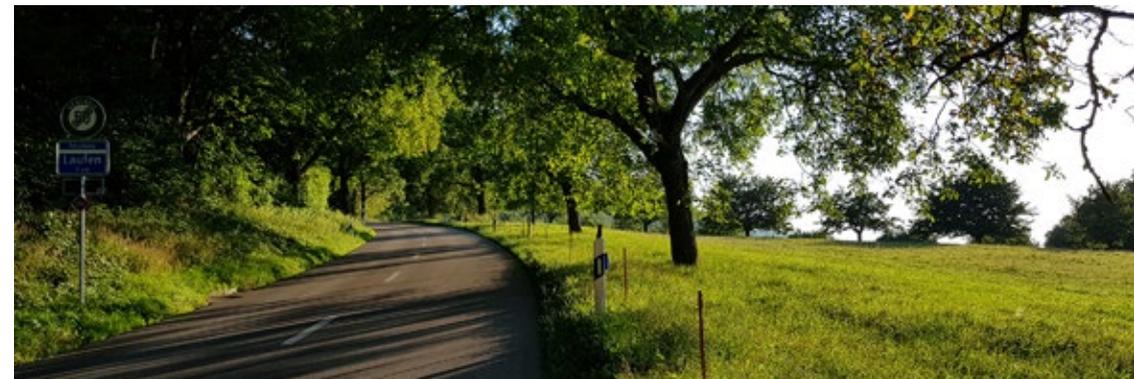
An ein oder zwei Werktag-Abenden sollen sportliche, aber auch genussbetonte Ausfahrten ohne Tempodruck angeboten werden. Abseits von Wettkämpfen wird der Trainingseffekt hierbei gegenüber dem Gemeinschaftserlebnis etwas in den Hintergrund treten. Eingeladen sind dazu Frauen und Männer jeden Alters.

Die Touren werden ca. 18:00 Uhr am Feuerwehrmagazin in Allschwil starten, über möglichst verkehrsarmen Strassen führen, eine Länge von 40-60 km haben und dabei eine Steigung von 200-800 hm bewältigen. Die Länge und damit die Dauer wird sich nach dem jeweiligen Dämmerungseinbruch richten.

Interessierte Kolleginnen und Kollegen melden sich bitte bis Ende Januar bei Stephan Klöck (stephan.kloeck@bluewin.ch).

Die organisatorischen Details (Wochentag etc.) werden im Februar von der Gruppe definiert und spätestens zum Saisonbeginn in den Medien des Clubs und der Plattform „UnserTeam“ kommuniziert.

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme.
Stephan



VCA-Agenda

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

Allgemeine Termine 2020

18.03.2020	Vorstandssitzung
10.06.2020	Vorstandssitzung
23.09.2020	Vorstandssitzung
09.12.2020	Vorstandssitzung
07.11.2020	43. Generalversammlung
28.11.2020	Ängelimärt 2020
06.12.2020	Klausenlauf (alle helfen mit!)

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. 169	16.02.2020
Ausgabe Nr. 170	10.05.2020
Ausgabe Nr. 171	23.08.2020
Ausgabe Nr. 172	09.11.2020



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 <<unserteam.ch>> <<www.velocluballschwil.ch>>

Schwimmtraining

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

Rennvelo Ausfahrten

Samstag	10:00-12:00/13:00	Oktober bis Ende März	Feuerwehrmagazin Allschwil.
Insieme 25-28km/h			Wir starten pünktlich!
Sonntag	10.00	ca 2.5 Std., ganzjährig	

Rennvelo Abendtraining

Di / Do	Winterpause
---------	-------------

Rennvelo Insieme am Abend, siehe Seite 27

neu ab Frühling 20	18.00 - Dämmerung	mail an stephan.kloeck@bluewin.ch	Feuerwehrmagazin Allschwil.
---------------------------	-------------------	--	--------------------------------

VCA Women Rennvelotraining 14-täglich!

Sonntag	11.00 Uhr	14-täglich	Zoll Hegenheim, in Allschwil
Anmeldung: kathrinhagmann@bluewin.ch		Info in „unserteam.ch“	

Rennfahrer/Innen-Training, ab U17! (Jugendtraining)

Samstag/ Sonntag	10.00 Uhr	Marcia Eicher	Schranke St. Jakobs- stadion
------------------	-----------	---------------	---------------------------------

Kids Rennvelo-Training, ab 13.03.2020

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.

Geplante Aktivitäten der Velosektion bis April 2020

Am 5. November 2019 trafen sich 10 GruppenleiterInnen bei Nicola zu Hause. Ziel des Treffens war nicht nur, einen geselligen Abend gemeinsam zu verbringen. Wir nahmen Rückblick auf die Saison 2019, diskutierten aber auch bereits über mögliche weitere Aktivitäten in den Wintermonaten und darüber hinaus. Weiter wurden neue Ideen für das wöchentliche Trainingsprogramm ab kommenden Frühling konkretisiert. Das Resultat dieses Gruppenleitertreffens lässt sich sehen: auch während der hoffentlich nicht allzu kalten Winterzeit können wir euch diverse Veranstaltungen anbieten.

Seit letztem Oktober finden die Wintertrainings wie üblich am Samstag und am Sonntag um 10h statt.

Die VCA-women fahren jeden zweiten Sonntag um 11h. Alle Trainings dauern, je nach Witterung, 2 bis 2.5 Stunden.

In den Sonntagsausfahrten ist, wie bisher, eine Ausfahrt mit allen Mitgliedern der verschiedenen Gruppenstärken angedacht („Insieme“) und es wird im «Grundlagen-Tempo» gefahren. Die Infos findet ihr wie immer Woche für Woche im Userteam.

Und hier noch eine kleine Empfehlung: bei nassen Strassenverhältnissen wäre es gut, mit Schutzblech die Wintertrainings zu bestreiten. Der hinter euch Fahrende wird sehr dankbar sein!

Die ersten drei Anlässe in der Tabelle gehören zu den Klassikern der Velosektion. Seit mehreren Jahren organisiert Dominic die Ausfahrten um Weihnachten und am ersten Sonntag im neuen Jahr, den «Crémant-Sprint», wo der oder die WintersprintkönigIn gekürt wird.

Einmal im Monat möchten wir, wenn das Wetter es zulässt, «Spezialevents» durchführen. Dabei möchten wir etwas Neues ausprobieren. Am Samstag 25.01 lassen wir das Velo im Keller stehen und begeben uns auf eine Schneeschuh-Wanderung im Jura. Start wird in Moutier sein und nach der Steigung auf den Mont Raimeux (1300 müM) laufen wir nach Moutier retour. Für diese Aktivität sind alle VCA'ler inkl. Partner/Partnerinnen willkommen. Die Details werden wir im Userteam posten.

Zwei weitere Termine könnt ihr bereits heute dick im Kalender eintragen. Die Saisonplanung (Hock der Velo-Sektion), inkl. Velo-Sektions-Essen im Anschluss, findet am Dienstag 04.02 statt und die traditionelle VCA-Saisoneroöffnungs-Ausfahrt ist am Samstag 21.03 vorgesehen (Reservdatum 28.03).

Selbstverständlich sind VCA'ler der Tria- und der Bike-Sektion jederzeit und bei jeder Aktivität - inkl. Trainings - herzlich eingeladen, mit den Gümmeler mitzufahren.

Über die Aktivitäten, Neuigkeiten und «neue» Trainingsmethoden ab Frühling 2020 (die Frühlings-/Sommertraining am Abend beginnen anfangs April 2020) werden wir in der nächsten Ausgabe des Sattelfest berichten.

Wir freuen uns auf viele gemeinsame Winterausfahrten und wünschen allen eine schöne Weihnachtszeit.

Nicola

Programm der Velo-Sektion, Dez. 2019 bis Ende März 2020

		Org.
Di 24.12.2019, 13h	Heiligabend-Runde	Dominic
Do 26.12.2019, 10h	Speck-weg-Runde, Stefanstag	Dominic
So 05.01.2020, 10h	Crémant-Sprint	Dominic
Sa 25.01	Spezialevent Januar, Schneeschuh-Wanderung im Jura (VCA'ler inkl. Partner/Partnerinnen)	Nicola
Di 04.02, 18.30h	Saisonplanung (Hock der Velo-Sektion); Im Anschluss an die Sitzung: Velo-Sektions-Essen	Eric / Nicola
Sa oder So 08./09.02, 10h	Spezialevent Februar, Ausfahrt je nach Wetter	Noch offen
So 15.03, 10.00h	Spezialevent März, Ausfahrt je nach Wetter	Noch offen
Sa 21.03, 13h (Reservdatum Sa 28.03)	VCA-Saisoneroöffnung, gemeinsame Ausfahrt	Nicola



Trainingskalender Bike

Bike	Sonntags-Ausfahrten	
So 22.12.2019	11.00-14.00 Uhr	Treffpunkt Neuweilerplatz
So 05.01.2020	11.00- open end; Dreikönigsbiken!	
So 19.01.2020	11.00-14.00 Uhr	
So 02.02.2020	11.00-14.00 Uhr	
So 16.02.2020	11.00-14.00 Uhr	
So 01.03.2020	11.00-14.00 Uhr	
So 15.03.2020	11.00-14.00 Uhr	
So 29.03.2020	11.00-14.00 Uhr	
So 12.04.2020	11.00-14.00 Uhr	

Eintrag/Teilnahme für die Sonntags-Ausfahrten im Doodle der VCA Biker!
Der Doodle-Link findet sich unter <<<https://www.velocluballschwil.ch/bike/training/>>>

Mittwoch-Trainings

beginnen erst wieder nach Ostern 2020



GV; Ehrungen Biker

Nach Vereinbarung mit der Tourenleitung nehmen wir neue Biker und Bikerinnen gerne mit; Interessenten melden sich beim Obmann Oliver
oliver.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.

Dolce vita am Ironman Italy, 21.09.2019

Der Wettkampf stand unter keinem guten Stern; Ariane Gutknecht

Beppo, der Initiant des Ganzen, konnte schon gar nicht anreisen, da er verletzt war und ein Start keinen Sinn machte.

Unser Betreuer René reiste trotz Verletzung am Oberschenkel an, die er sich beim Betreuen am Inferno Triathlon zugezogen hatte. Unsere zweite Betreuerin Fränzi brachte es fertig, sich am Tag vor ihrem Einsatz beim Morgenjogging den Fuss zu „vertrampen“, dass er nur so blau und grün war (wie geschwollen er war, erwähne ich hier schon gar nicht mehr).

Somit blieben wir vier unverletzten Athleten Dani, Raphi, Reto und ich übrig, die den Ironman in Angriff nahmen.

Zu schwimmen im Meer ist eine gute Sache. Sogar ich als „Nichtschwimmerin“ konnte es etwas genießen.

Die Radstrecke auf einer abgesperrten Autobahn war sehr gewöhnungsbedürftig und nicht nach meinem Geschmack.

Die Laufstrecke von vier Runden war dafür umso abwechslungsreicher, aber gegen Ende des Rennens ist einem das dann auch egal, man will nur noch ins Ziel kommen.

Wir alle brachten es schlussendlich fertig, den Wettkampf unverletzt und zufrieden zu beenden.

Die dolce vita konnte also endlich beginnen.



Öztaler Radmarathon 2019

Am Sonntag, 1. September, war es soweit: Ich stand zum ersten Mal am Start des Öztaler Radmarathons in Sölden. Laut Veranstalter „Der Marathon“ schlechthin – an Superlativen geizt der Veranstalter auch sonst nicht, dafür nimmt er es aber mit den Zahlen nicht so genau.

Beispielsweise wird die Streckenlänge mit 238 km und 5500 Höheme- tern seit Jahren falsch angegeben. Dass es effektiv nur 227 km und ca. 5100 Höhen- meter sind, dürfte aber den meisten der 4285 Teilnehmern entgegengekommen sein.

Der Start erfolgte um 6:45 Uhr und es galt erst einmal, die 30 km von Sölden nach Oetz (meist bergab) unfallfrei zu überstehen. Im Vorfeld hatte ich vor diesem Streckenabschnitt ziemlichen Respekt. Dank kompletter Streckensperrung kann die vollständige Fahrbahnbreite genutzt werden und das Feld zieht sich recht schnell in die Länge, sodass es wenig heikle Situationen gab. Die grosse Überraschung folgte dann aber, nachdem es in Oetz von der Hauptstrasse auf die schmalere Passtrasse zum Kühteil abbog. Vor mir bildete sich förmlich eine Wand, allerdings nicht, wie erwartet, weil es steil bergauf ging, sondern, weil gefühlt tausende Radfahrer den Weg hinauf blockierten.

Ich hatte mich beim Frühstück um 5:30 Uhr schon gewundert, als ich aus dem Fenster die ersten Velofahrer sah, welche sich in Richtung Startgelände bewegten. Da es nur 2 Startblöcke gibt, der erste für prominente Gäste, qualifizierte Rennfahrer und sonstige VIP's sowie den Zweiten für alle anderen - also knapp 4000, ist es offensichtlich doch relevant, wie weit vorne man sich in den Startblock stellen kann. Spätestens



beim Beginn des Anstiegs zum Kühteil freut man sich über diese Frühaufsteher, die mitten auf der Strasse anhalten, um sich der warmen Kleider zu entledigen (um 5:30 Uhr war es ja noch empfindlich kühl).

Auf den ersten Kilometern war es ein ständiges Suchen nach einer kleinen Lücke, um wieder ein paar Fahrer zu überholen. Unterstützt wurde ich dabei von einem temperamentvollen Italiener, welcher sich lautstark bemerkbar machte. Irgendwann war es dann auch soweit, dass man nicht mehr im Zick-Zack fahren musste. Auf dem Rest des Anstiegs, durch den noch teilweise nebelverhangenen Wald, musste man dann nur noch auf die freilaufenden Kühe achten – deshalb wohl auch der Name Kühteil.

Die Abfahrt nach Kematen ist bekannt für seine Hochgeschwindigkeitsabschnitte, auf denen man angeblich über 100 km/h erreicht (als ich am Abend auf meinem Garmin die Höchstgeschwindigkeit anschaute, stand da 101.2 km/h). Bei fast schon hochsommerlichen Temperaturen ging es dann via Innsbruck zum Brenner. Auf dem Weg nach Innsbruck bildete sich eine relativ grosse Gruppe, was für den mit etlichen Flachpassagen und den nicht sonderlich steilen Brennerpass von Vorteil war. Bei diesem Abschnitt konnte ich aber auch gut beobachten,

wie kompetitiv es die meisten Fahrer beim Öztaler nehmen – ein Gespräch mit den Mitfahrern kam fast nie zustande. Eher war es so, dass schon mal heftig gestikuliert wurde, wenn es um die Abwechslung in der Führungsarbeit ging. Als dadurch das Tempo zusammenfiel und niemand bemerkte, dass wir heftigen Rückenwind hatten, fuhr ich kurzerhand alleine Richtung Passhöhe und über die Grenze nach Italien.

Nach kurzer Abfahrt wartete dann hinter Sterzing bereits der 15 km lange Anstieg zum Jaufenpass. Der Wetterbericht sagte für den Nach-

Auf dem Weg zur 2509 m.ü.M. gelegenen Passhöhe benötigte ich deshalb auch etwas mehr Zeit als geplant, da mir schlicht die Kraft fehlte, meinen gewohnten Rhythmus durchzuhalten – die beiden Verpflegungsstellen im Anstieg waren da sehr willkommen. Glücklicherweise schaffte ich es aber noch vor dem Regen ins Ziel nach Sölden, wo ich nach 8:48.45h glücklich und erschöpft ankam.

Meine Motivation, den Öztaler zu fahren, war hauptsächlich: Mir einmal selbst ein Bild von dieser Veranstaltung zu machen, da ich der Mei-

nung bin, man soll nicht über etwas urteilen, das man nicht kennt.

Für mich ist damit das Abenteuer „Öztaler“ erledigt. Es ist eine sehr gut organisierte Veranstaltung, die Streckensicherung ist perfekt und die Verpflegung sehr gut.

Mit einer Live-Übertragung (Internet Live-Stream) inkl. Kamera-Helikopter und Motorrädern ist der Event schon aussergewöhnlich, für meinen Geschmack aber auch etwas



mittag Regen und Gewitter voraus, deshalb war meine Strategie: Nicht zu lange Pausen an den Verpflegungsstellen einzulegen. Bis zum Jaufenpass klappte dies auch recht gut und ich war froh, die kurvenreiche Abfahrt nach St. Leonhard auf trockener Strasse fahren zu können.

Nach rund 6h stand ich also bereits am Beginn des Schlussanstiegs zum Timmelsjoch. Dass sich dann aber in den ersten Rampen meine Oberschenkel mit leichtem Zucken bemerkbar machten, war kein gutes Zeichen und mir wurde bewusst, dass die noch fehlenden ca. 1800 hm auf knapp 30 km sehr beschwerlich werden sollten.

zu kommerziell. Die Strecke ist sehr anspruchsvoll und die Pässe Kühteil, Jaufen und Timmelsjoch sind auch landschaftlich sehr schön.

Nächstes Jahr am 28. August findet der Öztaler bereits zum 40. Mal statt. Wer daran teilnehmen möchte, kann sich vom 01. bis 29. Februar 2020 registrieren. Mitte März findet dann die Verlosung der Startplätze statt.

Alternativ bieten verschiedene Veranstalter auch Trainingswochen inkl. garantiertem Startplatz an (hier wären wir wieder beim Thema „kommerziell“).

Rolf

Steffen Warias; WM Paracycling

Im Juli begannen die intensiven Vorbereitungen auf die Weltmeisterschaft Paracycling Mitte September in Emmen (Niederlande).

Dafür war ich wieder einige Zeit in der Höhe, zuerst mit einem Höhentrainingslager in Livignio. Anschliessend ging es direkt zum Weltcupfinale nach Kanada, dort konnte ich den **Gesamtweltcup** gewinnen. Mit Platz 4 und 5 bin ich zweimal knapp am Podium vorbei gefahren.



Nach der anstrengenden Rückreise fuhr ich nur ein paar Tage später ins finale Höhenttraining nach Sankt Moritz, um mich hier auf die WM vorzubereiten. Vor der WM war ich aufgrund der komplett flachen Strecke recht skeptisch, ob sich die intensive Vorbereitung auszahlen würde.

Nach dem obligatorischen Streckencheck 1-2 Tage vor den Wettkämpfen folgte als erstes das Zeitfahren, mit 31 Kilometern eine recht lange Strecke.

Ich konnte eine für mich persönlich gute Leistung abrufen und landete auf dem 7. Rang. Ein gutes Ergebnis, aber um das höchste verbandsinterne Qualifikationskriterium im Hinblick auf die Paralympics im nächsten Jahr zu erreichen, wollte ich

im Strassenrennen eine Medaille gewinnen.

In verschiedenen Klassen starteten circa 75 Fahrer auf einer Strecke von 66 Kilometern. Ich war immer aufmerksam und an den engeren und kurvigeren Passagen des Rundkurses meistens recht gut positioniert.

Es gab einige Stürze, denen ich allen aus dem Weg gehen konnte. Auf den finalen Kilometern des Kurses war trotzdem eine noch recht grosse Gruppe zusammen. Ich positionierte mich gut auf den letzten Kilometern und konnte dies auch verteidigen. Die Wattleistung auf den letzten 2-3 Kilometern war die höchste der ganzen Saison!

Ich bog als Zweiter auf die mit 150 Metern recht kurze Zielgerade ein und konnte den Sprint um Gold für mich entscheiden. Nach der Überquerung der Ziellinie fiel eine sehr grosse Last von meinen Schultern, konnte

ich doch **zum dritten Mal** in meiner Paracycling Karriere **Weltmeister** werden und das höchste Qualifikationskriterium für die Paralympics in Tokio erreichen.

Die top Vorbereitung hat sich ausgezahlt; ich konnte dieses Jahr einige Trikots gewinnen. Mit zwei Deutsche-Meister-Titeln, dem Gesamtweltcup und dem Weltmeistertitel war dies eine Topsaison. Ich bin sehr glücklich darüber, das Saisonziel die Paralympics Qualifikation bestmöglichst erreicht zu haben.

Foto: © Oliver Kremer 2019, sports.pixolli.com

„Der schönste Marathon der Welt“

Jungfrau Marathon, 7.9.19

Matthias Prétot

Marathons habe ich schon einige absolviert, einen Bergmarathon bisher allerdings noch nie. Wobei die Bezeichnung „BERG-Marathon“ eigentlich nicht ganz korrekt ist. Die ersten 25 Kilometer sind nämlich relativ flach. Knapp 300 Höhenmeter sind es vom Start in Interlaken bis nach Lauterbrunnen.

Die restlichen gut 1500 Hm bewältigt man auf den letzten 17 Km. Eine recht lange „Einlaufstrecke“ also, bei der man aufpassen muss, dass man nicht überzockt und dann müde Beinen hat, wenn es richtig los geht. Denn gleich nach Lauterbrunnen kommt „the wall“. Zu den bekannten Klängen des Pink Floyd Hits in der Endlosschlaupe rennt man durch eine stilisierte „Mauer“ und dann wird es richtig steil.

Im Zickzack geht es hinauf nach Wengen. Die wenigsten können hier noch rennen und der Kampf „Kopf gegen Körper“ beginnt spätestens jetzt.

Das Motivierende ist, dass ich die Distanz-Tafeln trotzdem in etwa den gleichen Zeitabständen passiere, wie im flachen Teil. Das weniger motivierende ist die Tatsache, dass diese jetzt alle 250 Meter und nicht mehr nur alle Kilometer aufgestellt sind...

In Wengen ist wieder viel Betrieb, viele Zuschauer trotzten der Kälte, die sich langsam, je höher es hinauf geht, bemerkbar macht. Zum Laufen sind die Bedingungen aber ideal! Die warmen Sachen, die ich mittrage, bleiben in der Rückentasche.

Nur vom wunderschönen Panorama dieses „schönsten Marathon der Welt“, sehe ich leider herzlich wenig. Der Nebel steht dicht. Ob ich bei schönem Wetter allerdings mehr wahrgenommen hätte, weiss ich nicht, denn den Tunnelblick gibt's auch bei einem Bergmarathon. Zudem muss ich mich noch auf den Weg konzentrieren. Was unten viel Asphalt und gute Kies- und Mer-

gelwege waren, sind jetzt steinige, schmale und unebene Bergwanderwege.

Ich bin froh, bin ich relativ weit vorne, denn so kann ich immer wieder ein paar Schritte rennen, wenn es etwas flacher wird. Weiter hinten hat man dazu keine Chance mehr und spaziert in der Karawane den Berg hoch.

Langsam aber sicher melden sich meine Waden, ich muss aufpassen, dass ich keine Krämpfe bekomme.

Das Stück, die Moräne hinauf zum Eigergletscher, ist sehr steil und zieht sich enorm hin. Endlich höre ich die Dudelsäcke der zwei Musiker, die dort oben stehen. Sehen kann ich sie allerdings erst viel später, die Sicht beträgt knapp 50 Meter.

Dort oben ist der höchste Punkt des Rennens, bis zum Ziel auf der kleinen Scheidegg sind es noch rund 1.5 Km und es geht mehrheitlich bergab. Balsam für meine armen Waden. Nur beim kurzen Zwischen-Anstieg meldet sich der Krampf wieder etwas. Die letzten paar hundert Meter geht's dann leicht bergab, ich kann nochmals Vollgas geben! Geschafft!!

Wie erhofft unter vier Stunden und ohne grössere Krise unterwegs.

Die warme Dusche dort oben tut enorm gut und auch, dass es noch genug Platz hat im Züglein runter nach Interlaken, so dass ich meine müden Beine hochlagern kann.

Später sind die Züge dann jeweils proppevoll und je nachdem muss man die knapp 1.5 stündige Fahrt eng gepfercht stehend verbringen. Es lohnt sich also, etwas Gas zu geben unterwegs...

Trotz schlechter Sicht war es ein schöner Lauf, sehr gut organisiert, super Helfer, tolle Zuschauer - ein tolles Erlebnis! Ich glaube, ich komme wieder einmal...



Fulenbach Paarzeitfahren

Die Rennfahrer müssen 30km absolviert werden. Obwohl Jakob am Tag zuvor in Martigny einen sensationellen 2. Platz herausfahren konnte, haben wir es geschafft, unsere Pace vernünftig hoch zu halten.

Oder anders gesagt, Jakob war müde und ich nicht mehr ganz so fit... in einem Paarzeitfahren ist das Wichtigste, dass man zusammen harmonisiert und das haben wir auch geschafft. Mit über 45km/h und 3 Sekunden Rückstand auf den Tagesieg wurden wir 2.

Danke an alle fürs mitmachen. Es macht mir unheimlich Spass, junge Radsporttalent auf ihrem Weg zu begleiten.

Bis bald wieder auf dem Rennplatz
Marcia

Am Sonntag 22.09.19 stand schon fast traditionell das Paarzeitfahren in Fulenbach an. Eine ideale Gelegenheit die Stärken zweier Rennfahrer(innen) zu komplementieren.

Wir haben die jüngste Paarung an den Start geschickt. Also Luca Heider und Philip Dirnhofer, die zusammen 29 Jahre alt sind. Die beiden haben es geschafft, den älteren Herren zu zeigen, wie schnell man die 10km absolvieren kann. Sie sausten mit einem Schnitt von über 38km/h über die Strecke. Wir haben in den Trainings intensive geübt, wie man zu zweit am schnellsten über die Runde kommt. Auch vor und während dem Rennen wurden sie intensivst gecoached.

Jakob und Marcia, zusammen 86 Jahre alt, gingen als zweites Paar an den Start. In der Katego-



Trophée de la Tour de Moron

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

Ranglisten Clubmeisterschaft

CM Einzel-Zeitfahren Hardwald		1 km	10.09.2019
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Patrik Schaub	1.17,77	100
2.	Mike Ufer	1.19,21	90
3.	Eric Zechner	1.21,28	80
4.	Markus Schüpbach	1.25,45	70
5.	Dominic Hofmann	1.28,84	65
6.	Zena Palgrave	1.32,08	60
7.	Joelle Zweiacker	1.33,18	55

CM Massenstart Jolidon		108km	15.09.2019
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Daniel Wälchli	3:07.19	100
2.	Patrik Schaub	3:17.56	90
3.	Markus Schüpbach	3:32.14	80

Clubmeisterschaft Velo 2019		
Rang	Name	Punkte
1.	Patrik Schaub	535
2.	Eric Zechner	530
3.	Steffen Warias	510
4.	Mike Ufer	450
5.	Markus Schüpbach	435
6.	Daniel Wälchli	430
7.	Dominic Hofmann	365
8.	Ruben Beledo	285
9.	Nicola Benzoni	275
10.	Joelle Zweiacker	254
11.	Marcia Eicher	250
12.	Karim Fox	235
13.	Zena Palgrave	224
14.	Mike Meysner	210



Clubmeister 2019
Triathlon

Polarkreis

Kühlfahrzeuge




Kühlfahrzeuge

Pharmafahrzeuge

Kühlmietfahrzeuge

Beschriftungen

www.polarkreis.swiss

Kids Clubmeisterschaft Velo 2019

Rang	Name
1.	Karim
2.	Luca
3.	Philip
4.	Xavier
5.	Tim
6.	Salome
7.	Otis
8.	Matti



Velo

Öztaler Radmarathon

01.09.2019

Rang	Name	Zeit	AK
79.	Rolf Moser	8:48.45	Master 2

Berg-SM Chur - Arosa

08.09.2019

Rang	Name	AK
2.	Jakob Klahre	Junioren
7.	Karim Fox	Junioren



JAKOB KLAHRE wird Vize Berg-Schweizermeister bei den Junioren!

KARIM FOX wird 7.

Ganz herzliche Gratulation

Im Schneeregen von Chur nach Arosa und einem abschliessendem Bergzeitfahren haben die beiden einen Exploit gelandet.



**pete's bike
shop**

Pascal Zechner
Gartenstadt 2
4142 Münchenstein

Tel. 061 411 32 76
www.petesbikeshop.ch



TREK

Ranglisten Triathlon / Laufen / Schwimmen

Challenge Riccione		1,9 - 90 - 21,1	05.05.19
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
228.	Angelo Lumia	5:20.57	42./M30

Challenge Prague		1,9 - 90 - 21,1	27.07.19
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
171.	Angelo Lumia	5:15.39,9	40./M30

Lausanne Age Group WM		1,5 - 40 - 10	07.09.19
Rang	Name	Zeit	AK
2.	Tina In-Albon	2:22.23	F40-44

DOMANIAK Triathlon		1 - 29 - 12	07.09.19
Rang	Name	Zeit	
2.	Barbara Lehmann	3:32.00,8	
4.	Oliver Lehmann	2:59.23,8	



Ironman Italy		3,6 - 180 - 42,1	21.09.19
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
1.	Ariane Gutknecht	11:06.32	W55
30.	Raphael Kennel	09:51.04	M45
29.	Daniel Zenklusen	11:11.41	M55
199.	Reto Baltermia	12:04.32	M50

Ironman Barcelona		3,6 - 180 - 42,1	06.19.19
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
394.	Angelo Lumia	9:46.37	64./ M30

Ironman 70.3 WM Nizza		12.10.2019	
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
20.	Tina In-Albon	5:23	F40-44



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

Montag bis Samstag
 Eigene Trainingszeit,
 eigener Trainingstag

Top motiviertes
 c3le Instruktorenteam

Kosten:
 Spez. Vereinspreise

Wo:
 c3le Cyclingcenter
 VdM Fitnesscenter
 Gewerbestrasse 30
 4123 Allschwil

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



Laufen

Mösere Berglauf 11,3km / 892hm 01.09.19

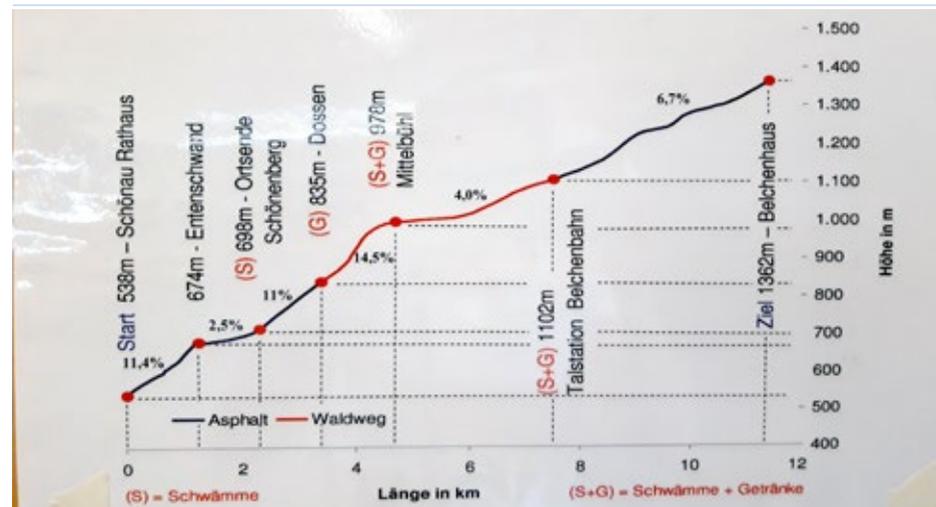
Rang	Name	Zeit	
3.	Barbara Lehmann	1:22.09,3	AK
1.	Oliver Lehmann	1:09.59,5	AK

Jungfrau Marathon 42,125km/1800hm 07.09.19

Rang	Name	Zeit	Rang / AK
74.	Matthias Prétot	3:49,24	5. / M45

Belchen (Scharzwald) Berglauf 11,4km / 824hm 14.09.19

Rang	Name	Zeit	Rang / AK
2.	Barbara Lehmann	01:17.20	W40
1.	Oliver Lehmann	00:57.33	M45



Trophée de la Tour de Moron 11.8km / 516hm 29.09.19

Rang	Name	Zeit	Rang / AK
8.	Barbara Lehmann	1:20.38	F40
4.	Oliver Lehmann	1:01.24	M45

Hallwilerseelauf 21,1km 12.09.19

Rang	Name	Zeit	Rang / AK
5.	Tina In-Albon	1.25,10	2. / W40

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 300 Exemplaren

Sattelfest

VeloClubAllschwil since 1977

Senden Sie Ihre Vorlage oder Anfrage an:

VeloClubAllschwil

Postfach

4123 Allschwil

oder

info@velocluballschwil.ch