

# Sattelrast

VeloClubAllschwil.ch  
Nr. 170/171 / Sept. 2020



Ein Verein in  
**Bewegung**

[velocluballschwil.ch](http://velocluballschwil.ch)



Info Klausenlauf  
Quer durch die Pyrenäen

RAIFFEISEN

YOUNG  
MEMBER  
PLUS

Plus:  
50% auf das  
Halbtax und  
Ermässigungen  
für Konzerte  
und Sport

## YoungMemberPlus Dein exklusives Bankpaket für Ausbildung, Studium und Berufseinstieg

Mit YoungMemberPlus profitierst du von spesen-  
freier Kontoführung, gratis Debit- und Kreditkarte  
und Vorzugszinsen auf deine Ersparnisse.  
Wir machen dir den Weg frei in die finanzielle  
Unabhängigkeit – und du lebst dein Leben.

[raiffeisen.ch/youngmemberplus](http://raiffeisen.ch/youngmemberplus)

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Der VCA-Vorstand	7
Eintritte / Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Martin Primosig	11
Klausenlauf 2020 und COVID?	13
Pyrenäen-Quer vom 13.07. - 23.07.2020	14
CCM (CORONA CLUB MEISTERSCHAFT)	22
kids bike	23
VCA women	26
Nicht ganz 100, zum Zweiten	27
VCA - Restart der Trainings am 06. Juni 2020	28
CM 2020 Brückensprint	29
Solidaritätsfahrt am Gempfen	30
SportMember.ch	31
VCA-Agenda	32
Trainingskalender Triathlon / Velo	33
Trainingskalender Bike	34
Velotouren, diverse Veranstaltungen	35
Anders als gedacht - Steffen Warias	37
s'verschobene Bike-Weekend in Brig	38
Ranglisten Velo CM, Triathlon CM, Laufen	45
Allschwiler Sportler-Ehrung	47

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.



Infolge eingestellter Vereinsaktivitäten aufgrund Covid-19 ist die letzte Nummer des sattelfest ausgefallen.  
Diese Nummer erscheint deshalb als Doppelnummer

Joe Theiler

Titelbild: Martin Frey in den Pyrenäen

# E-Mobilität ist Zukunft

Steigen Sie jetzt um

Weitere inspirierende Mobility-Themen  
[www.primeo-energie.ch/mobility](http://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,  
was für spezielle und in vieler Hinsicht herausfordernde Monate liegen hinter uns!

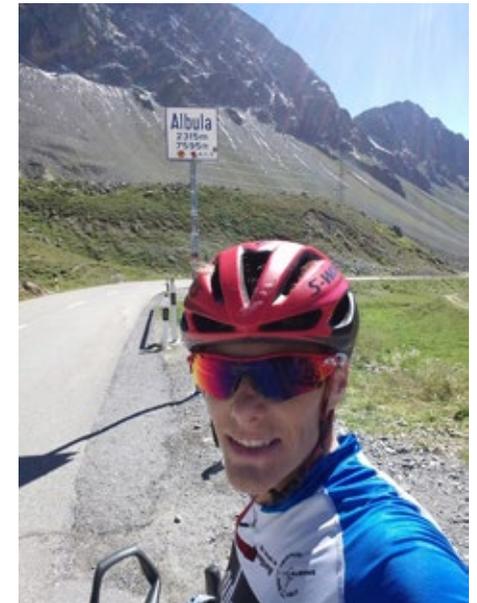
Vereinsaktivitäten, Trainingslager und Wettkämpfe mussten ausfallen und bei aktuellen Aktivitäten gelten weiterhin Vorsichtsmassnahmen. Diese werden uns sicherlich noch eine Weile begleiten.

Während die „klassischen“ Rennen im Rahmen der Clubmeisterschaft Velo noch anstehen, wurde die Corona-Clubmeisterschaft der Trias in Einzelrennen Velo und Laufen durchgeführt.

Diese neue Form eines Wettkampfes (siehe Bericht) verlangte von den Initiatoren und Tria-Obmann und -Obfrau viel Geschick und Gelassenheit im Umgang mit vielen Fragen und technisch nicht so versierten Teilnehmern 😊

Ganz herzlichen Dank an alle Beteiligten!  
Bleibt gesund und sportliche Grüsse

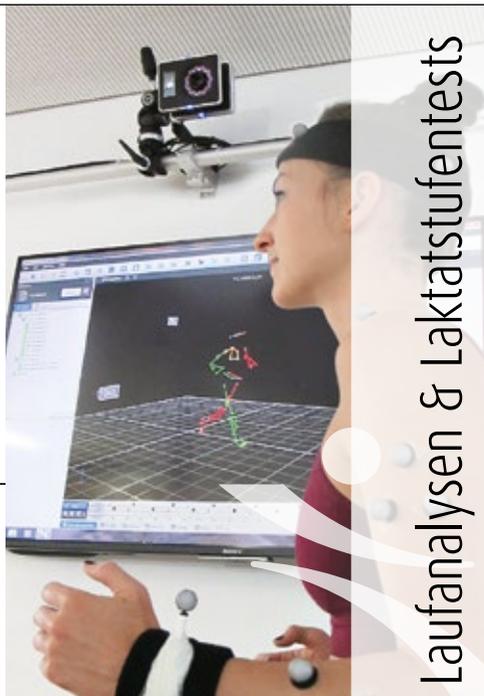
Tina



### Generalversammlung VCA 2020

Wichtig: beachtet bitte die Einladung mit den **Informationen** und dem Hinweis zur **notwendigen Anmeldung!**

**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  
Binnerstrasse 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
<b>Präsidentin</b>	Tina In-Albon	Nadelberg 26 4051 Basel	078 710 25 91 in-albon@uni-landau.de
<b>Vize-Präsident</b>	Zimmerli René	Grabenmattweg 61 4123 Allschwil	061 481 75 64 rene-zimmerli@gmx.ch
<b>Aktuar</b>	Martin Primosig		mprimosig@hotmail.com
<b>Kassierer</b>	Michael Bild	Rauracherweg 23 4114 Hofstetten SO	061 361 97 57 anneumicha@bluewin.ch
<b>Obmann Velo</b>	Eric Zechner	St. Galler-Ring 199 4054 Basel	077 414 42 47 eric.zechner@unibas.ch
<b>Obmann Velo</b>	Nicola Benzoni	Weiheweg 20 4054 Basel	061 271 00 41 nicola.ben@bluewin.ch
<b>Obmann MTB</b>	Oliver Greuter	Feldstrasse 100 4123 Allschwil	079 787 87 46 oliver.vca-bike@bluewin.ch
<b>Obmann MTB</b>	Patrik Roth	Steinbühlweg 20 4123 Allschwil	061 482 36 60 roth.vca-bike@bluewin.ch
<b>Obfrau Triathlon</b>	Barbara Lehmann	Flühstrasse 4 4114 Hofstetten	076 387 11 78 lehmann-merkofer@hotmail.com
<b>Obmann Triathlon</b>	Oli Lehmann	Flühstrasse 4 4114 Hofstetten	079 664 73 46 lehmann-merkofer@hotmail.com
<b>Kids</b>	Marcia Eicher	Schönenbuchstr. 51A 4123 Allschwil	061 482 04 13 marcia.eicher@gmx.net
<b>Redaktion Resultate</b>	Fränzi Rombach	Baslerstrasse 332 4123 Allschwil	061 481 78 11 info@velocluballschwil.ch
<b>Redaktion Layout</b>	Joe Theiler	Lerchenweg 34 4123 Allschwil	076 560 93 30 joe.theiler@sunrise.ch
<b>Webmaster</b>	Rolf Moser	St. Jakobs-Strasse 10 4052 Basel	079 523 84 33 info@velocluballschwil.ch
<b>Bekleidung</b>	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

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  
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**

Kurzellängeweg 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

Tom-Ridvan Emer  
Jennifer Coates (und MTB)

### Eintritte Triathlon

Daniel Graf  
Karin Hinkel



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

## Martin Primosig

Unsere Präsidentin Tina In-Albon interviewt unseren Aktuar

**Tina:** Martin, seit November bist du neuer Aktuar des VCA. Wie lange bist du eigentlich schon Mitglied des VCA und was hatte dich bewogen, dem VCA beizutreten?

**Martin:** Im März 2017 bin ich dem VCA beigetreten. Rennvelo fahre ich schon länger, jedoch nie in einem Verein. Dann haben sich die Wege von Nicola und mir im Tret-Lager (Rennrad Wochentour durch die Schweiz) 2016 gekreuzt.

Er war damals schon Mitglied im VCA und hat mir davon ausführlich berichtet. Dies hat mich positiv gestimmt, selbst vorbeizuschauen. Kurzum, ich bin einige Male mitgefahren und habe Spass daran gefunden.

Somit wurde ich anschliessend auch aktives Mitglied des VCA. Die gemeinsamen Club-Ausfahrten, beziehungsweise jene auf privater Basis mit gleichgesinnten VCA Mitgliedern, schätze ich sehr. Ich lernte immer wieder neue Touren, Ortschaften, Sehenswürdigkeiten und Personen kennen.

**Tina:** Betreibst du auch andere Sportarten?

**Martin:** Ja, richtig. Zur Abwechslung fahre ich noch etwas Mountainbike (Cross-Country). Seit zwei Jahren habe ich das Langlaufen für mich entdeckt.

Ein toller Ausgleich im Winter, wobei die Kondition und Koordination richtig gefordert werden. Mit Badminton halte ich meine Reaktionsfreudigkeit aufrecht. Zudem jogge ich noch gerne eine Runde. Es darf dabei auch rauf in die Berge gehen. In den Sommermonaten gehe ich auf alpine Hochtouren, was zur Belohnung einen atemberaubenden Ausblick ergibt.

**Tina:** Weshalb hast du dich für das Amt des Actuars beworben und was möchtest du im Verein bewegen?

**Martin:** Der VCA suche eine Nachfolger\*in für Henriette, was ich mitbekommen habe. Parallel wurde ich auch direkt angefragt, ob ich dieses Amt übernehmen möchte. Nach kurzer Bedenkzeit habe mich mit Henriette darüber unterhalten und sie hat mir die damit verbundenen Tätigkeiten nähergebracht.

Da ich einen Beitrag an den VCA zurückgeben möchte, ist dies eine ideale Konstellation. Michael übernahm gleichzeitig das Amt des Kassiers und wir konnten in unserer Datenbank ClubDesk gewisse Abgleichungen bei Neumitgliedern, Definitionen etc. umsetzen und optimieren. Die Zusammenarbeit untereinander funktioniert sehr gut. In meinem Amt geht es insbesondere darum, dass die Mitgliederlisten in der Datenbank gepflegt werden und ich bei Fragen zur Verfügung stehe und helfen kann.

**Tina:** Was machst du sonst so, wenn du nicht auf dem Velo bist?

**Martin:** Beruflich arbeite ich beim Gasverbund Mittelland in Arlesheim als Projektingenieur. Wenn es zeitlich passt, musiziere ich noch für mich. Heute Gitarre, früher Schlagzeug, beziehungsweise intensiv Cornet.

Gerne optimiere, erzeuge und repariere ich Gegenstände jeglicher Art, wenn mich was an deren Funktion stört oder eben defekt ist.

Wenn die Sonne scheint und es die Temperaturen erlauben, fahre ich gerne eine Tour mit meinem Motorrad.

**Tina:** Martin, vielen Dank für das Interview und viel Freude in deinem Amt!





## 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 Instruktorenteam 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



## Klausenlauf 2020 und COVID?

Marco Eglin

40-mal hat der Allschwiler Klausenlauf ununterbrochen stattgefunden, nun soll er aufgrund von COVID-19 ein Jahr pausieren?

Nein! meint der Vorstand, Tradition verpflichtet! Der Klausenlauf soll auch 2020 stattfinden, jedoch zwingen die Schutzmassnahmen zu einer anderen Form:

### Kein Massenstart

Anstatt eines Massenstartes soll in kleinen Gruppen (z.B. Familien) oder einzeln gestartet werden, den LäuferInnen steht ein gewisses Zeitfenster am Veranstaltungstag zur Verfügung. Die Teilnehmerzahl wird stark reduziert sein. Bei der Ankunft und bei der Startnummernausgabe müssen die LäuferInnen per Einbahnstrasse kanalisiert werden. Die Strecke muss nur teilweise abgesperrt werden. Natürlich soll es trotzdem einen Zieleinlaufbogen geben und der obligatorischen Grättimann, überreicht von einem Santichlaus, darf auch nicht fehlen.

Die Anmeldung wird wie gewohnt über Data-sport ablaufen (Datenerfassung). Auf eine Zeitmessung, Rangliste und Rangverkündigung wird jedoch verzichtet. Leider müssen wir die Athletinnen und Athleten nach dem Zieleinlauf gleich wieder nach Hause schicken, der Gastrobetrieb kann nicht angeboten werden.

### Kein Kinderlauf

Da es bei den Kinderläufen durch die Eltern- und Betreuungsbesuche einen grösseren Menschenauflauf gibt, kann kein sinnvolles Schutzkonzept umgesetzt werden, darum müssen leider die Kinderläufe ausfallen.



### Helferaufruf

Diese Form des Klausenlaufes, die an die alten Volksmärsche erinnert, braucht zwar weniger Helfer, jedoch sind wir froh, wenn Ihr Euch zur Verfügung stellt, sobald das Konzept fertig ausgearbeitet ist und vom Kanton bewilligt wurde. Meldet euch bitte bei [<marco.eglin@me.com>](mailto:marco.eglin@me.com)

# Pyrenäen-Quer vom 13.07. - 23.07.2020

Daniel Wälchli, Bericht - Martin Frey



Schon länger faszinierte mich die Herausforderung einer Etappenfahrt mit dem Velo durch die Pyrenäen vom Atlantik zum Mittelmeer. Dabei kam eine geführte Tour mit einem Reiseveranstalter für mich nicht in Frage – dies hatte ich bereits vor 30 Jahren gemacht. Es sollte eine backpacking-Tour werden, d.h. das nötige Gepäck wird auf dem Velo mitgeführt.

Anlass war einerseits, dass ich letztes Jahr die Altersschwelle von 60 überschritten hatte. Andererseits feierte ich gleichzeitig das 30jährige Firmenjubiläum verbunden mit 2 Wochen zusätzlichen Ferien. Wenn nicht jetzt - wann dann sollte das Abenteuer stattfinden.

Klar war auch, dass ich diese Etappenfahrt nicht alleine erleben wollte. Ich suchte nach Gleichgesinnten beim VCA. Überraschend erfuhr ich von Martin Frey bei einer VCA-Trainingsausfahrt, dass er dieselbe Idee hatte und im Sommer auch eine Tour in den Pyrenäen im Fokus hatte.

Martin ist ein erfahrener Tourenfahrer, der bereits diverse Gegenden der Welt mit seinem

Velo bereist hat – zum Beispiel war er 2018 in Tadschikistan und Kirgisistan inkl. Pamir-Gebirge. Seine zahlreichen und spannende Reiseberichte sind auf der Webseite [www.fahrradtouren-martinfrey.ch](http://www.fahrradtouren-martinfrey.ch) zu finden.

Zuerst musste eine geeignete Strecke gefunden werden. Martin war einverstanden, dass ich die Routen vorschlage. Natürlich sollten alle berühmten Pässe der Tour de France Bestandteil der Pyrenäen-Durchquerung sein: Tourmalet, Aubisque, Aspin, Peyresourde und wie sie alle heissen. Die Etappen sollten in punkto Länge und Anzahl Höhenmeter ausgewogen, und nicht zu lang sein. Diese Planung erlaubte eine Ankunft am „nicht zu späten“ Nachmittag, es gab genügend Zeit für einen gemütlichen Apéro und Zeit für ein gemütliches Beisammensein bei Speis und Trank am Abend.

Vielleicht würden sich noch weitere VCA-Fahrer für diese Idee begeistern lassen, deshalb publizierten wir das Vorhaben auf der VCA-Webseite,

jedoch konkretisierte sich der Anschluss weiterer TeilnehmerInnen aus unterschiedlichen Gründen nicht. So blieb nur das Duo Martin & Daniel am Start übrig...

Martin und ich setzten uns anfangs März zusammen. Wir buchten per Internet das Zugticket (TGV) und die Unterkünfte (Reservierungen mit Stornierungsmöglichkeit). Obwohl es auf dem Velo spartanisch sein würde, wollten wir uns den Luxus von Unterkünften in Hotels oder BnB gönnen. Ebenso stellten wir Überlegungen an, was aufgrund der Gewichtsoptimierung unter dem Motto «so wenig wie möglich, aber so viel wie nötig» mitzunehmen war. Unsere Packliste umfasste neben der Velo-Standardausrüstung folgende Utensilien:

- Ersatzgarnitur Velobekleidung kurz/kurz (Hose, Trikot, Socken)
- Kleidung für den Abend (Hose, T-Shirt, Unterhose, Socken und leichte Schuhe)
- Ausrüstung gegen Nässe und Kälte (Regenschutz, Bein- & Armlinge, Helmunterzieher warm, warmes Unterzieh-Trikot, Handschuhe, Schuhüberzüge)
- Toilettenartikel (Zahnbürste/-pasta, Rasierzeug, Sitzcreme)
- Ladekabel (inkl. Stecker) für Handy, Garmin, Leistungsmessungspedale, elektr. Schaltung
- Reparaturmaterial: 2. Ersatzschlauch, Sechskantschlüssel in verschiedenen Grössen

Als Packtaschen empfahl Routinier Martin je eine Sattel- und Lenkertasche aus wasserdichtem Material. Ohne Schleichwerbung betreiben zu wollen, erfüllen die Produkte von «Apidura» v.a. auch von der Befestigungsmethode die Bedürfnisse am besten.

Das Gesamtgewicht des Gepäcks inkl. Taschen betrug schliesslich pro Fahrer 3.5 Kilogramm - Zusatzgewicht zu dem was sowieso auf einer langen Velotour mitgeführt wird: z.B. gefüllte Trinkflaschen, Satteltasche mit Flickzeug..

Die Vorfreude auf unser «Abenteuer» stieg zusehends. Dann kam unerwartet der „Hammer“ der Corona-Epidemie....!

Unsere Pläne schienen sich nicht realisieren zu lassen. Eine Reise ins Ausland war ab Mitte März 2020 nicht mehr möglich, die Grenzen u.a. nach Frankreich und Spanien wurden geschlossen. Die Hoffnung, dass der Lockdown bis 13. Juli 2020 (unserem Abreisetag) beendet sein und die Grenzen für Touristen wieder geöffnet würden, war klein.

Mitte Mai zeichnete sich doch ein Hoffnungsschimmer ab, dass doch noch Chancen bestanden, dass die internationalen Grenzen wieder bis Anfang Juli geöffnet würden, was ab 15. Juni 2020 Tatsache wurde. Jetzt konnten wir die letzten Vorbereitungen treffen. Unser Trainingszustand war aufgrund von Corona so gut wie selten. Beide hatten wir seit Anfang 2020 um die 10'000 km in den Beinen.

Der Transport der Velos im TGV ist nur erlaubt, wenn diese in Taschen verpackt mitgeführt werden. Demzufolge mussten wir neben leichten tragbaren Velotaschen auch Polsterungen (z.B. Folien mit Luftkissen) beschaffen, um zu verhindern, dass unsere teuren Räder während des Transports Schaden nehmen. Eine logistische Herausforderung war zudem, dass wir auch für die Rückfahrt Verpackungsmaterial brauchten. Also mussten wir dieses vom Startort per Post an den Zielort senden, somit packte jeder von uns noch eine zusammengelegte Kartonschachtel in die Velotasche mit ein. Wir mussten ausserdem darauf vertrauen, dass die französische Post zuverlässig ist....

Endlich war der Reisetag gekommen: wir trafen uns am Bahnhof SBB und bestiegen den Zug Richtung Paris. Unsere Velos konnten wir gut im Zug platzieren. In Paris mussten wir nicht nur den Zug wechseln, sondern auch noch den Bahnhof. Wir entschieden uns dafür ein Taxi zu nehmen, was gut klappte.

Nach über 11 Stunden Fahrzeit erreichten wir St. Jean-de-Luz und konnten bald unsere Hotelzimmer beziehen. Nachdem wir unsere Velos ausgepackt und startklar gemacht hatten, die Pakete mit den Velotaschen erstellt hatten, beendeten wir den Abend mit einem Spaziergang am Strand und einem feinen Essen.

Der wunderschöne Sonnenuntergang verhieß gutes Wetter für unsere Startetappe.

Vor dem Start zur 1. Etappe liessen wir uns noch ablichten danach ging's los



unser Tempo bewusst dosierten. Einsame Landschaften belohnten uns für die Anstrengungen. Adler kreisten über uns und kaum ein Auto trafen wir an.

Am 3. Tag standen wieder 3 Pässe – notabene sehr renommierte TdF Pässe – auf dem Menuplan: der Col de Marie-Blanche als Vorspeise, als Hauptgang der Col d'Aubisque und zum Dessert der Col de Soulor. Die Unterkunft in Oloron-Sainte-Marie war Spitzenklasse. Ein altes Haus mit einem gediegenen BnB und einem sehr zuvorkommenden Hausherr.

Zum Einrollen war die erste Etappe mit 80 Kilometer Länge und 1'500 Höhenmeter bewusst nicht zu lang. Der „Col Saint Ignace“ ist gerade mal ca. 150m.ü.M., der „Puerto Otxondo“ und „Col d'Ispéguy“ ca. 600 m.ü.M.

Am zweiten Tag stand eine strenge Tour mit 3 Pässen auf dem Programm. Als erstes erwartet uns der Col d'Arthaburu, einer dieser fiesen knallharten Pässe in weiter karger Berglandschaft, die es im französischen Baskenland in Hülle und Fülle gibt. Bis zu 19 Steigungsprozenten stemmten sich uns entgegen. Trotzdem genossen wir diese Kletterpartie, auch weil wir



Leider war das Wetter "trotz Sommer" eher regnerisch und kühl: das Garmin-Gerät zeigte auf der Passhöhe des Col d'Aubisque nur noch 7 Grad an.... und Nieselregen begleitete uns.

Wir zogen uns in das Restaurant auf der Passhöhe zurück, wärmten uns mit warmen Getränken auf, assen eine Kleinigkeit. Zudem wechselten wir die durchnässten gegen warme trockene Kleider aus. Nach einer halben Stunde wagten wir uns nach draussen und stellten fest, dass es aufgehört hatte zu regnen. Also setzten wir unsere Fahrt Richtung Col de Soulor fort, dieser Pass schliesst von Westen direkt an den Col d'Aubisque an – eigentlich "nur" eine kleine Überfahrt, aber mega schön. Leider hatte es auch hier viele Wolken.

Bei bewölkten Wetter erreichten wir unser Etappenziel in Luz-Saint-Sauveur. Unsere Unterkunft war das Hotel Londres



Wir freuten uns auf den nächsten Tag: Etappe 4 – unsere Königsetappe mit den legendären Pässe-Trio Col de Tourmalet (der Cima Coppi, dem höchsten Punkt unserer Reise mit 2'115 Meter über Meer), dem Col d'Aspin und



sich vor uns aus. Je weiter wir nach oben kamen, desto majestätischer präsentierte sich die Bergwelt.

Nun erwartete uns eine lange rasante Abfahrt Richtung Argelès-Gazost. Leider kamen wir wieder in den Nebel, welcher sich auch am folgenden Col d'Aspin nicht auflöste.

Nach einem "Cola- & Sandwich-Lunch" im wunderschönen Arreau stand noch der 3. Pass an, der Col de Peyresourde.

Zum Glück wurde es ab Arreau sonnig und wärmer, die starke Süd-Sonne kam durch die Nebelschwaden und wir gerieten beide plötzlich ins Schwitzen. Oben am Pass angekommen waren wir natürlich glücklich und stolz.

In Bagnères-de-Luchon verbrachten wir einen wohlverdienten Ruhetag. Dieser war auch nötig, da die 5. Etappe mit 4 Pässen ein anstrengender Tag zu werden versprochen wurde. Nochmals stand ein Abstecher nach Spanien via Col de Portillon bevor. Vor allem der Col de la Core hatte es uns angetan: die Aussicht von der Passhöhe war grandios, kaum zu glauben, dass der Pass "nur" knapp 1400m hoch ist.

Der Sommer war nun auch hier angekommen, wir hatten den ganzen Tag Sonnenschein. Es war trotzdem nicht zu heiss, oft blies ein frischer Wind von den Bergen her.

Die 6. Etappe bescherte uns wieder Kaiserwetter. Zunächst war der Col d'Agnès zu bezwingen. Die Anfahrt zum Pass war traumhaft, kaum Verkehr. Am Pass kreuzten wir eine Kuhherde.

Wiederum erwarteten uns eine grandiose Berglandschaft im Aufstieg zur Passhöhe. Der Sommer zeigte sich nun deutlich und am Nachmittag überschritt die Temperatur erstmals die 30 Grad-Marke.



dem Col de Peyresourde. Am Morgen, als wir aufstanden, stellten wir fest, dass es leider Hochnebel hatte. Etwas beunruhigt gingen wir zum Frühstück, erfuhren dann aber, dass es in der Höhe sonnig sein sollte. Wir packten zusammen und starteten. Nach 4-5 Kilometern lichtet sich der Nebel und strahlender Sonnenschein erwartet uns. Eine grandiose Berglandschaft breitete



Mit dem Essen in den Restaurants wie auch mit den Unterkünften wurden wir jeweils sehr verwöhnt. Oft konnten wir unser Abendessen draussen geniessen und die französische Küche zeigte uns ihre beste Seite.

Wir verbrachten zwei Tage in Ax-les-Thermes und nutzten den zweiten Tag zur einer kürzeren 2-Pässertour mit ordentlich vielen Höhenmeter. Vor allem der unbekannte Col du Pradel (1'680 m.ü.M.) war knackig und sehr wild. Auf der Passhöhe erwartete uns eine weitere Kuhherde.

In Etappe 7 konnten wir einen weiteren grossartigen Pass der Pyrenäen erklimmen: den Col de Pailhères, der zweite Pass unserer Tour mit einer



Passhöhe über 2'000 m.ü.M. Jedoch war nicht alleine die Höhe atemberaubend, sondern auch die Weite der Landschaft und die kurvenreiche Abfahrt auf der anderen Passseite beeindruckte.

Als letzter Pass dieses Tages wartete der Col de Jau auf uns. Doch unerwartet wurden wir mit der Tatsache konfrontiert, dass die Strasse gemäss Beschilderung gesperrt war. Doch wir hatten keine andere Wahl als den Pass in Angriff zu nehmen, ansonsten hätten wir unser Tagesziel Mosset am Abend nicht erreicht. Gottseidank stellte sich heraus, dass die Gewitter der Vortage die Passstrasse zwar beschädigt hatten, jedoch war sie für Velos problemlos passierbar.



Die Abfahrt Richtung Mosset war ein Genuss und die pittoreske Ortschaft beeindruckte durch ihre Lage und dadurch, dass die Häuser sehr eng zueinander gebaut waren.

Nach einem wiederum exquisiten Abendessen mit dem obligaten «Tropfen» Wein starteten wir aufgrund der zu erwartenden Hitze von über 30 Grad früh zu unserer 8. und (leider) letzten Etappe Richtung Mittelmeer. Es war mit 132 Kilometer die längste Etappe. Es standen noch 3 Pässen auf dem Programm. Vor allem der letzte Pass, der Col de la Brousse verlangte uns nochmals alles ab: so viele Schweisstropfen hatten wir



auf der ganzen Tour nicht verloren. Die letzten 40 Kilometer waren dann aufgrund der Abfahrt und der erfrischenden Brise vom Meer her nicht mehr so beschwerlich. Zufrieden und müde erreichten wir unser Zielort Argelès-sur-Mer. Nochmals hatten wir eine hervorragenden

de Unterkunft mit viel Charme und sehr zuvorkommenden Personal. Den anschliessenden Tag nutzten wir zur Erholung und zu einem Bad im (eher kühlen) Meer, bevor es am Folgetag wieder mit dem Zug Richtung Schweiz ging. Die Pakete mit unserem Verpackungsmaterial waren glücklicherweise im Hotel eingetroffen.

Fazit unserer Tour. Wir haben eine äusserst intensive Radtour mit unzähligen positiven emotionalen Momenten erleben dürfen. Zweifellos hatten wir Glück, ohne Pannen, technischen Problemen oder Stürze durchzukommen. Auch das Wetter war uns sehr wohl gesonnen. Die Temperaturen waren bis zur 6. Etappe für die Jahreszeit ungewöhnlich niedrig und wir hatten nur einmal kurz Regen. Schliesslich waren wir ein gutes Team. Am liebsten wären wir nach 2-3 Ruhetagen per Velo über die Cevennen und die Alpen in die Schweiz zurückgefahren. Wir können ein solches „Abenteuer“ jedem gut trainierten Velofahrer nur empfehlen. Es ist Freiheit „pur“, auf solche Weise Land und Leute zu erfahren.



# CCM (CORONA CLUB MEISTERSCHAFT)

TRIA 2020; Babsi & Oliver

Tria Clubmeisterschaft in Zeiten von Corona?

Ist das überhaupt möglich? Ja, mit einer Prise Mut für Neues und grosser Unterstützung von Beppo!

Während des Lockdowns fielen sämtliche Wettkämpfe dem Coronavirus zum Opfer. So wurde auch der Spiezathlon, unsere traditionelle Clubmeisterschaft, vom 27. Juni 2020 schon bald abgesagt.

Es stellte sich die Frage, ob wir im coronadominierten Jahr 2020 überhaupt eine Clubmeisterschaft durchführen können.

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 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 war geboren, ohne Gefahr durch das heimtückische Virus. Unser Ziel war, unsere Mitglieder mit einer sportlichen Herausforderung zu motivieren und dabei etwas Spass zu haben, in Zeiten lauter Absagen.

Dass so kurzfristig nicht alles auf Anhieb reibungslos funktionierte, ist uns zu verzeihen, Beppo hat das Tool jedoch laufend optimiert, so dass es zu Beginn am 17.6.20 nahezu perfekt funktionierte.

Als Vergleich, Matthias Frank blieb bei der ersten Etappe der professionell organisierten TdS aus technischen Gründen am Start stehen und schied

aus!

Mein Ziel war es, die Teilnehmerzahl unserer letzten Clubmeisterschaften in Spiez zu übertreffen. Mit insgesamt 10 Athleten/innen für die Gesamtwertung und 3 weiteren, welche das Zeitfahren bestritten, haben wir dies erreicht. Wir haben uns über jeden einzelnen Teilnehmer sehr gefreut, insbesondere auch über die drei Teilnehmer der Radsektion, welche uns Triathleten ganz schön herausgefordert haben.

Mit Raphael und Tina als diesjährige Clubmeister\*in haben sich jedoch die Spezialisten durchgesetzt, herzliche Gratulation.

Die Ablösesumme für Ruben regeln wir mit den Obmännern der Radsektion Nicola und Eric.

Der Mut für Veränderungen hat sich aus unserer Sicht gelohnt und hoffen, alle Teilnehmer hatten Spass und ein paar Schweißperlen auf der Stirn. Vielleicht ist dies nicht der letzte Event dieser Art! Wir danken Beppo ganz herzlich für seine Arbeit und sein tolles Angebot.

Für Ihn und für alle Teilnehmer gibt es eine kleine Überraschung an der GV, nicht verpassen!

# kids bike

Nach langer Pause konnten wir endlich wieder unser Kids-Training starten. Die Freude war gross bei allen und die Kids hatten richtig lange Beine bekommen. Also mussten zuerst wieder die Sättel auf die richtige Höhe gebracht werden. Wir freuten uns auf viele tolle Freitags Ausfahrten.

Marcia und Greg





## VCA women

Kathrin Hagmann



Nach der langen Coronapause waren wir alle froh, dass wir wieder mit den Trainings in der Gruppe starten konnten. Gemeinsam macht es mehr Spass! Umso mehr, da alle Frauen auch einzeln viel gefahren sind.

Die ersten Wochen waren wir im Baselbiet unterwegs. Nachdem Frankreich seine Grenzen wieder geöffnet hatte, fuhren wir wieder regelmässig am Mittwochabend im Elsass. Auch eine längere Ausfahrt, Dominics Kanalrunde, sind wir gemeinsam gefahren.

Es ist unsere dritte Saison mit den VCA Women. 6-7 Frauen fahren regelmässig mit und einige Frauen sind sporadisch dabei. Immer wieder haben wir Anfragen für Probetrainings und wir hoffen, dass sich noch mehr Frauen anschliessen. Vielleicht auch über die Homepage von [#fastandfemaleSUI](#). Das ist ein Förderprogramm von Swiss Cycling. Ziel ist, die Präsenz der Frauen im Radsport auszubauen. Auf der Homepage gibt es eine Liste, auf der jetzt auch der VCA vertreten ist - nicht nur mit den VCA women, sondern mit allen Trainingsangeboten.

## Nicht ganz 100, zum Zweiten

Ausfahrt nach Porrentruy, von Nicola

Die Klimaerwärmung hat für uns Velofahrer\*Innen definitiv auch eine positive Seite. Dank den warmen Temperaturen können wir auch im „Winter“ unsere Runden regelmässig fahren und dabei doch ordentlich schwitzen! Somit führte uns Rolf, zum zweiten Mal im Februar und bei Temperaturen im zweistelligen Bereich, auf eine „Nicht ganz 100-Runde“.

Am Sonntag 23.02 waren 18 VCA'ler in Allschwil am Start dabei. In Ferrette angekommen, spaltete sich die Gruppe: 7 Personen wollten etwas früher zu Hause sein und fuhren wieder Richtung Allschwil zurück.

Der Rest fuhr, kämpfend gegen den starken Wind, bis in die Ajoie nach Porrentruy. Nach einer kleinen Verstärkungspause rollte der VCA-Zug (endlich mit Rückenwind, Yuhuiii!) via Miécourt, Winkel und Wolschwiller zurück nach Allschwil.

Danke Rolf für die tolle Runde. Es hat Spass gemacht!



## VCA - Restart der Trainings am 06. Juni 2020



Die letzte gemeinsame Ausfahrt der Rennvelo-Sektion fand am 15. März 2020 statt. Damals wusste man noch nicht, dass kurz darauf die Einführung des Corona-Lockdown anstand. Nach einer fast 3-monatigen Pause, während der gemeinsame Trainings in grösseren Gruppen verboten waren, konnten wir am 6. Juni wieder unsere erste „Insieme“-Ausfahrt machen. Selbstverständlich unter Einhaltung der Regeln gemäss Schutzkonzept.

Trotz mässigem Wetter trafen sich 9 VCA'ler am Feuerwehrmagazin in Allschwil. Unter der Führung von Dominic fuhren wir eine schöne Runde mit diversen typischen „BL-Hügeli“, sprich rauf und runter. Am Schluss waren sich alle einig: es ist schön, wieder gemeinsam fahren zu dürfen!

Nicola



## CM 2020 Brückensprint

Am 18.6. konnten wir, nachdem sich alle Gewitterwolken rechtzeitig verzogen hatten, mit dem Brückensprint in Petit-Landeau unsere CM 2020 starten.

Vielen Dank an die Beteiligten, Gratulation an den Sieger Patrik, an Steffen und Ruben für das Meistern von technischen Problemen im Schluss-Sprint, aber auch an unser Helferteam Jonas, Heinz und Anselm.



## Solidaritätsfahrt am Gempen

Pro Velo und Swiss Cycling beider Basel haben zu einer weiteren Protestfahrt für sichere und ruhige Landstrassen aufgerufen. Der VCA unterstützt dieses Anliegen und war auch dieses Jahr zahlreich in den Vereinsfarben vertreten.

Gemeinsam fuhren wir auf den Gempen und anschliessend durchs Baselbiet wieder zurück in die Stadt.

Vielen Dank Swiss Cycling und Pro Velo für die Organisation und Durchführung. Es hat uns allen Spass gemacht, den Gempen ohne motorisierten Verkehr und mit so vielen anderen Velofahrern zu erleben (Die Gempenstrasse war für zwei Stunden ausschliesslich für Velofahrende offen).



## SportMember.ch

Rolf Moser

Der VCA hat sich bei SportMember als Verein registriert und pro Sektion jeweils ein Team erstellt. Aktuell wird aber nur die Velosektion aktiv als Team geführt.

Wie ihr sicher aus eigener Erfahrung wisst, hat jede Software seine Vor- und Nachteile.

Bei SportMember handelt es sich um eine Vereinsverwaltungssoftware mit erheblich mehr Funktionen, als wir es von UnserTeam kannten. Auf der anderen Seite hatten wir uns in den letzten Jahren an UnserTeam gewöhnt und wussten, wie wir es verwenden müssen.

Wir versuchen SportMember so zu konfigurieren, dass ihr nur die nötigsten Funktionen angezeigt bekommt. Dennoch ist es so, dass gewisse Dinge anders benannt sind oder auch die Abläufe etwas anders funktionieren.

**Wichtig: In der Regel werdet ihr als Mitglied (Radfahrer) ins Team eingeladen. Pro Team gibt es mindestens einen Trainer (bei uns mindestens die Obleute einer Sektion), welche für die Verwaltung der Termine/Aktivitäten und Umfragen zuständig sind.**

Für uns alle ist diese Plattform neu, deshalb werden in der Anfangsphase Fehler nicht zu vermeiden sein. Bitte seid deshalb etwas nachsichtig, solltet ihr zu viele oder unerwünschte Push-/oder E-Mail Benachrichtigungen erhalten.

### Übersicht

Eine Übersicht aller Meldungen und Aktivitäten. Die neuesten Einträge zu oberst.

### Kalender

Alle geplanten Aktivitäten/Trainings. Ihr könnt euch dort für eine Aktivität an-/abmelden. In der Detailsicht seht ihr auch, wer sonst noch dabei ist. Es ist auch möglich, im Chat etwas zu dieser Aktivität zu posten. Dies ist mit dieser Aktivität verknüpft und es wird eine Push-/oder E-Mail Benachrichtigung ausgelöst.

### Chat

Vergleichbar mit den Gruppenchats in WhatsApp. Es werden alle aktuellen Chatverläufe aufgelistet. Auch die Chats aus den Aktivitäten sind ersichtlich. Auf der linken Seite den entsprechenden Chat auswählen und rechts dann die Nachricht verfassen. Hinweis: Die Nachricht nicht zerstückelt, sondern als komplette Nachricht versenden, da jedes Mal eine Push-/oder E-Mail Benachrichtigung ausgelöst wird.

### Mitglieder

Alle im Team registrierten VCA-Kollegen\*innen.

### Pinnwand

Auf der Pinnwand sind allgemeine Infos zum Team ersichtlich (so wie etwa diese Informationen), welche von den Trainern des Teams erstellt wurden. Die Pinnwand in SportMember ist also nicht zu verwechseln mit der Pinnwand in UnserTeam.

### Forum

Im Forum können Einträge (Diskussionsbeiträge) von allen Mitgliedern (Radfahrer/Trainer) geschrieben werden, die anderen können den Eintrag dann kommentieren. Dies entspricht am ehesten der Pinnwand, wie wir sie von UnserTeam kannten. Es sollte aber darauf geachtet werden, dass eine Antwort zu einem Eintrag immer als Kommentar erfasst wird und nicht als neuer Eintrag. Achtung: Das Erfassen eines neuen Eintrages löst nicht direkt eine Push-/oder E-Mail Benachrichtigung aus, erst bei einem Kommentar wird eine entsprechende Notifikation ausgelöst.

### Umfragen

Hier kann man an Umfragen teilnehmen, ähnlich wie die Umfragen bei UnserTeam. Die Umfragen können aber nur von einem Trainer erstellt werden.

# VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter <<[www.velocluballschwil.ch](http://www.velocluballschwil.ch)>>

## Allgemeine Termine 2020

07.11.2020	43. Generalversammlung
06.12.2020	Klausenlauf (alle helfen mit!)
09.12.2020	Vorstandssitzung

## GV VCA 2020

Wichtig: beachtet bitte die Einladung mit den **Informationen** und dem Hinweis zur **notwendigen Anmeldung**.

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



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

# Trainingskalender Triathlon / Velo

Aktuelle Daten immer unter <sportmember.ch> <<[www.velocluballschwil.ch](http://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.
<b>Insieme 25-28km/h</b>			
Sonntag	10.00	ca 2.5 Std., ganzjährig	
Rennvelo Abendtraining Di + Do erst wieder ab Ende März 2021			

## VCA Women Rennvelotraining 14-täglich

So	11.00 Uhr		Zoll Hegenheim, in Allschwil
Anmeldung: <a href="mailto:kathrinhagmann@bluewin.ch">kathrinhagmann@bluewin.ch</a>		Info in „sportmember.ch“	
Rennvelo Abendtraining Mittwoch erst wieder ab Ende März 2021			

## 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 < <a href="http://www.rznwgoldwurst.ch">www.rznwgoldwurst.ch</a> > Bitte vorgängig mit Gregor Lang Kontakt aufnehmen			

## Kids Rennvelo-Training, bis 28.11.2020

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.

## Trainingskalender Bike

Bike	Sonntags-Ausfahrten	
27.09.2020	10:00–13:00 Uhr	Treffpunkt Neuweilerplatz
11.10.2020	10:00–13:00 Uhr	
25.10.2020	10:00–13:00 Uhr	
08.11.2020	11:00–14:00 Uhr	
22.11.2020	11:00–14:00 Uhr	
06.12.2020	Klausenlauf!	
20.12.2020	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/>>>

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

### Mittwoch-Trainings

erst wieder ab Mitte April 2021



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

03.10.2020	<b>Spezialevent Oktober</b> , Programm ja nach Wetter	Nicola / Rolf
17.10.2020	<b>VCA Saisonabschlussfahrt</b> , 13.00 Uhr (Reservedatum 24.10)	Nicola
14. oder 15.11.2020	<b>Spezialevent November</b> : Programm je nach Wetter	
12. oder 13.12.2020	<b>Spezialevent Dezember</b> : Programm je nach Wetter	
24.12.2020	<b>Heiligabend-Runde</b> , 13:00 Uhr	Dominic
26.12.2020	<b>Speck-weg-Runde</b> , Stefanstag, 10:00 Uhr	Dominic

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



## Anders als gedacht - Steffen Warias

Das Jahr 2020 kam für uns alle anders als gedacht - so auch für mich. Dieses Jahr sollten eigentlich die Paralympischen Spiele in Tokio stattfinden. Im Winter hatte ich schon gut daraufhin trainiert. Mitte März standen trainings-technisch alle Ampeln auf grün, um so richtig in die Saison zu starten. Doch dann kam der Lockdown.

trainierte ich relativ normal weiter. Draußen trainieren zu können, ist sehr schön und ich genoss es. Die Gefahr bestand, dass eventuell dies auch nicht mehr erlaubt sein würde. Die Motivation, weiter Velo zu fahren, hatte ich. Ich fahre ja, weil ich Freude am Velofahren habe und nicht, weil ich immer trainieren muss.



Allerdings war es sehr schade, dass im Paracycling fast alle Rennen alternativlos abgesagt wurden. Dennoch versuche ich auch hier das Positive zu sehen. Dadurch, dass ich letztes Jahr einige Trikots und Rennen gewonnen habe, darf ich das Weltmeistertrikot noch ein Jahr länger tragen. Auch am Status der Qualifikation zu den Paralympics hat sich nicht viel geändert. Ich sollte quasi sehr sicher nominiert werden.

Es wird sich zeigen, wie alles im nächsten Jahr werden wird. Ich bin zuversichtlich, dass die Spiele stattfinden werden, wenn auch anders, als wir es erwartet haben.

Ende Juni bin ich dann doch noch die ersten Trainingsrennen in Heimershausen und dann eine Woche später in

Brugg gefahren. Ich konnte den guten Eindruck aus den Trainings bestätigen und bin für mich gute Rennen gefahren.

Ende Juli bin ich dann nach St Moritz ins Höhen-training, um meinen Körper mal wieder einem Höhenreiz auszusetzen.

Nach all den Absagen und Verschiebungen von Rennen freue ich mich umso mehr, eventuell Ende September noch ein paar Paracycling Rennen fahren zu können.

Tokio 2020, halt in 2021, bleibt weiterhin mein Ziel.

In der Schweiz waren wir ja in der glücklichen Situation, trotzdem noch recht normal trainieren zu können. So habe ich auch ein paar neue Trainingsrouten in der Schweiz und im Baselbiet entdeckt. Auch habe ich immer mal wieder ein paar VCAler getroffen.

Ende März kam dann die Nachricht, dass die Olympischen und Paralympischen Spiele in Tokio um ein Jahr verschoben werden.

Nach und nach wurden weitere Rennen und Trainingslager abgesagt.

Das Wetter war jedoch auch hier sehr gut. So

pete's bike  
shop

Pascal Zechner  
Gartenstadt 2  
4142 Münchenstein

Tel. 061 411 32 76  
www.petesbikeshop.ch



**TREK**

# s'verschobene Bike-Weekend in Brig

22/23.08.2020, a Stell vom 1. August

## SAMSTAG

Das Weekend isch offiziell usgschriibe gsi, leider hets nid allene in Zytplanig iinepasst.

So isch „numme“ 's hardcore team yriglybe - dr Oli, Patrik und y.

Am Samstag am 06:15 het sich das Grüppli am Bahnhof uf em Gleis zwelf troffe und hän d' Bikes in dr Travelbag vrpackt und sin pingtlig am 06:28 Richtig Brig abgfahre.

Deert akoo häm mr schnell s Gepägg im Hotel abgee und sin denn am 09:18 zur Simplon- Passhöchi mit em Postauto losgfahre. Bi trockenem, aber bewölcktem Himmel hämmer d' Bikes zämbaut und sin uf dr erschti Raid, dr alt erwyridigi Stockalper Pfad, gschartet.

Dä Trail het e paar kniffligi Passage kaa und isch umrundet vonere spektakuläre Umgäbig.

Me hat gemerkt das dr Patrik in dr alte Haimet isch, er het do ainigi Zyt als Kind in de Ferie vrbrocht. Ganz hibelig het är dr Lead yberno und het sich zielgerichtet richtig Gondo ins Trailabentyr gstierzt.

Ganz kurz het's a vo räggne, das hän mr aber gar nid so wohn gno, so vertieft sin mr ins abefahre gsii.

Nach guete 2 Stund, e kurze Abstächer bi Vrwandte vom Patrik, ohne Bewirtschaftig, sin mr in Gondo akoo und hän genug Zyt für e klains Mittagässe kaa.

Imposant dr wieder Ufbau vo däm Gränzderfli,



Altes und Nais losst d' Zerstörig vo rund 20 Joohr aber nid vrgässe.

Vo Gondo sin mr zruigg uff d Simplon Passhöchi. Fyr's Poschtauto isch empfohle worde, das me fürs Bike reserviert. Häm mr macht, isch aber nid neetig gssii, will mr jo dr Travelbag drby ka hän, nid so wie anderie. Je nach däm blybsch in Gondo zruigg.....

Denn häm mr dr nägschj Dail vom Simplon us nach Brig under dr'Räder gno. Das sich grad no e Nummere aschbruchsvoller gsii. E bitzeli gliitschig bi Fels und Wurzle-Passage.

Denn zmizz im Trail e Härde Ressler, wo nid dr Aschin gmacht hän, uff d'Site z goo. Und so häm'r ys durch die Tier und Baim dure gschlängled.

Spöttr sin mr ufere Single gfare, wo aigentlich gsperrt gsii isch. Dry Briggl,i wo besser nid z zwaite or mehr driber laufe, geschwiege fahre

söddisch. Mr hän schlicht weg d Sperrig ybersee. Gliygg ka!!!

In Brig akoo sin mr in Gelateria und hän is deert e paar Kugele Glace gnämigt und e grosses Bier dr zue.

Zruigg im Hotel, e super 3 Bett Zimmer, dusche, relaxe und denn guet go z Nacht ässe. Bespräche, welli Tour mr am Sunntig mache wenn: MÄDERLICHE!!!!

Das isch dr erschti Daag gsii....

## SUNNTIG

Mr fahre nonne molle uf d Simplon Passhöchi, 09:18 und nähme vo deert d'Fahr- Stoss- Schieb- und Drag-Streggi zer Monte Leonie Hütte und Mäderlliche in Agriff.

I ha mini Kumpels gwarnt, ca. 900 Höhemeter, aber au 2200 Tiefemeter!!!! Aistimmig, jo kai Problem, mr mache alles mit.



ge. I wyrd sage, es het gwäggslet zwysche Level 3 und tiefe Level 4, spöter immer im Level 3-Berich, ängi Spitzkehre, Hinterrad vrsetze odr laufe.

Im untere Dail, ab dr Baumgränze, isch es denn flyssiger zum fahre gsii und mäenge Juchzer z' höre. Immer mit em nötige Reschpäggt d' Herusvorderig gsuecht und gfunde!

Am 16:35 sin mr in Brig ytroffe; auspumpt und happy und hän dr 17:20-Zug nach Basel gnoo.

Dr Oli, no ganz vrschmitzt vo de Ydrigg und doch ufmerksam, het gmerkt, das mr no uf em falsche Gleis warte, dr Patrik völlig kaputt.

Dr hän is e Bier gönnt und em Patrik häm mr e OVO Riegel gspändet, damit är sich schnäller erhole ka.

Rundum e glunges Weekend, kaini Päch und Panne, Styrz odr Vrletztige.

Fyr die, wo nid drby gsi sin..... Rolf

Unterwänggs hets sich gli abzeichnet, s Bike dra ge isch ungiebt nid so aifach und vor allem isch es au e biz asträngend. S hän sich aber alle tapfer g'halte, s het glänggt für Föteli zmache und sunschtigi Halts, um d'Wiitsicht z gniesse.

Dr Oli het iis so vorwärts triebe, ganz nooch in dr Zyt vo Corona ufgschlosse und isch mr gfyhlt immr uf d Färse g'stande. Mr hän au immer wii-der Lyt troffe und s'het für e glaine Schwatz, für dr aint au e biz länger, glänggt. Mr sin sogar schnäller dobe gsii als e anderi Gruppe mit mir, vo vor 3 Wuche, wo no s'Schnee ka het.

In dr HYTE akoo, 2848 Hm, hän mr Zmittag gässe und uns fyr dr letschti Ufstieg 40 Hm, Mäderligge 2887 hM, und denn fyr dr Downhill parat gmacht. E wunderbari Us- und Witsicht. S'Panorama fascht kitschig, Poschkarte-Idylle.

Denn zur Abfahrt, die erschte 100-150 Hm, sin für uns und i dänge fyr andere au, nid z'fahre gsii. Ganz oben akoo e Gruppe-Bild und denn isch's losgan-





ROOMPLAN GmbH  
Schützenmattstrass 10  
4051 Basel

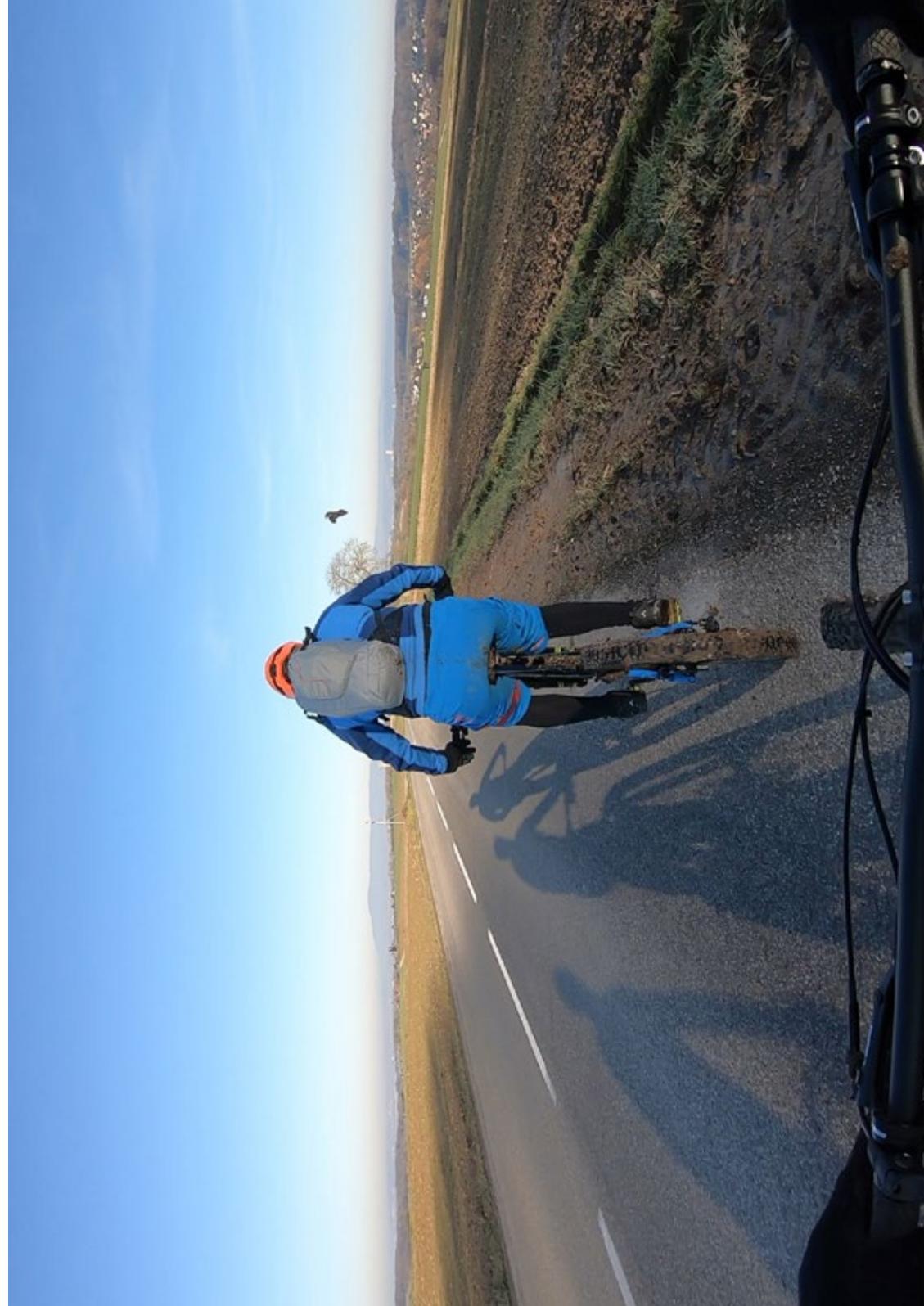
+41 61 312 48 01  
mail@roomplan.ch  
roomplan.ch

roomplan.  
Bauteilarchitektur & Konzeption

**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



# Qualität im Erlenhof

In unseren Betrieben bieten wir hohe Qualität und Effizienz

★ Gärtnerei

★ Schreinerei

★ Schlosserei & Metallbau

★ Küche (Catering)

★ Pferdestall & Landwirtschaft

## Erlenhof

Sozialpädagogisch geführte Angebote für Neuorientierung, Entwicklung und Ausbildung von Jugendlichen

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

## Ranglisten Velo CM, Triathlon CM, Laufen

Clubmeisterschaft			
CM Brückensprint Petit Landau		1.2km	18.06.2020
Rang	Name		Punkte
1.	Patrik Schaub		100
2.	Eric Zechner		90
3.	Aaron Zwahlen		80
4.	Markus Schüpbach		70
5.	Ruben Beledo		65
6.	Dominic Hofmann		60
7.	Steffen Warrias		55
8.	Simone Nicetto		50
9.	Simon Blythe		45

CM Blochmont Massenstart			
		5.3km / 173hm	18.08.2020
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
1.	Steffen Warias	10.42,36	100
2.	Mike Ufer	10.48,05	90
3.	Daniel Wälchli	10.54,36	80
4.	Patrik Schaub	11.41,31	70
5.	Patrick Pensa	11.48,61	65
6.	Markus Schüpbach	12.05,25	60
7.	Eric Zechner	12.07,43	55
8.	Aaron Zwahlen	12.15,21	50
9.	Philipp Zinsser	12.22,16	45
10.	Dominic Hofmann	12.24,12	40
11.	Simone Nicetto	13.30,25	37
12.	André Moser	14.10,85	34
13.	Joelle Zweiacker	14.58,68	31
14.	Milena Guthörl	16.25,00	28

CM Folgensbourg EZF			
		10.4km	25.08.20
Rang	Name	Zeit	Punkte
1	Steffen Warias	14.22,37	100
2	Daniel Wälchli	14.33,15	90
3	Mike Ufer	15.04,16	80
4	Mathias Sigrist	15.09,97	70

### CM Folgenschbourg EZF, Fortsetzung

5	Marcia Eicher	15.14,78	65
6	Eric Zechner	15.27,50	60
7	Markus Schüpbach	15.30,50	55
8	Patrik Schaub	15.58,68	50
9	Aaron Zwahlen	16.25,95	45
10	Dominic Hofmann	16.31,68	40
11	Aaron Blythe	16.37,34	37
12	Heinz Belting	17.09,59	34
13	Philipp Zinsser	17.27,58	31
14	André Moser	17.31,54	28
15	Jöelle Zweiacker	18.31,25	25

### CM Einzel-Zeitfahren 1km „unplugged“ 04.09.2020

Rang	Name		
1.	Mathias Sigrist	1.15.52	100
2.	Patrik Schaub	1.17.80	90
3.	Eric Zechner	1.18.15	80
4.	Mike Ufer	1.18.23	70
5.	Aaron Zwahlen	1.20.88	65
6.	Daniel Wälchli	1.21.53	60
7.	Simone Nicetto	1.23.05	55
8.	Tobias Jöhr	1.23.32	
9.	Markus Schüpbach	1.23.44	50
10.	Simon Blythe	1.23.59	45
11.	Dominic Hofmann	1.24.59	40
12.	Joelle Zweiacker	1.27.14	37



### Laufen

#### Swiss International Mountain Marathon 15./16.08.2020

2-Tages Gebirgs-OL (Tag 1: 15km/1900hm, Tag 2: 25km/1200hm)

Rang	Name	Zeit
2.	Ariane Gutknecht und Rene Mayer	12:09.58

### Triathlon CCM (Corona Club Meisterschaft) 17.06. - 07.07.2020

Rang	Name	Rad: 17.7km/340hm	Lauf: 4.7km/40hm	Gesamt
1.	Tina In-Albon	37.05	17.46	54.51
2.	Barbara Lehmann	36.48	22.08	58.56
3.	Esther Pflugi	40.53	20.38	1:01.31
4.	Sandra Buhr	41.47	22.39	1:04.26
1.	Raphael Kennel	32.12	17.30	49.42
2.	Ruben Beledo	32.17	18.02	50.19
3.	Oliver Lehmann	34.49	17.45	52.34
4.	Matthias Siegrist	34.48	21.17	56.05
5.	Nicola Benzoni	36.58	23.23	1:00.21
6.	Stefan Keller	42.39	21.23	1:04.02
1.	Dominic Hofmann	38.24		
2.	Thomas Ueltschi	40.58		
3.	Michael Hölter	41.59		



## Allschwiler Sportler-Ehrung

für ihre speziellen Leistungen im 2019 wurden einmal mehr

**Ariane Gutknecht**  
**Marcia Eicher**  
**Steffen Warias**

an der Allschwiler Sportler-Ehrung ausgezeichnet.

Herzliche Gratulation

**saucony**<sup>®</sup>



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](http://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](mailto:info@velocluballschwil.ch)