

Sattelfest

VeloClubAllschwil.ch
Nr. 173 / April 2021





Anlegen ist jetzt so Rio!

Raiffeisen Rio. Die App, mit der Sie einfach Geld anlegen.

Mit Raiffeisen Rio erhalten Sie eine unkomplizierte und komplett digitale Anlagelösung – verwaltet durch unsere erfahrenen Anlageexperten. Und dies bereits ab CHF 5'000.–!

raiffeisen.ch/mein-rio

RAIFFEISEN

INTENSIVE FEUCHTIGKEIT AUS DER NATUR.

Weleda Feigenkaktus

EINZIGARTIGER FEIGENKAKTUSEXTRAKT*

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



* Herstellverfahren zum europäischen Patent angemeldet.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Gratulation Marcia!	5
Der VCA-Vorstand	7
Eintritte / Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Programm 2021 der Rennvelo-Sektion	10
Neues vom Kids Training und Jugend Rennvelo	13
Die neuen Kids Trainer stellen sich vor	14
VCA-Kids-Training 2021	15
Die Corona-Aktivitäten von - viel Neues!	16
Akrobatische Biemann-Einlage auf den Loipen in Goms	16
Höhenflüge auf schmalen Latten	16
Langlaufen im Engadin	17
Wintertraining während der globalen Pandemie 2020-2021	18
Nationalpark-bikemarathon	18
Mein Corona Projekt	19
Langlaufen im Unterengadin	19
Oh wie schön ist Winterzeit	20
VCA-Agenda	24
Trainingskalender Triathlon / Velo	25
Trainingskalender Bike	26
Clubmeisterschaft / Touren & Events Velo	27
Coronabedingt: Berner Oberland statt Tret-Lager-Rundfahrt 2020	28
Corona-Tagebuch	30
Trotzdem unterwegs	33
Dreikönigs-Biketour	35
Aufräumaktion!!!	35
Projekt "Maloja Retour"	36
In Corona-Zeiten eigene Ziele umsetzen - Vom nördlichsten zum südlichsten Punkt der Schweiz	38
Meine virtuellen Corona Wettkämpfe / Rennen 2020	40
Ziel- und planlos im 2020 ... 2021 sieht nicht anders aus	42
Firma polarkreis ag	45
Vergünstigungen für VCA-Mitglieder	47

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,

der Frühling hat sich bereits im Februar gemeldet und dadurch konnte man länger draussen bleiben.

Zum Glück für all diejenigen, die viel zu Hause vor dem Bildschirm sitzen. So waren auch viele von euch unterwegs, sei dies auf dem Velo, Bike, Langlaufski, Tourenski usw. nur leider noch nicht beim Schwimmen im Wasser. Alternativen zum üblichen Training gibt es daher viele, wobei sich meine Begeisterung für das Trockenschwimmen immer mehr in Grenzen hält. Was sicherlich fehlt, ist der persönliche Kontakt.

Flexibel und anpassungsfähig sein, sind Beschreibungen, die uns noch eine Weile begleiten werden, aber jeder kann sicher auch etwas Gutes aus dem Ganzen mitnehmen.

In diesem Sinne ist auch diese Sattelfest-Ausgabe entstanden. Mit Fotos und Beiträgen von Mitgliedern, wie sie in dieser Zeit ihren Sport ausgeübt haben.

Vielen Dank für eure Beiträge! Des Weiteren tut sich im Kids Training einiges. Siehe hierzu den Bericht von Marcia.

Viel Vergnügen und passt weiterhin auf euch auf!

Bis hoffentlich bald...

Tina

Gratulation Marcia!

Wir gratulieren Marcia zur Auszeichnung als **Ehrenmitglied** von Swiss Cycling beider Basel!

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
somc@rennbahnklinik.ch
www.rennbahnklinik.ch



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

seit bald 100 Jahren
Ihr Allschwiler Elektro-Unternehmen

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

Für Familien & Vereine



AMBIENTE
Restaurant • Bankette • Seminare • Lädeli

Parkallee 7 Tel. 061 485 33 99 www.ambiente-allschwil.ch
4123 Allschwil Fax 061 485 30 01 info@ambiente-allschwil.ch

Der VCA-Vorstand

Funktion	Name	Adresse	Telefon / e-Mail
Präsidentin	Tina In-Albon	Nadelberg 26 4051 Basel	078 710 25 91 in-albon@uni-landau.de
Vize-Präsident	Zimmerli René	Grabenmattweg 61 4123 Allschwil	061 481 75 64 rene-zimmerli@gmx.ch
Aktuar	Martin Primosig		mprimosig@hotmail.com
Kassierer	Michael Bild	Rauracherweg 23 4114 Hofstetten SO	061 361 97 57 anneumicha@bluewin.ch
Obmann Velo	Eric Zechner	St. Galler-Ring 199 4054 Basel	077 414 42 47 eric.zechner@unibas.ch
Obmann Velo	Nicola Benzoni	Weiheweg 20 4054 Basel	061 271 00 41 nicola.ben@bluewin.ch
Obmann MTB	Oliver Greuter	Feldstrasse 100 4123 Allschwil	079 787 87 46 oliver.vca-bike@bluewin.ch
Obmann MTB	Patrik Roth	Steinbühlweg 20 4123 Allschwil	061 482 36 60 roth.vca-bike@bluewin.ch
Obfrau Triathlon	Barbara Lehmann	Flühstrasse 4 4114 Hofstetten	076 387 11 78 lehmann-merkofer@hotmail.com
Obmann Triathlon	Oli Lehmann	Flühstrasse 4 4114 Hofstetten	079 664 73 46 lehmann-merkofer@hotmail.com
Kids	Marcia Eicher	Schönenbuchstr. 51A 4123 Allschwil	061 482 04 13 marcia.eicher@gmx.net
Redaktion Resultate	Fränzi Rombach	Baslerstrasse 332 4123 Allschwil	061 481 78 11 info@velocluballschwil.ch
Redaktion Layout	Joe Theiler	Lerchenweg 34 4123 Allschwil	076 560 93 30 joe.theiler@sunrise.ch
Webmaster	Rolf Moser	St. Jakobs-Strasse 10 4052 Basel	079 523 84 33 info@velocluballschwil.ch
Bekleidung	Dominic Hofmann	Baselmattweg 44a 4123 Allschwil	079 210 96 23 dominichofmann@bluewin.ch

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



Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Hier könnte Ihr Inserat stehen

1/4 Seite CHF 75.–

1/2 Seite CHF 125.–

1 Seite CHF 200.–



Stiftung LBB Lehrbetriebe beider Basel
Gärtnerei

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

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

Sanitäre-Anlagen
Neu- und Umbauten
Reparaturen
Boilerservice

M. Christen

Kurzelängeweg 19
4123 Allschwil
mchristensan@tiscalinet.ch

Sanitär
Tel. 481 84 44
Fax 481 84 18

2vida >>
Firmenfitness
Personal Training
Leistungssport

Das persönliche Training für eine
erfolgreiche Saison:

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

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



Eintritte / Austritte

Eintritte Velo

Ilse de Bruijn
Isabel Kolinko

Eintritte Triathlon

Natalya Dobrohorska
Eoin Cleary

Kids

Luca Heider
Diego Casagrande



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 _____

Programm 2021 der Rennvelo-Sektion

siehe auch Tabelle Seite 27

Am 9. März hat sich der Velosektion zahlreich online getroffen, um die Saison 2021 zu planen.

Das bisherige Velojahr 2021 hatte fast normal begonnen. Die Samstags- und Sonntags-Trainings konnten weiter angeboten werden, wenn auch wegen der Hygieneregeln öfters aufgeteilt in kleinere Gruppen, die meist in Sichtweite zueinander die Strecke abfahren.

Wie über den ganzen Winter wurden die Trainings fast ausschliesslich von Martin am Samstag und von Dominic am Sonntag geleitet.

Nicht gefahren werden konnte wegen der Begrenzung der Gruppengrösse der Crémant-Sprint am ersten Sonntag im 2021.

Als Entschädigung fuhren wir am 3. Januar die Strecke zur Kanalbrücke in Petit-Landau in zwei Gruppen, und trafen uns danach draussen zu einem Apéro mit Crémant zum Neujahrsstart und Glühwein zum Aufwärmen.

Training

Ab dem 30. März soll das Sommertraining beginnen. Wie in den letzten Jahren ist geplant, dienstags ein geführtes Training im schnelleren „espresso“-Tempo, und donnerstags eines im moderateren „cappuccino“-Tempo anzubieten.

Daneben können sich in beiden Trainings spontan Fahrer-innen zu einem Training mit alternativem Tempo zusammenfinden.

Sonntags wird weiterhin das „insieme“-Training für alle angeboten. Damit diese Trainings auch regelmässig geleitet werden können, ist die Sektion auf genügend Leiter angewiesen, die gerne eines dieser Trainings anbieten.

Diese Trainings können von allen Mitglieder-innen angeboten werden, die im bekannten Rahmen gerne ihre Runde mit anderen teilen. Idealerweise wird die Runde vorgängig auf unserer sportmember.ch Plattform angekündigt. Für eine mögliche

Absprache (keine Bedingung) mit den anderen Trainingsleitern gibt es einen Gruppenchat in whatsapp, der von den Obmännern administriert wird, also einfach melden!

Clubmeisterschaft

Optimistisch haben wir auch ein Programm für die Clubmeisterschaft 2021 festgelegt und nach dem Fast-Teilnehmer-innen-Rekord im 2020 hoffen wir auch im 2021 auf eine breite Teilnahme!

Die CM 2021 nimmt altbekannte „Klassiker“-Rennen der vergangenen Jahre auf, und enthält auch eine Neuheit, die von Jonas vorgeschlagen und anschaulich vorgestellt wurde.

Als Ersatz für das im 2021 nicht stattfindende Gempen-Rennen fahren wir ein Bergzeitfahren von Grellingen hoch Richtung Seewen, und biegen nach einer kurzen Erholung bei der Ponyranch rechts ab Richtung Himmelried/Moosberg, wo auf der Anhöhe das Ziel ist. Die knapp 7km und 400 Höhenmeter mit Flachstück werden eine gute Einteilung der Kräfte verlangen! Auch dieses Jahr teilen sich die Rennen zur Hälfte in Massenstart und Einzelzeitfahren:

4.5.2021: Massenstart in **Möhlin** im Rahmen der Abendrennen (www.cyclingbeiderbasel.ch/di-abendrennen)

18.5.2021: EZF **Folgensbourg - Folgensbourg**

8.6.2021: Massenstart **Brückensprint** in Petit-Landau

29.6.2021: EZF **Grellingen-Moosberg**

17.8.2021: Massenstart **Blochmont**

26.8.2021: EZF Hagenthal-Leymen-Liebenswiler-Bettlach „**3-Hügel**“

2.9.2021: EZF km-Sprint **Hardtwald** „unplugged“

12.9.2021: Massenstart in den Freibergen im Rahmen der „**Jolidon Classique**“, kurze und lange Strecke (jolidon-classique.velopassion.ch)

Touren

Auch dieses Jahr werden die „Touren-FahrerInnen“ unter uns nicht zu kurz kommen. Auf dem Programm stehen schöne Aktivitäten, bei denen jede*r von uns die Möglichkeit erhält, viele Velokilometer zu sammeln.

Wahrscheinlich werden wir in den Monaten April und Mai – coronabedingt – tendenziell in der Schweiz fahren. Falls Touren in grösseren Gruppen auch in Deutschland oder Frankreich möglich sind, werden / können wir spontan und flexibel auch entsprechend umdisponieren.

Wie immer schätzen wir die grosse Bereitschaft von diversen Kollegen, sich mit der Organisation von speziellen Ausfahrten für den Verein zu engagieren.

Rolf, Dominic, Rubén, Patrik, Steffen und Henry haben uns im Vorfeld der offiziellen Saisonplanung Vorschläge für gemeinsame Aktivitäten gesendet. Besten Dank dafür.

Das ganze Jahresprogramm ist auf Seite 27 ersichtlich. Speziell hervorheben möchten wir folgende Aktivitäten:

1.) Zwischen Do 10.06. und Sa 12.06. ist eine mehrtägige Fahrt in die Alpen mit Start in **Domodossola** und Ziel in **Chur** vorgesehen (mit Bikepacking). Es ist auch möglich, «nur» an 1 oder 2 Tagen mitzufahren.

2.) Besuch der **Radweltmeisterschaft**, die in Belgien stattfindet. Für die Organisation ist Rubén zuständig und der «Plan» sieht so aus: am 23. September mit dem Zug nach / bis Köln und weiter mit dem Velo nach Wavre zu fahren.

Am Samstag und Sonntag 25.&26.09 werden die Rennen live mitverfolgt und die mythischen Orte der belgischen Klassiker besucht. Am Montagmorgen 27.09. ist die Rückfahrt mit dem Velo (Route noch offen) vorgesehen, um am Dienstag, den 28.09 am Nachmittag den Zug zu nehmen und am Ende des Tages in Basel anzukommen. Tolle Idee von Rubén!

Dazu hatte Rubén noch eine ganz spezielle Idee. Hier der Text, den wir von ihm erhalten haben:

„Es handelt sich um eine Art Spezialevent, allerdings mit einem spezifischen Namen, der von der kumulierten Höhe der Strecke abhängt: Chasseral (1500m), Pilatus (2100m), Eiger (3900m) sind nur mögliche Beispiele. Wenn möglich, sollte diese Route in der Umgebung eines dieser berühmten Berge liegen, aber das ist nicht unbedingt erforderlich. Ich werde die konkreten Routen vorbereiten, wenn der Vorschlag angenommen wird und es freie Termine gibt, um diese Spezialevents zu platzieren.“

Es besteht auch die Möglichkeit, den gewünschten Höhengewinn (z.B. Dufourspitze 4600m) durch die Summe der Höhengewinne von zwei aufeinanderfolgenden Tagen im Bikepacking-Modus zu erreichen. Kurz gesagt, die Idee ist, die Routen, die wir vorschlagen, motivierender zu gestalten, und ich denke, das könnte helfen.“

Der Vorschlag von Rubén wurde sehr gerne angenommen und freie Termine werden wir bestimmt noch finden. Ja lieber Rubén, du darfst die konkreten Routen vorbereiten!

Die «offiziellen» Aktivitäten sind auch auf der SportMember Plattform ersichtlich. Für spontane Ideen ist es auch möglich, dass ihr selber eine Aktivität erstellt (*einfach in der Kalenderansicht den Knopf „+Aktivität erstellen“ drücken*).

Diese sogenannten Mitgliedsaktivitäten sind im SportMember an der Farbe pink entsprechend zu erkennen.

Falls ihr also zusätzliche Ausfahrten organisieren möchtet, nicht zögern, ihr könnt diese gerne und jederzeit als Mitgliedsaktivitäten erstellen.

Wir wünschen allen Velokollegen/innen viele tolle gemeinsame Ausfahrten!

Eric und Nicola

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

Neues vom Kids Training und Jugend Renn-velo

Das Kidstraining startete am Freitag 5.März. Kinder ab ca. 9 Jahren werden spielerisch ins Rennvelofahren eingeführt. Es werden Techniktrainings, Spiele und kleine Rennen gemacht. Neu wird das Kids-Training von Karim Fox und Daniel Wampfler geführt.

Es ist mir gelungen, das Kids Training mit meinen Wunsch-Trainern zu besetzen. Für deren Bereitschaft möchte ich mich ganz herzlich bedanken. Dank ihnen kann das Jugend Projekt weiter wachsen.

Neu: Cycling Academy NW

Das Team richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren aus der Region Nordwestschweiz. Das Rad-sport-Zentrum Nordwest unterstützt das Projekt. Die Jugendlichen werden in das Rennradfahren eingeführt.

Sie erhalten die Möglichkeit, das Material zu mieten und werden mit Kleidern ausgerüstet. Es werden Gruppentrainings durchgeführt, in denen Rennradtechnik und -taktik vermittelt werden. Auch erhalten die FahrerInnen Unterstützung bei Wettkämpfen.

Geführt wird die Kids Academy NW von Gregor Lang und Marcia Eicher.

Das Training der Cycling Academy NW ist zurzeit Samstag und Sonntag. Treffpunkt bei der Schranke St.Jakob um 10:00 Uhr.

Das gemeinsame Ziel

Wir wollen junge RennradfahrerInnen für den Radrennsport gewinnen. Wir möchten junge SportlerInnen dazu animieren, diesen Weg zu gehen und den Sport als Lebensschule zu entdecken.

Der Sport gibt ihnen Struktur, sie entdecken Neues und sie erfahren, wieviel durch eigene Muskelkraft und Wille erreichbar wird. Sie lernen, mit Erfolgen und Misserfolgen umzugehen, Ängste zu überwinden und Grenzen zu verschieben.

Die Jugendlichen können sich als Gruppe weiterentwickeln und motivieren sich zu Höchstleistungen.

Wer mehr Infos zu diesem Projekt möchte, oder Mitglied werden möchte, kann mich erreichen unter: cycling.academy.nw@gmx.ch
Marcia Eicher



Die neuen Kids Trainer stellen sich vor

Dani Wampfler

Ich bin am 7.04.1973 geboren.
 Vater von zwei Kindern.
 Arbeite als selbstständiger Innenarchitekt.
 Habe mit 18 Jahren mit biken angefangen, noch zu Thomas Frischknechts Zeiten.
 Bin mit 20 Jahren aufs Rennvelo umgestiegen und mit 27 Jahren habe ich mit Triathlon angefangen. Beim Velofahren liebe ich schnelle Abfahrten. Die perfekte Spur und Kurvenlage sind meine Stärke. Bei sehr langen Ausfahrten hapert es manchmal mit der Kondition.

Winter lang auf der Bahn gefahren und habe somit auch dort Erfahrung gesammelt.
 Mein Traum ist es als Teammitglied bei nationalen und internationalen Wettkämpfen teilzunehmen und mein Allerbestes geben.

Meine Stärken sind:

- am Hügel, sowie auch bei der Abfahrt
- immer motiviert zu sein und alles auszuprobieren
- nicht Nein sagen, bevor ich etwas probiert habe
- Ausdauer auf einer sehr lange Strecke
- Sprints auf kleineren Strecken



- eine Gruppe zu führen
- Windschatten für die, die hinter mir sind, zu geben

Karim I. Fox

Ich wurde am 20.08.2001 geboren und bin jetzt etwa 1.95 Meter gross.
 Ich bin bald Student an der ZHAW in Wädenswil und möchte Lebensmitteltechnologie studieren.
 Ich fahre momentan ein mattschwarzes Trek Émonda SL 6 und bin seit dem Start meiner Rennvelokarriere ein Mitglied des VCA. Ich fahre hauptsächlich Strasse, bin aber auch schon einen

Meine Schwächen:

Da ich erst seit dem Sommer 2018 Rennvelofahrer bin, zähle ich als Quereinsteiger und habe noch nicht viel Erfahrung.
 Alles was mit Mountainbike zu tun hat, was auf einem Trail ist oder steil ist, werde ich nicht ohne Schramme überstehen.

VCA-Kids-Training 2021

Datum	Thema	Inhalt	Bemerkung
5. Mrz.	Technik-Grundlagen, Spiele, Ausfahrten	Bremsen, Gruppenfahren, Fahren im Verkehr	
12. Mrz.		Schalten und Beschleunigen	
19. Mrz.		Stilstand Versuche	
26. Mrz.		Parcour	
16. Apr.	Geschicklichkeit	Kurven in der Gruppe, Beschleunigen sprinten	
23. Apr.		Kurven in der Gruppe	
30. Apr.		Kidsmeisterschaft Rundstreckenrennen mit Handicap	
7. Mai	Geschicklichkeit, Kriterium fahren, Renntechnik, kurze Sprint	Kidsmeisterschaft	
14. Mai		Kidsmeisterschaft	
21. Mai		Kidsmeisterschaft	
28. Mai	Fahren am Berg, pacen	Kidsmeisterschaft	
4. Jun.		Kidsmeisterschaft	
11. Jun.		Kidsmeisterschaft	
18. Jun.	Talentichtungstage Regional	Rundstreckenrennen Buus	Fricktal Cup
25. Jun.		Tempo wechsel spiele	fahren am Berg
2. Jul.		Kidsmeisterschaft Clacées Fahrt	Fricktal Cup
14. Aug.	Geschicklichkeit, Ausdauer, Pacing	Bergzeitfahren Buus	Jg 2004-2009
20. Aug.		Längste Fahrt	
27. Aug.		Kidsmeisterschaft	Pacen am Berg und Tempo halten
3. Sep.	Technik, Spiele, Spezial	Bikereisen Gansingen	
10. Sep.		Bikereisen Wittnau	
17. Sep.		Bikereisen Wittnau	
24. Sep.	Kilometersprint	Kidsmeisterschaft	
1. Okt.		nach offen	
10. Okt.		nach offen	
17. Okt.	je nach Witterungsbedingungen	Kidsmeisterschaft	
24. Okt.		nach offen	
31. Okt.		nach offen	
5. Nov.	je nach Witterungsbedingungen	Kidsmeisterschaft	
12. Nov.		nach offen	
19. Nov.		nach offen	
26. Nov.	je nach Witterungsbedingungen	Kidsmeisterschaft	
		nach offen	
		nach offen	

Kontakt:

Marcia Eicher
 Tel. 079 203 57 74

Schönenbuchstrasse 51A 4123 Allschwil
 cycling.academy.nw@gmx.ch

Das Training startet um 17:30 Uhr beim Feuerwehrmagazin Allschwil. Bitte vor jedem Training und Rennen das Velo checken! Sind die Pneu gepumpt, hat die Kette Öl, Klappert etwas?
 Das Programm des Kidstrainings wird auch auf www.velocluballschwil.ch aufgeschaltet.
 Änderungen des Programms werden über den E-Mail-Verteiler/ Whats App Gruppe mitgeteilt.

Die Corona-Aktivitäten von - viel Neues!

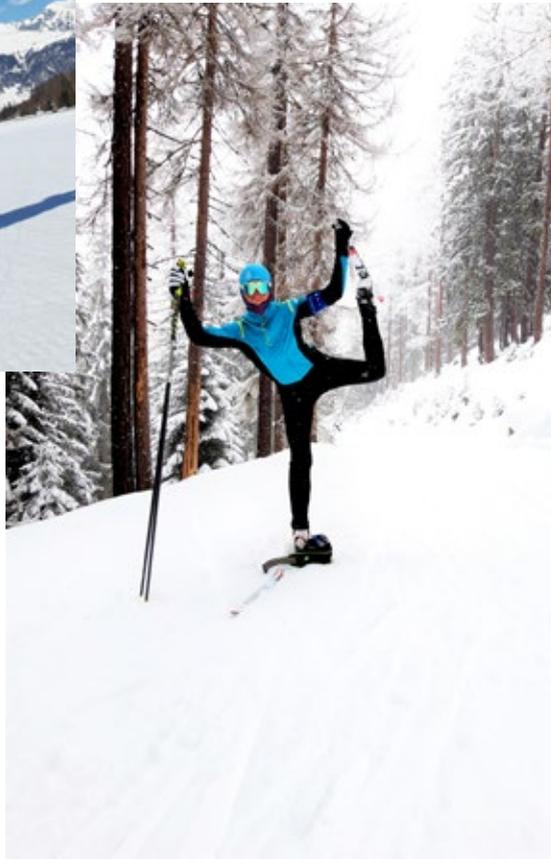


Höhenflüge auf schmalen Latten

Oli Lehman

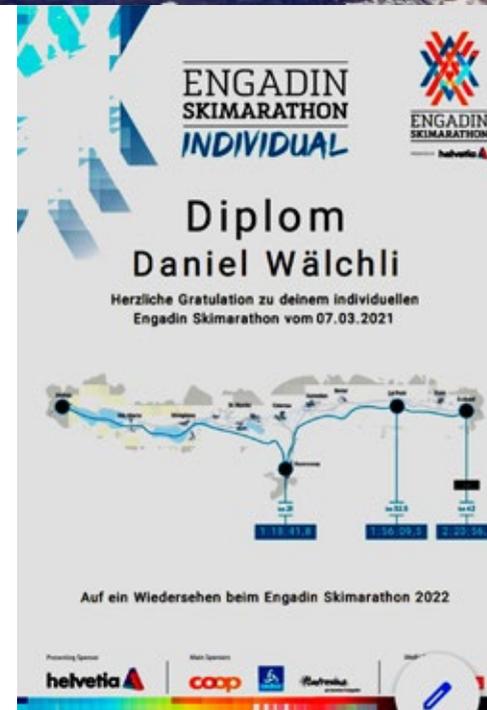
Mit Langlaufen kann man trotz fehlendem Schwimmen nicht nur seine Arme fit halten!

Ich habe den Winter auf den Schweizer Loipen genossen.



Akrobatische Biemann-Einlage auf den Loipen in Goms

Babsi Lehmann



Langlaufen im Engadin

Daniel Wälchli

Für 2 Wochen bin ich im Engadin auf den LL-Latten unterwegs und habe mich erstmals an den Engadiner Ski-Marathon gewagt.

Dies fiel mir leichter, da er individual - also nicht in einem Massenstart-Start absolviert werden konnte.

Das Resultat fiel sehr erfreulich aus: in guter Verfassung erreichte ich das Ziel in S-chanf mit einer Zeit von 2:20:56.

Ein tolles Erlebnis abseits von Velosattel oder der Schwimmhalle.

Wintertraining während der globalen Pandemie 2020-2021

Karim I. Fox



Seit der ersten COVID-19 Welle habe ich mich auf Solo-Trainings fokussiert, da ich mich so mehr auf mein Training sowie auch auf meine Ziele konzentrieren konnte. Sobald die Temperatur sank und man nicht mehr mit kurzem Jersey und Bib Shorts fahren konnte, wurden die Winterkleider aus dem Schrank geholt.

Armlinge und Beinlinge wurden angezogen, die Winterräder montiert und auf das Wintertraining umgeschaltet. Als dann die Wärme wieder da war, waren wieder längere Fahrten angesagt.

Meiner Meinung nach ist es nicht einfach, alleine zu trainieren, da man nicht einfach in den Windschatten wechseln kann, jedoch kann man gezielter schneller oder länger fahren.

Ich freue mich sehr, wenn wieder Clubmeisterschaften stattfinden und ich mich inmitten grösserer Gruppen finden kann.

Nationalpark-bikemarathon

Nadine Saladin

Das einzige Event, das ich letztes Jahr als Gigathlet mitmachen konnte, war der Nationalpark-bikemarathon.

Es war ein wunderschönes Event bei traumhaftem Wetter.

Aber auch die Coronaeinschränkungen hatten für mich etwas Gutes:

Ein Wochenende im Bett oder relaxen hat seinen Reiz und ist plötzlich völlig in Ordnung.

Alternativen wie Hanteltraining zu Hause, Pilates in der Stube zwischen homeoffice und homeschooling mit oder ohne Familienmitglieder hat seinen Reiz, auch die alte Scheune mit Boxsack, auch bei Minus 10 Grad, ist oft sehr ausgleichend, vor allem Training mit den pubertierenden Kids macht super Spass und bringt ein ganz neues Licht auf den Leistungssport.



Mein Corona Projekt

Marcia Eicher



Ich finde, dass die Jungen in dieser Pandemie einen hohen Preis zahlen müssen. Sie möchten reisen, sich mit anderen treffen, Neues ausprobieren, ihren Sport ausüben, etc.

Vieles ist zurzeit einfach nicht möglich. Wir Radsportler haben in der Schweiz ein riesen Glück. Wir sind vielleicht in unserem Bewegungsradius eingeschränkt, aber wir dürfen raus und unseren geliebten Sport ausüben.

Der Radsport boomt, zumindest bei den Erwachsenen. Ich möchte mehr Jugendliche fürs Rennvelo begeistern! Die Jugendlichen erhalten die Möglichkeit, das Rennvelofahren auszuprobieren. Sie können ein Rennvelo mieten und erhalten Kleider. Es werden Gruppentrainings durchgeführt, in denen Rennradtechnik und -taktik vermittelt werden.

Das Angebot ist für Jugendliche ab 14 Jahren. Mit Gregor Lang als Trainer ist viel know how vorhanden.

Neu gibt es die Cycling Academy Nordwestschweiz. Ich freue mich auf viele Jugendliche die diese Chance packen möchten.

Langlaufen im Unterengadin

Stefan Keller

Die letzten Monate waren für uns Triathleten sehr hart: die Schwimmbäder geschlossen, die Strassen vereist und zugeschneit.

Mit dem Langlaufen / Skaten habe ich zum Glück einen wunderbaren Ausgleich entdeckt. Während einer Woche im Februar 2021 konnte ich im tief verschneiten Unterengadin über die Loipen sausen, dabei meine Muskulatur und meine Ausdauer trainieren und das herrliche Wetter geniessen.

Einzig die tiefen Temperaturen waren eine Herausforderung - bei minus 24 Grad ist mir der Bart eingefroren!



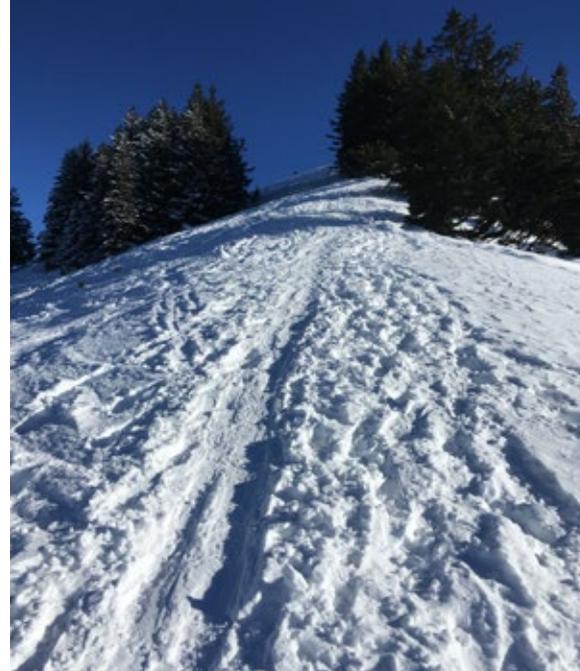
Oh wie schön ist Winterzeit

René Zimmerli

Ehrlich gesagt, eigentlich stinkt es mir immer etwas, wenn es wieder dunkler, kälter und nasser wird. Vor allem, wenn uns der Herbst mit Wärme und Trockenheit noch lange Aktivitäten draussen geniessen lässt.

Aber wenn es im Dezember schon Schnee gibt, und ich auf's neue fantastische Winterlandschaften erleben kann, ist alles wieder gut. Davon möchte ich heute berichten.

Nach dem ersten grossen Schneefall in der Region machte ich mich auf eine Wanderung von **Waldenburg via Richtiflue, Waldweid, Chellenchöpfli runter nach Reigoldswil**. Ab 1'000 m Höhe öffnete sich die Sicht über die Hochnebeldecke, die einem Meer aus Watte glich. Nur Kreten und Gipfel ragten hervor. Dichte Nebelschwaden stiegen langsam vom Mittelland hoch und flossen gemächlich auf der anderen Seite der Krete runter Richtung Reigoldswil. Dieses Phänomen ist's, welches zu einer der Deutungen des Namens Wasserfallen führte, wie das Gebiet dort oben heisst. Die Nebelschwaden fliessen wie ein Wasserfall, auch wenn's eher ein Nebelfall ist. Wie in einem Fantasyfilm kam es mir vor, als mein schmaler Pfad in Schnee und Nebel verschwand und ich in einem Wald ankam, wo die Äste der Bäume dick mit Schnee und gefrorenem Nebel bedeckt waren.



Anfangs Januar wanderte ich zwei Mal im Schnee auf die **Rigi**. Beim ersten Mal gab es Eis und Eiszapfen an den Felsen am und über dem Wegesrand zu sehen. Die Eiszapfen sind oft riesig, so dass der Weg gesperrt wird, wenn Tauwetter herrscht. Zu gross ist die Gefahr, dass jemand von herabstürzenden Eiszapfen verletzt wird. Im ersten Teil der Wanderung war ich noch im Nebel. Ich konnte Fotos machen, die aussehen wie reine schwarz/weiss-Fotos. Weder Gras noch Himmel noch sonst was gab Farbe ins Bild. Weiter oben gabs Postkartenwetter, mit Blick über den Vierwaldstättersee und den wolkenumrahmten Pilatus.

Bei der zweiten Tour gings von Weggis via den Dossen auf die **Rigi Scheidegg**. Unterwegs kam ich mit einer Frau ins Gespräch, die mich zu einer Zen-Meditation im Begegnungszentrum «Felsentor» auf halber Höhe der Rigi einlud. Mal schauen, wär vielleicht mal was. Der Schlussaufstieg zum Dossen ist fast so steil wie die Lauberhornpiste. Ich musste mich konzentrieren, um mit meinen Wanderschuhen nicht abzurutschen. Die Rundschau oben ist einfach majestätisch, und beim Gang über den Gratweg kommt man sich vor wie im Himmel.

Für Zahleninteressierte: die zweite Tour ist etwa 12 km lang, es geht 1'400 m rauf, 150m runter und meine Marschzeit war 3 Std. 40 Min





Dann habe ich für einige Tage Schneeschuhe gemietet. Die schönste der Touren führte mich von **Oberdorf** (oberhalb Solothurn) **via Hinterweissenstein zur Röti** und wieder runter nach Oberdorf. Es war einfach nur super mega ultra schön. Am Vortag war nochmals 30 cm Pulverschnee gefallen. Der Aufstieg auf immer schmalere Wege führte durch tief verschneiten Wald.

Oben auf dem Plateau des Hinterweissensteins konnte ich eine neue Spur in die makellose weiße Pracht ziehen. Mit den Schneeschuhen wagte ich mich auch abseits der Wege und Spuren durch den Wald, über einen Grat, durchs Gebüsch. Auf dem höchsten Punkt, der Röti, war der Himmel über dem weissen Schnee so unglaublich tief blau, dass ich's kaum fassen konnte. Und beim Abstieg ging's wieder durch einen Wald mit so viel Schnee, dass die Äste weit zum Boden gebeugt waren.

Für Zahleninteressierte: die Tour ist etwa 15.5 km lang, es geht je 800 m rauf und runter, meine Marschzeit war 4 Std. 30 Min.

Zum Schluss noch ein Erlebnis von der Tour, die mich von Hägendorf durch die **Teufelsschlucht** über die Jurahöhe (neben der Belchenflue) nach Langenbruck führte. Da Wege dort im Winter seltener begangen werden, wusste ich nicht, wie die Verhältnisse (Schnee/Eis) sein werden. Komme ich ohne Schneeschuhe überhaupt durch? Am Ende ging alles gut. Interessant war allerdings die enge Stelle in der Teufelsschlucht, wo der schmale Weg von einem umgestürzten Baum versperrt war. Es blieb nur Ausweichen ins Bachbett übrig. Wind, fehlender Sonnenschein und anstrengende Wege machten die Tour ziemlich ermüdend, obwohl sie weder von der Länge noch der Höhe die anspruchsvollste war.

Falls ihr Winterwandern für euch noch nicht entdeckt habt, geben euch diese Zeilen vielleicht Lust, es auszuprobieren. Wenn ihr loszieht, denkt daran, immer genug Verpflegung mitnehmen, der Weg kann länger oder schwieriger werden, als erwartet.



VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Allgemeine Termine 2020

Vorstandssitzung	09.06.2021
Vorstandssitzung	22.09.2021
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. 174	10.05.2021
Ausgabe Nr. 175	23.08.2021
Ausgabe Nr. 176	08.11.2021



Bitte sendet Eure Berichte, Fotos etc. nicht erst 2 Tage vor Redaktionsschluss an uns. **Fotos separat** (nicht in einem Word-Dokument eingefügt) und in

Originalgrösse (möglichst gross!!!)

Achtung: Mailprogramme verkleinern die Auflösung der Fotos automatisch, ausser wenn Ihr jeweils „Originalgrösse“ wählt.

Sendet grosse Fotos bitte einzeln, mit we-transfer oder über die Dropbox
Eure Beiträge mailt Ihr bitte an:

info@velocluballschwil.ch



www.facebook.com/VeloclubAllschwil

Trainingskalender Triathlon / Velo

Aktuelle Daten immer unter

<sportmember.ch>

<www.velocluballschwil.ch>

Schwimmtraining

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

Rennvelo Abendtraining

Di / Do	18.15 Uhr - Dämmerung	Feuerwehrmagazin Allschwil
---------	-----------------------	-------------------------------

Rennvelo Ausfahrten

Samstag	findet nur zwischen Oktober und März statt		Feuerwehrmagazin Allschwil
Insieme 25-28km/h			
Sonntag	10.00 Uhr	ca 2.5 Std., ganzjährig	
Für spontane Änderungen des Zeitrahmens siehe Plattform SportMember -> Velosektion			

VCA Women Rennvelotraining 14-täglich

Mittwoch	18.15 - 20.00/20.30 Uhr	Zoll Hegenheim, in Allschwil
Anmeldung: kathrinhagmann@bluewin.ch Info in „sportmember.ch“		

Kids Rennvelo-Training

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

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

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

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	
03.01.2021	11:00–14:00 Uhr	
17.01.2021	11:00–14:00 Uhr	Treffpunkt Neuweilerplatz
31.01.2021	11:00–14:00 Uhr	
14.02.2021	11:00–14:00 Uhr	
28.02.2021	11:00–14:00 Uhr	
14.03.2021	11:00–14:00 Uhr	
28.03.2021	11:00–14:00 Uhr	
11.04.2021	11:00–14:00 Uhr	
25.04.2021	11:00–14:00 Uhr	
09.05.2021	10:00–13:00 Uhr	
23.05.2021	10:00–13:00 Uhr	
06.06.2021	10:00–13:00 Uhr	
20.06.2021	10:00–13:00 Uhr	
04.07.2021	10:00–13:00 Uhr	
18.07.2021	10:00–13:00 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

Ab 14. April 2021, Treffpunkt 18 Uhr, wir fahren bis es dunkel wird.

Treffpunkt
Neuweilerplatz



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

Die VCA-Mountainbike-Ausfahrten finden teilweise in technisch anspruchsvollem, exponiertem Gelände statt. Die Teilnehmer/innen fahren in eigener Verantwortung und auf eigenes Risiko. Eine Haftung seitens des VC Allschwil wird ausgeschlossen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen.

Clubmeisterschaft / Touren & Events Velo

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

Di 4.5.2021	Massenstart Möhlin	Eric/Zeitnehmer/SCBB
Di 18.5.2021	EZF Folgensbourg	Eric/Zeitnehmer
Di 8.6.2021	Massenstart Brückensprint Petit-Landeu	Eric/Zeitnehmer
Di 29.6.2021	EZF Grellingen-Seewen (Wälschhans)-Moosberg	Eric/Zeitnehmer
Di 17.8.2021	Massenstart Blochmont	Eric/Zeitnehmer
Do 26.8.2021	EZF Hagenthal-Bettlach „3-Hügel“	Eric/Zeitnehmer
Do 2.9.2021	EZF km-Sprint Hardtwald	Eric/Zeitnehmer
So 12.9.2021	Massenstart Jolidon Classique Jura, kurze und lange Strecke	Jolidon Classique
Mo 05.04.	Spezialevent April: „Kreuzweg“ (D) oder eine Runde in CH, z.B. Fricktaler Runde, 10:00 Uhr	Nicola
Sa 01.05.	Spezialevent Mai: 1. Mai-Ausfahrt, Runde wahrscheinlich in CH, z.B. Genusstrasse Jura Park AG, 10:00 Uhr	Nicola
So 05.06.	Schwarzbuebe-Rundfahrt, VC Dornach	
Ende Mai/ Anfangs Juni	Spezialevent – Pässefahrt mitten durch Schneemauern: z.B. Start in LU, Brünig, Susten	
Do 10.06. bis Sa 12.06.	Domodossola - Chur via Centovalli/Locarno/Lugano/Bernina/Maloja/Splügen, mit 2 Übernachtungen und Bike-Packing	Patrik / Nicola
Do 24.06.	Hochblauen Tour 100 km, 18:15 Uhr	Steffen
Juli oder August	Spezialevent, z.B. NE Jura bis Allschwil (mit Anfahrt per Zug)	Dominic
Juli und / oder August	Spezialidee Rubén, "Die Route ist vom kumulierten Höhengewinn der Strecke abhängig", z.B. in der Umgebung vom Chasseral (1500m), Pilatus (2100m), Eiger (3900m)	Rubén
August	Spezialevent August, z.B. Kandelrunde	Henry
September	Spezialevent September	Wer organisiert ihn?
Do 23.09. bis Di 28.09.	Besuch der Radweltmeisterschaft in Belgien. Anreise per Zug bis Köln, mit dem Velo nach Wavre. Sa & So 25.-26.09 Rennen anschauen. Mo 27.09 mit Velo+Zug zurück, Ankunft in Basel am 28.09.	Rubén
Oktober	Spezialevent Oktober	Wer organisiert ihn?
Sa 23.10,	VCA Saisonabschlussfahrt, 13:00 Uhr	Nicola
November	Spezialevent November	Wer organisiert ihn?
Dezember	Spezialevent Dezember	Wer organisiert ihn?
Fr 24.12.,	Heiligabend-Runde 13:00 Uhr	Dominic
So 26.12.,	Speckweg-Runde, Stefanstag, 10:00 Uhr	Dominic

Coronabedingt: Berner Oberland statt Tret-Lager-Rundfahrt 2020

Nicola Benzoni

Die Vorfreude bei diversen VCA'ler auf die Durchführung der Tret-Lager-Rundfahrt 2020 war gross, noch grösser die Enttäuschung, dass sie wegen dem Coronavirus nicht stattfinden konnte. Eine Ersatzlösung war aber dank Rolf schnell gefunden!

Als das Tret-Lager abgesagt werden musste, war uns schnell klar, dass wir in dieser Woche zusammen Velo fahren wollen und für Teilnehmer des VCA einen Ersatz organisieren. Rolf hatte diverse Ideen und teilte mir umgehend mit: «Eigentlich ist es in der Schweiz und insbesondere im Berner Oberland ja sehr

schön. Weshalb nicht bei mir im Ferienhaus in Goldswil am Brienersee (Nähe Interlaken) logieren und in der Umgebung fahren? Gesagt, getan. So haben wir uns eine Art Tret-Lager in kleinem Rahmen organisiert. Dabei waren Rolf, Michael, Martin P., Martin F., Dominic, Stef und ich.

Als bewährter Guide hat Rolf für jeden Tag – insgesamt sind wir bei Topwetter 6 Tage hintereinander gefahren – eine fantastische Tour um den Thuner- und Brienersee geplant. Folgende Pässe haben wir überquert: Susten, Furka, Grimsel, Grosse Scheidegg, Beatenberg, Gurnigel, Schallenberg, Glaubenberg, Brünig,



Gestellen und Jaun. Am Schluss standen ca. 800 km und 14'500 Hm auf dem Tacho. Ein paar von uns waren am Ende der Woche doch ein bisschen müde!

Michael (Chefkoch) und ich (Hilfskraft) waren während der Woche nicht nur auf dem Velo, sondern bildeten die Küchenmannschaft und sorgten für ausreichend Verpflegung. So genossen wir jeden Abend den grossartigen Ausblick auf See & Berge. Vor vollen Tellern und einem (manchmal auch zwei...) kühlen Bier in der Hand unterhielten wir uns über die gefahrenen Kilometer und besprachen die Runde für den nächsten Tag.

Nochmals vielen Dank Rolf für die Gastfreundschaft und Organisation. Es war wirklich eine sehr gelungene Woche und es herrschte sogar ein bisschen «Tret-Lager-Stimmung».

Und Rolf, du hattest Recht: s' Bärner Oberland isch schöööööön .





Patrick Pensa

19. Mai 2020

Heute springe ich in den Pool. Mit nur einer anderen Person auf der Bahn, die mir gegenüber – also 50m entfernt – einsteigt. Die Öffentlichkeit bleibt draussen, einen Trainer am Beckenrand gibt es ebenfalls nicht und die Garderoben sind geschlossen.

Das war mein erstes Corona-Schwimmtraining mit dem Schwimmverein Basel im St. Jakob. Angemeldet habe ich mich über einen Doodle, 8 Bahnen geben Platz für 16 Personen, dazu noch ein paar im Lernschwimmbecken. Eingehalten werden auf diese Weise die Schutzkonzepte des BAG, von Swiss Olympic, des Kantons und des Sportamts Basel-Stadt.

Die Stimmung ist speziell, leise. Der Small Talk vor dem Training und zwischen den einzelnen Trainingsblöcken entfällt komplett; beziehungs-

weise wird durch Zunicken und Blicke ersetzt, die in etwa bedeuten: Auch hier? Ja. Komisch, oder? Dann wird weitergeschwommen. Jeder ist einfach froh, dass er wieder einmal ins Wasser kann. Bei mir, der sonst wöchentlich zweimal seine Bahnen zieht, sind es 10 Wochen her.

17. Juli 2020

Im Rückblick schon fast lächerlich: Heute trage ich erstmals eine Maske. Zusammen mit einem Freund fahre ich mit dem Zug nach Winterthur, um von dort in einer dreitägigen Schlaufe via Schwägälp, Klausenpass und Glaubenbergpass nach Basel zu fahren.

Am ersten Tag gibt es leichten Regen. Wir entscheiden uns, bei einem Bauernhof im Schutze eines Unterstands etwas zu essen. Erst fährt eine Frau im Auto vorbei, die uns mustert.

Zwei Minuten später kommt der Bauer um die Ecke. «Was wollt ihr hier?» Oha, denke ich. «Nur schnell im Trockenen etwas essen, dann fahren wir weiter.» «Aha. Hier um die Ecke gibt es zwei Stühle, setzt euch doch hin.» Der abrupte Wechsel von Abweisung zu Gastfreundschaft lässt uns verdutzt zurück.

Am zweiten Tag gibt es ein Zeitfahren, weil wir unser Zeitmanagement nicht im Griff haben. Die Strecke: Klausenpass – Fähranlegestelle Gersau. Würden wir die Fähre nicht schaffen, hätten wir Probleme mit unseren Familien, die uns auf dem Zeltplatz in Sarnen erwarten. Abfahrt – Veloweg – Autoverkehr am See: wir schaffen es. Zusammen mit einem Töffliklub (Schüppi?) geht's auf die Fähre; ich kann sogar noch einem ausländischen Bikepacker eine überzählige Maske geben, damit er an Bord keine Probleme bekommt.

Den letzten Tag verschweige ich am besten. Die Kombination aus dritter Tag des Roadtrips, Nacht im Zelt und 11% Steigung nur 5 Minuten nach Einklicken hat einige Emotionen ausgelöst. Aber: Wir haben es irgendwann bis nach Basel geschafft – und in Sachen Streckenplanung dazugelernt.

12. Februar 2021

Im Gegensatz zum Schwimmen war Radfahren in der Schweiz auch 2020 glücklicherweise immer möglich. Dass ich Kilometer-mässig ein persönliches Rekordjahr verbuchte (immerhin ein Viertel von Daniels Leistung 😊), liegt aber vor allem an Zwift. Unabhängig von Temperatur und Wetter heisst es bei mir seit rund einem halben Jahr kurz-kurz und Ventilator an. Eine Stunde über Mittag reicht im Homeoffice aus,

um sich richtig zu verausgaben. Mammutbäume, Unterwasertunnel und Vulkane sorgen für Abwechslung in der virtuellen Welt. Dazu kommen die verschiedenen Formate: Diverse Rennen, freies Fahren aber auch strukturierte Trainingsprogramme. Heute habe ich mit 200 anderen die dritte Etappe der Tour de Zwift auf den Mont Ventoux nachgeholt. Laut Strava trennen mich 16'000 Plätze und gut 28 Minuten von Romain Bardet's Bestzeit.

Zwischendurch mag ich es etwas ruhiger und nehme bei einer Ausdauer-Gruppenfahrt teil. Ohne Kollisionsgefahr im Windschatten des Feldes mitrollen und einen Podcast hören, das geht auf der realen Strasse nicht.

Aktueller Tipp für alle Biker, die bis hierhin mitgelesen haben: Mein Bruder hat einen Podcast, in dem er mit Gästen über die verschiedensten Themen im Zusammenhang mit MTB und Schweiz spricht.

In Episode 6 ist Robin (Sohn von Patrik Schaub) zu Gast, der bei Onza arbeitet, und in Nr. 7 World Cup-Fahrerin Anna Newkirk, die in Riehen die Sportklasse besucht. Das Ganze heisst Skids & Giggles und ist in Englisch.





Trotzdem unterwegs

Steffen Warias

Ich freue mich, dass ich trotz Pandemie und Lockdowns mit dem Rad unterwegs sein kann. So habe ich wegen den verschiedenen Grenzschiessungen immer wieder neue Strecken erkundet und war auch abseits mir bekannter Trainingsstrecken unterwegs.

Immer wieder neue Strecken auch im näheren Umkreis zu entdecken, war spannend für mich. Die frische Luft beim Velo fahren bringt Freude. Sport ist eine super Möglichkeit, das Immunsystem zu stärken. Zudem sieht und trifft man immer wieder VCAler auf verschiedensten Touren.

**pete's bike
SHOP**

Pascal Zechner
Gartenstadt 2
4142 Münchenstein

Tel. 061 411 32 76
www.petesbikeshop.ch

TREK



Der Shop mit dem Focus auf Rennvelos





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

Dreikönigs-Biketour

Oliver Greuter

Eine Hand voll Biker (5), sind am Sonntag, den 3. Januar 2021, im tiefen Winter zu einer Dreikönigs-Biketour aufgebrochen.

Es war eine Distanz von rund 36.00 km und 900 Höhenmetern. Da wir alle über die Festtage ein wenig zu viel gegessen hatten, war die Auffahrt ziemlich anstrengend. Es ging vom Neuweilerplatz Richtung Biel-Benken, über Ettingen, auf die Blauen-Krete.

An einer Feuerstelle, (Glut war noch vorhanden) haben wir den selbstgemachten Dreikönigskuchen gegessen und den neuen König für dieses Jahr gekürt. Andres war der Glückliche, herzliche Gratulation.

Bei der anschliessender Wiesenabfahrt im Schnee, Richtung Hofstetter-Matten schlugen unsere Biker-Herzen wieder höher.

Zurück in Allschwil nach einem gelungenen Nachmittag. Ein Dankeschön an Alle.



Aufräumaktion!!!

Oh nein, schon wieder etwas im Weg.

Rolf soll lieber helfen anstatt Anweisungen zu geben.

Projekt "Maloja Retour"



Urs Lüthi

Triathlon ist eine Leidenschaft von mir, aber beileibe nicht die einzige. Wenn ich mir das so überlege, ist Triathlon für mich auf den Sommer beschränkt, im Winter mache ich am liebsten Langlauf, und am allerliebsten im Oberengadin.

Langlauf ist auch Corona-kompatibel, also einfach perfekt. Nachdem ich diesen Winter einmal 5 Tage und einmal 3 Tage im Engadin mit Langlaufen verbracht habe, und dazu noch neue Langlaufgebiete den ganzen Winter über erkundet habe (normalerweise gehe ich immer an den Feldberg, aber das ging ja heuer nicht) wie Chasseral im Jura, Glaubenberg, Salwideli am Brienzerrgrat, Wasserfallen (ganz speziell), Eigenthal am Pilatus, fühlte ich mich fit genug für ein Projekt, das mir schon länger im Kopf herumgeisterte.

Projekt "Maloja Retour": mit den Skating-Ski von Zernez

das ganze Oberengadin hinauf bis Maloja, dort eine kurze Ehrenrunde drehen (gibt's ja glücklicherweise), und dann den ganzen Weg wieder zurück bis Zernez. Gemäss Planung auf Schweizmobil 120km



und 1400 Höhenmeter, dem fühlte ich mich gewachsen.

Ich übernachtete also in Zernez und startete frühmorgens am 28. Februar 2021 um 5:20 mit Stirnlampe, Rucksack und Trinkgurt in der Dunkelheit. Naja, so dunkel war's nicht, der Vollmond schien. Die Temperatur war einigermaßen angenehm, die ersten 2.5 Stunden begegnete ich keiner Menschenseele.

Es ging recht flott voran, in Bever und Samedan war's dann wegen dem Kaltluftsee klirrend kalt, ab Pontresina gab's dann nur noch Sonne.

Weiter ging's über den Stazerwald und die gefrorenen Seen bei Sils/Silvaplana bis Maloja. Dank regelmässiger Verpflegung fühlte ich mich hier immer noch tip-top.

Da man eh nicht gross Pause in einer Beiz machen konnte, ging es nun flott den ganzen Weg zurück, Stunde um Stunde, Kilometer um Kilometer. Ich genoss die Bewegung, das Wetter und die Gewissheit, dass das Projekt gelingen wird. Dann, um 16 Uhr, früher als geplant, nach einer Laufzeit von 9:25 bog ich nach 120km und 1400 Höhenmetern in die letzte Kurve nach Zernez ein.

Was für ein Erlebnis! Und was für eine Erinnerung jetzt!

Voller Begeisterung und noch auf der Rückfahrt nach Schönenbuch entwickelte ich dann bereits das "5-Seitentäler Projekt" für den nächsten Winter: in Maloja starten, dann alle 5 Seitentäler hinauf und wieder runter (Fornotal, Fextal, Val Roseg, Morteratsch, Spinaz) mit Ziel in Samedan. Gemäss Tourenplanung sollte das weniger lang sein (<100km), dafür umso mehr Höhenmeter haben (>2500).

Und Höhenmeter mit Langlauf-Ski ist bekanntlich brutal, also nichts wie los !

In Corona-Zeiten eigene Ziele umsetzen - Vom nördlichsten zum südlichsten Punkt der Schweiz



Rolf Moser

Ziemlich genau vor einem Jahr wurde der erste Corona-Lockdown verhängt. Persönlich erlebte ich diesen Moment auf Mallorca, als am 15. März 2020 eine generelle Ausgangssperre für Spanien verhängt wurde und wir so, quasi von einem Tag auf den anderen, im Hotel eingesperrt waren. Seither ist unser Leben durch die Covid-19-Pandemie geprägt. Glücklicherweise durften wir uns in der Schweiz „outdoor“ jederzeit sportlich betäti-

gen. Da aber fast alle Veranstaltungen, Touren, Wettkämpfe, etc. abgesagt wurden, galt es, eigene Herausforderungen zu definieren.

Als mir Nicola erzählte, dass er im 2020 erstmals eine Velofahrt von 300 km machen möchte, erinnerte ich mich an meine Idee, die CH von Nord nach Süd zu durchqueren, was ungefähr dieser Distanz entspricht.

Nach kurzem Überlegen entstand daraus unser Projekt „Vom nördlichsten zum südlichsten Punkt der Schweiz“ zu fahren. Oder anders gesagt: Eine möglichst direkte Route zwischen dem Grenzstein 593 (dem Schwarzen Stein) bei Borgen im Kanton Schaffhausen und dem Grenzstein 75B im Wald bei Pedrinate (in der Nähe von Chiasso) zu bestimmen. Per Luftlinie beträgt der Abstand zwischen diesen beiden geographischen Extrempunkten der Schweiz lediglich 224.21 km. Da wir die Strecke aber nicht im Flugzeug, sondern mit unseren Rennvelos bewältigen wollten, ergab sich eine effektive Strecke von knapp 320 km, womit auch Nicolas Anforderungen an die Streckenlänge erfüllt war 😊

Nachdem sich im Juli 2020 die Corona-Situation vorübergehend etwas beruhigt hatte und sich auch noch eine stabile Hochdrucklage ankündigte, be-



schlossen wir, unsere Fahrt am 19. Juli in Angriff zu nehmen. Da ich schon etwas Erfahrung mit Fahrten über 300 km hatte, übernahm ich die Planung der Tour, sodass sich Nicola ausschliesslich aufs Fahren konzentrieren konnte.

Pünktlich um 6 Uhr standen wir an unserem Startpunkt, dem Schwarzen Stein (wir waren bereits am Vorabend mit Zug und Velo angereist und haben in einem nahegelegenen Gasthaus übernachtet). Wir hatten den ganzen Tag ideales Wetter – Sonnenschein, aber nicht zu heiss. Auf

einen Zeitplan hatten wir bewusst verzichtet, unsere Strategie lautete: Einfach ankommen, ohne gleich tot vom Velo zu fallen. Zur Stärkung legten wir alle 70-80 km bei einer Bäckerei oder einem Lebensmittelgeschäft eine Pause ein.

Kurz nach 20 Uhr erreichten wir den Zoll bei Pedrinate. Dass der südlichste Punkt von hier nur über einen 1.4 km langen Waldweg zu Fuss erreichbar ist, war uns zwar bewusst, dass es hier aber von Moskitos wimmelte, leider nicht. Gut, vermutlich waren sie auch besonders von unserem „feinen Duft“ in den verschwitzten Klamotten angetan. Da es bereits etwas spät war, um mit dem Zug zurück nach Basel zu fahren, entschieden wir uns für ein Hotel in Chiasso, um dort erst zu duschen und dann noch die verdiente Pizza plus Gelato zu geniessen.

Leider wird uns das Virus auch 2021 wohl noch länger - als uns lieb ist - beschäftigen. Somit ist weiterhin Erfindergeist gefragt, um bei den aktuellen Einschränkungen die Motivation hochzuhalten.

Kürzlich habe ich beispielsweise versucht, anstelle einer Trainingswoche im Ausland die in etwa gleichen Distanzen und Höhenmeter hier abzuspuhlen.

Um neue Regionen in der Schweiz zu „erkunden“, kann man einen Teil der Strecke auch mit dem Zug zurücklegen. Es muss ja nicht gleich eine Nord-Süd-Fahrt sein, obwohl... für mich war es jedenfalls eines der Highlights des vergangenen Jahres.



Meine virtuellen Corona Wettkämpfe / Rennen 2020



Matthias Siegrist

Es war noch kühl und der erste Lockdown kam. Von nun an gab es keine Vereinsaktivitäten mehr, wovon natürlich auch der VC Allschwil betroffen war. „Stay at Home“ war angesagt. Zu Beginn, als es noch kühl war, alles easy und kein Problem. So trainierte ich weiter zuhause auf der Rolle.

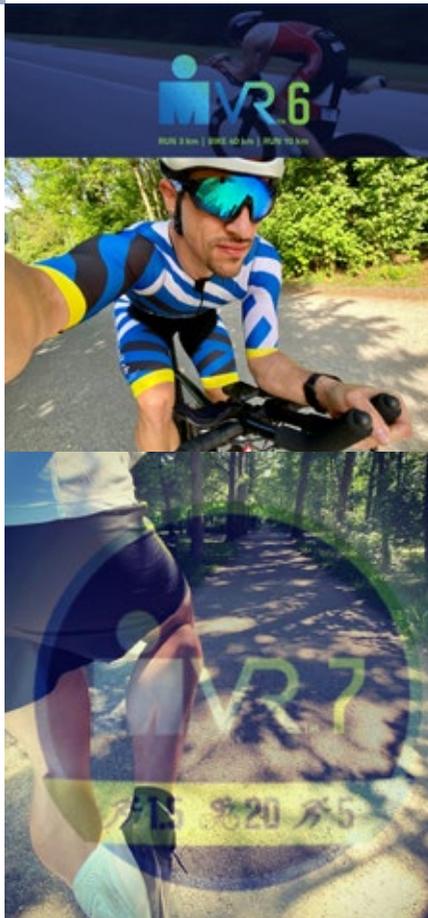
Die Tage wurden wärmer, „Stay at home“ wurde als wie schwieriger. Endlich gab es Lockerungen und es durfte wieder draussen trainiert werden. Doch Wettkämpfe oder Rennen, gab es vorerst keine.

Da ich mich aber trotzdem mit Andern messen wollte, kam mir die VR Reihe (Virtual-Race) von IRONMAN gerade recht. Wochenende für Wochenende gab es einen Duathlon-Wettkampf, bei dem die ganze Welt am gleichen Rennen, unter den Schutzmassnahmen der jeweiligen Region, teilnehmen konnte.

So erstellte ich mir ein Konto und nahm an diversen Wettkämpfen teil. Jeweils am Freitag ging das Fenster auf, um einen Lauf, eine Velofahrt und nochmals einen Lauf zu absolvieren. Das Fenster schloss sich am Sonntagabend. Die Länge der Aktivitäten variierte von Wochenende zu Wochenende.

Vom Event mit einem 1,5km Lauf, einer 20km Radfahrt und einem 5km Lauf, über ein 5km/40km/10km oder einem 10km/150km/20km Event, gab es alles. Die Reihenfolge der einzelnen Aktivitäten spielte keine Rolle. Auch mussten sie nicht direkt hintereinander absolviert werden. Sie mussten aber aufgezeichnet und anschliessend auf die Plattform hochgeladen werden.

So gab es auch Events, die ich über das ganze Wochenende verteilt habe. Am Freitagmorgen einen kurzen Lauf zur Arbeit, am Samstag eine längere Radeinheit und am Sonntag nochmals einen längeren Lauf.



Auch hier musste die Aktivität aufgezeichnet und später hochgeladen werden.

Ich fand die CCM 2020 eine super Sache, danke Babsi, Oli und Beppo. Hoffen wir einmal, dass in diesem Jahr nicht schon wieder die Clubmeisterschaft virtuell stattfinden muss.

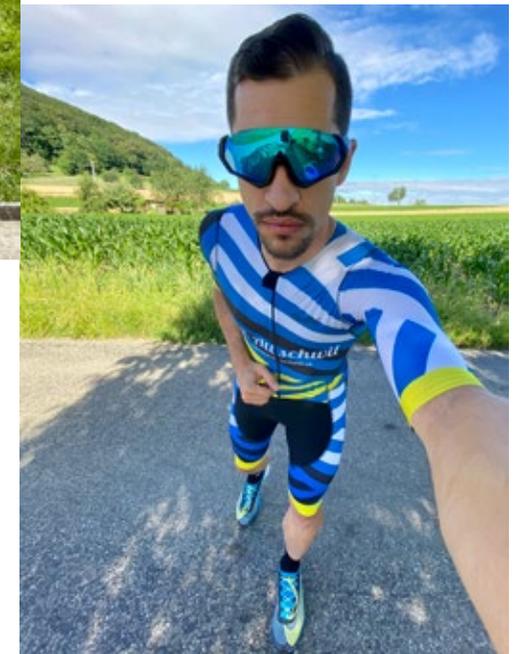
Natürlich nutze ich die CCM um auch hier den neuen Einteiler des VCA auszuführen ;-)

Ein weiteres virtuelles Rennen gab es im Corona Jahr 2020 beim Bergzeitfahren am Gempen. Im Zeitfenster von 13.05 bis zum 02.06 musste die bekannte Strecke über 5,3km und den 308Hm absolviert werden und anschliessend die Fahrt auf die Plattform 2peak.com hochgeladen werden. Danke Beppo.

So nutzte ich die Gelegenheit und fuhr am letzten Tag des Zeitfensters den Gempen hoch. Natürlich zeigte ich Flagge (Neuer VCA Tria Einteiler)

In der Triathlon Abteilung beim VC Allschwil wurde in einem ähnlichem Rahmen die Clubmeisterin und der Clubmeister 2020 erkoren. Und zwar bei der Corona-Club-Meisterschaft, kurz CCM. Nur waren hier die Strecken fix vorgegeben.

der Zeitpunkt konnte auch hier innerhalb des Zeitfensters frei gewählt werden. Der Lauf wurde bei Flüh über 2 Runden und einer Gesamtstrecke von 4.7km durchgeführt. Die Radstrecke führte von den drei Silos nach Laufen, über Soyhieres, hoch nach Movelier. Also 17,7km und 340Hm.



Ziel- und planlos im 2020 ... 2021 sieht nicht anders aus



Fränzi Rombach

Nach meinem grossen sportlichen Highlight 2018 am UTMB Ultra-trail du Montblanc probierte ich mich 2019 nochmals für Höchstleistungen zu motivieren und meldete mich am Inferno-Triathlon an. Da ich in der Vorbereitung mit Motivations- und Verletzungsproblemen zu kämpfen hatte, erreichte ich dann schlussendlich das Ziel auf dem Schilthorn noch kurz vor dem Mann, der die Föhnli auf der Strecke wieder einsammelte.

Danach war für mich klar, nächstes Jahr schalte ich einen Gang zurück und mache nur noch halbe Sachen. Sprich im Frühjahr einen Halbmarathon und im Spätsommer einen Mitteldistanz-Triathlon, so war mal die Idee. Jedoch brach ich mir dann anfangs 2020 den kleinen Finger und hatte die Hand für 6 Wochen im Gips. Somit habe ich mich dann nie für einen Wettkampf angemeldet.

Als dann Corona vor der Tür stand, war sowieso klar, dass nichts mehr planbar ist. Im Frühjahr habe ich sehr viel gearbeitet. Da alle zu Hause waren und Zeit für ihren Garten hatten, war an Sport nicht mehr zu denken. Ich machte jedoch gut und gerne 10 bis 20km pro Tag in der Gärtnerei.

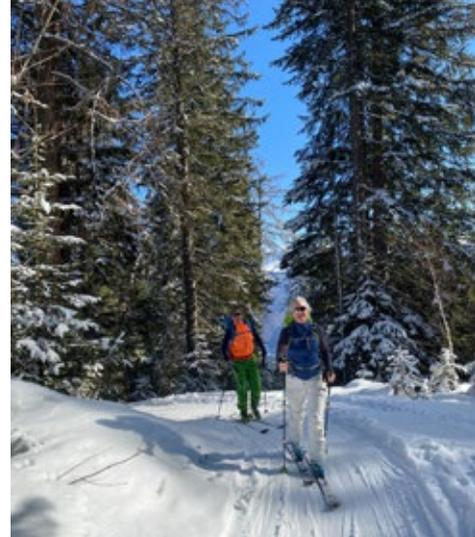
Als es dann wieder ein bisschen ruhiger wurde, habe ich es wie die halbe Schweiz gemacht, mich auf das Velo geschwungen und mich im Baselbiet mit dem Velo ausgetobt. Allerdings standen dabei der Genuss und die Freude an der Bewegung immer im Vordergrund. Nach alle den Jahren nach Plan trainieren war das eine schöne Erfahrung, und ein Püschchen muss immer mal drin liegen.

Da im frühen Herbst unsere Namibiareise mit Freunden abgesagt wurde, mussten wir auch hier flexibel bleiben und haben unsere Ferien wie alle in der Schweiz verbracht. Dabei wurde mein 15-jähriges Hardtail BMC Bike fast an seine Grenzen gebracht. Hätte ich gewusst, dass das zu einem Trainingslager wird, hätte ich mich etwas besser vorbereitet.



Auch im Winter sind wir mit dem Strom geschwommen und haben uns wahrscheinlich noch die letzte verfügbare Skating-Ausrüstung gemietet. Aber im Gegensatz zum Velofahren wurde das zum ausserplanmässigen HIT Training. Dank Absage der Fasnacht 2021 hatten wir eine Ferienwoche übrig, die wir anfangs Februar in eine Woche Winterurlaub investierten. Diese verbrachten wir in Davos und gönnten uns 2 x 2 Stunden Skatingunterricht. Als Abschlussprüfung haben wir die Wolfgangsrunde bezwungen. Nächstes Mal probieren wir dann vielleicht den Cologna-Stutz.

Last but not least waren wir noch für ein verlängertes Wochenende im Prättigau am Skitürle. Das Fazit von dieser Corona-Zeit ist für mich, es ist auch mal schön, ziel- und planlos unterwegs zu sein, ohne schlechtes Gewissen, dass ich mal ein paar Tage keine Zeit oder Lust habe, mich zu bewegen. Es gibt auch noch viele andere Sachen zum Machen. Der Nachteil ist, ich bekomme meinen Coronaspeck nicht weg ...



polarkreis Kühlfahrzeuge



Kühlfahrzeuge

Pharmafahrzeuge

Kühlmietfahrzeuge

Beschriftungen

www.polarkreis.swiss

Firma polarkreis ag

Unsere Inserenten stellen sich vor

Wir haben vom Club die Möglichkeit erhalten, uns und unser Angebot in dieser Ausgabe etwas näher vorstellen zu können. Dafür vorab herzlichen Dank!

Die meisten haben unsere Werbung im Clubheft sicher schon gesehen und viele wissen vielleicht auch, was wir machen...

Damals, im 2009, begann alles in einem kleinen Büro in Münchenstein. Der Gedanke von einem Handelsbetrieb für Kühlfahrzeuge war der Ursprung von polarkreis. Michi als Organisations- und Drehpunkt, verschiedene Partner als ausführende Kraft.

Dieses Konzept funktionierte eine Weile. Doch merkte Michi, dass er mit einem eigenen Standort viel flexibler wäre und den Kunden schnellere und flexiblere Reaktionszeiten und damit einen besseren Service bieten könnte. Deshalb beschloss er, die Kühlfahrzeuge mit seiner jahrelangen Erfahrung selbst zu bauen.

Seit Anfang 2010 sind wir nun an der Pumpwerkstrasse 25 in Münchenstein zuhause.

Das Gebäude und seine Räumlichkeiten wurden seither schon ein paar Mal den sich immer wieder ändernden Anforderungen angepasst.

Das Einzigartige an unserer Firma ist, dass wir das gesamte Fahrzeug von der Planung über die individuelle Ausstattung und Ausführung bis hin zur Beschriftung und falls gewünscht, auch mit Qualifizierung anbieten können!

Das heisst, bei uns erhält der Kunde das komplette Fahrzeug aus einer Hand.



polarkreis hat sich voll und ganz auf den Bau von Kühl- und Pharmafahrzeugen spezialisiert. Das Angebot umfasst aber auch Leichtbaukofferaufbauten für Trockenfracht oder Kunsttransporte, mobile Transportthermoboxen und elektrisch gekühlte und betriebene Kleintransporter wie unser triple, ein Elektroroller mit im Verhältnis grossem Transportvolumen.

Die Firma zählt mittlerweile knapp 20 Mitarbeiter. Alle mit unterschiedlich spezialisiertem Fachgebiet. Wir versuchen stets, das Beste aus jeder



Herausforderung herauszuholen und freuen uns, wenn wir am Schluss einem zufriedenen Kunden sein individuell auf seine Bedürfnisse abgestimmtes Fahrzeug übergeben können!

Und was hat polarkreis mit dem Veloclub Allschwil zu tun? Drei mehr oder weniger aktive Mitglieder arbeiten da... 😊
Bleibt alle gesund!

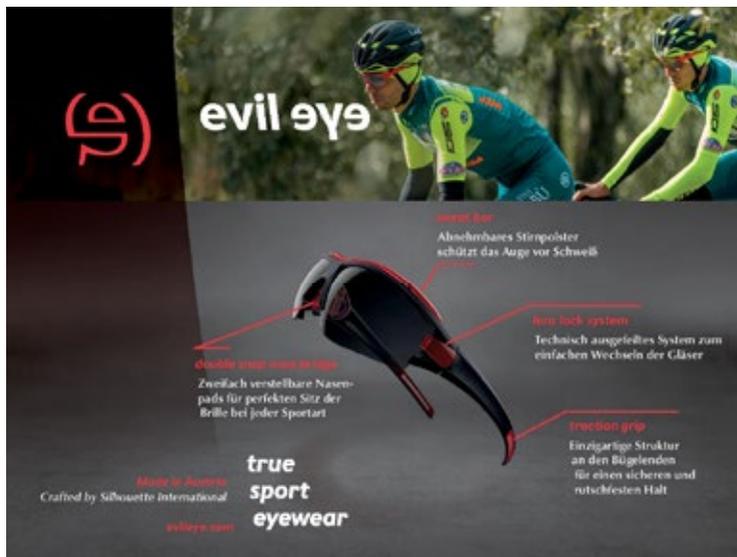
alexa, michi und babsi



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



Vergünstigungen für VCA-Mitglieder

Hier profitieren Mitglieder des VCA von Rabatten und Vorteilen:

2vida

goforward@2vida.ch www.2vida.ch

10% Rabatt auf Trainingsbetreuung und Leistungsdiagnostiken

Biomechanik Rennbahnklinik

Kriegackerstrasse 100, 4132 Muttenz, www.rennbahnklinik.ch

15% Rabatt auf Lauf- und Radanalysen, 25% Rabatt auf Laktatstufentests und VO2max-Tests

Body Move

Nordring 2, 4147 Aesch (Standort Paradiesrain 14, Allschwil aufgehoben), www.body-move.ch

Jahresmitgliedschaft CHF 990 (regulär CHF 1190) und Halbjahresmitgliedschaft CHF 690 (regulär CHF 790). Dies beinhaltet das gesamte Angebot, inkl. Fitness-/Ausdauertraining, Betreuung, alle Gruppenkurse, Saunabnutzung

Dill Optik

Binnerstrasse 5, 4123 Allschwil, www.dilloptik.ch

Mit dem Inserat von Dill Optik aus dem «Sattelfest»: Sehtest im Wert von CHF 50 kostenlos und 10% Rabatt auf evil eye Sportbrille

Laufsportklinik MEM-Sport

Rümelinbachweg 20a, 4054 Basel, www.laufsportklinik.ch

15% Rabatt auf Sportartikel, 10% Rabatt auf Elektronik, 1 Jahresabo Krafttraining CHF 490 statt CHF 990, 10% Rabatt auf Massagen

Pete's Bike Shop

Gartenstadt 2, 4142 Münchenstein, www.petesbikeshop.ch

10% Rabatt auf Velos, Komponenten und Zubehör

Radsport Huber

Binnerstrasse 2, 4123 Allschwil, www.radsporthuber.ch

10% Rabatt auf Velos, 15% Rabatt auf Zubehör, 15% Rabatt auf Service

Velo-Club Allschwil

Sandra Schelbert, 061 / 711 49 58, sandra.schelbert@gmx.ch

Doppel-Crêpes-Platte: Mietpreis für ein Wochenende CHF 50 (für nicht VCA-ler CHF 120) exkl. Gas

René Zimmerli, Februar 2021

saucony[®]



Die Laufsportklinik hat sie, die 3 schnellen von Saucony:

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



«**gesundlaufen**»

KOMPETENZ-CENTER FÜR LAUFSPORT

laufsportklinik.ch

Hier könnte Ihr Inserat stehen

1/4 Seite CHF 75.–

1/2 Seite CHF 125.–

1 Seite CHF 200.–

4-mal jährlich mit einer Auflage von 250 Exemplaren

Senden Sie Ihre Vorlage oder Anfrage an:

VeloClubAllschwil

Postfach

4123 Allschwil

oder

info@velocluballschwil.ch