

Sattel fest

VeloClubAllschwil.ch
Nr. 169 / März 2020



Ein Verein in
Bewegung

velocluballschwil.ch



Achtung, sofort anmelden, Seite 12/13

- Saignelégier
- Runity
- Indoor Marathon



Für Kulturinteressierte
und solche, die es noch werden möchten.



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

raiffeisen.ch/museum

RAIFFEISEN



Weleda Sanddorn 24h Deo Roll-On



Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort | 5 |
| Der VCA-Vorstand | 7 |
| Eintritte / Austritte | 9 |
| Beitrittserklärung | 9 |
| Herzliche Gratulation zum VCA-Jubiläum | 11 |
| Runity - sofort anmelden! | 12 |
| Saignelégier - sofort anmelden! | 12 |
| Indoor Marathon sofort anmelden! | 13 |
| Klausenlauf 2019 | 15 |
| VCA-Agenda | 16 |
| Trainingskalender Triathlon / Velo | 17 |
| Trainingskalender Bike | 18 |
| Die Velo-Saison 2020 | 20 |
| Programm der Rennvelo-Sektion 2020 | 21 |
| Clubmeisterschaft 2020 | 23 |
| Spezialevent Crémant-Sprint 2020 | 24 |
| Februar-Spezialevent – Nicht ganz 100! | 25 |
| 100x100m | 26 |
| 3-Königs-Biken | 27 |
| Rangliste Laufen | 31 |

Dankeschön; Klausenlauf & Ängelimärt

Liebe Klausenlauf und Crêpe-Stand Helfer und Helferinnen, Organisatorinnen und Organisatoren

Wir möchten uns ganz herzlich bei den Organisatorinnen (Marcia, Sandra, Babsi), Helferinnen und Helfer vom Crêpe Stand am Ängelimärt in Allschwil sowie allen Helferinnen und Helfer, VCA-Streckenchefs und dem Verein Klausenlauf am Allschwiler Klausenlauf 2019 für ihren Einsatz bedanken. Die finanzielle Unterstützung wird wiederum dem Verein (z.B. Kleidung) und den Sektionen zugute kommen. Herzlichen Dank!

Der VCA Vorstand

Titelbild; Beppo Hilfiker, 100x100m Schwimmen, Allschwil

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

Im Interview mit der Präsidentin, unser neuer Kassier, Michael Bild.



Kannst du uns bitte etwas über dich erzählen?

Ich stamme aus Herrschried, mitten im Hotzenwald im Südschwarzwald. Nach meinem Studium hat es mich nach Basel verschlagen, wo ich seit gut 20 Jahren als Mathematiker bei der Baloise arbeite. Hier habe ich auch mit dem Rennvelofahren begonnen. Meine erste Tour mit einem geliehenen Rennvelo (56-er Rahmen, mit Halbschuhen und Schlaufen an den Pedalen, sowie Schaltung unten am Rahmen) war 1997 bei Alb Extrem über 210 km und gut 3000 hm. In den folgenden Jahren habe ich mit meiner Frau Anne und Freunden aus meiner Studienzeit verschiedene Veloferien verbracht und bei diversen Radmarathons teilgenommen.

In den letzten 4 – 5 Jahren, seit unsere Kids grösser sind, verbringe ich wieder mehr Zeit auf dem Rennvelo, wobei mich die längeren Distanzen immer mehr reizen.

Was möchtest du im Verein bewirken? Was ist dein Ziel als Kassier?

Ein spezielles Ziel habe ich eigentlich nicht. Ich möchte meine Arbeit einfach so gut wie möglich machen, und mich in den Verein einbringen. Ich bin gespannt, welche Themen in Zukunft auf uns zukommen.

Bis jetzt war die grösste Aufgabe alle Arbeiten von Daniel zu übernehmen. Ich strebe an, so viel wie möglich zentral in unserer Vereins-Software „Clubdesk“ zu integrieren. So wurden bereits die Mitgliederbriefe in diesem Jahr direkt aus dem Clubdesk erstellt.

Danke dir, Michael für das Interview und viel Freude in deinem Amt!

Tina

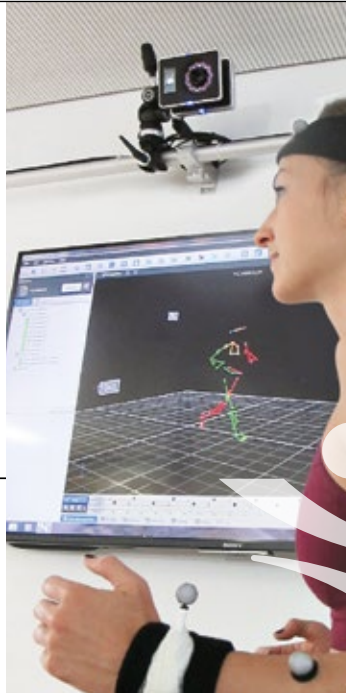
Lieber Michael, auch wenn du bereits seit November im Amt bist, nochmals herzlichen Glückwunsch zu deiner Wahl! Seit wann bist du Mitglied im VCA und wie bist du auf den VCA aufmerksam geworden?

Ich bin jetzt seit 3 Jahren beim VCA. Kennengelernt habe ich den VCA über Nicola, der mir immer wieder über die verschiedenen Aktivitäten berichtet.

Was schätzt du am VCA?

Anfänglich war für mich der Hauptgrund für den Beitritt, mehr mit anderen Gleichgesinnten zusammen Velofahren zu gehen. Im ersten Sommer habe ich dann auch vor allem an den Abendtrainings teilgenommen. Mittlerweile schätze ich aber auch immer mehr die weiteren Möglichkeiten, wie z. B. die Spezialevents oder gemeinsame Teilnahmen an Rundfahrten. Ich finde es toll, viele neue Leute über den Verein kennen zu lernen. Da wird es nie langweilig.

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

Wir sind Ihr Spezialist für Nasenvelo's jeglicher Art und Kontaktlinsen. Radeln Sie zu uns und parkieren Sie direkt vor der Türe, wir beraten Sie sehr gerne!

Mit diesem Inserat erhalten Sie Ihren Sehtest im Wert von CHF 50.- kostenlos. Bitte vereinbaren Sie einen Termin. 061 481 74 64 / dilloptik@bluewin.ch

Wir freuen uns auf Sie!



DILL OPTIK

UNSCHAF

SCHAF



Stiftung LBB Lehrbetriebe beider Basel
Gärtnerei

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

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

Sanitäre-Anlagen
Neu- und Umbauten
Reparaturen
Boilerservice

M. Christen

Kurzelängeweg 19
4123 Allschwil
mchristensan@tiscalinet.ch

Sanitär
Tel. 481 84 44
Fax 481 84 18

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

Marc Corrales Insa (+MTB)
Philipp Zinsser
Steffen Ballerstedt

Eintritte Triathlon

Matthias Siegrist
Martin Schreck (+Velo und Bike)
Moritz Bachmann



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

polarkreis Kühlfahrzeuge



Kühlfahrzeuge

Pharmafahrzeuge

Kühlmietfahrzeuge

Beschriftungen

www.polarkreis.swiss

Herzliche Gratulation zum VCA-Jubiläum



Jubiläum: 35 Jahre

04/02/1985 Clementz Michel

Jubiläum: 30 Jahre

05/05/1990 Renz Kurt

Jubiläum: 25 Jahre

06/01/1995 Ritter Jürg

18/02/1995 Wälchli Daniel

26/08/1995 Schubiger Benno

14/09/1995 Willimann Christoph

Jubiläum: 20 Jahre

01/01/2000 Lehmann Oliver

28/01/2000 Leuenberger Christian

24/03/2000 Laube Michael

08/05/2000 Da Silva Sauter Edvina Maria

01/08/2000 Roth Patrik

10/09/2000 Indlekofer Bettina

18/09/2000 Stohler Peter

26/11/2000 In-Albon Tina

Jubiläum: 15 Jahre

01/03/2005 Schelbert Sandra

16/04/2005 Theiler Joe

20/04/2005 Koch Randy

21/04/2005 Sulzer Peter

01/05/2005 Zechner Eric

19/05/2005 Leuenberger Beatrice

05/09/2005 Campestrin Claudio

15/09/2005 Wächter Boris

20/10/2005 Bachmann Marcel

Jubiläum: 10 Jahre

19/01/2010 Peukert-Jungfer Isabella

13/02/2010 Felice Tanja

07/04/2010 Bürgi Bea

07/04/2010 Eglin Marco

02/06/2010 Schaub Patrik

01/11/2010 Belting Heinz-Georg

Runity - sofort anmelden!

Wer möchte nicht effizienter, gesünder und womöglich erst noch schneller laufen?

Wichtige Inputs dazu vermittelt Euch Michi Brunner, Leiter Spirit Studio und Ausdauerathlet <<https://www.spirit-studio.ch>> in einer Doppellektion "Runity":



Freitag, 27.3.20 ab 19:30 Uhr

im Spirit-Studio, Dornacherstr. 192, Basel (Gundeldingerfeld)

- Ausrüstung: entsprechende Bekleidung für Indoor-Training
- Kosten für Doppellektion: ab 10 Personen 40CHF/ Person
ab 16 Personen 30CHF/ Person (inkl. Handout für die Umsetzung zu Hause)
- **Anmeldung sofort an <lehmann-merkofer@hotmail.com>**
- anschliessend freiwilliger Ausklang im Werk 8 oder Unser Bier

Barbara und ich haben es ausprobiert, lasst Euch überraschen. Ich bin sicher, dass auch erfahrene Läufer etwas mitnehmen können.

Eure Obleute, Barbara & Oliver

Saignelégier - sofort anmelden!

Triathleten, und auch für Biker und Strassenfahrer, 8. bis 10. Mai 2020!

Saignelégier hat sich für unser Trainingsweekend bewährt. Wir bieten auch in diesem Jahr ein vielseitiges Wochenende im Hotel Cristal in den Freibergen an. Folgendes Programm ist vorgesehen:

| | | |
|---------|----------|--|
| Freitag | 08.05.20 | individuelle Anreise, gemeinsames Abendessen |
| Samstag | 09.05.20 | Schwimmtraining 7:30 - 9:00 und 17:00 - 18:00 Uhr Rad- und Lauftraining |
| Sonntag | 10.05.20 | Schwimmtraining 7:30 - 9:00 Uhr Rad- und Lauftraining |

Die Kosten im Standard-Doppelzimmer betragen CHF 111.- pro Person und Nacht, inkl. HP und Halbenbadeintritt.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Trainingsweekend und zahlreiche Anmeldungen.

Anmeldungen bitte bis spätestens 29.3.2020 an Oliver und Barbara <lehmann-merkofer@hotmail.com>



Anmeldung ab sofort möglich auf www.c3le.ch

Top Presenterinnen und Presenter

Datum: 9. Mai 2020
Zeit: 12 bis 18 Uhr
Ort: Garage Hollenstein AG, 4147 Aesch
Anzahl Bikes: 72 Schwinn Bikes
Kosten:
Single Bikes: CHF 90, inklusive Bike
2er Bikes: CHF 130, inklusive Bike
Check-In: ab 10h am Empfang der Garage Hollenstein AG
Verpflegung: nach dem Marathon gibt es einen gemütlichen „Wurst & Vegiplausch“
Kosten: Kinder bis 16 Jahre CHF 10, Erwachsene, CHF 25 à discrétion, inkl. Getränke
Zwischenverpflegung: auf den Bikes gratis
Parkplätze: gratis Vorhanden

Ab sofort kannst du dich direkt unter www.c3le.ch online anmelden



Hollenstein AG
garage-hollenstein.ch





Klausenlauf 2019

VCA-Agenda

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

Allgemeine Termine 2020

| | |
|------------|--------------------------------|
| 10.06.2020 | Vorstandssitzung |
| 23.09.2020 | Vorstandssitzung |
| 07.11.2020 | 43. Generalversammlung |
| 28.11.2020 | Ängelimärt 2020 |
| 06.12.2020 | Klausenlauf (alle helfen mit!) |
| 09.12.2020 | 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. 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 | nur Oktober - Ende März | Feuerwehrmagazin Allschwil. |
| Insieme 25-28km/h | | | |
| Sonntag | 10.00 | ca 2.5 Std., ganzjährig | |

Rennvelo Abendtraining

| | | | |
|---------|-----------------------|------------------------|--------------------------------|
| Di / Do | 18.15 Uhr - Dämmerung | Beginn 31.03. / 02.04. | Feuerwehrmagazin Allschwil. |
|---------|-----------------------|------------------------|--------------------------------|

Rennvelo Insieme am Abend, siehe Seite 20

| | | | |
|--|-----------------------|--|--------------------------------|
| | 18.00 Uhr - Dämmerung | mail an stephan.kloeck@bluewin.ch | Feuerwehrmagazin Allschwil. |
|--|-----------------------|--|--------------------------------|

Rennvelo Spezialtraining Ruben, siehe Seite 20

| | | | |
|--|---|--|--------------------------------|
| | strukturierte Trainings an 5 Donnerstagen, 18.15 Uhr: | | Feuerwehrmagazin Allschwil. |
| | 16. / 23. April, 07. / 28. Mai, 11. Juni | | |

VCA Women Rennvelotraining

| | | | |
|------------|--|------------------------|---------------------------------|
| Mi | 18.15 Uhr | Beginn 01.04. | Zoll Hegenheim, in Allschwil |
| Anmeldung: | kathrinhagmann@bluewin.ch | Info in „unserteam.ch“ | |

Begleitetes Rennfahrer*innen-Training, ab Kat. U17 (Jugendtraining)

| | | | |
|------------------|--|--------------------------|---------------------------------|
| Samstag/ Sonntag | 10.00 Uhr | Greg Lang, 076 345 76 71 | Schranke St. Jakobs- stadion |
| | Mehr Infos unter < www.rznwgoldwurst.ch > Bitte vorgängig mit Gregor Lang Kontakt aufnehmen | | |

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.

Trainingskalender Bike

| Bike | Sonntags-Ausfahrten | | |
|----------------|-----------------------------------|------------------------------|--------|
| So 29.03.2020 | 11.00-14.00 Uhr | Treffpunkt Neuweilerplatz | |
| So 12.04.2020 | 11.00-14.00 Uhr | | |
| So 26.04.2020 | 11.00-14.00 Uhr | | |
| So 10.05.2020 | 10:00-13:00 Uhr | | |
| So 24.05.2020 | 10:00- xxx Uhr | | Nuglar |
| So 07.06.2020 | 10:00-13:00 Uhr | | |
| So 21.06.2020 | 10:00-13:00 Uhr | | |
| So 05.07.2020 | 10:00-13:00 Uhr | | |
| So 19.07.2020 | 10:00-13:00 Uhr | | |
| So 02.08.2020 | 10:00-13:00 Uhr | | |
| So 16.08.2020 | 10:00-13:00 Uhr | | |
| 21.-23.08.2020 | Verlängertes Bike Weekend in Brig | | |

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

ab 15. April 2020, Treffpunkt 18 Uhr, wir fahren bis es dunkel wird.

Treffpunkt
Neuweilerplatz



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.



Biken im Schnee, bei frühlingshaften Temperaturen,
9.2.20

Die Velo-Saison 2020

Nicola und Eric

Am vergangenen 4. Februar durften wir die VCAler*innen der Velosektion kurz in ihrem Wintertraining unterbrechen, um die weitere Saison 2020 zu planen.

Wir trafen uns dazu in der Lucie und konnten das Programm; Trainings, Rennen Clubmeisterschaft und Touren in Rekordzeit vor Beginn des Abendessens um 20h abfahren.

Training

Die Wintertrainings jeweils Samstag und Sonntag um 10h - bzw. 11h jeden zweiten Sonntag „women“ - laufen wie gewohnt weiter.

Da in der zweiten Hälfte des Winters die Trainingsleiter für die 10h Trainings spärlicher wurden, ermuntern wir alle, nicht zu zögern, eine Runde in unserteam für alle anzukünden.

Ab 31. März fängt dann das Abendtraining jeweils Dienstag und Donnerstag um 18h15 ab FWM an.

Wie im letzten Jahr soll am Dienstag eher die schnellere „espresso“-Runde und am Donnerstag die moderatere „cappuccino“-Runde geführt und vorgängig angekündigt werden.

Als Neuheit bietet Ruben dieses Jahr strukturierte Trainings an folgenden Donnerstagabenden an:

16./ 23. April,

07./ 28. Mai und

11. Juni, jeweils um 18h15.

Diese Trainings fokussieren jeweils auf die folgenden Clubrennen: wer mitmacht, fährt dann locker vorne mit!

Ebenfalls neu organisiert Stephan Klöck auch an Abenden (18h) nach Absprache und Ankündigung Trainings im entspannten „insieme“-Tempo

Clubmeisterschaft

Auch dieses Jahr haben wir das perfekte Gleichgewicht gefunden mit 4 Einzelzeitfahren und 4 Massenstartrennen:

1. der Beginn macht das Massenstart-Rennen in Möhlin am Dienstag, den 28. April im Rahmen der Abendrennen von swiss cycling beider Basel
2. dann fahren wir am Donnerstag den 14. Mai wieder mal das Einzelzeitfahren der „3 Hügel“ Hagenthal-Leymen-Liebenswiller-Bettlachler
3. das Einzelzeitfahren am Gempen organisiert vom VC Dornach ist auch dieses Jahr am Samstag den 23. Mai dabei
4. am Dienstag den 2. Juni folgt dann das flache Einzelzeitfahren in Niffer
5. vor der Sommerpause fahren wir am Do 18. Juni wieder im Massenstart den Brückensprint in Petit-Landau mit Vor- und Finallauf
6. nach der Sommerpause am Dienstag den 18. August wie üblich das Massenstart-Rennen am Blochmont
7. auch diesen September, Donnerstag 3.9. den km-Sprint als Einzelzeitfahren „unplugged“ (ohne Aufsatz) im Hardtwald
8. und zum Abschluss am Sonntag den 13. September die Jolidon Classique als Massenstart, für die wieder beide Wertungen gelten, d.h. die kurze und längere Variante.

Unsere Clubmeisterschaft lebt von der Teilnahme: je mehr VCAler*innen teilnehmen, je eindrücklicher das Erlebnis vor, während und natürlich nach den Rennen bei der Lucie!

Touren

Das Tourenprogramm ist dieses Jahr wahrscheinlich so reichhaltig wie selten geworden. Es wird wohl jede*n ansprechen.

Von der gemeinsamen Saisoneroöffnungs-Ausfahrt am Samstag den 21.3. geht es über ein- bis mehrtägige Fahrten in die Alpen, den Schwarzwald, den Jura, die Pyrenäen, oder auch einfach ins Sundgau.

Bei mehrtägigen Touren sind die Organisatoren*innen jeweils froh, wenn die Teilnehmer*innen frühzeitig ihr Interesse zeigen, z.B. mit einem Haken bei der entsprechenden Umfrage auf unserteam!

Damit wünschen wir allen Velokollegen*innen im 2020 viele tolle gemeinsame Erlebnisse bei Training, Rennen und Touren!

| Programm der Rennvelo-Sektion 2020 | | Organisation |
|------------------------------------|--|----------------------------------|
| Sa 21.03. | VCA Saisoneroöffnung, gemeinsame Ausfahrt 13:30 Uhr (Reservedatum Sa 28.03) | Nicola |
| Do 09.04. Gründonnerstag | Gründonnerstags-tour „erster Lappen“ (Kanalrunde) ca. 13:30 Uhr | Dominic |
| Mo 13.04. Ostermontag | Spezialevent April: Kreuzweg 10:00 Uhr | Nicola / Rolf |
| Fr 01.05. Tag der Arbeit | Spezialevent Mai: 1. Mai-Ausfahrt, Frühjahr-Hotzenwaldtour 10:00 Uhr | Rolf |
| Sa und So 16./17.05. | Wochenende in Heuweiler mit Ausfahrten in den Kaiserstuhl, Freiamt oder Schwarzwald, je nach Wetterlage. | Rolf |
| April / Mai (Sa oder So) | Kurventraining | Daniel Wampfler |
| Sa 23.05. oder So 24.05. | VCA women Schwarzbuebe-Rundfahrt, VC Dornach | Simone/ Joëlle/ Kathrin |
| So 24.05. | Schwarzbuebe-Rundfahrt, VC Dornach (alle) | Nicola |
| Ende Mai / Anfangs Juni | Spezialevent – Pässefahrt mitten durch Schneemauern Start in Luzern, Brünnig, Susten, Termin je nach Wetterlage | Nicola / Patrik |
| Sa 20.06. | Spezialevent Juni: Kandelrunde | Henry |
| Mo 13.07 bis 24. oder 25.07. | Pyrenäendurchquerung in ca. 8 Etappen. Anreise am Mo 13.07 (Zug), Rückreise (Zug) am Do 24.07 oder Fr 25.07 | Daniel Wä. / Martin F. |
| Sa 08.08 bis Sa 15.08. | „Rennvelo Alpencross Schweiz - von Ost nach West“ In 5 Etappen von Altstätten nach Montreux | Veloziped in Haltingen / Rolf |
| Sa 19.09 oder So 20.09. | Spezialevent September: Franche-Comté mit Hin- oder Rückfahrt Zug nach/bis Besancon | Eric |
| Mi 23.09 bis Mo 28.09. | Besuch der Weltmeisterschaft in Martigny / Aigle inkl. Hin- und (Teil-)Rückfahrt mit Velo | Ruben |



**pete's bike
shop**

Pascal Zechner
Gartenstadt 2
4142 Münchenstein

Tel. 061 411 32 76
www.petesbikeshop.ch



TREK

Fr 02.10. (Nachmittag) bis Mo 05.10. oder Di 06.10. Teilnahme am Granfondo Tre Valli Varesine am So 04.10 130 km/2000 HM; <http://www.trevallivaresine.com>
Anreise per Zug am Freitagnachmittag 02.10.
Sa 03.10 Veloausfahrt; So 04.10 Rennen.
Rückreise am Mo/Di 05./06.10 als Bikepacker mit möglichst leichtem Gepäck durch das Tessin und dann z.B. via Lukmanier / Oberalp zurück in die Deutschschweiz.
Option/Schlechtwettervariante: Rückreise per Zug.
Weitere Option: Teilnahme als Fan und Betreuer*in, dh. das Rennen am Sonntag wird ausgelassen.

| | | |
|--------------------------|--|---------------|
| Sa 03.10. | Spezialevent Oktober: Tour de Hieber | Nicola / Rolf |
| Sa 17.10. | VCA Saisonabschlussfahrt, 13:00 Uhr (Reservedatum 24.10) | Nicola |
| Sa 14.11. oder So 15.11. | Spezialevent November: Programm je nach Wetter | noch offen |
| Sa 12.12. oder So 13.12. | Spezialevent Dezember: Programm je nach Wetter | noch offen |
| Do 24.12. | Heiligabend-Runde 13:00 Uhr | Dominic |
| Sa 26.12. | Speck-weg-Runde, Stefanstag 10:00 Uhr | Dominic |

Clubmeisterschaft 2020

Organisation

| | | |
|-----------|---|---------------------------|
| Di 28.04. | Abendrennen Möhlin, Massenstart Kriterium 10-13 Runden zu 3.4 km, ca. 19 Uhr | Eric/ Zeitnehmer/ SCBB |
| Do 14.05. | EZF „3-Hügel“, ca. 15 km Hagenthal-Leymen-Liebenswiller-Bettlacher | Eric/ Zeitnehmer |
| Sa 23.05. | Bergrennen Dornach-Gempen, EZF 5.3 km (ca. 16 Uhr | VC Dornach |
| Di 02.06. | Niffer, EZF 20 km | Eric/Zeitnehmer |
| Do 18.06. | Brückensprint Petit-Landau, Massenstart ca. 1km Selektions- und Finalläufe | Eric/Zeitnehmer |
| Di 18.08. | Hippoltskirch-Blochmont Massenstart 5.3 km | Eric/Zeitnehmer |
| Do 03.09. | 1km-Hardtwald "unplugged" EZF 1km ohne Lenker Aufsatz | Eric/Zeitnehmer |
| So 13.09. | Jolidon Classique Les Breuleux Massenstart 65 km oder 115 km, getrennte Wertungen, ca. 9 Uhr | Jolidon Classique |

Spezialevent Crémant-Sprint 2020, 5. Januar

Zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte wurde auch eine Sprint-Queen gekürt.



Bei der diesjährigen Austragung des „Crémant-Sprint“ gab es eine Premiere in der über 20-jährigen Geschichte dieses Anlasses. Weil auch mehrere Frauen am Start waren, gab es zum allerersten Mal eine separate Damenwertung. Den hoch begehrten Pokal für die „Sprint-Queen 2020“ konnte sich Joëlle ergattern, die sich souverän gegen ihre Kontrahentinnen durchsetzte und am Schluss mit ziemlich klarem Abstand die Ziellinie durchquerte. Der 2. Platz ging an Dorothee, die hauchdünn Simone auf den dritten Platz verwies. Grosses Kompliment den Gewinnerinnen!

somit vom Windschatten der „Gegner“ zu profitieren. Danach folgte eine kurze Phase mit einer deutlichen Tempoververschärfung und schon befand sich die Gruppe, mehr oder weniger kompakt, kurz vor der leichten Steigung vor dem Ziel. Patrik, der letztjährige Gewinner des Sprints und somit Titelverteidiger, konnte auch in diesem Jahr auf den letzten Metern die entscheidende Attacke starten. Bravourös setzte er sich durch, knapp vor Steffen und Ruben. Gratulation Patrik, Du konntest einmal mehr deine berühmtesten Sprint-Qualitäten zeigen!



Bei den Männern fiel der Entscheid auf der Schlusslinie auch in diesem Jahr äusserst knapp. Wie üblich wurde auf den ersten 700 m des insgesamt 1 km langen Sprint taktiert. Das anfangs eingeschlagene Tempo war ziemlich langsam, jeder versuchte sich im Feld zu verstecken und



Es war wieder ein schöner und sehr gut besuchter Event. Ohnehin gab es an diesem Anlass nur Gewinner*innen. Ein grosses Danke geht an Dominic für die perfekte Organisation. Nicola

Februar-Spezialevent – Nicht ganz 100!

Bei noch kühlen Temperaturen machten sich 11 VCA'ler um 10 Uhr auf den Weg zur „Nicht ganz 100“ Tour. Richtung Baselbiet schlossen sich dann zuerst Patrik und in Liestal noch Stef unse-rem Grüppchen an.

Nach der flachen Einrollphase bis kurz nach Ormalingen folgten mit dem Asphof und der Steigung nach Schupfart die ersten sanften Hügel. Mittlerweile stieg auch die Temperatur auf schon fast frühlingshafte Werte an. Über die längste gedeckte Holzbrücke Europas, bei Bad Säckingen, ging es über den Rhein ins „Deutsche“.

Vorbei am idyllischen Bergsee und über den Dinkelberg, galt es nochmals ein paar Höhenmeter zu erklimmen, bevor es dann via Herten und Grenzach wieder flach zurück nach Allschwil ging.

Auf einen Kaffee und/oder ein Stück Kuchen mussten wir leider verzichten, da die Mehrheit der Teilnehmer bei einer Distanz unter 100 km (es waren genau 98.2 km) keine Pause einlegen wollte ;-)

Rolf



100x100m

Am 16. Februar 2020 waren für den VCA im Hallenbad Allschwil 3 Bahnen für ein paar Stunden reserviert.

Nach Ironmans, Marathons usw. stellten wir uns der Herausforderung 100x100m. Um es vorwegzunehmen, ja, alle haben es geschafft! Der VCA hat 17 neue 100x100 Finisher.

Eine gewisse Anspannung und Nervosität war vor dem Start durchaus denkbar, aber nach den ersten 1-2Km waren alle im Flow und manchmal auch in den Füßen der Vorderschwimmer. Für die wohlverdienten Pommes & Burger ging es dann ins Zick-Zack.

Ganz herzlichen Dank an das OK; Beppo und Alexandra, sowie Oli für die Organisation der Bahnen!



3-Königs-Biken

Am Sonntag, 5. Januar, fand bei wunderschönem, aber kühlem Wetter das traditionelle 3-Königs-Biken statt.

Wir machten eine wirklich tolle Bike-Tour mit Routenplaner Robi: Abfahrt Neuweilerplatz Richtung Ettingen, über den Blattenpass, zurück über Biel-Benken und Oberwil nach Allschwil.

Anschließend durften wir ein Kuchenessen genießen und die Krönung einer Königin und eines Königs im Gemeinschaftsraum bei Patrick vollziehen.



Vielen Dank an Sabine und Patrick für das Organisieren!

Die königlichen Hoheiten heissen in diesem Jahr Königin Sabine und König Oliver.

Jetzt liegt es an König Oliver, eine Tour zu organisieren.



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





ROOMPLAN GmbH
 Schützenmattstrass 10
 4051 Basel

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



Beratung - Planung - Ausführung - Bauleitung



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

Rangliste Laufen

Basler Stadtlauf 11/30/2019

| Rang | Name | Zeit | AK |
|------|------------------|-------|-----|
| 44. | Otis Jonckheere | 13.27 | U14 |
| 1. | Tina In-Albon | 19.32 | F40 |
| 45. | Anne Maria Bild | 27.32 | F50 |
| 64. | Simone Barczay | 28.50 | F50 |
| 104. | Joëlle Zweiacker | 28.50 | F40 |
| 23. | Moritz Bachmann | 20.28 | M40 |
| 23. | Jann Stettler | 21.05 | M45 |
| 28. | Jan Beck | 21.34 | M45 |
| 61. | Patrick Stöckli | 21.52 | M35 |

Allschwiler Klausenlauf 0.85km 12/8/2019

| Rang | Name | AK |
|------|---------------|----|
| 27. | Timm Wampfler | U8 |
| 84. | Yann Wampfler | U8 |

Allschwiler Klausenlauf 10km 12/8/2019

| Rang | Name | Zeit | AK |
|------|-------------------|-------|-----|
| 1. | Tina In-Albon | 38.2 | F40 |
| 16. | Anne Bild | 53.17 | F50 |
| 5. | Matthias Pretot | 36.39 | M40 |
| 7. | Gianni Bedon | 46.46 | M60 |
| 15. | Martin Krähenbühl | 41.05 | M30 |
| 16. | Moritz Bachmann | 39.17 | M40 |
| 68. | Martin Primosig | 46.08 | M40 |

Valtellina Wine Trail 42.195km / 1700hm 11/2/2019

| Rang | Name | Zeit | AK |
|------|------------------|---------|---------|
| 28. | Ariane Gutknecht | 5:22.28 | Kat 6 |
| 357. | Markus Schelbert | 5:37.09 | Kat 321 |
| 358. | René Mayer | 5:37.09 | Kat 322 |



MIT
ÄRZTE
TEAM

ERÖFFNUNG

AM 26./27./28. MÄRZ 2020

Kostenlose Schuh- und Fusskontrolle für Vereinsmitglieder.

- Schuhverkauf/Biomechanik
- Orthopädie
- Physio- und Osteopathie
- Training

Alles unter einem Dach

NEU am:
Rümelinbachweg 20A, Basel



«**gesundlaufen**»
KOMPETENZ-CENTER FÜR LAUFSPORT

T 061 281 11 45
laufsportklinik.ch

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

Senden Sie Ihre Vorlage oder Anfrage an:
VeloClubAllschwil
Postfach
4123 Allschwil
oder
info@velocluballschwil.ch