

Sattelfest

VeloClubAllschwil.ch
Nr. 175 / Sept. 2021



Silber in Tokio, Steffen Warias!
Gesucht: Helfer für den Klausenlauf!

Silber

Der VCA gratuliert Steffen ganz herzlich zum Gewinn der Silbermedaille an den Paralympics in Tokyo im Strassen-Zeitfahren!
Super!!!



Silber im Paralympischen Zeitfahren.
Mega happy über die Medaille!
Vielen Dank an alle, die mich unterstützt und angefeuert haben.
Mit der Silbermedaille im Zeitfahren waren es für mich persönlich erfolgreiche Spiele und ich freue mich, bald wieder daheim zu sein.

Steffen

© Fotos @pixoll Joachim Sielski

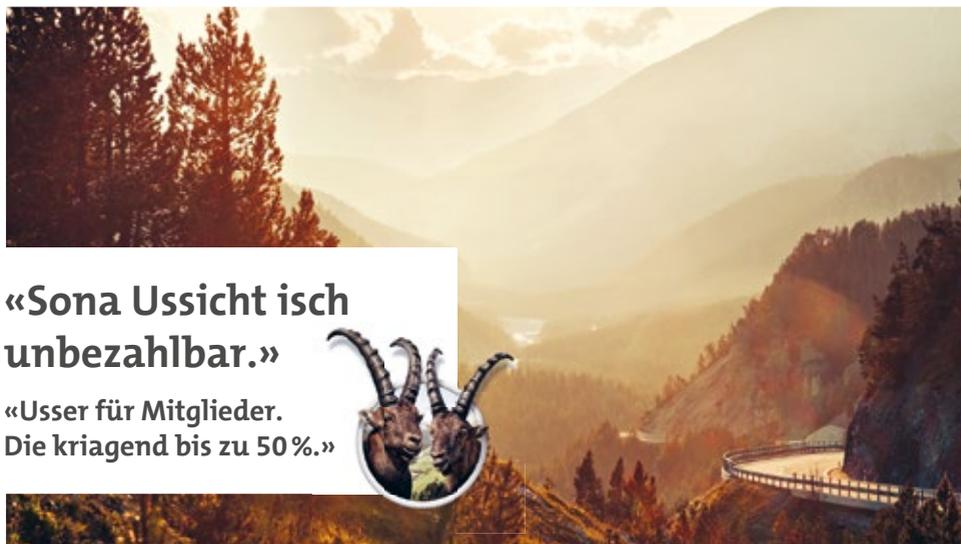
WELEDA



JAHRE VERBUNDENHEIT
VON MENSCH UND NATUR

Mit freundlicher Unterstützung von Weleda.

www.weleda.ch



«Sona Ussicht isch
unbezahlbar.»

«Usser für Mitglieder.
Die kriegend bis zu 50%.»

Alle Infos und Buchungen auf
raiffeisen.ch/graubuenden

RAIFFEISEN

graubünden

Inhaltsverzeichnis

Silber	2
Vorwort	7
Der VCA-Vorstand	9
Eintritte / Austritte	11
Beitrittserklärung	11
Klausenlauf 2021 „mit Abstand am besten“	13
Helfereinsatz VCA für Bikefestival Basel 2021	14
Kids Training vom 18.6.2021	16
Ganz viel Bewegung bei den Kids und Jugendfahrern	18
Kids und Cycling Academy NW am Bikefestival	20
Berlin – München – Brevet	24
VCA-Agenda	26
Trainingskalender Triathlon / Velo	27
Trainingskalender Bike	28
Touren & Events Velo	29
Tret-Lager 2021	30
Schnupperbiketour, 18.7.21	34
Zermatt Marathon 3. Juli 2021	36
CM Grellingen - Unterackert (Moosberg)	38
CM Blochmont	39
CM „3 Hügel“, Hagenthal - Bettlach	41
CM km-Sprint Hardtwald	42
Ironman 70.3 in Duisburg	44
IRONMAN 70.3 Switzerland in Rapperswil	46
Ranglisten Clubmeisterschaft Velo / Triathlon	49

Bitte vormerken:

Generalversammlung

Samstag 6. November, 17.30 Uhr

Einladung folgt!

E-Mobilität ist Zukunft

Steigen Sie jetzt um

Weitere inspirierende Mobility-Themen
www.primeo-energie.ch/mobility



Der Weg zu einer nachhaltigen Mobilität führt über die Elektromobilität. Mit Primeo Energie als Partner von MOVE profitieren Sie von einem der grössten Stromladenetze der Schweiz. Möchten Sie jetzt auf Elektromobilität setzen? Wir beraten Sie gerne. **Live smart.**



Vorwort



Liebe VCA-Mitglieder,

wir sagen Danke für deine Treue!

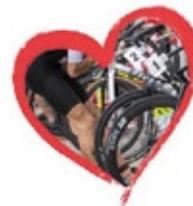
Obwohl das Vereinsleben während Monaten stark eingeschränkt war, bist du dem VCA treu geblieben. Wir schätzen es wirklich sehr, dass du Teil unserer Sportfamilie bist!

Wie man der aktuellen Ausgabe des Sattelfest entnehmen kann, waren in den vergangenen Wochen glücklicherweise wieder Gruppenaktivitäten, Wettkämpfe und Grossveranstaltungen möglich. In diesem Sinne viel Spass beim Durchblättern!

Dies ist mein letztes Sattelfest Vorwort als Präsidentin. Wir sind guter Dinge, dass die anstehenden Wahlen im Rahmen einer Präsenz GV im November stattfinden können.

Sportliche Grüsse

Tina



*Wir danken allen Mitgliedern, Ehrenamtlichen, Trainer*innen und Partnern ganz herzlich für die Treue! #WirsagenDanke*

Titelbild: Rolf und Michael beim Start des Berlin - München Brevets, 29. Juli

Exklusiv für VC Allschwil-Mitglieder

15%-Rabatt
auf Lauf- & Radanalysen

25%-Rabatt
auf Laktatstufen- & VO2max-Tests



die sportklinik - das original

Praxisklinik Rennbahn AG
Funktionelle Diagnostik
Kriegackerstrasse 100
CH-4132 Muttenz

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



Funktionelle Diagnostik

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

seit bald 100 Jahren
Ihr Allschwiler Elektro-Unternehmen

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

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	079 203 57 74 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

Hier könnte Ihr Inserat stehen!

Für 4 Ausgaben pro Jahr, mit einer Auflage von 250 Exemplaren:

1/4 Seite CHF 75.–
1/2 Seite CHF 125.–
1/1 Seite CHF 200.–

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



Stiftung LBB Lehrbetriebe beider Basel
Gärtnerei

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

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

Sanitäre-Anlagen
Neu- und Umbauten
Reparaturen
Boilerservice

M. Christen

Kurzlängeweg 19
4123 Allschwil
mchristensan@tiscalinet.ch

Sanitär
Tel. 481 84 44
Fax 481 84 18

2vida >>
Firmenfitness
Personal Training
Leistungssport

Das persönliche Training für eine
erfolgreiche Saison:

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

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



Eintritte / Austritte

Eintritte Velo

Werner Mohler
Jette Böhm

Eintritt kids

Louis Rudin

Eintritt Triathlon

Aline Matter
Fabian Brodmann

Austritt

M. Fürst



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
Swiss Triathlon ja nein

Datum _____ Unterschrift _____



polarkreis
Kühlfahrzeuge

Kühlfahrzeuge
Pharmafahrzeuge
Kühlmietfahrzeuge
Beschriftungen

www.polarkreis.swiss



Klausenlauf 2021 „mit Abstand am besten“

Leider kann auch dieses Jahr der Klausenlauf wieder nicht als Wettkampf durchgeführt werden, momentan ist die Durchführung nach dem Konzept „mit Abstand am besten“ möglich und soll folgendermassen stattfinden:

Kein Massenstart, kein Gastrobetrieb

Anstatt eines Massenstartes soll in kleinen Gruppen (z.B. Familien) oder einzeln gestartet werden, den Läufer*innen steht ein gewisses Zeitfenster am Veranstaltungstag zur Verfügung. Die Teilnehmerzahl wird stark reduziert sein. Bei der Ankunft und bei der Startnummernausgabe müssen die Läufer*innen 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 Datasport ablaufen (Datenfassung). 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 leider nicht angeboten werden.

Kein Kinderlauf

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

Helferaufruf

Diese Form des Klausenlaufes, der an die alten Volksmärsche erinnert, braucht zwar weniger Posten, durch das längere Zeitfenster in dem die Läufer*innen den Lauf absolvieren dürfen, aber mehr Helfer*innen. Wir sind froh, wenn du dich nach dem Helferaufruf via E-Mail meldest.

**ALLSCHWILER
KLAUSENLAUF**

5. Dezember 2021

Helfereinsatz VCA für Bikefestival Basel 2021

13 Helfer*innen vom VC Allschwil waren am Samstag, 21.8.21 am Bikefestival in Basel im Einsatz.

Unser Einsatz war vormittags für den Geschicklichkeitsparcours der Kleinsten.

Die Kinder (Kategorie Soft: Jahrgang 2013-2015 und Kategorie Cross: Jahrgang 2011-2012!) absolvierten einen Parcours mit mehreren Posten, welche einiges an Technik und Übung von den Kids abverlangten. Wir waren als Schiedsrichter, Streckenposten, Betreuer etc. engagiert.

Es war herrlich den Kleinen zuzuschauen und erstaunlich, wie sie ihre Bikes bereits in diesem Alter beherrschen. Ich wäre sicher bei einigen Hindernissen hängen geblieben und kann noch einiges lernen vom Nachwuchs!

Die Kleinen waren top motiviert unterwegs, angetrieben von den Erfolgen ihrer Vorbilder an der Olympiade in Tokyo. Insgesamt waren über 90 Kinder in den beiden Kategorien am Start, unter ihnen sicher zukünftige Neff's und Schurter's!

Der Einsatz hat Spass gemacht und am Ende durften wir ins am Foodstand verpflegen.

Wir danken allen Helfer*innen ganz herzlich. Mit unserem Einsatz haben wir:

- Rennen für den Bike-Nachwuchs ermöglicht
- einen Bike-Event in unserer Region unterstützt
- CHF 500.- für unsere Vereinskasse erhalten

Eure Obleute; Oliver & Barbara



Kids Training vom 18.6.2021

Karim Fox



Da ich am 22.5.2021 einen Ellbogen gebrochen hatte, wurde mir das Training auf der Strasse verboten. Wenigstens habe ich noch einen Arm frei, um Andere oder Anderes zu fotografieren.

Wenn auch in einer eher kleineren Gruppe, die VCA Kids üben fleissig und wachsen Stück für Stück in die Schuhe der Erwachsenen. Weiter so!



Ganz viel Bewegung bei den Kids und Jugendfahrern

Seit vielen Jahren setzt sich unser Verein mit Gregor Lang und Marcia Eicher für die Nachwuchsfahrer*innen ein.

Vielen Kinder konnte die Leidenschaft fürs Rennvelofahren weiter gegeben werden. Was auffällt, ist die grosse Kontinuität. Wer einmal den Weg zu uns gefunden hat, der bleibt in den allermeisten Fällen auch dem Rennvelofahren verbunden.

Die jungen Rennfahrer sind stolz auf ihren Sport und geben ihn auch gerne den Anfängern in der Gruppe weiter. Einigen Fahrer*innen konnte das Rennen-fahren schmackhaft gemacht werden. In der neu gegründeten Cycling Academy NW sind viele Fahrer*innen vom VCA. Sie nutzen und schätzen das professionell geleitete Training und vor allem die Gemeinschaft mit Gleichaltrigen.

Anlässlich des Bikefestival konnte sich die Cycling Academy NW präsentieren. Die Plattform wurde auch genutzt, um Werbung für das Kids-Training des VCA zu machen. Wenn jeder Verein ein solch niederschwelliges Angebot machen würde, hätten wir bestimmt kein Nachwuchsproblem beim Radrennsport.

Da das Angebot ständig wächst, sind wir sehr dankbar um Unterstützung. Mit Daniel Wampfler haben wir einen zusätzlichen Trainer für das Kids-Velo gewinnen können. Also lass dich anstecken und gib deine Leidenschaft weiter.

Marcia Eicher Schönenbuchstrasse 51a 4123 Allschwil mobile: +4179 203 57 74



Kids und Cycling Academy NW am Bikefestival

Die Kids Abteilung vom VCA und die Cycling Academy NW haben sich am Bikefestival Basel vom 21.8-22.8.2021 präsentiert.

Die Fahrer*innen von ganz gross bis ganz klein hatten die Möglichkeit, sich bei einem Zwift Rollensprint zu messen. Das Angebot kam so gut an wie die warmen Crêpes und der Glühwein beim Ängelmarkt. Geduldig wurde auf einen Startplatz gewartet und die Fahrer*innen wurden zu Höchstleistung getrieben.

Einen grossen Dank an den unermüdlichen Einsatz von Mike Meysner und Simon Blythe für den technischen Support und an Dani Wampfler für die Einrichtung unseres Standes.

Marcia



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



Am BikeFestival-Samstag hat sich das Team der Cycling Academy NW den Medien und Interessierten präsentiert.

Berlin – München – Brevet

Michael Bild



Am Donnerstag, 29. Juli, war es wieder soweit. Während viele Langstrecken-Brevets auch im 2021 abgesagt wurden, trafen sich gut 100 Gümmler beim Olympiastadion in Berlin, um das Brevet Berlin – München (- Berlin) in Angriff zu nehmen.

Wir, Rolf und Michael, haben uns für die One-Way-Variante Berlin – München entschieden. Mit ca. 6000 hm auf gut 700 km sollte es bis am Freitagabend machbar sein. Unterwegs gab es alle 150 – 200 km Kontrollpunkte mit Verpflegungs- und Schlafmöglichkeiten.

Die ersten 100 km wurden, wie bei solchen Brevets üblich, in einer grösseren Gruppe «eingespart». Meist waren die «Schweizer» vorne, um das Tempo hoch zu halten (hinten fahren war irgendwie mühsamer und anstrengender). Nach den ersten Wellen waren wir noch zu viert. In diesem Vierergespann blieben wir dann auch bis in die Nacht hinein zusammen.

Wir passierten Leipzig und gegen Abend füllten wir in Gera unsere Vorräte für die Nacht nochmals auf. Schliesslich erwarteten uns auf den kommenden 140 km bis zur 2. Kontrolle 2000 hm - und



Das 1. Teilstück von 200 km nach Leipzig mit 800 hm führte uns durch die Ebenen Brandenburgs. Nach 7 km wurde beim Wannsee der Karlsberg (79 m.ü.M) überschritten. Es sollte für die kommenden 80 km der längste Anstieg bzw. der höchste Punkt gewesen sein. Statt den gewohnten Höhenmetern gab es tagsüber Wind immer schön von Südwest, also i. d. R. von vorne rechts, so dass jeder etwas davon hatte und man sich nicht nur hinter seinem Vordermann verstecken konnte. Auch die Erfahrung mit dem groben Kopfsteinpflaster aus DDR-Zeiten blieb uns nicht erspart.

wie immer, hatte Michael das Bedürfnis nach mehr Futter. Nachdem wir bei der Kontrolle in Leipzig die Bekanntschaft mit veganer Ernährung machten und die Befürchtung gross war, dass das bei der nächsten Kontrolle ähnlich sein wird, landeten wir schliesslich in einem Burger King. Bei langen Touren geht halt nichts über eine gute Ernährung. Der Burger King füllte sich dann auch mit immer mehr Velofahrern...

Es ging in die Nacht rein und es kamen die ersten Anstiege des Fichtelgebirges. Während das für die meisten (norddeutschen) Teilnehmer grosse Mühe bereitete, kamen wir endlich in unser gewohntes



Terrain. Leider sah man halt in der Dunkelheit nicht viel, ausser den vielen Signallampen der endlosen Windräder über den Bergketten. Dann nach gut 350 km erwischte uns die erste und einzige Panne: Rolf's Kette sprang und musste geölt werden, was in totaler Dunkelheit nicht so ganz einfach war.

Unsere 2. Kontrolle in Waldigshofen erreichten wir gegen 4 Uhr morgens. Wir entschlossen uns, uns für ne gute Stunde auf's Ohr zu hauen. Gegen 6:30 Uhr gings weiter zur nächsten Bäckerei, um erst mal richtig zu frühstücken. Danach rollten wir durch das wieder flachere Nordbayern dem Fluss Regen entlang nach Regensburg zur nächsten Kontrolle. Das Highlight auf diesem Streckenabschnitt war ein Bahnübergang mitten im Wald, der nur auf Anfrage bei der zuständigen Leitstelle geöffnet wird. In Regensburg überquerten wir nach der Elbe bei Wittenberg den nächsten grossen Fluss, die Donau.

Wie bereits am Morgen, waren wir auch auf den letzten knapp 150 km nach München nur noch zu zweit. Wir trafen auch nur noch zwei andere Teilnehmer, die Anderen waren alle irgendwie verschollen, dafür war aber der Wind von Südwest wieder unser stetiger Begleiter. Wir wussten, dass es zwischen 20 und 21 Uhr in München gewittern sollte und je näher wir nach München kamen, umso dunkler wurde es. Rolf hielt das Tempo hoch. Vom Flughafen nach München rein zeigte sich, dass man mit gut 30 km/h eine super grüne Welle hat. Trotz unzähliger Ampeln auf den 20 km in die Stadt hatten wir nur 2 Rotlichter.

Um 20:10 Uhr bzw. nach genau 36 Stunden erreichten wir trocken und zufrieden das Ziel. Leider erwischte uns das Gewitter dann auf der Fahrt zum Hotel.

FAZIT: Insgesamt hatten wir wieder eine super Tour mit vielen tollen Erlebnissen und Eindrücken. Und wir haben alles richtig gemacht: One-Way Berlin – München hat gereicht. Für mehr ist die Strecke zu langweilig. Ausserdem wären wir spätestens am Sonntag mit Dauerregen konfrontiert gewesen.

Dafür sind wir zum «Ausfahren» am Samstag anstatt mit dem Zug auf dem Velo nach Ulm gefahren - bzw. Michael auf die schwäbische Alb. Diesmal mit Wind direkt von vorne anstatt von vorne rechts.



Die VCA Hosen sind übrigens absolut langstreckentauglich. Wir hatten auch nach 700 km keinerlei Sitzbeschwerden.



VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Allgemeine Termine 2021

44. Generalversammlung	06.11.2021
Ängelimärt	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. 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

facebook

Trainingskalender Triathlon / Velo

Aktuelle Daten immer unter

<sportmember.ch>

<www.velocluballschwil.ch>

Schwimmtraining

Montag	19.45 - 21.00 Uhr	Andy Langlotz	Hallenbad Neualtschwil; wegen Umbau ist das Bad noch geschlossen - wir informieren per Mail.
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	10.00-13.00	Okt. - Ende März	Feuerwehrmagazin Allschwil
Insieme 25-28km/h			
Sonntag	10.00 Uhr	ca 2.5 Std., ganzjährig	

Für spontane Änderungen des Zeitrahmens siehe Plattform SportMember -> Velosektion
Rennvelo Abendtraining Di + Do erst wieder ab Ende März 2022

VCA Woman Rennvelo-Training, 14-tägig

Sonntag	nach Vereinbarung	sportmember	Zoll Hegenheim in Allschwil
---------	-------------------	-------------	-----------------------------

Rennvelo Abendtraining Mittwoch erst wieder ab Ende März 2022

Kids Rennvelo-Training, bis 26.11.2021

Freitag	17.30 - 18.45 Uhr	Marcia Eicher	Feuerwehrmagazin Allschwil
---------	-------------------	---------------	----------------------------

Training der Cycling Academy NW für Jugendliche ab 14 Jahren

Dienstag	18.00 Uhr		Schranke St. Jakobsstadion
Samstag	10.00 Uhr		

Mehr Infos unter www.cyclingacademynw.ch Bei Interesse mit Marcia Eicher vorher Kontakt aufnehmen cycling.academy.nw@gmx.ch

Es gelten die aktuellen Corona-Weisungen! Beachtet bitte die homepage und sportmember!

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	Treffpunkt
26.09.2021	10:00–13:00 Uhr	Neuweilerplatz
10.10.2021	10:00–13:00 Uhr	
24.10.2021	10:00–13:00 Uhr	
07.11.2021	11:00–14:00 Uhr	
21.11.2021	11:00–14:00 Uhr	
05.12.2021	11:00–14:00 Uhr Klausenlauf!	
19.12.2021	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/>>>

Mittwoch-Trainings finden erst wieder ab Mitte April statt

Touren & Events Velo

Es gelten die aktuellen Corona-Weisungen - beachtet bitte die homepage und sportmember!

Oktober	Spezialevent Oktober. Programm je nach Wetter	Wer organisiert ihn?
Sa 23.10.,	VCA Saisonabschlussfahrt, 13:00 Uhr	Nicola
November	Spezialevent November, Programm je nach Wetter	Wer organisiert ihn?
Dezember	Spezialevent Dezember, Programm je nach Wetter	Wer organisiert ihn?
Fr 24.12.,	Heiligabend-Runde 13:00 Uhr	Dominic
So 26.12.,	Speck-weg-Runde, Stefanstag, 10:00 Uhr	Dominic

Für weitere Infos wendet ihr euch an den Sektionsleiter oder an die Organisatoren.
Schaut auch regelmässig auf [sportmember.ch](https://www.sportmember.ch) > Velosektion nach.



Nach Vereinbarung mit der Tourenleitung nehmen wir neue Biker und Bikerinnen gerne mit.
Interessent*innen 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.



Tret-Lager 2021

für 7 VCA-Gümmeler eine unvergessliche Woche auf zwei Rädern



Am Sonntagmorgen, den 20 Juni, fanden sich 34 Velofahrer*innen und 16 Betreuer (Helferteam) zum Start des diesjährigen Tret-Lagers auf dem Messeplatz in Basel ein – darunter auch 7 Mitglieder des VCA (Rolf Moser, Michael Bild, Martin Frey, André Moser, Patrik Schaub, Dominic Hoffmann und Nicola Benzoni). Rolf, Michael und Nicola sind im Vorstand des Vereins Tret-Lager tätig und waren bereits zum x-ten mal dabei. Alle drei standen während der ganzen Woche als Gruppenleiter im Einsatz. Für Martin war es die zweite Teilnahme, die drei anderen VCAler waren «Neulinge».

Das diesjährige Tret-Lager war ohnehin eine «spezielle» Austragung. Erst 3 Wochen vor dem Start erhielt das OK Comitée, dank den vom Bundesrat völlig unerwartet erlassenen Lockerungen der Corona-Einschränkungen, grünes Licht für die Ausführung der Tour mit maximal 50 Personen.

Entsprechend mussten viele Sachen kurzfristig organisiert, bzw. umdisponiert werden. Im Nachhinein kann aber gesagt werden, dass die Entscheidung, das Tret-Lager 2021 trotz der schwierigen Zeit zu planen und darauf zu hoffen, dass die Corona-Einschränkungen rechtzeitig gelockert werden, sich als goldrichtig erwiesen hat. Auch die abgeänderte Route mit 5 Übernachtun-



gen in der Unterkunft in Weggis, oberhalb des Vierwaldstättersees, war nicht weniger attraktiv und anspruchsvoll als die ursprünglich geplante «Originalroute».

Die erste Etappe führte von Basel nach Weggis. Gefahren wurde – wie während der ganzen Woche und je nach Stärke der Teilnehmer*innen- in 4 Gruppen. Jede Gruppe wurde durch einen Lei-

ter geführt und mit einem Motorradfahrer begleitet. Das Schlusslicht machte wie immer der Besenwagen. Von Weggis aus wurden 3 «sternförmige» Touren gefahren, die durch den Ruhetag am Mittwoch unterbrochen wurden. Die Königsetappe mit Klausen- und Pragelpass war äusserst anspruchsvoll (170 km und fast 3'600 Höhenmeter)! Die fünfte Etappe führte den Tour-Tross für die letzte Übernachtung nach Mannenbach am Bo-





hier speziell zu erwähnen!), waren alle zufrieden und auch ein bisschen stolz auf das Geleistete.

Dank dem aufgestellten Schutzkonzept (Tret-Lager-Blase) war die Rundfahrt im gewohnten Rahmen möglich. Die tolle familiäre Stimmung zwischen den Teilnehmenden und dem ganzen

Helferteam sorgte für eine durchs Band gelungene Tour. Zusammenfassend kann somit gesagt werden, dass die ganze Woche von freudigen Momenten und Kollegialität geprägt war.

Viele freuen sich bereits auf das kommende Jahr. Zwischen dem 26. Juni und dem 2. Juli 2022 findet die nächste Tret-Lager Rundfahrt statt.

Nicola



pete's bike SHOP

Pascal Zechner
Gartenstadt 2
41142 Münchenstein

Tel. 061 411 32 76
www.petesbikeshop.ch



Der Shop mit dem Focus auf Rennvelos

TREK



Schnupperbiketour, 18.7.21

Endlich wieder schönes Wetter! Wie geplant konnten wir die Schnupperbiketour durchführen.

Wir haben uns für eine einfachere Tour entschieden. Somit konnten auch die weniger Geübten ohne Probleme mithalten. Es gab auch eine kurze Reifenpanne, die in kurzer Zeit behoben werden konnte.
Oliver



Zermatt Marathon 3. Juli 2021

Martin Primosig



Anfangs 2020 habe ich mich für einige Sportveranstaltungen angemeldet. Etwas zu früh, wie sich im Nachhinein entpuppte; praktisch alle wurden abgesagt oder verschoben. Darunter auch der Zermatt Marathon.

Ich behielt die Veranstaltungen allerdings im Focus, und hatte so Ziele in dieser speziellen Corona-Situation.

Dies stellte sich immer wieder herausfordernd an, da etliche Veranstaltungen im 2021 erneut abgesagt wurden. Daher meldete ich mich auf den letzten Drücker für den Zermatt Marathon an, nachdem ich parallel auch die Wetterprognosen so weit als möglich abgeklärt hatte.

Anmeldung in Ordnung, Durchführung garantiert und schönes Wetter - das waren die Fakten gut eine Woche vor dem Wettkampf. Eine Unterkunft in der Startnähe war auch rasch gefunden und rundete die Organisation meinerseits ab.

Im Jahr 2014 lief ich diesen Bergmarathon bereits einmal und hatte ihn mehr oder weniger noch in Erinnerung. Die Streckenführungen (Bahnüberquerungen wurden auch noch bei Rotlicht bis zu einem vertretbaren Verhältnis mittels Streckenposten sicher zugelassen), Verpflegung und



Atmosphäre waren ausgezeichnet. Die Zugsfahrt ab Brig bis Zermatt war in der Anmeldung inbegriffen.

Der Start befand sich in St. Niklaus auf 1'116m.ü.M. und war auf 8:40Uhr angesetzt.

Nach dem speditiven Einchecken ging es zum Startfeld und deren Linie. Mir fiel ein etwas älterer Athlet auf, da er barfuss anwesend war. Er hatte sich tatsächlich vorgenommen, den kompletten Bergmarathon ohne Laufschuhe zu absolvieren! Aussergewöhnlich, vor allem bei diesen Bergwegen.

Die Athletinnen und Athleten vor uns hatten sich für den Ultra-Marathon 45,6km (bis auf den Gornergrat 3'090m.ü.M.) angemeldet.

Kurz darauf kamen wir mit der klassischen Marathondistanz zum Einsatz. Eine leichte, positive Anspannung machte sich in mir bemerkbar, welche sich nach dem Startschuss sogleich verflüchtigte.

Die Streck entlang der Bahnlinie und der Mattervispa, sanft hinauf Richtung Zermatt ist sehr schön und angenehm zu laufen.

Ich fand schnell meinen Rhythmus und konnte es geniessen, wieder an einem Wettkampf dabei zu sein.

Beim Bahnhof in Zermatt auf 1'620m.ü.M. waren die Hälfte der Distanz und die ersten 500Hm geschafft.

Anschliessend führte uns die Strecke durch die Bahnhofstrasse mit etlichen Zuschauern, welche uns begeistert anfeuerten, bis ans Dorfende, über den Bach wieder zurück. Kurz darauf fing der Bergmarathon erst so richtig an. Die Steigung zur Sunnegga auf 2'280m.ü.M. war das nächste Zwischenziel, wobei der Laufstil der Neigung und dem Untergrund angepasst werden musste.

Oben bei 32.5km angekommen, verlief der Weg etwas flacher, dennoch kupert zur Riffelalp (2'220 m.ü.M.). Dort angekommen, nahmen wir sozusagen bei 39km das Dessert entgegen und durften die letzten 370Hm angehen.

Das Letzte wurde herausgeholt. Entlang der Bahngalerie wurde es nochmals richtig steil und die zuvor gelaufenen Kilometer und Höhenmeter machten sich mittlerweile bemerkbar. Auf dem Riffelberg auf 2'590 m.ü.M. waren wiederum mehr Zuschauer anwesend und der Speaker im Ziel war bereits zu hören. Dies motivierte mich erneut und ich setzte alles in die letzten Meter um.

Ich schaffte die 42.2km und 1'950Hm in 4:48h. In meiner Kategorie ergab dies der 15. Rang und ich bin damit zufrieden.

Das Wetter war schon beim Start in St. Niklaus leicht bewölkt gewesen, temperaturmässig jedoch ideal zum Laufen. Eine halbe Stunde nachdem ich im Ziel angekommen war, begann es leicht zu regnen und der Wind nahm merklich zu, Bergwetter halt.

Ich konnte mich im Zelt umziehen (Kleidertransport) und warme Getränke entgegennehmen, alles Top organisiert!

Danach verpflegten wir uns noch im warmen Restaurant. Mit der Gornergrat Bahn ging es nach Zermatt runter und wieder zurück nach Hause.



Der nächste Zermatt Marathon ist am 2. Juli 2022 und feiert dann sein 20-jähriges Jubiläum.

CM Grellingen - Unterackert (Moosberg)

3. Lauf Clubmeisterschaft; neues Einzelzeitfahren - Eric

Da die Gewitter des Tages sich dem Rennen fernhielten, die Temperaturen ideal um 20 Grad blieben, und nach dem Rennen alle mit der angepassten Streckenführung zufrieden schienen, bleibt der Abend wohl in bester Erinnerung.

Merci an die 10 Teilnehmer-in, herzlichen Glückwunsch an unseren Sieger Daniel, und merci Jonas und Heinz für die Zeitnehmung, aber auch das Abfahren der Strecke für die Sicherheit der Fahrer-in!



CM Blochmont



Bei besten Bedingungen konnten wir unser Blochmont-Rennen mit Massenstart fahren. Durch das Fehlen der Lokomotive D.W. der letzten Ausgaben war das Rennen geprägt von abrupten Tempo-wechseln in beiden Richtungen, am Schluss resultierte aber ein Podest mit den Siegern der letzten 2 Ausgaben, und dem CM-Neuling Raoul!

Merci an die 14 Teilnehmer-innen, herzlichen Glückwunsch an unseren Sieger Ruben, und merci Jonas für die Zeitnehmung.

Eric





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



CM „3 Hügel“, Hagenthal - Bettlach

Das EZF der CM „3 Hügel“ konnten wir nach einem kurzen Regen vor dem Treffpunkt bei etwas herbstlichen, aber schönen Bedingungen fahren. Es resultierte ein neues MMM-Podest, mit dem Sieger Matthias, vor Mike und Markus!

Merci den 8 Teilnehmer-innen, die sich vom leichten Regen davor nicht beeindrucken liessen, herzlichen Glückwunsch an unseren Sieger Matthias, und merci Jonas und Anselm für die Zeitnehmung.

Eric



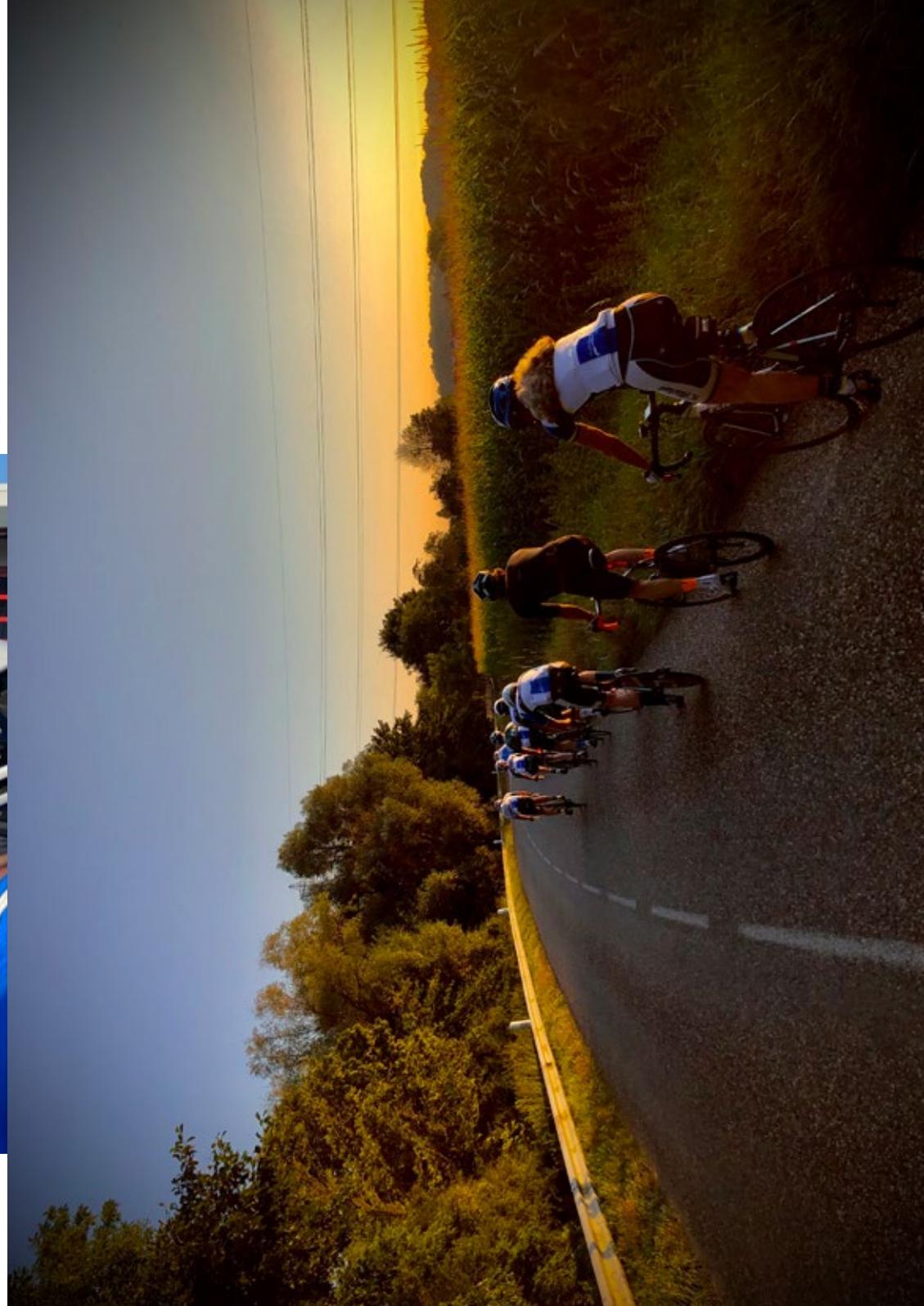
CM km-Sprint Hardtwald

Mit dem km-Sprint im Hardtwald vom 2. September neigte sich unsere CM 2021 schon dem Ende zu.

Merci den 8 Teilnehmer-innen, die einen schönen Spätsommerabend geniessen konnten, und zT. danach zu einem Znacht bei der Lucie blieben.

Glückwunsch an unseren Sieger Matthias mit einer Allzeit-Bestzeit für normale Rennvelos, und merci Jonas und Anselm für die Zeitnehmung.

Eric



Ironman 70.3 in Duisburg

Sandra Buhr; wieder einmal Premiere bei Regen und Sturm

Vor knapp 2,5 Jahren durfte ich im April 2019 bei 2°C, Regen und Schnee meine erste Sprintdistanz absolvieren. Dieses Jahr sollte es dann die erste Mitteldistanz beim Ironman 70.3 in Duisburg werden - Ende August bei vergleichsweise fast warmen 14°C und Regen + Sturm. Nicht die idealen Bedingungen, aber bei 30°C und Sonne hätte ich nach dem durchwachsenen Sommer wohl noch mehr Probleme bekommen.

Das Schwimmen auf der Regattastrecke bei 19°C Wassertemperatur fand natürlich mit Freigabe des Neoprenanzugs statt. Ohne jegliches Zeitgefühl, aber glücklich, bin ich nach 1.9km aus dem Wasser gestolpert. Diese Strecke bin ich trotz erfolg-

reich absolvierten 100x100m im letzten Jahr noch nie zuvor am Stück geschwommen.

Anders die nun vor mir liegenden 90km Velo: Hatte ich mich gefreut, den Flitzer endlich mal auf gesperrten Strassen fahren zu können, lag hier nun wohl die grösste Herausforderung darin, den gut mit Wasser gefüllten Schlaglöchern rechtzeitig auszuweichen und in den engen Kurven nicht auf den super glatten weissen Fahrbahnmarkierungen auszurutschen.

Aber zum Glück gab es ja auch gerade Teilstücke, auf denen man den auf der Strasse liegenden Wassermassen einigermassen gut ausweichen konnte. Die Trainervorgaben einhaltend, ohne zu

wissen, ob ich den danach folgenden ersten offiziellen Halbmarathon meines Lebens tatsächlich in der angestrebten Pace durchhalten werde, kam ich ebenfalls glücklich nach 2:44:26h zurück in die Wechselzone.

Die Laufstrecke zog sich über 3 Runden entlang der Regattastrecke. Davor hatte ich den grössten Respekt und wie zu erwarten, wurde es gegen dem Ende hin ganz schön zäh. Überglücklich bog ich nach der 3.Runde in den Zielkanal ein. Ich hatte keine Ahnung, welche Gesamtzeit am Ende angezeigt wurde.

Mein Ziel war, unter 6 Stunden zu bleiben, gehofft hatte ich auf 5:45 Stunden und heimlich geträumt hatte ich von 5:30 Stunden.

Als mir dann meine Familie mitteilte, dass ich nach 5:20:25 Stunden im Ziel war, konnte ich das eigentlich bis heute noch nicht glauben.



IRONMAN 70.3 Switzerland in Rapperswil

Matthias Siegrist

Nach einer gefühlten Ewigkeit war es endlich wieder so weit, dass ein Triathlon Wettkampf in der Schweiz stattfand.

Am 08. August war der IRONMAN 70.3 Switzerland in Rapperswil.

Dies ist ein Triathlon über die Mitteldistanz, das heisst; 1.9km Schwimmen, 90km Velofahren und 21.1km Laufen, also ein Halbmarathon.

Zwei Mitglieder des VC Allschwil standen dabei an der Startlinie: unsere Präsidentin Tina In-Albon und Matthias Siegrist. Weiter war Raphi Kennel



als Schiedsrichter auf der Strecke unterwegs.

Der 08. August war in Rapperswil ein bewölkter und regnerischer Tag. Trotz des schlechten Wetters und trotz der aktuellen COVID-19 Situation hatte es viele Zuschauer entlang der Strecke. Wie üblich bei einem Triathlon, waren nicht nur Hobbysportler-innen am Start, sondern auch etliche Profis aus der ganzen Welt. Darunter auch das schweizerische Aushängeschild bei den Damen, Daniela Ryf.

Dies ist eine Besonderheit im Triathlon, dass sich Amateure und Profis vor allem die Velostrecken und die Laufstrecken teilen. Beim Schwimmen sind die Profis unter sich, da sie immer vor den Amateuren starten.

Auf der Velostrecke, insbesondere wenn mehrere



Runden zu absolvieren sind, kommt es zu Überholmanövern bei denen jeder Amateur, jede Amateurin live sehen, erleben und vor allem hören kann, wie schnell so eine Profiathlet*in auf seiner / ihrer teuren Zeitfahrmaschine unterwegs ist. Geschwommen wurde eine Runde à 1.9km im 16.4°C kalten Obersee. Somit bestand für alle Athletinnen und Athleten Neoprenanzug-Pflicht. Auf der Velostrecke herrschten feuchte Strassenbedingungen, mit zum Teil Regen auf gewissen Teilen der Strecke.

Um die 90km zu absolvieren, mussten 2 Runden gefahren und 1100Hm erklommen werden. Die Strecke führte zuerst am Obersee entlang in Richtung Osten. Danach ging es vom Seeufer ins hügelige Hinterland und am Seeufer wieder zurück nach Rapperswil. Diese Runde wurde zweimal absolviert.

Die Laufstrecke war Triathlon üblich flach und Corona bedingt führte sie dieses Jahr nicht durch die Fussgängerzone in Rapperswil. Der Halbmarathon wurde in 3 Runden absolviert.

Wie es unseren Mitgliedern bei ihrem Wettkampferging:

Tina In-Albon

Nach so langer Zeit wieder einen Wettkampf zu bestreiten, war speziell und ich war sehr nervös. Da das Schwimmen einzeln mit jeweils 4 Sekunden Abstand gestartet wurde, war das Schwimmen eine individuelle Angelegenheit. Das regnerische Wetter ist nicht so mein Ding, aber mit dem Kennen der Bedingungen wurden dann auch meine Abfahrten „schneller“.

Beim Laufen war ich zunächst etwas vorsichtig, da der Oberschenkel zwickte, aber es ging dann immer besser. Dennoch hatte ich am Montag einen grossen blauen Mosen.

Matthias Siegrist

Ich freute mich extrem auf diesen Wettkampf, es war mein Saisonhighlight für dieses Jahr. 7 Wochen vor dem Rennen, riss ich mir bei einer Koppereinheit das Aussenband am Knöchel. Zwei Wochen war somit kein Training möglich. Danach konnte ich mit Bandage wieder Rennvelofahren und Schwimmen. Trainingseinheiten im Laufen waren keine möglich. Gesund wollte ich ein Rennen unter 5 Stunden absolvieren. Jetzt war ich



aber nur froh, wenn ich den Halbmarathon überlebe. Ich ging also an den Start, ohne zu wissen, ob ich das Rennen beim Laufen abbrechen muss. Zu meinem Erstaunen ging das Laufen mehr oder weniger gut und ich war nach 5h und 11min im Ziel.

Raphi Kennel

Nachdem auch ich im Pandemie Jahr 2020 praktisch keine Schiedsrichter Einsätze leisten konnte, war der Ironman 70.3 schon fast wieder ein Neueinstieg. Ich war in der Wechselzone und in der Penalty Box eingesetzt.

Meine Aufgabe bestand darin zu kontrollieren, ob alle Athlet*innen auch schön brav ihre Schwimmsachen in den „blauen“ Beutel verstaut haben, bevor sie aufs Velo stiegen. Erstaunlicherweise nahmen viele der Teilnehmer*innen dies mit der Ordnung in der Wechselzone nicht so genau. So gab es doch einige Strafen, die ich/wir deswegen aussprechen mussten. Sogar Daniela Ryf hat es erwischt.

Sie nahm es aber sehr locker und erkundigte sich im Penalty Zelt als erstes, was sie denn nun genau hier machen müsste. Ihr Vorsprung nach

dem Velofahren war aber so gross, dass sie vor dem Laufen die 30“ Zeitstrafe locker bei uns verbüssen konnte.

Trotzdem, so einen prominenten Gast hat man ja nicht alle Tage im Zelt ;)))



Ranglisten Clubmeisterschaft Velo

CM Berg-ZF Grellingen-Unterackert		6.2km/320hm	29.06.2021
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Daniel Wälchli	17.09,50	100
2.	Steffen Warias	17.12,30	90
3.	Ruben Beledo	17.13,31	80
4.	Markus Schüpbach	19.24,65	70
5.	Philipp Zinsser	19.39,20	65
6.	Eric Zechner	20.03,50	60
7.	Dominic Hofmann	20.19,95	55
8.	Tina In Albon	20.46,46	50
9.	André Moser	22.15,07	45
10.	Simon Blythe	22.25,19	40

CM Massenstart Blochmont		5.3km/173hm	17.08.2021
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Ruben Beledo	11.24,08	100
2.	Steffen Warias	11.24,59	90
3.	Raul Giger	11.24,90	80
4.	Matthias Siegrist	11.25,21	70
5.	Eric Zechner	11.27,60	65
6.	Tina In Albon	12.03,29	60
7.	Patrik Schaub	12.03,86	55
8.	Patrick Pensa	12.06,27	50
9.	Philipp Zinsser	12.13,14	45
10.	Markus Schüpbach	13.01,55	40
11.	André Moser	13.05,40	37
12.	Simon Blythe	13.30,65	34
13.	Joelle Zweiacker	14.15,68	31
14.	Iris Stocky	14.21,53	28

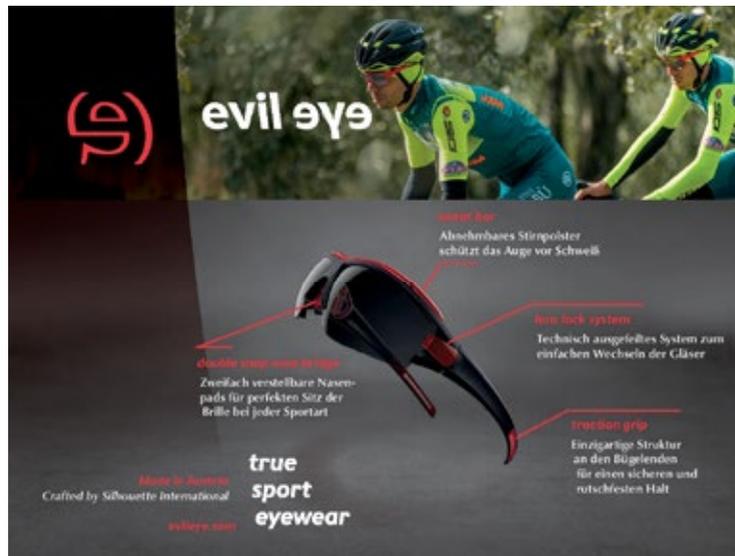
CM Einzel-ZF Hagenthal-Bettlach		16km/200hm	26.08.2021
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Matthias Siegrist	28.21.68	100
2.	Mike Ufer	29.34.87	90
3.	Markus Schüpbach	29.59.23	80



Eine Sportbrille, die nicht einfach nur eine weitere Sonnenbrille ist, sondern ein unentbehrliches Teil der Sportausrüstung, das eine Steigerung der sportlichen Leistung unterstützt. Made in Austria – in Zusammenarbeit mit den besten Fachleuten und Spezialisten, entsteht Ihre Sportbrille in Linz, Oberösterreich.

Die evil eye frame technology vereint alles, was Sie brauchen, perfekten Halt, unvergleichbare Leichtigkeit und eine individuell einstellbare Passform.

Für erstklassige Sicht in jeder Situation sorgen die austauschbaren Gläser mit kontraststeigernden Farben. Diese kann man ganz einfach wechseln oder man wählt die selbsttönende Variante – auch mit optischen Korrektionsgläsern erhältlich.



Wir sind Ihr Spezialist für Nasenvelos 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 und 10% auf Ihre evil eye Sportbrille! Bitte vereinbaren Sie einen Termin. 061 481 74 64 / dilloptik@bluewin.ch

Wir freuen uns auf Sie!

DILL OPTIK



CM Einzel-ZF Hagenthal-Bettlach, Fortsetzung

4.	Patrik Schaub	30.28.43	70
5.	Eric Zechner	31.18.01	65
6.	Patrick Pensa	31.32.42	60
7.	Dominic Hofmann	32.43.92	55
8.	Joelle Zweiacker	35.34.30	50

CM Einzel-Zeitfahren Hardwald 1 km 02.09.2021

	Name		km/h	Punkte
1.	Matthias Siegrist	1.13.67	47.67	100
2.	Patrik Schaub	1.19.13	46.27	90
3.	Eric Zechner	1.20.19	46.07	80
4.	Simon Blythe	1.25.39	46.02	70
5.	Dominic Hofmann	1.27.41	44.51	65
6.	Markus Schüpbach	1.29.04	44.16	60
7.	Joelle Zweiacker	1.32.18	43.35	55
8.	Kathrin Hagmann	1.42.86	43.21	50

Triathlon

Ironman 70.3 Rapperswil 1,9 - 90 - 21,1 8.8.2021

Rang	Name	Zeit	Rang / AK
3.	Tina In-Albon	5:01.03	F45-49
76.	Matthias Siegrist	5:11.53	M35-39

Ironman 70.3 Duisburg 1,9 - 90 - 21,1 29.8.21

Rang	Name	Zeit	Rang / AK
5.	Sandra Buhr	5:20.25	F 30-34



Matthias Siegrist, Ironman 70.3 Rapperswil

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!

Für 4 Ausgaben pro Jahr,
mit einer Auflage von 250 Exemplaren:

1/4 Seite CHF 75.–

1/2 Seite CHF 125.–

1 Seite CHF 200.–

Senden Sie Ihre Vorlage oder Anfrage an:

VeloClubAllschwil

Postfach

4123 Allschwil

oder

info@velocluballschwil.ch