

Sattelifest

VeloClubAllschwil.ch
Nr. 172 / Dez. 2020



Ein Verein in
Bewegung
velocluballschwil.ch



Jahresberichte
Techniktraining Rennbahnklinik



Neue Perspektiven für Ihre Vorsorge

Lassen Sie Ihr Vorsorgegeld arbeiten – mit Vorsorgefonds.

Wer heute aktiv wird, kann zukünftig profitieren. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihren Vermögensaufbau mit Vorsorgefonds aktiv voranzutreiben. Wie? Wir zeigen es Ihnen gerne.
raiffeisen.ch/vorsorgechancen

RAIFFEISEN

INTENSIVE FEUCHTIGKEIT AUS DER NATUR.

Weleda Feigenkaktus

EINZIGARTIGER FEIGENKAKTUSEXTRAKT*

- ✓ Intensiv feuchtigkeitsspendende Wirkung wissenschaftlich bewiesen
- ✓ Reich an wasserbindenden Polysacchariden
- ✓ 100% natürlicher Extrakt aus Bio-Feigenkaktus



* Herstellverfahren zum europäischen Patent angemeldet.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Der VCA-Vorstand	7
Eintritte / Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Abwechslung in die Winter- und „Corona“-Zeit bringen mit Techniktraining	12
Bericht der Präsidentin 2020	15
Saison 2020 - Jahresbericht Velosektion	16
Jahresbericht Sektion Triathlon 2020	20
Generalversammlung 2020	22
Kids Bericht 2020	24
Jahresbericht Bike 2020	26
VCA-Agenda	28
Trainingskalender Triathlon / Velo	29
Trainingskalender Bike	30
Velotouren, diverse Veranstaltungen	31
Corona-Regelungen bei VCA-Veloausfahrten	31
Ein Ausnahmelauf; der Hallwilerseelauf 2020	32
Laufcoaching im Spirit Studio in Basel	35
Clubmeister 2020 Velo / Triathlon	37
Ranglisten Velo CM, Triathlon CM, Laufen	39



Titelbild: Milena Guthörl am Hallwilerseelauf 2020

Generalversammlungf 2020



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

In diesem Vorwort habe ich die beiden Bike-Obmänner **Oliver Greuter** und **Patrick Roth** interviewt:

Tina: Oliver, seit November bist du mit Patrick Bike Obmann des VCA! Wie lange bist du eigentlich schon Mitglied des VCA und was hatte dich bewogen, dem VCA beizutreten?

Oliver: Ich bin am 29.11.2015 beim VCA beigetreten. Auf jeden Fall wollte ich wieder regelmässig Mountainbike fahren. Alleine unterwegs machte es mir keinen Spass, konsequent war ich auch nicht und Ausreden waren immer parat. Dann kam mir der Gedanke zu einem Velo-Club zu gehen. Gemeinsam in einer Gruppe auf dem Bike ist einfach toll und ich bin viel motivierter.

Tina: Patrick, wie lange bist du bereits im VCA aktiv und wie bist du zum VCA gekommen?

Patrick: Auf Einladung von Hansheiri (Jucker) bin ich im August 2000 mit dem VCA in das Bike Weekend nach Pontresina. Bei einem gemütlichen Nachtessen unterzeichnete ich die Beitrittserklärung.

Tina: Was schätzt ihr besonders an eurer Bike Gruppe?

Oliver: Wir sind wie eine grosse Familie. Wir halten zusammen, teilen tolle Abenteuer und ergänzen uns in der Gruppe. Jeder einzelne von uns ist ein Unikat. Wir teilen das gleiche Hobby, wir haben es lustig zusammen und wenn es hart bergauf geht, bauen wir uns gegenseitig auf. Bei tollen Trails teilen wir unsere Freude mit Jauchzern. Auch lernen wir von einander gute Tricks und Techniken im Gelände. Zum Beispiel: wie überquere oder umfahre ich am einfachsten eine grosse Wurzel

oder Baumstamm?

Patrick: Wir Biker sehen das nicht so leistungsorientiert. Gemütlich den Berg hoch und auf technisch anspruchsvollen Trails zurück ins Tal.

Tina: Welche Ideen habt ihr für die Bike Sektion?

Oliver: Wie jedes Jahr möchten wir das gemeinsame Bike Weekend durchführen.

Falls es nächstes Jahr zustande kommt, werden wir einen Fahr-Technikkurs durchführen.

Ich wollte schon immer mal auf einem Trial-Bike sitzen. Wenn es klappt, werden wir das zusammen in unserer Gruppe bei Debi Studer, Trial Academy Basel durchführen.

Patrick: Wenn möglich ein Tagesausflug in die Vogesen und unfallfreie Bike Ausfahrten am Wochenende. Gemütliches beisammen sein neben dem Bike bei einem Bier oder einem Nachtessen.

Tina: Was macht ihr sonst so, wenn ihr nicht auf dem Velo seid?

Oliver: Ich bin verheiratet und habe zwei Kinder, 19 und 21 Jahre alt. Beruflich arbeite ich mit meinem Geschäftspartner im Architekturbüro Stöcklin + Greuter Architekten in Bottmingen. Ich plane Häuser vom Projekt bis zur Ausführung mit einem CAD-System. Meine Hobbys sind: Musik hören, Reisen, als Ausgleich zur Arbeit im Büro arbeite ich gerne im Garten und schaue mir auch gerne ein FCB-Fussballspiel an.

Patrick: Gemütliches Zusammensein unter Freunden. Seit diesem Frühling Ausfahrten mit dem Motorrad.

Danke für das Interview und euer Engagement!
Tina

Winterzeit ist Technikzeit.

4-Wochen Trainingsprogramm inklusive

- leistungsdiagnostischer Analyse
- Vor- und Nachtest zur Erfolgskontrolle
- zielorientierten und abwechslungsreichen Übungen für In- & Outdoor
- Verbesserung des individuellen Leistungsprofils

Exklusiv für VCA-Mitglieder*: SFr. 129.-



die sportklinik - das original

Praxisklinik Rennbahn AG
Funktionelle Diagnostik
Kriegackerstrasse 100
CH-4132 Muttenz

Dr. Marlene Mauch
Tel. +41 (0)61 465 64 99
somc@rennbahnklinik.ch
www.rennbahnbiomechanik.ch

*Angebot gültig bis 31. Januar 2021



Pedalkraftanalyse



Ernst Gürtler AG

Elektrotechnische Unternehmung
Binnergerstrasse 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	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
Bekleidung	Dominic Hofmann	Baselmattweg 44a 4123 Allschwil	079 210 96 23 dominichofmann@bluewin.ch

VeloClubAllschwil
Postfach 1340
4123 Allschwil
info@velocluballschwil.ch
www.velocluballschwil.ch



Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

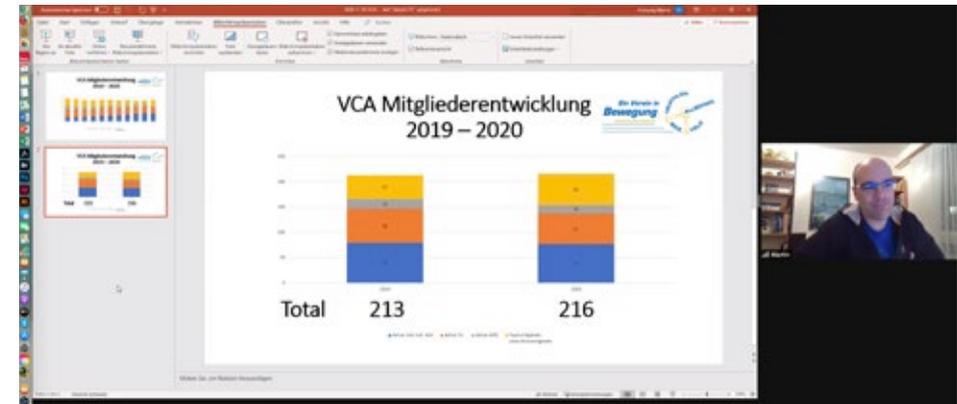
Eintritte / Austritte

Eintritte Velo

Nicole Kälin

Eintritte Triathlon

Andreu Terregrosa



Beitrittserklärung

an:
Velo-Club Allschwil, Postfach, 4123 Allschwil 1, info@velocluballschwil.ch

Die unterzeichnende Person möchte dem Velo-Club Allschwil gerne als

Aktivmitglied oder Passivmitglied beitreten

Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Beruf: _____

Strasse/ Nr.: _____ PLZ/ Ort: _____

Telefon: _____ eMail: _____

Untersektion MTB-Fahrerin RadrennfahrerIn TriathletIn kids
EINE! Hauptsektion

Verbandsmitglied: Swiss Cycling ja nein ja nein
 Swiss Triathlon ja nein

Datum _____ Unterschrift _____

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



Bungestrasse 75, CH-4055 Basel Öffnungszeiten:
 Tel 061 321 00 21 Mo – Fr 8.30 – 12.00 14.00 – 18.30
 gaertnererei@lbb.info Sa 8.30 – 16.00
 www.lbb.info

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

polarkreis Kühlfahrzeuge



Kühlfahrzeuge

Pharmafahrzeuge

Kühlmietfahrzeuge

Beschriftungen

www.polarkreis.swiss

Herzliche Gratulation zum VCA-Jubiläum



Jubiläum: 35 Jahre

Michel Clementz

Jubiläum: 30 Jahre

Kurt Renz

Jubiläum: 25 Jahre

Jürg Ritter
Daniel Wälchli
Benno Schubiger
Christoph Willimann

Jubiläum: 20 Jahre

Oliver Lehmann
Christian Leuenberger
Michael Laube
Edvina Maria Da Silva Sauter
Patrik Roth
Bettina Indlekofer
Peter Stohler
Tina In-Albon

Jubiläum: 15 Jahre

Sandra Schelbert
Joe Theiler
Randy Koch
Peter Sulzer
Eric Zechner
Beatrice Leuenberger
Claudio Campestrin
Boris Wächter
Marcel Bachmann

Jubiläum: 10 Jahre

Isabella Peukert-Jungfer
Tanja Felice
Bea Bürgi
Marco Eglin
Patrik Schaub
Heinz-Georg Belting

Abwechslung in die Winter- und „Corona“-Zeit bringen mit Techniktraining

Gerade die kommenden Wintermonate können gut dazu genutzt werden – neben der Ausdauer – auch an einer guten Fahrtechnik zu feilen. Diese reduziert nicht nur die empfundene Anstrengung, sondern verbessert auch die Leistung und schützt vor Überlastungen.



Eine gute Trettechnik ist von der Kraftverteilung während der Kurbelumdrehungen, aber auch von der Trittfrequenz abhängig.

Um möglichst effizient zu „trampeln“ sollte ein ausgewogener **Wechsel zwischen Drücken (vorderes Bein) und Ziehen (hinteres Bein)** stattfinden. Je nach Strecke und Dauer, kann das

Drücken des einen Beins, durch das Ziehen des zweiten Beins unterstützt werden. Zu beachten gilt jedoch, dass die permanente Wechselwirkung zwischen Druck und Zug mehr Muskelarbeit und somit mehr Energieverbrauch mit sich bringt. Ziel ist es demnach, einen möglichst effizienten Tretzyklus zu erreichen.

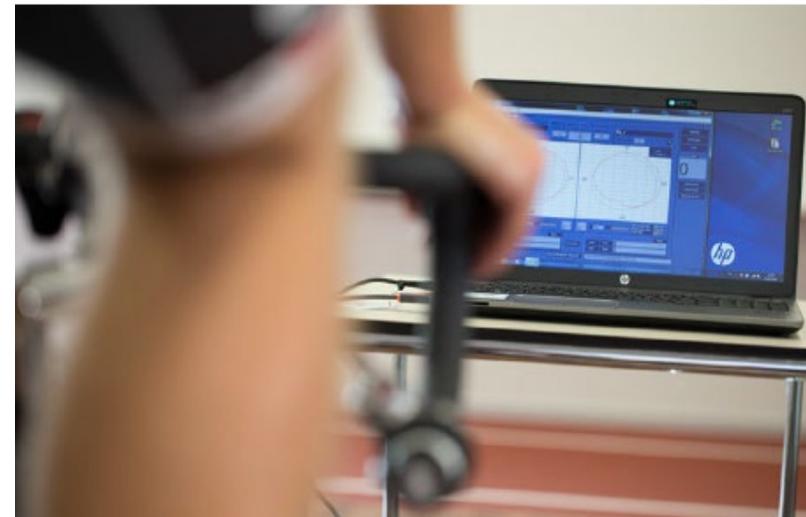


Die zweite Voraussetzung, um möglichst ohne „Zusammenbruch“ sein Ziel zu erreichen, ist die **Frequenz**. Grundsätzlich gilt: Das Fahren mit kleinen Gängen ist kraftsparender und effizienter. Dennoch sieht man eine breite Variation von Trittfrequenzen auf der Straße und im Gelände: von zeitlupen- zu Nähmaschinenartigen Kurbelbewegungen. Was pauschal empfohlen werden kann, ist, dass ein jeder versuchen sollte, seine Frequenz zu erhöhen. Erfahrungen zeigen jedoch, dass dies nicht einfach umgesetzt werden kann, sondern eine Gewöhnung und Training dafür benötigt wird.

wird, und damit mehr Verlust als Gewinn bringt. Dies macht sich beispielsweise daran bemerkbar, dass die Kurbel nicht mehr „rund“ läuft oder man unruhig auf dem Sattel hin und her „hüpft“.

Variation der Technik: Weitere Variationen sind durch den Wechsel der Sitztechnik mit dem Wiegtritt möglich oder durch die Veränderung der Fussstellung, um so die Muskulatur immer wieder unterschiedlich zu beanspruchen.

Diagnostiktools: Pedalkraftanalyse



Wer wissen möchte, wie effizient seine eigene Trettechnik ist, kann dies durch eine Pedalkraftanalyse testen lassen. Eine solche Analyse ermöglicht es auch, Auswirkungen durch Variationen der Sitzposition oder der Trittfrequenz auf die Effizienz zu analysieren. Dies geschieht in einem direkten Feedback, indem die Anpassungen in der Trettechnik simultan auf

dem Bildschirm beobachtet werden können.

Trainingstipps

Einbeiniges Fahren: Durch einbeiniges Fahren kann der Wechsel von Ziehen zu Drücken geübt und verbessert werden. Dies sollte vor allem mit leichter Trittfrequenz und in kleinen Gängen auf einer flachen Strecke oder einer Rolle durchgeführt werden.

Erhöhung der Trittfrequenz: Eine Erhöhung der Trittfrequenz und das Herantasten an eine optimale Frequenz kann gut in einem Training durch verschiedene Frequenz-Intervalle umgesetzt werden. Schnell zeigt sich dabei, ab wann eine Frequenz nicht mehr komfortabel oder ineffizient

Im Moment besteht das Angebot der Rennbahnklinik eines 4-wöchigen „Technik-Trainingsprogramms“ inklusive einer 2-teiligen Pedalkraftanalyse (Vor- und Nachtest) zur Erfolgskontrolle.

Das Angebot gilt bis Ende Januar 2021.

Siehe Inserat S. 6



Plane dein Wintertraining nach deinen Vorstellungen Optimiere deine Fitness-Grundlage für die Saison 2021

Zu einer Aufgabe eines Breiten- und Leistungssportlers gehört:
sein Training mit einem regulierten Pensum richtig planen und die Winterzeit als Regenerationsphase für seinen Körper zu nutzen.

Wo: IndoorcyclingCentervomVerein c3le in Allschwil

Wann: Montag bis Samstag

Zeiten: Eigene Vereinszeiten oder gemäss Kursplan vom Verein c3le

Team: Top motiviertes c3le Instruktoorenteam mit XXL Outdoorerfahrung

Bikes: Max. 30 Bikes, zur Zeit 18 Bikes

Kosten:

Vereine haben einen
Vorzugspreis

Auskunft

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

Wo:

C3le Cyclingcenter
VdM Fitnesscenter
Gewerbstrasse 30
4123 Allschwil



Bericht der Präsidentin 2020

Was für spezielle und herausfordernde Monate liegen hinter uns und sehr wahrscheinlich auch noch lange vor uns.

COVID-19 hat uns in vielen Belangen voll im Griff. Das hatte Auswirkungen auf Wettkämpfe, Trainingslager und Veranstaltungen; spezifisch bei uns die Absage der Delegiertenversammlung von Swiss Cycling beider Basel, einer Vorstandssitzung, einer Sattelfest Ausgabe, des Ängelimärt 2020 und vielem mehr. Wir alle sind betroffen, aber wir haben unter Einhaltung der Schutzkonzepte angeboten, was möglich war und ist. So werden wir es auch weiterhin handhaben – mit Bedacht und Verantwortungsbewusstsein.

Es wird noch eine Weile speziell bleiben, aber wir bekommen das hin. In unseren Möglichkeiten suchen wir das Beste und danken euch für euer Verständnis und Unterstützung.

Was durchgeführt werden konnte, war die Sportlerehrung 2019 der Gemeinde Allschwil, an der Marcia Eicher, Ariane Gutknecht und Steffen Warias geehrt wurden. Herzliche Gratulation!

Natürlich gab es trotzdem viele, die sich für den Verein engagiert haben. Danken möchten wir ganz herzlich Rolf für die tolle Betreuung der Homepage, Joe und Fränzi für die Gestaltung des Sattelfests, Marcia und Greg für das Kids Bike, Dominic für die Kleiderbetreuung, den Frauen vom Ängelimärt Sandra, Marcia und Babsi und den bisherigen Klausenlauf VCA-Vertreter Steven und René. Zudem danke ich meinen Vorstandskollegen und -kollegin für ihr engagiertes Tun für den Verein.

Auch danke an alle Helfer vom Klausenlauf 2019, der ein grosser Erfolg war und uns 5100 Franken in die VCA-Kasse gebracht hat. Damit verbunden der Helferaufruf für die 2020 Ausgabe.

Wie letztes Jahr angekündigt, werde ich mein Amt per 2021 abgeben. Es wäre toll, wenn sich jemand beim Vorstand melden würde. Alle sind mal dran!

Tina In-Albon
Präsidentin

Saison 2020 - Jahresbericht Velosektion

Rückblick Saison, ein paar High Lights im Corona-Jahr

Clubmeisterschaft

Bei der Sektionssitzung anfangs Februar stellten wir auch für die Clubmeisterschaft ein ausgewogenes Programm von 8 Rennen zusammen. Aus den genannten Gründen waren diese aber bis Mitte Juni sistiert. Mit der Lockerung der Bestimmungen, aber vor allem auch mit der Öffnung der Landesgrenzen konnten wir dann eine leicht verkürzte Meisterschaft von 5 Läufen in Angriff nehmen.

Diese umfasste:

Den **Brückensprint** mit Massenstart in Petit-Landau im Juni: wie letztes Jahr fuhren wir diesen in 2 Läufen, d.h. einen Vor- und einen Finallauf. Die schöne Abendstimmung über der Kanalbrücke, der soziale Aspekt des Fahrens in 2 Läufen mit verschiedener Besetzung, und das Wiederfinden des Elsasses war sicher ein geschätzter Einstieg nach der langen Pause.

Nach den Sommerferien folgte zwischen Mitte August bis Mitte September ein dichtgedrängtes Programm mit im Schnitt fast einem Rennen pro Woche. Der Auftakt bildete das traditionelle **Blochmont-Rennen**, bei dem wir nach einem Gewitter vor dem Start unter dem Dach der nahen Kapelle Schutz suchen mussten. Die dortige Schutzpatronin meinte es gut mit uns, und der Regen stoppte rechtzeitig für unser Rennen!

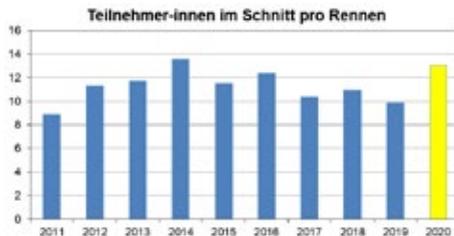
Damit auch unsere Zeitfahrtspezialisten auf ihre Kosten kamen, fügten wir Ende August das Einzelzeitfahren ab **Folgensbourg** über den Höhen des Sundgau in das Programm ein. Mit dem welligen Parcours und der Weitsicht auf Schwarzwald, Vogesen und Jura sicher das kurzweiligste (und schönste?) unser Zeitfahren.

Der 1km-Sprint als Einzelzeitfahren im **Hardtwald** mit normalem Rennvelo fuhren wir anfangs September und durften mit Matthias Siegrist von der Tria-Sektion einem neuen Sieger gratulieren!

Den Abschluss an einem schönen Septembersonntag bildete die **Jolidon-Classic**, an welcher wir nach Wahl in der kurzen (70km) oder langen (110km) Version fuhren. Speziell erfreulich war dabei, dass wir mit 15 Teilnehmer-innen des VCA sicher einen Rekord aufstellten bei einem nicht in der Region stattfindenden Lauf bei einem externen Veranstalter.

Dass wir beim jetzigen Clubmeister Daniel Wälchli, der die lange Wertung souverän gewann, nachträglich im Garten seines Hauses in Les Genevez noch zusammensitzen durften, war der perfekte Abschluss!

Das Wetter spielte bei allen Läufen wieder mit, auch konnten wir jeweils danach draussen im Garten der „Lucie“ die Läufe ausklingen lassen. Als Eindruck der CM 2020 durften wir sicher mitnehmen, dass geschätzt wurde, dass wir diese fahren durften. Aber auch, dass wir zusammenkommen konnten, um uns „normal“ auszutauschen.



Interessant ist, wenn wir die Statistik der Anzahl Teilnehmer-innen im Schnitt pro Rennen während der letzten 10 Saisons betrachten (wir sind uns ja seit diesem Jahr derartige Statistiken, die wellenförmig verlaufen, bis zur Genüge gewohnt...). Im 2020 erreichten wir mit 13 Teilnehmer-innen im Schnitt pro Rennen den zweithöchsten Schnitt knapp nach 2014! Auch wenn dies sicher eine Folge der kurzen Saison ist, mit weniger Möglich-

keiten sich zu messen, nehmen wir das rege Interesse an der CM Velo gerne mit für ins 2021! Ermöglicht wurde diese Ausgabe 2020 aber auch durch unser Zeitnehmerteam mit **Jonas, Heinz** und **Anselm**, denn nur mit ihrem Einsatz ist eine Clubmeisterschaft, wie wir sie kennen, möglich: vielen Dank Euch! Aber auch vielen Dank an alle Teilnehmer-innen: ihr habt diese kurzweilige Clubmeisterschaft geprägt!
Eric

Corona-Pandemie war bei uns allen das dominierende Thema. Die vom Bundesrat angeordnete «ausserordentliche Lage» bedeutete konkret: «verboten sind Menschenansammlungen von mehr als fünf Personen. Auch öffentliche und private Veranstaltungen sind untersagt. Dazu zählen Sportveranstaltungen und Vereinsaktivitäten». Diese Massnahmen zwangen uns, alle Vereinsaktivitäten abzusagen.



Wer hätte am vergangenen 4. Februar, als die VCA'lerinnen und VCA'ler der Velosektion die Saison 2020 in der Lucie planten, gesagt, dass die grosse Mehrheit der gemeinsamen Trainings und Touren abgesagt würde? Wohl niemand.

Das Jahr 2020 der Velosektion kam ab Mitte März ziemlich anders als gedacht. Bis zu diesem Zeitpunkt liefen die Wintertrainings reibungslos (obwohl ab und zu das Tempo für ein paar Teilnehmer recht hoch war...) und meistens mit vielen TeilnehmerInnen. Woche für Woche leiteten unsere GruppenleiterInnen (meistens waren Rolf und Dominic unsere Leiter, sowie Simone, Joëlle und Kathrin unsere Leiterinnen) die bewährten Wintertrouten an. Was danach kam ist bekannt. Die

Viele der bereits geplanten Touren und Events konnten somit nicht durchgeführt werden: Keine Saisoneneröffnung Ende März, keine Spezialerevents am Gründonnerstag (Kanalrunde), am Ostermontag (Kreuzweg) und am 1. Mai (Hotzenwaldtour), kein Schwarzwald-Wochenende, keine Schwarzwald-Rundfahrt, keine Teilnahme am Gran Fondo Tre Valli Varesine und kein Besuch der Weltmeisterschaft in Martigny. Auch die an 5 Donnerstagen vorgesehenen strukturierten Trainings von Ruben, und die von Stephan Klöck ebenfalls neu organisierten „Trainings im entspannten Inseme-Tempo“ mussten gestrichen werden.

Im Corona-Jahr gab es auch sehr viel Positives

Zwei Sachen scheinen mir besonders erwähnenswert.

Erstens: bisher kamen (soviel ich weiss und Stand Anfang November) alle VCA-Kolleginnen und -Kollegen ohne Corona-Erkrankung durch. Es ist zu hoffen, dass es so bleibt!

Zweitens: anders als in anderen Ländern (z.B. in Frankreich) konnten wir in der Schweiz während des ganzen Jahres Velo fahren. Ein totaler Lock-down wurde uns erspart. Zwar mussten auch wir gewisse Einschränkungen hinnehmen, aber das ist meiner Meinung nach jammern auf sehr hohem Niveau.

Weil auch die Grenzen zu Frankreich und Deutschland komplett geschlossen wurden, entdeckten viele von uns «neue» Routen z. B. im Baselbiet, im Fricktal oder im Jura. Plötzlich fuhren wir an unbekanntem Ortsschildern – Wittnau, Himmelried, Mumpf, Zeglingen, Lampenberg, Vicques, ...Roderis (diese Ortschaft erreichte fast Kultstatus...) - vorbei und diejenigen, die es noch nicht wussten, merkten definitiv, dass die «Hügeli» in der Umgebung sehr schön, aber auch hart und steil sind.

Am 7. Juni begann dann für die Schweiz die langsame Rückkehr aus der von Corona diktierten Zwangspause in die (neue?) «Normalität».

Das bedeutete für uns als Rennvelofahrer, dass wir wieder in Gruppen losfahren durften, natürlich unter Beachtung der Auflagen des BAG und unter Einhaltung der Regeln gemäss VCA-Schutzkonzept. Und so trafen sich bei den Sommertrainings wieder viele Gleichgesinnte.

Für Organisation und Leitung der Abend- und Sonntagstrainings haben sich fast ausschliesslich Dominic, Martin F. und Eric engagiert.

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

6-7 Frauen fuhren regelmässig mit, einige Frauen waren sporadisch dabei. Immer wieder meldeten sich neue Frauen für Probetrainings an und es ist

zu hoffen, dass sich noch mehr Frauen anschliessen.

Die zwei High Lights der Saison

Die zwei High Lights der Saison aus meiner Sicht – Crémant-Sprint und Saisonfinale - fanden im Januar und im Oktober statt.

Beim **Crémant-Sprint** am 5. Januar nahmen 21 (!) TeilnehmerInnen teil. Bei der diesjährigen Austragung 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 durchsetzen konnte.

Bei den Männern fiel der Entscheid auf der Schlusslinie auch in diesem Jahr äusserst knapp. 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, und konnte einmal mehr seine berühmten Sprint-Qualitäten zeigen!

Ob Joëlle und Patrik am 3. Januar 2021 die Titel verteidigen können, steht in den Sternen. Zurzeit ist es nämlich Corona-bedingt verboten, in Frankreich Velo zu fahren. Werden wir vielleicht zum ersten Mal keinen Crémant-Sprint, sondern einen Sprint im Baselbiet oder im Aargau erleben? Mal schauen....

Am Samstag 17. Oktober fand die **Saisonabschlussfahrt** der Rennvelosektion statt. Obwohl wir für die ca. 70 km lange Ausfahrt ins nahe Elsass viel mehr Zeit brauchten als geplant – insgesamt mussten unterwegs 3 Platten (!) repariert werden – war sie sehr schön. Anders als üblich steuerte die Gruppe am Schluss der Ausfahrt nicht das Restaurant „Chez Lucie“ für den obligaten Schlummertrunk an. Einerseits war das Wetter nicht speziell einladend, um draussen zu sitzen, andererseits war es schon ziemlich spät



am Nachmittag. Auch hier bin ich gespannt, ob wir die Saison 2021 im März wie immer mit der Saisoneroeffnungsfahrt einläuten dürfen.

Die neue Plattform SportMember

Seit Juni verwendet die Velosektion zur Koordination der Trainings und der Veloausfahrten, als Ersatz von Unserteam, die SportMember Plattform. Diese Plattform hat sich sehr bewährt und ist nicht nur für die Mitglieder der Velosektion angedacht.

Alle Vereinsmitglieder dürfen sich registrieren lassen (eMail oder WhatsApp an mich genügt) und sich somit über alle Aktivitäten der Velofahrer informieren. Auf SportMember haben übrigens alle die Möglichkeit, selber eine Aktivität zu erstellen.

Falls ihr also zusätzliche Ausfahrten organisieren möchtet, könnt ihr diese als Mitgliedsaktivitäten gerne erstellen.

Wie weiter?

Zurzeit – auch hier Stand 7. November - sind Training oder gemeinsame Ausfahrten möglich, max. 15 Personen sind erlaubt und der erforderliche

Abstand von 1,5m ist einzuhalten oder eine Gesichtsmaske zu tragen.

Das Schutzkonzept des VCA gilt nach wie vor. Aber jeder von uns weiss, dass sich die Lage jeden Tag ändern kann und die grosse Ungewissheit, wie weit die Corona-Situation in unsere Zukunft reichen wird, bleibt bestehen.

Abschliessend möchte ich mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die sich aktiv für unsere Sektion engagieren.

Ohne eures Engagement könnten wir unseren Mitgliedern nicht ein so vielfältiges Programm anbieten. Speziell bedanken möchte ich mich bei **Dominic, Rolf, Martin F., Eric, Simone, Joëlle** und **Kathrin**, die die Trainings unermüdlich geplant und geleitet haben. Und schlussendlich geht ein grosses Dankeschön an **Dominic** für seine Bereitschaft innerhalb des Vereins als Kleider-Verantwortlicher mitzuwirken.

Ich wünsche Euch allen gute Gesundheit und viel Kraft in dieser aussergewöhnlichen Situation.
Nicola

Jahresbericht Sektion Triathlon 2020

Die Pandemie hat sich auch einschneidend auf die Triathlon Saison 2020 und die geplanten Events der Sektion Triathlon ausgewirkt. Vorgesehene Anlässe und auch Wettkämpfe sind reihenweise ins Wasser gefallen.

Wir Triathleten sind zwar keine reine Schwimmer, können uns aber gut über Wasser halten und gehen auch bei ein paar Seitenhieben nicht so schnell unter.

Ende Januar haben wir uns im Jägerstübli in Allschwil getroffen und noch voller Optimismus Pläne für die Saison 2020 geschmiedet. Das Projekt „100x100“ war zu diesem Zeitpunkt bereits in Vorbereitung. Was für Läufer ein Marathon, für Triathleten ein Ironman, ist für Schwimmer „100x100“.

Schwimmer müssen mindestens einmal in ihrer Karriere 100x100m geschwommen sein. Beppo und Alex haben die Initiative für dieses Vorhaben ergriffen und konnten viele dafür begeistern. In unseren etablierten Schwimmtrainings sind wir zur Vorbereitung Woche für Woche 100er Serien geschwommen.

Am 16. Februar 2020 war es soweit, 17 Schwimmverrückte haben die insgesamt 10km in Angriff genommen. Im Hallenbad Allschwil konnten wir dafür 3 Bahnen für 4 Stunden reservieren. Alle 17 Teilnehmer haben nach 3 bis 4 Stunden glücklich und etwas müde gefinisht.

Nach einem erfolgreichen Saisonauftakt unserer Sektion kamen mit Corona und dem Lockdown im März 2020 erste Rückschläge. Unsere geplanten Anlässe, Runity am 27.3.20, Blauen Berglauf und Grillade in Hofstetten am 3.5.20, Trainingsweekend in Saignelégier vom 8.-10.5.20 und Clubmeisterschaft in Spiez am 27.6.20 fielen alle dem Virus zum Opfer.

Inspiziert von der virtuellen Tour de Suisse und mit tatkräftiger Unterstützung von Beppo organisierten wir kurzfristig eine coronataugliche Clubmeisterschaft.

Vom 17.6. bis 7.7.20 mussten individuell ein Einzelzeitfahren (17.7km/340Hm) und ein Lauf (4.7km/40Hm) absolviert werden. Anmeldung und Auswertung erfolgten über die Plattform 2peak von Beppo. Die CCM (Corona Club Meisterschaft) war geboren. Unser Ziel war, unsere Mitglieder mit einer sportlichen Herausforderung zu motivieren und dabei etwas Spass zu haben in Zeiten lauter Absagen.

Herzlichen Dank an alle 13 Teilnehmer und herzliche Gratulation an unsere beiden diesjährigen Clubmeister **Tina** und **Raphael**.

Insbesondere bedanken wir uns auch bei **Beppo** für seine Arbeit. Ein Format, das wir auch in Zukunft für Trainingsrennen nutzen können.

An diesem Event konnten auch die neuen Triathlon-Wettkampfanzüge, welche Tina und wir vom Vorstand mit Scatta entworfen haben, getestet werden.

Für unsere gemeinsamen Schwimmtrainings nach dem Lockdown haben wir ein Schutzkonzept erstellt, welches laufend angepasst werden musste an die aktuelle Situation. Wir alle sind gefordert, uns an die aktuellen Schutzmassnahmen zu halten, damit wir alle gesund bleiben und unseren Beitrag zur Eindämmung der Pandemie leisten, so dass wir baldmöglichst wieder zur Normalität übergehen können.

Dies hat bisher gut funktioniert und es kam zu keinen Ansteckungen in unseren Trainings, zumindest sind uns keine bekannt. Neben dem Lockdown war unser Hallenbad in Allschwil im Herbst auch noch sanierungsbedingt geschlossen. Mit der Ballonhalle im Eglisee haben wir eine gute



Alternative gefunden. An drei Samstagen im Oktober konnten wir je eine Doppelstunde im 50m Becken unsere Bahnen ziehen. Eine gute Erfahrung, da wir im Hallenbad Allschwil üblicherweise auf der Kurzbahn (25m) trainieren.

Ende September konnten wir den im März vorgesehenen Runity Event im Spirit Studio nachholen. Michael Brunner vom Spirit Studio hat uns in einer Doppellektion einen effizienteren und schonenden Laufstil näher gebracht. Rund 20 begeisterte Läuferinnen und Läufer vom VC Allschwil haben mit den verschiedensten Übungen an Ihrer Beweglichkeit, Stabilität und Kraft gefeilt. Ich bin sicher, auch die Erfahrensten unter uns konnten ein paar Inputs mitnehmen. Ganz nebenbei verbessern sich mit einem schonenden und effizienten Laufstil unsere Bestzeiten.

Die sportlichen Ehrungen fallen in diesem Jahr etwas schmal aus. Unsere beiden Clubmeister Tina und Raphael haben sich diese Ehrung selbst-

verständlich verdient. Ebenfalls danken und ehren wir alle Teilnehmer der CCM für deren Flexibilität, dass sie sich kurzfristig auf ein neues Format eingelassen haben.

In einem Verein und auch in unserer Sektion zählen aber nicht nur sportliche Leistungen. Ohne Engagement einzelner Mitglieder funktioniert kein Verein.

Mit seiner Arbeit für die CCM und seiner Initiative für „100x100“ hat **Beppo Hilfiker** diese Ehrung verdient. Auf **Andi Langlotz** können wir seit Jahren zählen und er bereitet und führt wöchentlich zwei Schwimmtrainings durch und wird auch in diesem Jahr dafür geehrt.

Besten Dank und herzliche Gratulation an Euch, da die Präsentübergabe online (noch) nicht funktioniert, werden wir Euch die Geschenke in den nächsten Tagen überbringen.

Ebenfalls erwähnen möchten wir die Bereitschaft unserer beiden Schiedsrichter **Walter Brodmann** und **Raphael Kennel**. Dieses Jahr hatte Raphael lediglich einen Einsatz an der Triathlon SM in Sursee, trotzdem ist ihre Aufgabe für unseren Verein und unseren Sport sehr wichtig.

Wir wünschen Euch beste Gesundheit und hoffen auf eine coronafreie Saison im neuen Jahr.

Barbara und Oliver Lehmann

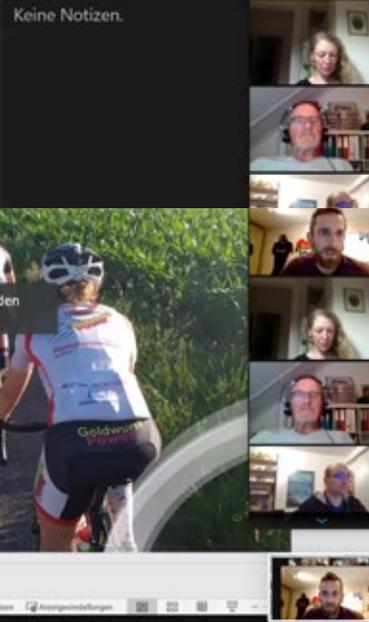




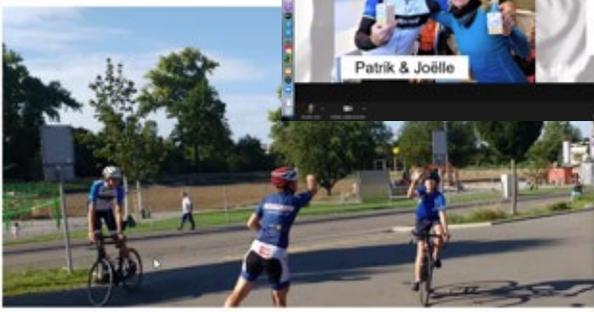
DANKE!

- Rolf (Homepage)
- Joe, Fränzi (Sattelfest)
- Marcia, Greg (Kids Bike)
- Dominic (Kleider)
- Sandra, Marcia, Babsi (Ängelimärt)
- Verabschiedung: Steven, René (Klausenlauf)

- Vorstand: René, Martin, Michael, Babsi & Oliver, Nicolas & Eric, Oliver & Patrick



Generalversammlung 2020



Patrik Schaub's iPho...

René Zimmerli

Ariane

Marcia-PC

Kids Bericht 2020

Marcia

Es war auch in unserer Abteilung eine verrückte Saison. Aber es hat uns aufgezeigt, wie wichtig es ist, die Leidenschaft des Velofahrens den Jungen weiter zu geben.

Während des Lockdowns konnten wir keine Trainings durchführen. Am 14. Mai sind wir dann verspätet in die Saison gestartet. Es musste ein von Swiss Cycling abgesegnetes Schutzkonzept erarbeitet, und vor allem befolgt werden.



dem richtigen Pacing. Wie teile ich die Kraft über einen längeren Zeitraum richtig ein? Was ist der Unterschied beim Pacen für ein Zeitfahren oder für ein Massenstart? Was geht in meinem Körper und in meinem Kopf vor?

Die theoretischen Übungen konnten dann an Rennen unter Beweis gestellt werden. Christian, Luca, und Philip haben sich erfolgreich an Rennen getestet.

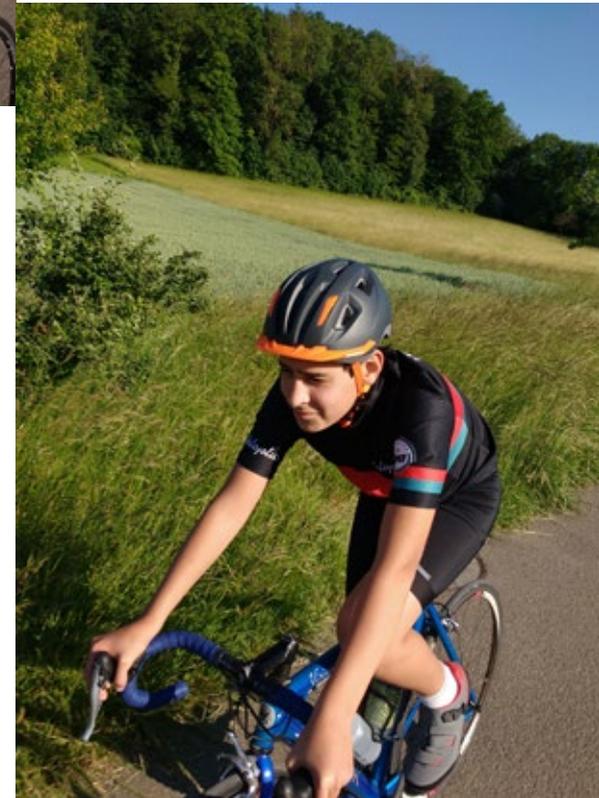
Die Saison mussten wir ungewohnt früh abbrechen. Normalerweise verbringen wir die Trainings nach der Zeitumstellung mit Kids-Spezial. Nach den Entwicklungen der letzten Woche fand ich es richtig, die Gruppentrainings einzustellen.

Die erfahrenen Kids sind mit einer sehr guten Basis in den Kurs eingestiegen und wir konnten zum Teil recht flotte Trainings absolvieren. Trotz unseres späten Einstiegs konnten wir neue Kinder in unserem Kurs begrüßen. Es macht

Spass, zu sehen, wie die erfahrenen Rennfahrer/Innen ihr Wissen den neuen weiter geben. Und so sehen wir auch, dass der Velo-Virus übergriffen hat.

Wir haben zahlreiche Techniktrainings gemacht und die Geschicklichkeit auf dem Velo geübt. Wir haben gelernt, zu kreiseln und Ablösungen zu fahren, ohne dass die ganze Gruppe dahinter abfällt.

Bei heissem Wetter haben wir die Geschicklichkeit auch mal mit Wasserbällen geübt und natürlich gab es vor den Sommerferien Glacée. Ein wichtiges Augenmerk gilt immer wieder



Jahresbericht Bike 2020

Unser erstes Amtsjahr als Obmänner Patrik und Oliver haben wir gut gemeistert.

Wir, in unserer Bike-Gruppe, hatten dieses Jahr so viele Pläne und konnten sie leider nur teilweise umsetzen.

Diese Events fielen dieses Jahr leider aus:

- Bike-Days Solothurn
- Black-Forest-ULTRA BIKE MARATON Kirchzarten
- Mesa Parts TRAIL HYPE

Zum Glück fanden unsere jeweiligen 3- bis 4-stündigen **Sonntagsausfahrten** jeden 2. Sonntag mehr oder weniger statt.

Das **Mittwochs-Abendtraining** war anspruchsvoll, aber durchführbar: ab Mitte April bis Ende

September, von 18.00 Uhr bis Dunkelheit.

Danke **Robi** für die Organisation und die tollen Trails! Es war wie jedes Jahr ein voller Erfolg!

Am Sonntag, 5. Januar, fand bei wunderschönem, aber kühlem Wetter das traditionelle **3-Königs-Biken** statt. Anschliessend durften wir ein Kuchen-essen geniessen und die Krönung einer Königin und eines Königs im Gemeinschaftsraum bei Patrick vollziehen. Die königlichen Hoheiten hiessen in diesem Jahr Königin Sabine und König Oliver. Vielen Dank an Sabine und Patrick für das Organisieren!

7. Februar: Gemeinsames Nachtessen mit anschliessendem **Bike-Hock** Im Restaurant Schützengarten in Allschwil.



Nach jedem Sturm werden einige schöne Trails teils von umgefallenen Bäumen versperrt. Wenn **Andres** dann, seine Kettensäge auf den Rücken geschnallt, auf sein Bike stieg, kam das Gottseidank weniger vor. Gekonnt, mit Gefühl und genau, mit einer Meterschnur als Messband, schnitt er den Stamm durch und weiter ging's. Danke Andres!

24. Mai um 10.00 Uhr; Start zu unserer beliebten Sonntags-Tour nach **Nuglar** mit Mittagessen und einem guten kühlen Bier in der Alte Brennerei. Es war einfach herrlich. Mit gesättigtem Magen und einem kleinen Schwips mussten wir danach den steilen Rückweg antreten.



Verspätetes **Bike-Weekend**, 22. + 23.08.2020
Leider konnten dieses Jahr nur drei der Hardcore-Biker teilnehmen.

Am Samstag sind wir mit dem Postauto auf die Simplon Passhöhe gefahren. Der erste Raid ging über den alten Stockalppfad nach Gondo. Der Trail beinhaltete einige knifflige Passagen, dafür war die Umgebung spektakulär.

Dann nahmen wir den zweiten Raid von der Simplon Passhöhe nach Brig in Angriff. Inmitten des Trails blockierte uns eine Herde Pferde die Weiterfahrt. Sie machten nicht den Anschein, die Passage frei zu geben und so bahnten wir uns den Weg zwischen den Tieren durch.

Am Sonntag fuhren wir nochmals auf die Simplon Passhöhe und von dort aus die Fahr-Stoss-Schieb- und Tragstrecke zur Monte Leonie Hütte; und weiter auf die Mäderlicka 2887 m.ü.M.

Das ergab 900 Höhenmeter und 2200 Tiefenmeter Abfahrt, Level 3 und tiefes Level 4 nach Brig. Danke **Guide Rolf** für die Organisation und die tollen Touren.

Dadurch, dass wir auf den Trails immer vorausschauend fahren und den Kopf bei der Sache haben, blieben in diesem Jahr zum Glück schlimme Stürze aus.

Oliver



VCA-Agenda

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

Allgemeine Termine 2020

Vorstandssitzung	17.03.2021
Vorstandssitzung	09.06.2021
Vorstandssitzung	22.09.2021
44. Generalversammlung	06.11.2021
Ängelmarkt	27.11.2021
42. Klausenlauf	05.12.2021; alle helfen mit!
Vorstandssitzung	08.12.2021

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. 173	15.02.2021
Ausgabe Nr. 174	10.05.2021
Ausgabe Nr. 175	23.08.2021
Ausgabe Nr. 176	08.11.2021



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 < <sportmember.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	

Rennvelo Ausfahrten

Samstag	10.00-12.00/13:00	bis Ende März	Feuerwehrmagazin Allschwil.
Insieme 25-28km/h			
Sonntag	10.00	ca 2.5 Std., ganzjährig	
Für spontane Änderungen des Zeitrahmens siehe Plattform SportMember -> Velosektion			

VCA Women Rennvelotraining 14-täglich

So	11.00 Uhr	Zoll Hegenheim, in Allschwil
Anmeldung: kathrinhagmann@bluewin.ch Info in „sportmember.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

erst wieder ab März	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	
20.12.2020	11:00–14:00 Uhr	Treffpunkt Neuweilerplatz
03.01.2021	11:00–?? Dreikönigsbiken	
17.01.2021	11:00–14:00 Uhr	
31.01.2021	11:00–14:00 Uhr	
14.02.2021	11:00–14:00 Uhr	
28.02.2021	11:00–14:00 Uhr	
14.03.2021	11:00–14:00 Uhr	
28.03.2021	11:00–14:00 Uhr	
11.04.2021	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/>>>

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.

Velotouren, diverse Veranstaltungen

24.12.2020	Heiligabend-Runde , 13:00 Uhr	Dominic
26.12.2020	Speck-weg-Runde , Stefanstag, 10:00 Uhr	Dominic

Für weiter Infos wendet ihr euch an den Sektonsleiter oder an die Organisatoren. Schaut auch regelmässig auf [SportMember > Velo Sektion](#) nach

Corona-Regelungen bei VCA-Veloausfahrten

Zurzeit gelten in jedem Land und den Kantonen in der CH unterschiedliche Corona-Massnahmen. Für die Vereinsausfahrten sind die jeweiligen Vorschriften einzuhalten. Stand, 7.11.2020:

- Ausfahrten in F sind verboten.
- Ausfahrten in D max. 10 Personen aus max. 2 Haushalten
- In den Kantonen Jura und SO sind Ansammlungen mit mehr als 5 Personen verboten
- in BS und BL gelten die Vorgaben des BAG (max. 15 Personen), Abstand 1.5m oder Maske.

Bitte informiert euch, bevor ihr offizielle VCA-Trainings anbietet. Die Vorschriften können sich auch wieder ändern. Wir möchten als Verein mit gutem Beispiel vorangehen.

Nicola



Ein Ausnahmelauf; der Hallwilerseelauf 2020

von Milena Guthörl

Wir haben es geschafft! Kaum zu glauben, aber tatsächlich konnte der Hallwilerseelauf mit 3143 angemeldeten Läuferinnen und Läufern und 2648 Finishern in diesem turbulenten, von Absagen und Ausfällen geprägten Jahr, stattfinden.

Für mich persönlich war es auch ein besonderer Lauf, da ich das erste Mal Halbmarathondistanz laufen wollte. Nachdem ich meine ersten sportlichen Ziele im Jahr 2020, nämlich mit meinem neuen Rennvelo ein paar Alpenpässe zu überqueren, erreicht hatte und beim stürmischen Blochmont-Sprint mit den VCA Herren einen ehrenhaften letzten Platz belegte, vernachlässigte ich mein geliebtes Rennvelo für einige Wochen und trainierte fleissig nach dem Trainingsplan von Herbert Steffny.

Am Vorabend des Laufs holte ich meine Hamburger Freundin Juli (einige kennen sie als Gast von den VCA Women Ausfahrten am Mittwochabend) am Flughafen in Zürich ab. Ihr verdanke ich im Übrigen jeglichen Fortschritt, den ich beim Laufen bisher gemacht habe. Gemeinsam drehten wir bereits im Winter Runden um die Hamburger Alster, am Rhein, am Meer – irgendwie läuft es sich am Wasser ja immer schöner. Anfangs hatte ich noch regelmässig mit Seitenstechen, Knieschmerzen, Müdigkeit und einer generellen Laufunlust zu kämpfen.

Also zurück zum verregneten Samstagmorgen am 10. Oktober: zum Glück mussten wir nicht allzu früh los und fuhren mit der Bahn zunächst nach Aarau, wo wir dann weitere Mitstreiterinnen trafen.

Die erste Herausforderung war tatsächlich die richtige Kleidung anzuziehen, einzupacken und als Reserve einzuplanen. Als Lauf-Novizin hatte ich doch schon gelernt, dass viele Läuferinnen und Läufer zu warm angezogen sind. Auf dem ein oder anderen langen Trainingslauf war ich aber

schon mal richtig durchgefroren und wollte nichts riskieren. Also was macht man, wenn man zwei Stunden Nasskalt-Lauf vor sich hat und das Schutzkonzept der Veranstalter weder Duschen noch Umkleiden vorsieht? Man packt alles mögliche an Wechselkleidern und -Schuhen ein und entscheidet sich im letzten Moment.

Die ersten Läuferinnen und Läufer zogen sich bereits in der Bahn von Lenzburg nach Beinwil um, wir und viele andere dann später im Freien – irgendwo zwischen Kleiderdepot und Toilettenhäuschen. Man mag die Umkleiden und Duschen



vermisst haben, wir waren aber einfach nur froh, dass der Lauf stattfinden konnte und unglaublich gut organisiert war.

Von der Startnummer über den Wechsel des Starterblocks, die Versorgungsstationen unterwegs bis hin zur heissen Brühe und frischer Maske nach Zieleinlauf – es fehlte uns an nichts.

Gestartet wurde zwischen 9:15 und 13:30 in kleineren Blöcken. Die Maske musste im Startbereich aufbewahrt und kurz nach Überqueren der Startlinie in einem grossen Mülleimer entsorgt werden.



Zwar war der Weg auf den ersten Metern sehr eng, so dass kaum zwei Läuferinnen aneinander vorbeipasseten. Aber schon nach der ersten Steigung verteilte sich das Feld recht schnell.

Auch das Wetter machte gute Miene zu unseren Laufbemühungen: zwar war der Boden vom Regen ordentlich aufgeweicht, sodass die Beine der Läufer schnell matschbedeckt waren und manch eine wie auf Eiern den Hang hinunterwackelte, aber der Regen hatte aufgehört und die kühle Luft war angenehm erfrischend.

Die Strecke war abwechslungsreich und ging fast die ganze Zeit am See entlang, ermöglichte so den ein oder anderen schönen Ausblick. Auf kleinen Waldpfaden ging es erst über Stock und Stein und durch Pfützen, dann weiter über ein asphaltiertes Teilstück, auf denen man erstmal etwas Gas geben konnte, um sich dann wieder zwischen Büschen und übers Feld zu schlängeln.

Ein Höhepunkt war sicherlich der Bootsanleger: Läuferinnen und Läufer, die sich für den 10 km Lauf angemeldet hatten, konnten hier Kleider einsammeln und mit dem Schiff zurückfahren. Allen, die weiterliefen, jubelten hier die ersten Zuschauer lautstark zu.

Die schönste Stelle des Laufes ist aber sicherlich

der Lauf um das Schloss Hallwyl, eines der bedeutendsten Wasserschlösser der Schweiz.

Auch hier warteten wieder einige Zuschauerinnen und Zuschauer, was besonders auf den letzten Kilometern richtig guttat. Denn so schön die Strecke auch ist, die Schutzkonzepte sahen nicht nur vor, dass der Start- und Zielbereich des Hallwilerseelaufs eigentlich nur für Läuferinnen und Läufer zugänglich war, sondern Zuschauer waren insgesamt nicht wirklich erwünscht. Damit fehlte sicherlich ein wichtiger Teil eines solchen Events.

Mein Ziel, für den Lauf um den See nicht länger als zwei Stunden zu brauchen, gelang mir dann auch ziemlich exakt auf die Sekunde. Rückblickend bleibt von diesem Lauf etwas anderes besonders in Erinnerung: es war ein sportliches Highlight, ein bisschen Normalität in einem Jahr, das nun längst wieder vom Corona-Lockdown geprägt ist.

Ps. Für den Lauf hatte ich extra ein VCA Running Shirt erworben, aber da meinem «Laufcoach» Juli das so gut gefiel, überliess ich ihr das Shirt.



pete's bike
shop

Pascal Zechner
Gartenstadt 2
4142 Münchenstein

Tel. 061 411 32 76
www.petesbikeshop.ch



TREK

Laufcoaching im Spirit Studio in Basel

Von Stefan Keller

Kennt ihr den Unterschied zwischen einer effizienten und einer ineffizienten Form des Laufens? Wusstet ihr, dass eine 5% Steigerung der Kadenz beim Laufen den Impact auf die Ferse um das 565-fache pro Meile reduziert? Nicht?

Wir auch nicht; darum haben sich etwa 20 begeisterte Läuferinnen und Läufer vom VC Allschwil am 25.09.2020 zu einem Laufcoaching im Spirit Studio in Basel getroffen.

Dort wurden wir in die Laufphilosophie von «runity» eingeführt, welche im Prinzip recht einfach ist: Laufen ist ein Vorgang des menschlichen Bewegungsapparats, deshalb ist die Beweglichkeit dafür zentral. Ein besonderer Fokus liegt auf den unteren Extremitäten, also den Zehen, Fersen und Fussgelenken, welche die Hauptbelastung beim Laufen aushalten müssen.

Mehr dazu erfahrt ihr unter www.runity.run.



Eine kurze Einleitung in runity erhielten wir am Anfang von unserem Trainer Michael Brunner, nachher ging es los mit praktischen Übungen. Ich würde diese als «klein, fein, und gemein» bezeichnen. Beispiel gefällig? Hebe deinen grossen und kleinen Zeh, und lass die drei in der Mitte liegen. Setz dich ohne Hilfe von Händen und Armen auf den Boden und steh wieder auf.

Was einfach tönte, war teuflisch schwierig und brachte Muskeln zum Arbeiten, von denen wir nicht wussten, dass wir sie überhaupt haben.

Im zweiten Teil des Trainings sind wir dann zum Takt des Metronoms mit einer Kadenz von ca. 180 Schritten pro Minute durch die Trainingshalle gestroppelt (es gibt dafür kein Wort, deshalb musste ich eines erfinden). Das fühlt sich sehr schnell an, und ist es auch.

Eine hohe Kadenz beim Laufen, eine leicht nach vorn geneigte Körperhaltung und stark angewinkelte «kangaroo arms» sind aber die Grundpfeiler eines effizienten Laufstils, wobei wir wieder beim Anfang angelangt wären.

Am Ende des Trainings sagte uns Michael, dass wir jetzt keine Jogger, sondern echte Läufer seien.



Das fühlte sich an wie Weihnachten und Ostern gleichzeitig.

Im Anschluss haben wir den tollen Anlass im Werk 8 bei Fischknusperli und Weissbier ausklingen lassen. Die geplagten Glieder konnten sich erholen, und es gab viel zu lachen.



ROOMPLAN GmbH
Schützenmattstrass 10
4051 Basel

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

roomplan.
InnenArchitektur & Konzeption

Clubmeister 2020 Velo / Triathlon

Rang	Name	Rennen	Altersbonus	Rennbonus	Total
1	Daniel Wälchli	270	30	40	340
2	Eric Zechner	260	20	50	330
3	Patrik Schaub	260	20	40	320
4	Mathias Sigrist	270	0	30	300
5	Mike Ufer	240	20	30	290
6	Steffen Warias	260	0	30	290
7	Markus Schüpbach	215	20	50	285
8	Aaron Zwahlen	200	10	40	250
9	Simone Nicetto	180	10	40	230
10	Marcia Eicher	155	30	40	225
11	Philipp Zinsser	161	20	30	211
12	Dominic Hofmann	150	20	40	210
13	Joelle Zweiacker	126	20	60	206
14	Simon Blythe	155	10	40	205
15	André Moser	135	30	30	195
16	Heinz Belting	99	20	20	139

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

CCM und Spezialierungen

CCM Damen:

1. Tina In-Albon
2. Barbara Lehmann
3. Esther Pflugi
4. Sandra Buhr

CCM Herren:

1. Raphael Kennel
2. Ruben Beledo
3. Oliver Lehmann
4. Matthias Siegrist
5. Nicola Benzoni
6. Stefan Keller

CCM nur Velo:

1. Dominik Hofmann
2. Thomas Ueltschi
3. Michael Hölter

Spezialierungen:

Beppo Hilfiker (CCM und 100x100)
Andreas Langlotz (Schwimmtraining)

Congratulations!



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 Velo CM, Triathlon CM, Laufen

Clubmeisterschaft

CM Jolidon Classique Massenstart 109km / 1631hm 13.09.2020

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Daniel Wälchli	3:12.51	100
2.	Oliver Lehmann	3:15.10	90
3.	Marcia Eicher	3:18.37	80
4.	Barbara Lehmann	3:29.43	70
5.	Martin Frey	3:29.47	65
6.	Markus Schüpbach	3:29.43	60
7.	André Moser	3:40.47	55

CM Jolidon Classique Massenstart 69km / 575hm 13.09.2020

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Matthias Siegrist	1:48.17	100
2.	Eric Zechner	1:50.18	90
3.	Philipp Zinsser	1:51.44	80
4.	Simone Nicetto	1:56.10	70
5.	Heinz-Georg Belting	2:04.06	65
6.	Simon Blythe	2:06.16	60
7.	Joëlle Zweiacker	2:06.16	55
DNF	Markus Amrein		50

Laufen

Hallwilerseelauf 21.1km 10/10/2020

Rang	Name	Zeit	AK
75.	Milena Guthörl	1:00.28,2	AK 30

saucony[®]



Die Laufsportklinik hat sie, die 3 schnellen von Saucony:

- Fastwitch für Damen und Herren
- Endorphine Pro für Damen und Herren
- Endorphine Speed für Herren



«gesundlaufen»

KOMPETENZ-CENTER FÜR LAUFSPORT

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 250 Exemplaren

Senden Sie Ihre Vorlage oder Anfrage an:

VeloClubAllschwil

Postfach

4123 Allschwil

oder

info@velocluballschwil.ch