

Sattelrast

VeloClubAllschwil.ch
Nr. 174 / Juli 2021





Mit freundlicher Unterstützung von Weleda.

www.weleda.ch



Ihr Auto ist gegen Schäden versichert.
Ihre Familie auch?

Oft sind persönliche Gegenstände besser abgesichert als die Liebsten.
An der Zeit, Unbezahlbares zu versichern!

raiffeisen.ch/absichern

RAIFFEISEN

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Der VCA-Vorstand	7
Eintritte / Austritte	9
Beitrittserklärung	9
CCM VCA 2021 Sektion Triathlon	10
Testlauf CCM	11
Support your Sport	13
Saisoneroöffnungs-Fahrt der Velosektion	15
Spezialevent 200+	16
Clubrennen Sektion Velo 2021	18
1. Teil: Folgenschbourg und Brückensprint	18
VCA-Agenda	20
Trainingskalender Triathlon / Velo	21
Trainingskalender Bike	22
Clubmeisterschaft / Touren & Events Velo	23
Kurventraining mit Daniel Wampfler	24
Schwarzbubenrunde - Ersatzfahrt	26
Cycling Academy NW und Kids Velo	28
MTB; Wisenberg-Tour, 5. April 2021	30
Restart Schwimmtraining	33
Von Muotathal über Spir- und Roggenstock nach Oberiberg	34
Ranglisten Clubmeisterschaft Velo / Triathlon	39

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,

erfreulicherweise sind in der Zwischenzeit wieder grössere Gruppen erlaubt und auch Trainingsstätten sind wieder offen. Nur hat uns das Wetter etwas im Stich gelassen, so dass im Mai und anfangs Juni wirklich nur die Hartgesottene im Bachgraben anzutreffen waren. Bis zum Erscheinen dieser Ausgabe sind die Wassertemperaturen hoffentlich angestiegen!

Auf den Velos werden regelmässig Aktivitäten angeboten, sei dies von Sprints zu langen Ausfahrten, wie die legendäre Sandwich Tour, bei der es hoffentlich auch die verdiente Pause mit Sandwich gab.

Gerne geben wir euch einen Einblick in unsere letzte Vorstandssitzung.

Die letzten Sitzungen waren alle erstmalig, sei dies digital oder eben die letzte im Park. Gestärkt mit einer Pizza wurden Neuigkeiten ausgetauscht und die Obmänner/Obfrau berichteten über Aktivitäten in den Sektionen. Während im Rahmen der Velo Clubmeisterschaft bereits Rennen stattfanden, ist der Zeitraum für die Corona angepasste Triathlon Clubmeisterschaft noch geöffnet. Viel Erfolg!

Als Allschwiler Verein bzw. Sportverein durften wir eine finanzielle Unterstützung der Raiffeisen Bank Allschwil, der Migros und dem Klausenlauf entgegennehmen. Wir möchten uns dafür bei den Verantwortlichen und euch als Konsument*innen herzlich danken. Weitere Infos dazu in dieser Ausgabe. Bei geselligem Zusammensein ging dann die Vorstandssitzung zu Ende.

Passt auf euch auf!

Tina



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 Muttens

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



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 • Lädli

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	Weiherrweg 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

gaertnerei@lbb.info

www.lbb.info

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8.30 – 12.00 14.00 – 18.30

Sa 8.30 – 16.00

Sanitäre-Anlagen
Neu- und Umbauten
Reparaturen
Boilerservice

M. Christen

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

Christian Nicetto

Iris Stocky

Austritte MTB

Karin Schumacher



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: _____

Untersekction ☐ MTB-Fahrerin ☐ RadrennfahrerIn ☐ Triathletin ☐ kids
EINE! Hauptsekction ☐ ☐ ☐ ☐

Verbandsmitglied: Swiss Cycling
☐ ja ☐ nein

Swiss Triathlon
☐ ja ☐ nein

Datum

Unterschrift

CCM VCA 2021 Sektion Triathlon

Auch dieses Jahr finden viele Wettkämpfe nicht statt. Deshalb haben wir uns entschlossen, nochmals eine Corona konforme Clubmeisterschaft mit Unterstützung von 2PEAK/viRACE **vom 1. Juni bis 31. Juli 2021** durchzuführen:

Zusätzlich zu den beiden letztjährigen Strecken haben wir eine weitere Rad- und Laufstrecke ins Programm genommen. Für die CCM Wertung 2021 Sektion Triathlon müssen alle 4 Strecken absolviert werden. Es können aber auch einzelne Strecken ohne Gesamtwertung absolviert werden. Die Strecken können auch mehrmals absolviert werden. Wir werden die jeweilige Bestzeit werten.

Selbstverständlich sind auch Strassenfahrer*innen und Biker*innen vom VCA willkommen.

Alle weiteren Details findet Ihr mit folgendem Link: <https://ccmvca.virace.app/>

Für die Teilnahme müsst Ihr Euch registrieren und die viRACE-APP herunterladen.

Bitte meldet Euch mit Eurem Namen an, damit wir Euch finden (Es können auch Externe teilnehmen).

Bei allgemeinen Fragen könnt Ihr Euch an Oliver und bei technischen Fragen an Beppo wenden.

Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme. Nutzt die einmalige Gelegenheit und sendet uns Fotos für die GV.

Viel Erfolg
Beppo, Babsi und Oliver



Testlauf CCM

Am 12. Juni hat für Interessierte ein Testlauf auf der neuen CCM-Laufstrecke stattgefunden.

Um bei der CCM vorne dabei sein zu können, darf in der Vorbereitung nichts dem Zufall überlassen werden.

Deshalb liess es sich eine kleine, aber feine Gruppe von Läuferinnen und Läufern nicht nehmen, sich von Oliver Lehmann, Triathlon Obmann, die neue Laufstrecke in Ettingen zeigen zu lassen.

Bei herrlichem Wetter absolvierten wir eine Runde von 14km von Ettingen nach Blauen und wieder zurück. Die ersten 4.5km sind recht steil und werden an der Clubmeisterschaft gewertet.

Insider Tipp: Nicht überpacen!

Die anschliessende Runde wurde gemütlicher gelaufen und war ein Hochgenuss.

Stefan Keller



Support your Sport

Die Migros hat diesen Frühling den Förderverein „Support your Sport“ vom 2.2. - 12.4.2021 lanciert.

Einige von uns haben davon Kenntnis genommen, jedoch meistens nicht viel mehr.

Nicola hat aber den Ball ins Rollen gebracht und in einer Vorstandssitzung den Vorstoss erbracht, bei „Support your Sport“ mitzumachen: Wir könnten die Gelegenheit nutzen, den Velo Club nach aussen zu präsentieren und gleichzeitig von der Migros Fördergelder entgegennehmen.

 Velo-Club Allschwil		
B	2'188	2'159

Ich habe mich daraufhin in diese Angelegenheit vertieft und uns bei „Support your Sport“, mit allen erdenklichen Daten, Bestätigungen, Antworten und Formulierungen angemeldet.

Das Ganze war bereits in Gange und ich musste mich beeilen, den das Anmeldeprozedere dauerte zur Prüfung etwa zehn Tage.

In der Zwischenzeit konnte wir die interne Werbetrommel ankurbeln: „Support your Sport“ - Bons sammeln! Ab 20 Franken konnte in der Migros ein Bon entgegengenommen werden.

So wurde fleissig gehortet und der VCA erhielt auch bald darauf die offizielle Genehmigung zum Mitmachen.

Der Anklang war so gross, dass sich die Migros entschloss, die Fördergelder auf sechs Millionen Franken zu verdoppeln.

Drei Millionen werden anteilmässig auf die Gruppen A, B und C verteilt und erhalten jeweils eine Million Franken. Mit den zusätzlichen drei Millio-

nen Franken wird sichergestellt, dass eine faire Verteilung pro Fördertopf erreicht wird.

Insgesamt haben sich 9'001 Vereine an dieser Aktion beteiligt.

In unserer Gruppe B (Vereine mit 101–300 Mitglieder) war die Konkurrenz hart. Dennoch kamen wir in dieser kurzen Zeit auf 2'188 Bons und landeten auf dem Rang 2'159.

Besten Dank all denjenigen, welche tatkräftig gesammelt haben.

Insbesondere den fleissigsten Superfan / Sammlern*innen:

Anselm Jakob: 318 Bons

Dominic Hofmann: 148 Bons

Chantal Jacot: 125 Bons

Nicola Benzoni & Michael Bild: 96 Bons

Schlussendlich konnten wir von all den eingelösten Bons **430.55** Franken entgegennehmen.

Gerade in der heutigen Zeit, ein guter Zustupf in unsere Vereinskasse.

Nochmals vielen Dank Eurem Engagement!

Herzliche Grüsse
Martin

 Gruppe B Vereine mit 101 bis 300 Mitgliedern		
1. Fussballclub Blir	40'465 Vereinsbons	
2. Eishockey Club Burgdorf	38'011 Vereinsbons	
3. EHC Wetzikon	37'288 Vereinsbons	

**pete's bike
SHOP**

Pascal Zechner
Gartenstadt 2
4142 Münchenstein

Tel. 061 411 32 76
www.petesbikeshop.ch



Der Shop mit dem Focus auf Rennvelos



TREK

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

Saisoneroöffnungs-Fahrt der Velosektion

Das Wetter war nicht so wie bestellt für den Auftakt in die neue VCA-Saison.

Bei kühlen Temperaturen trafen sich trotzdem 12 VCA'ler zur traditionellen Saisoneroöffnungs-Fahrt. Zur Stärkung erhielt jeder Teilnehmer vor dem Start ein Snickers, weil es bekanntlich bei tiefen Temperaturen mehr Energie braucht.

Normalerweise führt die Saisoneroöffnungs-Fahrt ins nahe Elsass. Damit wir mit einer grösseren Gruppe fahren konnten, hatten wir eine Ausfahrt in der Schweiz geplant:

Nach einer flachen Einrollphase bis Liestal folgten die Hügel hinauf nach Seltisberg, Büren und Seewen. Über Nunningen und Roderis ging es runter bis Grellingen und wieder zurück nach Basel. Die Temperatur blieb während der ganzen Fahrt nur knapp über dem Gefrierpunkt. Umso willkommener der warme Kaffee am Schluss der Fahrt, den wir dank der Idee von Markus Schüppe beim Take-Away vor dem M-Park geniessen konnten.

Besten Dank allen, die mitgefahren sind. Nicola



Spezialevent 200+

Am Samstag, den 24. April fand die erste „lange“ VCA-Ausfahrt dieser Saison statt. Auf dem Programm stand eine Velorunde über ca. 215 km / 2900 hm in Richtung Sursee und vorbei am Hallwilersee zurück nach Basel. Grösstenteils fuhren wir auf Nebenstrassen, Velorouten und Landwirtschaftswegen und konnten so bei herrlichem Frühlingswetter die Landschaft und die Ausblicke in die Alpen in vollen Zügen geniessen. Sechs VCA'ler absolvierten die gesamte Strecke und kamen nach etwas mehr als 8 Stunden reiner Fahrzeit (exkl. Pausen) glücklich wieder zu Hause an.

Danke an die Mittradelnden, es war ein wunderschöner Tag und möglicherweise nicht die letzte „längere“ Ausfahrt ;-)
Rolf



Clubrennen Sektion Velo 2021

1. Teil: Folgensbourg und Brückensprint

Die Rennen zur Clubmeisterschaft 2021 konnten wir bisher fast normal fahren. Nur unser geplanter erster Lauf fiel aus wegen der Absage durch den Veranstalter der Abendrennen Möhlin.

Wahrscheinlich war dies für einige verschmerzbar, es liegt nicht allen, sich in einem grösseren Fahrerfeld aneinander zu reiben (keine Namen!).

Als Trost, und auf vielseitigen Wunsch (auch hier, keine Namen) sind wir an den gleichen Daten im April und Mai ein paar Runden rennmässig auf der Originalstrecke für uns gefahren.

zwei Qualifikationsläufen für den kleinen und grossen Final. Trotz sehr gewittriger Prognose konnten wir auch für diesen Lauf trocken hinfahren. Die 11 gewerteten Teilnehmer*innen (12 Startende) blieben genauso trocken für das Rennen. Auch diesmal gab es kein Vorbeikommen für Markus und dem Schreibenden am Sieger Patrik (arrgh!).

Während der Heimfahrt hat uns dann doch ein Gewitterregen eingeholt: erstaunlich, wie so ein kleiner Elsässer Busunterstand ein ganzes Fahrerfeld einigermaßen schützen kann!



Für den nächsten Lauf, das neue Bergzeitfahren Grellingen-Moosberg wurde aufgrund des sehr steilen Schlusses (über 15 %), der möglichen Hitze Ende Juni, und der meines Wissens höchsten Höhendifferenz je eines VCA Zeitfahrens eine Verkürzung vorgeschlagen.

Dies führte zu einer interessanten Diskussion: beibehalten wie geplant, weil jede*r sich selber am besten kennen sollte - oder verkürzen (wieviel?), damit das Rennen mehr VCAler*innen ansprechen kann?

Diese Diskussion darf sich gerne auch grundsätzlich für die Planung von zukünftigen Clubmeisterschaften fortsetzen!

Herzlichen Glückwunsch an unsere Sieger Ruben und Patrik!

Merci Jonas und Heinz für die Zeitnehmung und gute Betreuung der Fahrer*innen.

Eric

Der zweite Lauf führte uns nach Petit-Landau zum Neu-Klassiker Brückensprint mit Massenstart in



VCA-Agenda

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

Allgemeine Termine 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. 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 <<[<www.velocluballschwil.ch>](http://www.velocluballschwil.ch)>> <sportmember.ch>

Schwimmtraining

Montag	20.00 - 21.00 Uhr	Andy Langlotz	Gartenbad Bachgraben
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Gunther Frank	

Anmeldepflicht via SportMember

Der Eintritt für das Schwimmbad ist frei. An der Kasse melden, dass ihr vom VCA seid.

Rennvelo Abendtraining

Di / Do	18.15 Uhr - Dämmerung	bis Ende September	Feuerwehrmagazin Allschwil
---------	-----------------------	--------------------	-------------------------------

Rennvelo Ausfahrten

Insieme 25-28km/h			
Sonntag	10.00 Uhr	ca 2.5 Std., ganzjährig	
Für spontane Änderungen des Zeitrahmens siehe Plattform SportMember -> Velosektion			

VCA Women Rennvelotrainings

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
---------	-------------------	---------------	-------------------------------

Training der Cycling Academy NW für Jugendliche ab 14 Jahren

Dienstag	18.00 Uhr	Schranke St. Jakobs- stadion
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
04.07.2021	10:00–13:00 Uhr	Neuweilerplatz
18.07.2021	10:00–13:00 Uhr; Schnupper-Biken für Interessierte	
01.08.2021	10:00–13:00 Uhr	
15.08.2021	10:00–13:00 Uhr	
29.08.2021	10:00–13:00 Uhr	
4./5.09.2021	Barrhorn Tour; Anm. bis 9.7. an ogreuter@bluewin.ch https://www.ride.ch/de/touren/barrhorn	
12.09.2021	10:00–13:00 Uhr	
18./19.09.2021	Bike Weekend: Anm. bis 9.7. an ogreuter@bluewin.ch	
26.09.2021	10:00–13:00 Uhr	
10.10.2021	10:00–13:00 Uhr	
24.10.2021	10:00–13:00 Uhr	
07.11.2021	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

bis Mitte September, Treffpunkt 18 Uhr, wir fahren bis es dunkel wird.

Treffpunkt
Neuweilerplatz



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.

Clubmeisterschaft / Touren & Events Velo

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

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

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.,	Speck-weg-Runde, Stefanstag, 10:00 Uhr	Dominic



Kurventraining mit Daniel Wampfler

Bereits vor ca. 2 Jahren bot Daniel dieses Training an, die Teilnehmenden waren begeistert und die zahlreichen Rückmeldungen zeigten, dass dieses Training geholfen, hat die Sicherheit im Kurvenfahren zu erhöhen.

Auf grossen Wunsch gab es am Samstag, 29. Mai eine Wiederholung und / oder Vertiefung. Marcia kam mit ihren Jungs und Mädels der Cycling Academy Nordwestschweiz <https://cyclingacademynw.ch/>, dabei waren Einige der «VC-Allschwil Kids» und natürlich VereinsmitgliederInnen. So waren wir eine bunte Gruppe aus verschiedenen Ecken, woraus sich natürlich auch gute Gespräche ergaben.

sam nach Wolschwiller, Richtung Kiffis, wo es eine ideale Linkskurve für den praktischen Teil gibt. Daniel gab nochmals eine kurze Anweisung und los ging's, einer nach dem anderen, ..hoch -runter, hoch -runter, ..und nochmal...

Daniel und Marcia gaben regelmässig ein Feedback, es war so schön zu sehen, wie die Kurven nach und nach sicherer, gleichmässiger und schneller gefahren wurden, ...ob «junge Unerfahrene» oder «alte Hasen», ...oder «junge Erfahrene» 😊
Anschließend fuhren wir gemeinsam zurück nach Allschwil.



Wir trafen uns beim Feuerwehrmagazin. Daniel führte mit einem theoretischen Teil in das Thema ein, Grafiken und Bilder in riesigem Format klebte er an die Front des Feuerwehrmagazin. In seinen souveränen Erklärungen spürte man sofort seine Begeisterung und Faszination, Kurvenfahren und die nötige Technik dazu, da ist Daniel «Sattelfest».
Nach ca. einer halben Stunde fuhren wir gemein-

Marcia drehte noch eine Zusatzschleife mit den FahrerInnen der Cycling Academy.

Für mich war ein schöner Nebeneffekt. mit den Jungs und Mädels des Nachwuchses in Kontakt gekommen zu sein.
Vielen Dank an Daniel für diesen gelungenen Anlass, es war super.
Martin



Schwarzbubenrunde - Ersatzfahrt

Am Wochenende vom 5. und 6. Juni hätten eigentlich die Radsporttage inkl. Schwarzbubenrundfahrt vom VC Dornach stattfinden sollen. Leider wurden diese - bekanntermassen - abgesagt.

Da wir mit den Damen in den letzten Jahren die Schwarzbubenrunde immer gefahren sind, dachten wir, dass wir diese Rundfahrt als Insieme-Clubausfahrt am Sonntag von uns Frauen für alle anbieten.

Der Himmel war zwar mehrheitlich bedeckt, aber das konnte die Stimmung genauso wenig trüben wie ein früher Plattfuss von Martin, der mit viel Hingabe geflickt wurde. Überall wurde ausgiebig geplaudert und geschwätzt – offenbar war das Bedürfnis nach einem gemütlichen Social Ride nach dem langen, tristen Coronawinter gross.

Nach einem kurzen Pipistop in Lucelle nahmen wir die Kamelbuckel bis Winkel mehr oder weniger



Die Anmeldungen tröpfelten relativ spärlich bis Samstag ein - so staunte ich nicht schlecht, als am Sonntag 15 strahlende, gut gelaunte VCAler*innen am Feuerwehrmagazin standen.

Die Runde führte uns über Dornach - Grellingen - Seewen - Bretzwil - Nunningen - Zullwil - Fehren - Büsserach - Wahlen - Laufen - Kleinlützel - Lucelle - Winkel - Ferrette - Sondersdorf - Hippoltskirch - Oltingue - Bettlach und zurück.

Ca. 101km und 1300hm – etwas mehr als die kleine Schwarzbubenrunde und etwas weniger als die grosse.

im Sprint in Angriff und freuten uns über die rasante Abfahrt und die schöne Felderlandschaft bei Ferrette.

Einziges Wehrmutstropfen im wörtlichen Sinne war der Nieselregen am Schluss bei Bettlach (ist Bettlach verflucht...?) – aber da waren wir ja auch schon fast wieder daheim.

Vielen Dank an alle die gekommen sind, es war eine schöne Ausfahrt in bester Gesellschaft!

Joëlle



Cycling Academy NW und Kids Velo



velofahrer des VCA an nationalen Rennen teil. Die Rennen in Martigny und Affoltern und die Trainingsrennen in Brugg waren ein gutes Einfahren für den grossen Preis von Gippingen am 5. und 6. Juni.

Unsere lizenzierten Rennvelofahrer aus dem VCA sind Jakob Klahre U23, Karim Fox U23, Diego Casagrande U19, Luca Heider U19, Philip Dirnhöfer U17 und Otis Jonckheere U15.

Einen grossen Dank möchte ich an

Die Cycling Academy NW und das Kids Velo nehmen Fahrt auf.

Das Kids Velo mit dem Treffpunkt beim Feuerwehrmagazin Allschwil ist gut gestartet. Vor den gemeinsamen Ausfahrten werden die Kids im Technik Parcours geschult. Mit jedem Mal geht es besser, die Kids lernen auch voneinander.

Mit Matti, Philip und Luca sind ja richtig erfahrene Rennvelofahrer dabei, die schon seit einigen Jahren das Training besuchen.

In diesem Jahr nehmen einige der jungen Renn-

Greg, Dani und Karim für die Hilfe an den Trainings aussprechen.

Wer Lust hat, uns bei den Trainings- und organisatorischen Aufgaben im Bereich Jugend zu unterstützen, darf sich gerne bei mir melden - wir haben noch vakante Stellen.

Auf der Homepage www.cyclingacademynw.ch und auf instagram kann man uns folgen.

Marcia Eicher, Schönenbuchstrasse 51a, 4123 Allschwil, mobile: +41 79 203 57 74



MTB; Wisenberg-Tour, 5. April 2021

Am Ostermontag entschieden wir uns, die da wären Patrik, Rolf und Oliver, eine Bike-Tour auf den Wisenberg in Angriff zu nehmen.

Mit dem Zug fuhren wir nach Gelterkinden. Die Auffahrt ging über Rünenberg, Bad Ramsach zum Wisenberg.

Nach einer schönen Panoramasischt vom Wisenbergturm über das ganze Baselbiet und einer Stärkung am Feuer, einem heissen Klöpfer, ging es dann mit einer genialer Abfahrt los durch die Tüfelschuchi, zurück zum Ausgangspunkt Gelterkinden.

Einstimmig haben wir uns dann für ein gemütliches Heimrollen bis nach Allschwil entschieden.

Hier der Link von unserem Film.

<https://youtu.be/9QHvkyV7gW4>

Oliver





ROOMPLAN GmbH
Schützenmattstrass 10
4051 Basel

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

roomplan.
Innenarchitektur & Konzeptionen

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.stoecklin-greuter.ch, info@stoecklin-greuter.ch

Restart Schwimmtraining

Juppie, endlich war es wieder soweit und wir Triathleten durften am Montag, 26. April 2021, nach einem gefühlten Jahr - aber effektiven 4 Monaten, ins Hallenbad Allschwil.

Endlich konnten wir in das kühle, gut, es war ja geheizt, Nass eintauchen. Ja endlich konnten wir wieder die frisch geputzten Kacheln zählen, während wir unsere Bahnen zogen. Was für ein tolles Erlebnis.

legen. Auch vermisste ich die tollen, aber auch anstrengenden Trainingseinheiten, geleitet von unserem Trainerteam Andy und Gunthi.

An dieser Stelle auch ein herzliches Dankeschön meinerseits für euer Engagement und eure Leidenschaft für den Bereich Schwimmtraining.



In den vergangenen Monaten konnten wir zwar zwei von drei Disziplinen ausüben, resp. trainieren, und durften uns daher auch etwas glücklich schätzen. Trotzdem fehlte uns, vor allem mir ging es so, das Wasser.

Was in dieser Zeit auch gänzlich zu vermissen war, war der Austausch und das gemeinsame Training im Team mit den Triathlon Kolleginnen und Kol-

Ein weiterer Dank geht auch an Babsi und Oliver, die für die Installierung der Sport-Member-Seite, unser Anmeldesystem, verantwortlich waren, so dass wir BAG-Konform trainieren können. Auch mussten sie meine Ungeduld aushalten, um nur wenigstens einen ihrer Einsätze für uns zu nennen.

D' Esther

Von Muotathal über Spir- und Roggenstock nach Oberiberg



Kennt ihr das Muotathal? Eine Besonderheit dort ist, dass es vom Talboden quasi direkt in die Vertikale geht. Nach ein bis zwei Felsstufen beginnen dann die Alpweiden.

Meine „von Tal zu Tal“ Wanderung Anfang Juni startete im Ort Muotathal. Von Beginn weg ist der Bergwanderweg Richtung Tritt steil. Er hat etwa 400 Treppenstufen und zwei Felspassagen, in welchen es noch steiler und schmaler wird und der Pfad sich geradezu an den Schräg- resp. Abhang schmiegt.

Darunter, irgendwo, man traut sich nicht zu schauen, ahnt man die Felswand, die man von unten gesehen hat.

Glücklicherweise sind die heiklen Passagen mit kurzen Leitern und fest montierten Seilen gesichert. Es war geradezu abenteuerlich, und ich bin rauf geklettert wie ein Äffchen.



Auf der ersten Alpweide angekommen gab's eine Verschnaufpause mit Schoggi, Brot und Rundblick übers Muotathal aufs Gebiet von Stoos und Frontalpstock.

Der weitere Weg zum Spirstock ist einfach. Übrigens, es gab mal einen Berglauf von Illgau auf den Spirstock, an welchem ich vor vielen Jahren teilgenommen habe. Es war einer meiner ersten Bergläufe und ich bin ziemlich „auf die Welt gekommen“ dort.

Auf dem 1'770 m hohen Spirstock gibt es eine lohnende Rundschau, und eine Sesselliftbergstation, die aussieht wie ein gelandetes Raumschiff.



Auf dem Weg Richtung Oberiberg verlor ich plötzlich den Wanderweg: keine Wegzeichen mehr zu

sehen, Pfade / Wege unter Schnee verborgen, keine Spuren im Schnee!??

Eine halbe Stunde habe ich gesucht. Vergebens. Rundum hat es tief eingeschnittene Bachtäler und kleinere Felswände. Um mich nicht zu verlaufen oder in Gefahr zu bringen, folgte ich einfach der Skipiste, die immer noch ca. 10 cm Schnee-dick war. Lustigerweise führte sie mich genau an den Ort, an den ich eigentlich wollte.

Noch nicht müde, stieg ich nochmals 250 Höhenmeter auf, um auch den Roggenstock zu erkunden. Das letzte Stück des Pfades zum Gipfel ist sehr „luftig“. Oben gibt's dafür prächtige Sicht auf Ober- und Unteriberg, den Sihlsee und in der Ferne erspäht man gar den Zürichsee.



Auf dem Abstieg vom Roggenstock war vor mir ein Mann unterwegs mit drei grossen, freilaufenden Hunden. Zwei davon sahen aus wie diese weissen, zottigen Pyrenäen-Herdenschutzhunde, die für Wanderer ungemütlich sein können. Der dritte glich einer Mischung aus Wolf und Husky. Ich machte mich vorsichtshalber bemerkbar und zog dann einen weiten Bogen um die Gruppe, alles ging gut.

Das letzte Teilstück runter bis zum Postauto in Oberiberg war ein angenehmes „Auslaufen“.

René

polarkreis kühlfahrzeuge



Kühlfahrzeuge

Pharmafahrzeuge

Kühlmietfahrzeuge

Beschriftungen

www.polarkreis.swiss



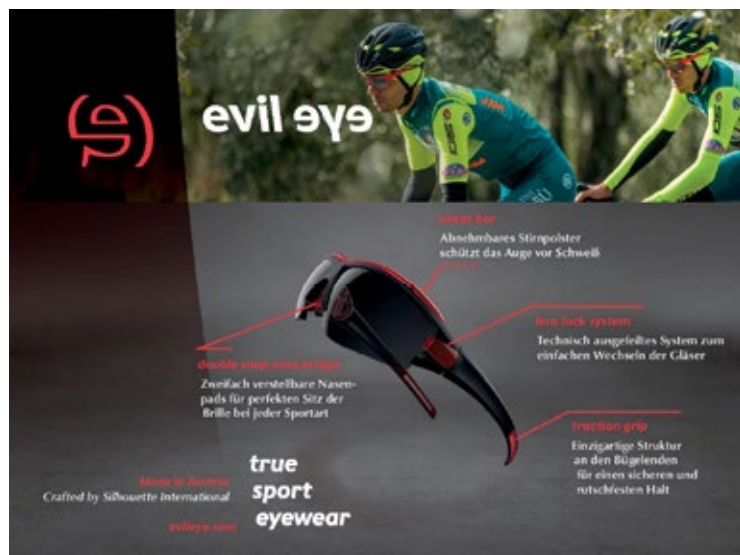
Angelo Lumia: Triathlon Challenge Riccione



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



Ranglisten Clubmeisterschaft Velo / Triathlon

CM Einzel-Zeitfahren Folgenschbourg 10.4 km 27.05.2021

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Ruben Beledo	14.47,65	100
2.	Steffen Warias	14.57,64	90
3.	Daniel Wälchli	15.02,73	80
4.	Matthias Siegrist	15.05,75	70
5.	Eric Zechner	15.46,76	65
6.	Mike Meysner	15.49,54	60
7.	Markus Schüpbach	16.00,34	55
8.	Simon Blythe	16.38,31	50
9.	Dominic Hofmann	16.43,33	45
10.	Philipp Zinsser	16.52,00	40
11.	Patrik Schaub	16.54,80	37
12.	André Moser	17.28,09	34
13.	Joelle Zweiacker	18.06,61	31

CM Brückensprint Petit Landau 1.2 km 08.06.2021

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Patrik Schaub	2.21,00	100
2.	Eric Zechner	2.21,10	90
3.	Markus Schüpbach	2.23,00	80
4.	Philipp Zinsser	2.23,30	70
5.	Dominic Hofmann	2.24,00	65
6.	Heinz Belting	2.24,50	60
7.	Daniel Wälchli	2.25,00	55
8.	Simon Blythe	2.25,50	50
9.	Mike Meysner	2.26,00	45
10.	Joelle Zweiacker	2.26,50	40
11.	Kathrin Hagmann	2.27,00	37

Triathlon Challenge Riccione 1,9 - 90 - 21,1 09.05.2021

Rang	Name	Zeit	AK
371.	Angelo Lumia	5:38.7,85	46° S3

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