

Sattelfest

Velocluballschwil.ch
Nr. 178 / Juni 2022



Ein Verein in
Bewegung
velocluballschwil.ch

TRIATHLON
ALLSCHWIL
BIKE VELO

Grillfest 18. September!
Neuorganisation Jugend
Helfer gesucht Bike-Festival
Helfer für GP Oberbaselbiet gesucht

Cervélo Caledonia – das Modern-Road-Bike

Modern-Road-Bike? Ein neues Buzz-Wort von Cervélo? Nein! Das Modern-Road-Bike ist kein Rennvelo, mit dem man alles fahren kann, sondern ein Update, das die Bedürfnisse des modernen, leistungsorientierten Rennradfahrers erfüllt. Das Modern-Road-Bike ist für längere Fahrten gedacht, die auch mal Abstecker auf schlecht ausgebauten Seiten- oder Pflasterstrassen bedeuten, und das dennoch Komfort und Geschwindigkeit vereint. Der Trend zu breiteren Reifen hat beim Caledonia seine eigene Facette. Die Reifenfreiheit bis 34mm filtert bei diesem leistungsorientierten Rennvelo Vibrationen durch Untergrundunebenheiten besser weg und der Rollwiderstand wird verringert, was den Komfort erhöht.

Das Cervélo Caledonia ist kein offroadiges Endurance-Bike und auch kein abgespecktes Gravel-Bike. Es ist vielmehr die Evolution des Rennvelos. Ein Rennvelo, dass neben Fahrdynamik und Spritzigkeit auch den Aspekt Komfort mit auf die Reise nimmt. Es ist wohl das Rennvelo mit dem breitesten Einsatzbereich und deckt damit ein breites Spektrum an Fahrspass ab.



Blue Mountain Cycles, Talstrasse 26, 4112 Flüh
bluemountaincycles.com /   @bluemountaincycles



TRANSITION

MONDRAKER

LOOK

BIHS

cervélo

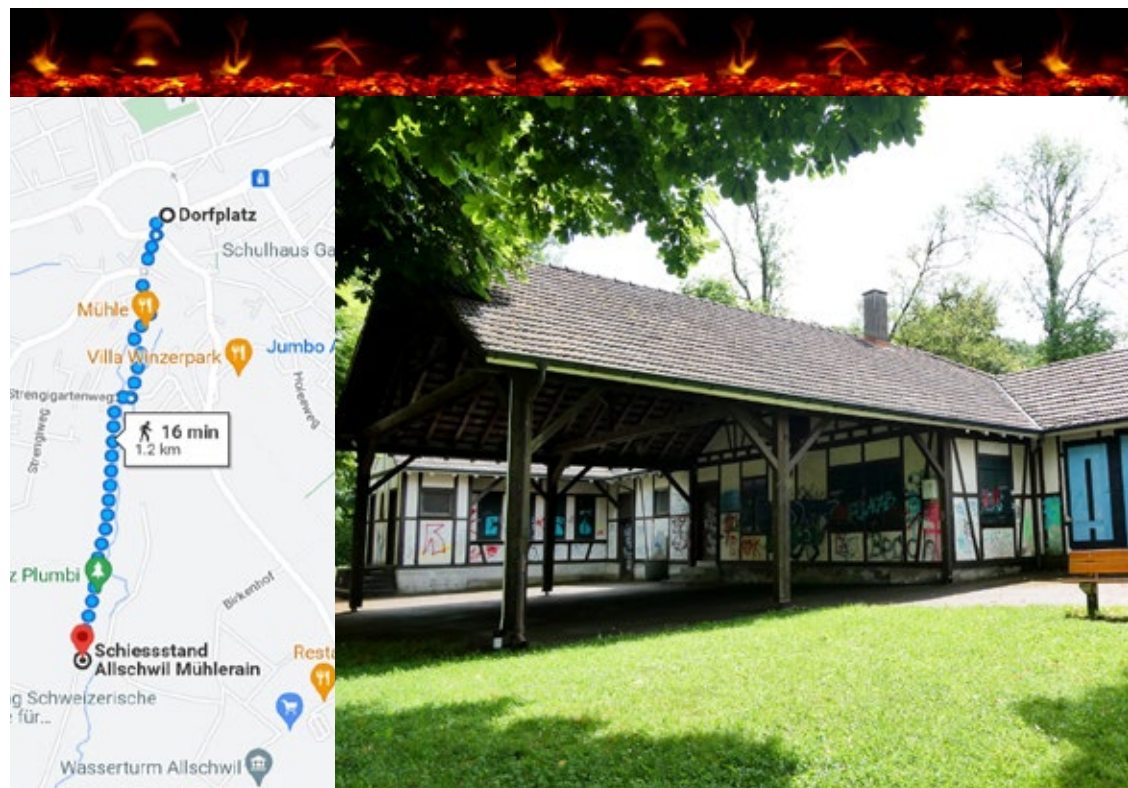


FOCUS

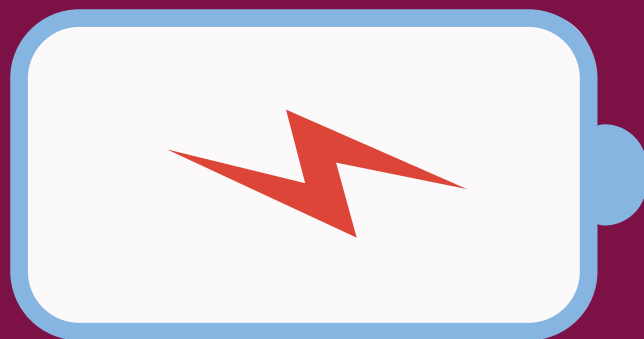
Herzliche Einladung zum Grillfest Velo-Club Allschwil

Essen, Trinken, Lachen, Plaudern, Freundinnen/Freunde treffen

- Wann: **Sonntag 18.9.2022**, ab 12 Uhr bis niemand mehr Hunger oder Durst hat
Wo: **Schiessstand Mühlerain Allschwil** (hinter der Plumpi, siehe Plan)
Wer: alle Mitglieder des VCA inkl. PartnerIn/Kinder
Menu: Grilladen (Vegi, Fleisch, Wurst) sowie Brot und Getränke werden vom VCA gratis gestellt; Salate, Gemüse, Dessert kann jede Person nach Herzens-Gluscht mitbringen
Wetter: Durchführung bei jedem Wetter; in der Schützenstube im Schiessstandgebäude haben wir 40-50 Innenplätzen und wir gedenken, ein Partyzelt aufzustellen
Zudem: Biotop und Spielplatz Plumpi nebenan; WC's vorhanden; Geschirr/Besteck/Küche vorhanden; Autozufahrt mit Bewilligung gestattet
(bei Bedarf bei Daniel Wampfler melden: dwampfler@swissonline.ch; 061 261 30 64)
Anmelden: **ab sofort bis 04.09.2022** mit Email an: grillfest@velocluballschwil.ch
Gesucht: **5-10 HelferInnen für Aufbauen/Vorbereiten; Grillbedienung; Aufräumen/ Abwaschen**
=> **bitte ebenfalls melden unter grillfest@velocluballschwil.ch**



Batterien leer?



- **Eisen-Check**
- **Vitamin-Check**

Jetzt ohne Termin und ohne ärztliche
Verordnung checken lassen.

Vorwort



Liebe VCA Mitglieder

Sportlich hat das Jahr bei vielen von euch schon seit einiger Zeit richtig Fahrt aufgenommen. Das finde ich grossartig.

Ich hoffe, ihr findet daneben Zeit, um das neue „Sattelfest“ durchzulesen. Ihr werdet sehen, es lohnt sich auch dieses Mal.

Neben den begeisternden Sportbeiträgen empfehle ich euch auch die Artikel über den (Neu-)Start der VCA Sektion Jugend und über die Ergebnisse unserer Aktion „Geld investieren“.

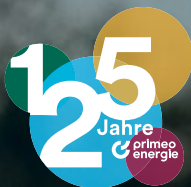
Wir vom Vorstand sind froh, dass wir zwei der gewichtigen Anliegen des Vereins somit bereits umsetzen konnten.

Und dann hoffe ich sehr, dass ihr am 18.9.2022 noch nichts vor, dafür aber Zeit und Lust habt, ans Grillfest zu kommen.

Alle Details dazu findet ihr ebenfalls in diesem Heft.

Alles Gute und Schöne für den Sommer, beste Grüsse
René

Hol dir
Hühnerhaut



#powerofsharing

Ihre Emotion. Unsere Energie.

Für die Zukunft:

Klimafreundliche Energien. Intelligente Infrastrukturen.
Smarte Services. Innovative Wärme.



Inhaltsverzeichnis

Herzliche Einladung zum Grillfest	3
Vorwort	5
Der VCA-Vorstand	9
Eintritte	11
Helfereinsatz Bikefestival Basel 20.8.2022	13
Helfer gesucht: GP Oberbaselbiet 2022	15
Investitionen aus VCA-Vermögen: Projekt erfolgreich abgeschlossen	17
(Neu-) Start VCA Sektion Jugend	18
Die Trainer der Jugend haben sich fit gemacht	19
Die Jugendabteilung des VCA macht auf sich aufmerksam	20
Abschlussrennen Grenchen	22
Velorennen mit Hindernisparcours	23
Jugend-Meisterschaft, Col du Hagenthal	24
VCA-Agenda	26
Trainingskalender Triathlon / Velo	27
Trainingskalender Bike	28
Bike-Hock 2022, Planung	29
Sonntags-Biken einmal anders, 3. April 22!	31
Neujahr-Sprint, Heiligabend- und Späck-wägg-Runde	32
100 x 100 Schwimmen	34
Saison Eröffnungstour am 19. März	35
Start in die Brevet Saison 2022	36
Kurventraining mit Daniel Wampfler	37
Resultate Velo	41
Beitrittserklärung	42
Resultate Laufen / Blauenberglauf	43







Nachhaltige Wassererlebnisse zu Vorzugskonditionen

Als Raiffeisen-Mitglied mit MemberPlus-Berechtigung profitieren Sie nicht nur von einmaligen Konditionen bei vielen Wassererlebnissen, sondern Sie reisen auch 40% günstiger mit dem ÖV zu Ihrem Ziel und übernachten in ausgewählten Hotels mit 30% Rabatt.

raiffeisen.ch/wasser



Hier könnte Ihr Inserat stehen!

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

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

Senden Sie Ihre Vorlage oder Anfrage an:
Velo-Club Allschwil
4123 Allschwil
oder
info@velocluballschwil.ch

Der VCA-Vorstand

Funktion	Name	Adresse	Telefon / e-Mail
Präsident	René Zimmerli	Grabenmattweg 61 4123 Allschwil	061 481 75 64 rene-zimmerli@gmx.ch
Vize-Präsident	Daniel Wampfler	Schützenmattstr. 10 4051 Basel	061 261 30 64 dwampfler@swissonline.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	Martin Frey	In den Ziegelhöfen 123 4054 Basel	079 453 73 23 m.frey1@web.de
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
Jugend	Marcia Eicher	Schönenbuchstr. 51A 4123 Allschwil	079 203 57 74 marcia.eicher@gmx.net
Redaktion Resultate	Fränzi Rombach	Baslerstrasse 332 4123 Allschwil	061 481 78 11 info@velocluballschwil.ch
Redaktion Layout	Joe Theiler	Lerchenweg 34 4123 Allschwil	076 560 93 30 joe.theiler@sunrise.ch
Webmaster	Rolf Moser	St. Jakobs-Strasse 10 4052 Basel	079 523 84 33 info@velocluballschwil.ch
Bekleidung	Dominic Hofmann	Baselmattweg 44a 4123 Allschwil	079 210 96 23 dominichofmann@bluewin.ch
OK Klausen-lauf	Marco Egli	Postfach 4123 Allschwil 1	ok@allschwiler-klausenlauf.ch

Velo-Club Allschwil
4123 Allschwil
info@velocluballschwil.ch
www.velocluballschwil.ch

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen



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

Eintritte

Eintritte Jugend

Eva Weinbacher

Eintritte Tria

Jonathan Reid



Kurventraining



polarkreis
Kühlefahrzeuge

schweizer
service

- Kühlfahrzeuge
- Pharmafahrzeuge
- Kühlmietfahrzeuge
- Beschriftungen

www.polarkreis.swiss

Helfereinsatz Bikefestival Basel 20.8.2022

Liebe VCA Mitglieder

Wir suchen wieder 10 Helfer für das Bikefestival Basel am
Samstag, 20. August 2022.

Unser Einsatz für die Kids-Rennen dauert von 8.45Uhr bis ca. 12.45Uhr.

Mit unserem Einsatz

- ermöglichen wir Rennen für den Bike-Nachwuchs
- unterstützen wir einen Bike-Event in unserer Region
- erhalten wir CHF 500.- für unsere Vereinskasse

Unsere Aufgaben sind Streckensicherung, Schiedsrichter, Schreiber für die kleinen Rennfahrer.

Für euren Einsatz kriegt Ihr einen Verpflegungsgutschein.

Bitte meldet euch bis am **Sonntag, 17. Juli 2022** per mail bei:

lehmann-merkofer@hotmail.com

<<<https://www.bikefestival-basel.ch>>>

Wir zählen auf euch, herzlichen Dank für eure Unterstützung
Babsi & Oliver

**bikefestival
basel**



ROOMPLAN GmbH
Schützenmattstrass 10
4051 Basel

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

roomplan.
InnenArchitektur & 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.stoecklin-greuter.ch, info@stoecklin-greuter.ch

Helfer gesucht: GP Oberbaselbiet 2022

Die Veranstalter des GP Oberbaselbiet suchen Helfende für den Anlass am 7.8.2022.

Vor allem brauchen sie ca. 80 Streckenposten.

Das Rennen findet von 9.00 Uhr – ca. 14.30 Uhr durchgehend statt. Es gibt keine Mittagspause, sondern nur einen kleinen Unterbruch von ca. 30. Min. vor dem Start der Frauen. Die Streckenposten bleiben während des ganzen Rennens vor Ort und werden mit Verpflegung versorgt werden. Für Notfälle sind 10 Personen als Springer vorgesehen.

Nach dem Rennen wird in der Mehrzweckhalle für alle Helfer*innen ein Imbiss bereitgestellt! (Sandwich und Kuchen). Ebenso wird Bier und Mineralwasser gratis abgegeben!

Als Dank findet am 14. Oktober 2022 um 19.00 Uhr ein Helferessen statt,

Einsatzzeit für Streckenposten, am Sonntag 07.08.2022 von 8.15 – 14.30 Uhr durchgehend.

Bitte meldet euch mit Telefonnummer, Adresse und Email **bis spätestens 30. Juni 2022** (je früher desto besser) bei:

Graziella Wild, Gundeldingerstrasse 468, 4053 Basel, 061 331 07 41

Neue Emailadresse: <<cyclingbasel@gmail.com>>

Alle Helfenden erhalten Ende Juli ein Aufgebot

<<<https://www.gpobb.com>>>





Rennvelos sind unsere Leidenschaft und unsere Spezialität!

Investitionen aus VCA-Vermögen: Projekt erfolgreich abgeschlossen

„Ich hätte nicht gedacht, dass Geld ausgeben so anspruchsvoll sein kann!“ meinte eine Person der Arbeitsgruppe, welche aus Mitgliedern von Vorstand und Verein bestand.

Die Besprechung und faire Gewichtung von fast 40 Vorschlägen beanspruchte einiges an Zeit, Überlegungen und Meetings. Das Ergebnis wurde dann aber sehr stimmig mit den Anliegen der Vereinsmitglieder und präsentiert sich in den Hauptpunkten wie folgt:

Nachwuchsförderung

- **Kauf von drei Rennvelos** für die VCA Sektion Jugend inkl. Zubehör (z. B. Pedale)
- Kosten für **Wartung** dieser Velos
- Starke Vergünstigung von **VCA-Bekleidung für Jugendliche**
- Übernahme von Kosten für einen **Event der Sektion Jugend** im Mai (Hindernisparcours und kleines Rennen) in Allschwil
- Finanzielle Beteiligung an **Cycling Academy pro FahrerIn des VCA**, die dort trainieren

Training in den Sektionen

- Kostenübernahme für „**Lernen von Profi**“, Training unter professioneller Anleitung

- **Beteiligung an Kosten** bei Aktivitäten/ Trainingswochenenden/ Techniktrainings der Sektionen Bike, Velo und Triathlon
- Anschaffung **Lizenz für Komoot oder Strava** für den Verein (Tourenplanungen)

Grillfest 2022

- Anlass für alle Mitglieder des Vereins, passiv und aktiv!

Unterstützung und Dank an die Helfer im Verein

- Übernahme Kosten von nötigen **Anschaffungen** für Erstellung **Sattelfest** und **Kleiderverwaltung**
- Weitere **Honorierung von Helfenden** im Verein (noch in Arbeit)

Nochmals vielen Dank an alle EinsenderInnen von Vorschlägen sowie an die Arbeitsgruppe, welche die Vorschläge weiterbearbeitet hat!

Wir haben dadurch ein gutes Stimmungsbild der Anliegen im Verein erhalten und konnten die Mittel entsprechend zuordnen.

Der Vorstand

(Neu-) Start VCA Sektion Jugend

Wir alle haben es an der GV im November 2021 gespürt und gehört: die Jugend soll wieder mehr Gewicht bekommen in unserem Verein.

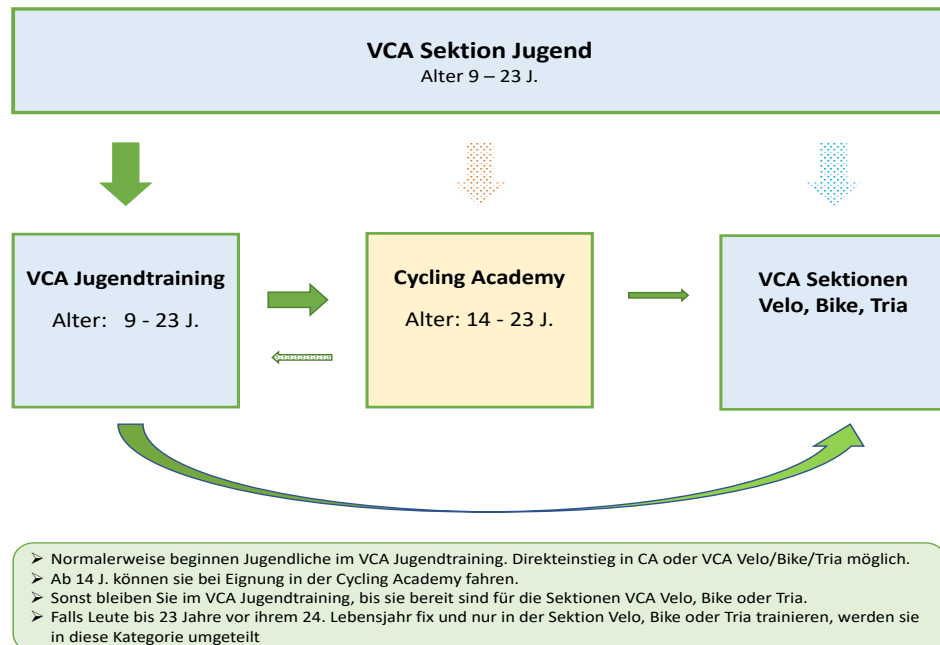
Seit einigen Jahren begeistern und fördern Marcia und Greg bei den Kids Mädchen und Buben für den Radsport. An der letzten GV wurde klar, dass wir unser Engagement in diesem Bereich vertiefen möchten. Um diese Absicht noch besser in Taten umsetzen zu können, wurde Daniel Wampfler in den Vorstand gewählt.

Die Unterstützung im Vorstand für die Vorschläge und Ideen ist gross. So konnten in kürzester Zeit wichtige Beschlüsse gefasst werden:

- (Neu-)Start **VCA Sektion Jugend** per 1.4.2022 (vor Jahren hatten wir bereits eine solche Sektion)
- Vorlage zur offiziellen **Gründung der neuen Sektion** an der GV VCA 2022

- Neu Bezeichnungen „**Sektion Jugend**“ und „**Jugendtraining**“ statt wie bisher „Kids“ und „Kids-Training“

- Die Jugendlichen können im „Jugendtraining“ des VCA bei Marcia, Greg und Daniel trainieren, oder, wenn sie Lust und Eignung dafür haben, in der Cycling Academy
- Integration der Jugendlichen in das Training der VCA Sektionen Velo, Bike, Tria sobald sie dort mithalten können und wollen
- Sektion Jugend wird 2022 im Vorstand vertreten durch Daniel Wampfler (in Personalunion als Vizepräsident, wie bisher für Kids)
- Wahl einer (ggfs. separaten) Vertretung der Sektion Jugend in den Vorstand an GV 2022 und im Wahljahr 2023



Im Jugendtraining VCA werden zur Zeit rund 10 FahrerInnen von Marcia, Greg und Daniel ins Rennvelofahren eingeführt mit Technikparcours, Fahrtechnik, interner Meisterschaft, Teilnahme an regionalen Rennen. Zudem gibt es jährlich eine Sichtung „Talent Card“ von Swiss Cycling mit Hinblick auf die weitere Förderung und Entwicklung der Jugendlichen.

Ebenfalls fast 10 junge Mitglieder des VCA fahren in der Cycling Academy. Dort wird bis drei Mal pro Woche trainiert und die Jugendlichen werden auf

einen Einstieg in den Wettkampf- und Leistungssport vorbereitet. Ihre Teilnahme an Rennen erfolgt bereits mit kompetitiver Absicht.

Zur Bewältigung dieser Aufgaben investiert der VCA einen beträchtlichen Betrag in den Jugendbereich.

Wir wünschen unseren jungen FahrerInnen eine tolle Saison und freuen uns, das Thema an der GV 2022 zur Abstimmung zu bringen.

Der Vorstand

Die Trainer der Jugend haben sich fit gemacht

Wir, Marcia und Dani sind in der 2. Ostern Woche in die Ardèche nach Frankreich gereist, um uns für die Jungen in Form zu bringen. Stationiert waren wir in Ribis bei Joyeuse, wo Marcia ein Ferienhaus besitzt.

Nach dem Motto „die einen feiern den Erfolg, die anderen geben auf“ erkundeten wir die Umgebung, um zukünftige Trainingswochen durchführen zu können. Die Gegend ist sehr vielseitig. Nebst schönen Schluchten und Anstiege wie beim Gempen oder der Chall, eignet sich diese Gegend sehr für ein Aufbautraining im Frühling. Zudem ist es in 6 Stunden per Auto erreichbar.

<https://masduchateau.ch>



Die Jugendabteilung des VCA macht auf sich aufmerksam

Die Jüngsten in unserem Verein wurden mit den Vereinskleidern ausgerüstet und sind stolz, sich so zu präsentieren.

In den Jugend Trainings am Freitagabend wird mit viel Spass und Fleiss an der Geschicklichkeit auf dem Rennvelo und dem Fahren in der Gruppe geübt.

Das nächste grosse Ziel, das wir gemeinsam vorbereiten, ist das Gempen Bergzeitfahren am 28.05.2022.

Vor dem Redaktionsschluss war noch der Event unter dem Schirmherrschaft von „Coop Gemein-

deduell“. Hier wurden ein Veloparcour und ein kleines Zeitfahren für Kinder ab 9 Jahre veranstaltet.

Die Jugendlichen VCA Rennfahrer der Cycling Academy NW haben ihre ersten Rennen dieser Saison bestritten. In den Trainingsrennen in Hindelbank und Möhlin sowie an den nationalen Rennen haben sich die VCA Fahrer und Fahrerinnen der Cycling Academy NW in bester Verfassung gezeigt und die Rennen aktive mitgeprägt.

Viviane Trapp (U19) trainiert auf der Bahn und ist im Sichtungskader für die Europa- und Weltmeisterschaften.

Jakob Klahre (Elite/ U23) ist im neu, von Fabian Cancellara gegründeten Todor Pro Cycling Team, geführt. Er konnte an Internationalen Rennen in Frankreich und Italien für sein Team Swiss Racing Academy seinen Einstand geben.

Wir freuen uns über den weiteren Verlauf der Saison
Marcia

Resultate Nationale Strassenrennen

27.05.2022 La Courtine

8. Viviane Trapp U19

35. Raphaël Trapp als U17 beim Open Rennen
DNF Diego Casagrande U19 Defekt in der letzten Runde

01.05.2022 GP Luzern

21. Viviane Trapp Kat. U19



Abschlussrennen Grenchen

Louis Rudin, 12 Jahre alt, hat von November bis März den Bahnkurs in Grenchen besucht. Im grossen Abschlussrennen konnte er sein ganzes gelerntes Können abrufen und den 3. Platz belegen.

Die Instrukturen in Grenchen geben sich grosse Mühe, den Rennsport kindergerecht zu vermitteln. Wir werden bestimmt auch im nächsten Winter Kinder und Jugendliche für den Bahnkurs motivieren.

Ganz herzliche Gratulation an Louis.



Velorennen mit Hindernisparcours

Am Samstag 14. Mai fand im Zusammenhang mit dem «Coop Gemeinde Duell» auf dem Pausenplatz Gartenschulhaus ein Rennen mit einem Hindernisparcours statt. Das Gelände bauten wir in einer Stunde zu einem Rennplatz um.

Das Projekt wird jedes Jahr von „schweiz.bewegt“ durchgeführt. Es ist das grösste nationale Programm zur Förderung von mehr Bewegung in den Schweizer Gemeinden. Das Projekt wurde 2005 vom Bundesamt für Sport BASPO ins Leben gerufen und findet jedes Jahr vom 1. bis 31. Mai statt.

Wir, die Abteilung Jugend, haben uns dazu beworben, um auf unsere Jugendabteilung in Allschwil aufmerksam zu machen.

Die Gemeinde Allschwil hat uns aufgenommen und dabei unterstützt.

Wir bekamen Getränke, Riegel und viele Werbeartikel, natürlich von Coop, welches wir den jungen begeisterten Velofahrer*innen aushändigen konnten.

Die Anzahl der teilnehmenden Schüler von 9 bis 14 Jahren hielt sich in Grenzen. Die Gemeinde hatte im Vorfeld da zu wenig informiert. Trotzdem konnten wir mit ca. 10 Jugendlichen ein Duell absolvieren und hatten dabei eine Menge Spass.

Einen lieben Dank an die Helfer, insbesondere Gregor Lang, und die Hauptakteurin (wer den sonst); Marcia Eicher.



Jugend-Meisterschaft, Col du Hagenthal



Der erste Lauf der Jugendmeisterschaft wurde gemacht. Das Bergzeitfahren "Col du Hagenthal" wurde von Matti gewonnen, nur eine Sekunde vor Tom. Dritter wurde Louis.

JM Col du Hagenthal			21. 05.2022
Rang	Name	Zeit	Jahrgang
1	Matti	00:03:24.39	2006
2	Tom	00:03:25.87	2008
3	Louis	00:03:35.45	2010
4	Rebecca	00:03:40.33	2008
5	Tim T.	00:03:41.06	2007
6	Timm	00:03:45.98	2012
7	Ilva	00:03:54.11	2010
8	Nora	00:04:28.24	2011

VCA-Agenda

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

Allgemeine Termine 2022

Grillfest, Mühlerain, Allschwil	18.09.2022
Vorstandssitzung	21.09.2022
45. Generalversammlung	05.11.2022
Ängelimärt	26.11.2022
43. Klausenlauf	04.12.2022; alle helfen mit!
Vorstandssitzung	07.12.2022

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. 179	22.08.2022
Ausgabe Nr. 180	07.11.2022



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

Schwimmtraining

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

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

Rennvelo Abendtraining

Di / Do	18.15 Uhr - Dämmerung	Ende März - Ende Sept.	Feuerwehrmagazin Allschwil
---------	-----------------------	------------------------	-------------------------------

Rennvelo Ausfahrten

Samstag	nach Ankündigung	Info in „sportmember.ch“	Feuerwehrmagazin Allschwil
Sonntag	10.00 Uhr	ca 2.5 Std., ganztätig	

Insieme 25-28km/h

Für spontane Änderungen des Zeitrahmens siehe Plattform SportMember -> Velosektion

VCA Women Rennvelotraining

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

Jugend Rennvelo-Training

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

Training Cycling Academy NW

Dienstag	18.00 Uhr	Schranke St. Jakobs- stadion
Samstag	10.00 Uhr oder nach Vereinbarung	

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

Beachtet bitte die homepage und sportmember!

Haftungsausschluss

Die Teilnehmer*innen fahren in eigener Verantwortung und auf eigenes Risiko. Eine Haftung seitens des VCA wird ausgeschlossen. Versicherung ist Sache der Teilnehmer*innen.

Trainingskalender Bike

Bike	Sonntags-Ausfahrten	
12.06.2022	10:00–13:00 Uhr	Neuweilerplatz
26.06.2022	10:00–13:00 Uhr	
10.07.2022	10:00–13:00 Uhr	Nach Vereinbarung mit der Tourenleitung nehmen wir neue
24.07.2022	10:00–13:00 Uhr	Biker und Bikerinnen gerne mit; Interessenten melden sich beim
07.08.2022	10:00–13:00 Uhr	Obmann Oliver
21.08.2022	10:00–13:00 Uhr	
04.09.2022	10:00–13:00 Uhr	
18.09.2022	10:00–13:00 Uhr	
02.10.2022	10:00–13:00 Uhr	oliver.vca-bike
16.10.2022	10:00–13:00 Uhr	@bluewin.ch
30.10.2022	10:00–13:00 Uhr	
13.11.2022	11:00–14:00 Uhr	
27.11.2022	11:00–14:00 Uhr	
04.12.2022	Klausenlauf	
11.12.2022	11:00–14:00 Uhr	
25.12.2022	11:00–14:00 Uhr (eventuell)	

Eintrag/Teilnahme für die Sonntags-Ausfahrten im Doodle der VCA Biker!

Der Doodle-Link findet sich unter <<[<https://www.velocluballschwil.ch/bike/training/>>](https://www.velocluballschwil.ch/bike/training/)>

Mittwoch-Trainings, bis Mitte September: Treffpunkt 18.00 Uhr Neuweilerplatz

Wir fahren, bis es dunkel wird

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.

Bike-Hock 2022, Planung



Am Bike-Hock vom 8. April wurde die Jahresplanung besprochen:

Wie gehabt das Mittwoch-Training jeden Mittwoch Abend, jeden zweiten Sonntag eine gemeinsame Tour.

Vom 29. Juli - 1. August solle ein Wochenende im Wallis stattfinden.

Im zweiten Anlauf ist eine Tour auf das Barrhorn Ende August/ anfangs September geplant - falls es nicht wieder schneit wie im vergangenen Jahr.

Weitere Touren sind in die Vogesen und auf den Napf angedacht.





UNSCHAF



SCHAF

Sehen Sie den Unterschied bei

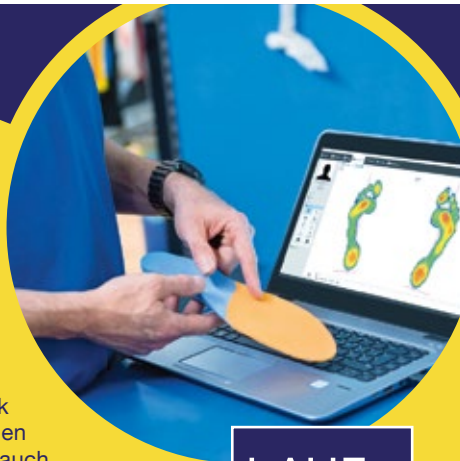
DILL OPTIK

Binnigerstrasse 5 • Allschwil • 061 481 74 64 • dilloptik.ch

LAUSCHUH-LAB BIOMECHANIK

In der Biomechanik analysieren wir mittels Druckmessplatte und Videoanalyse Ihre Körperstatik und Ihre Laufbewegung. Dadurch können wir Sie in Ihrer Laufschuhwahl, Lauftechnik, Therapiemassnahmen optimal beraten und stellen, auf die Dynamik und Statik Ihres Fusses abgestimmte Einlagen per CAD/CAM Verfahren direkt bei uns her (auch für Bike-Schuhe).

Schuhmarken: Asics, Saucony, Mizuno



LAUF
SPORT
KLINIK

«gesundlaufen»

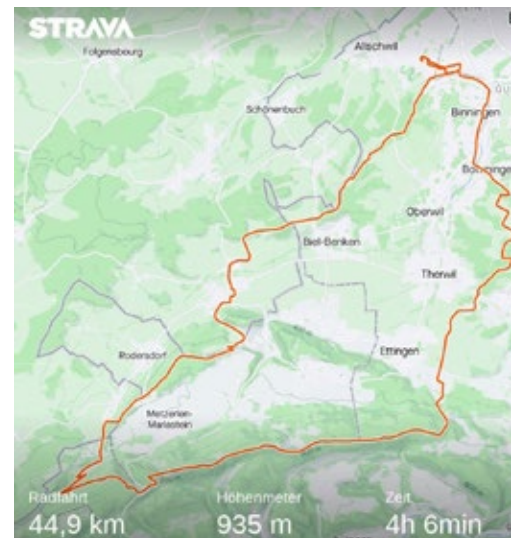
KOMPETENZ-CENTER FÜR LAUFSPORT

laufsportklinik.ch



Sonntags-Biken einmal anders, 3. April 22!

Bei trockenem Wetter fuhren wir wie gewohnt mit dem Bike vom Neuweilerplatz los. Es ging durch das Elsass, Richtung Landskron und dann Richtung Burg. Trotz April trafen wir dort winterliche Verhältnisse an. Dann der Aufstieg auf die Blauen-Krete. Es war hart; da der Schnee teilweise bis ca. 25-30 cm hoch war, mussten wir das Bike vielmals tragen. Nach etwa 5 Stunden kamen wir dann erschöpft, aber zufrieden, in Allschwil an. Es war einfach genial. Andres und Oliver



Neujahr-Sprint, Heiligabend- und Späkwägg-Runde

Leider war dieser Bericht beim letzten Sattelfest untergegangen, Sorry!

Wenn das Jahr sich langsam dem Ende neigt, der kürzeste Tag vorbei ist, dann stehen uns ein paar ruhige Tage zwischen den Festtagen bevor.

In dieser Zeit ist es wichtig, sich an Traditionen zu halten, etwas herunter zu fahren und sich auf ein paar gesellige Aktivitäten mit seinen Clubkolleginnen und -Kollegen zu freuen.

dieses Mal um 11h, damit auch der Organisator zu seinem Schönheitsschlaf kam. Wettertechnisch glich es den vorangegangenen Tagen, also nass von unten und zum Glück nicht von oben.

Eine kleine 3-Länder-Tour und einen ersten Blick auf den baldigen Sprint auf der Brücke von Niffer waren der Höhepunkt der Tour, sowie das gesel-



Den Auftakt macht seit Jahren die Heiligabend Runde, bei welcher, nachdem alle Weihnachtsvorbereitungen erledigt sind, eine gemütliche, flache Runde bevorsteht. Dieses Mal hatte es vorgängig geregnet; es war nur von unten mit etwas Nässe zu rechnen. So trafen sich doch 8 VCA'ler vor dem FWM um 13h und nahmen diese Runde in Angriff. Auf dem Rückweg traversierten wir die Piste Cyclable zwischen Bartenheim und Blotzheim, was unsere Räder sowie die Kleider dank Resten frisch gepflügter Felder weihnachtlich schmückte.

Am Stephanstag verspüren bereits einige wieder den Drang, sich draussen zu bewegen. Um sich vom Weihnachtsspeck zu befreien, trafen sich dann 10 VCA'lerinnen und ler erneut beim FWM,

lige Schwatzen. Nicht zu vergessen, ein paar Kalorien verschwanden damit schon.

Den Abschluss für den Organisator macht dann meistens der Neu-Jahr Sprint auf der Brücke beim Kanal von Niffer. Kurz nachdem ich wieder in den Verein zurückgekehrt war (1992), führte ich diesen Event ein. Zuerst war es die inoffizielle Clubmeisterschaft der Fixed Gearler, Pignon Fixe oder auch Starrlauf genannt, danach kamen die Shiftler / Schalter dazu und seit neustem unsere VCA Queens!

Er findet meistens am ersten Wochenende des neuen Jahres statt, sofern das Wetter es zulässt. Bei der heurigen Austragung war das Wetter zu Beginn erneut nass von unten.

17 Teilnehmerinnen und Teilnehmer trafen sich beim FWM (Rekord vom 2019: 21 Teilnehmer).



King wurde Eric, gefolgt vom Titelverteidiger Patrik, knapp dahinter Matthias. Gratulation!!

Zielfilmer/Kontrolleur:
Unser Anselm. Vielen Dank dafür !

Die Siegerehrung dieses „Schaumwein Sprints“ fand anschliessend im Colazione da Tiffany in Hegenheim statt, mit Prosecco dieses Mal

und einem kleinem Apéro.
Danke den Organisatoren dafür!

Zum Schluss danke allen Teilnehmenden für's Mitmachen.
Und noch etwas Nützliches: Mudguards, mudguards and mudflaps!! So kommt man sauber und lächelnd durch den Winter

Queen wurde die Titelverteidigerin Joëlle, gefolgt von Iris und Kathrin. Gratulation!!

Dominic





100 x 100 Schwimmen

Nach genau 2 Jahre organisierte Beppo Hilfiger wieder das 10 km Schwimmen.

Am Sonntag, 8. Mai begaben wir uns ins Schulhaus Neuallschwil.

Wir teilten uns in 3 Leistungsklassen auf. Nach 500 m wurde gewechselt und wir schwammen wie die Velofahrer im Wasserschatten, um Kräfte zu sparen.

Bereits ab Februar begannen wir uns gezielt für diesen Event vorzubereiten und passten das Training an.



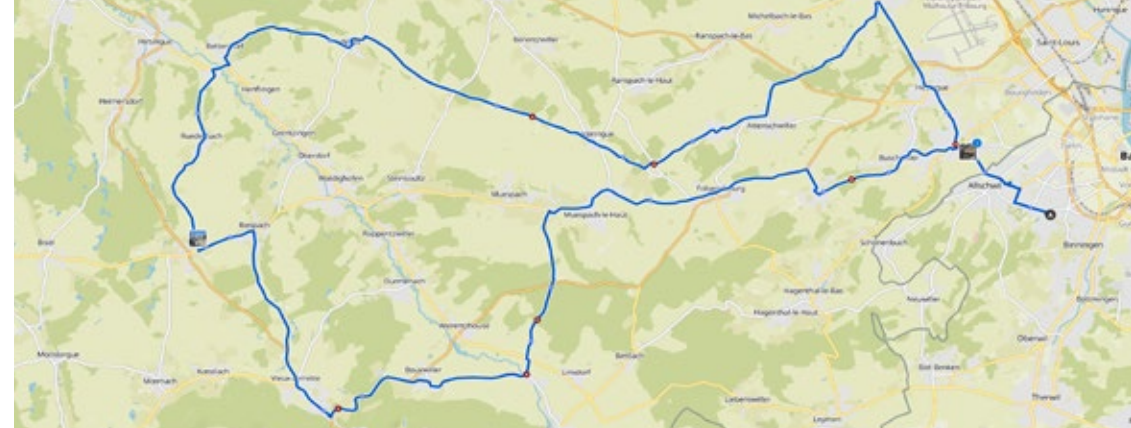
Gunther Frank hat uns dann nach 5 km besucht und angefeuert.

Lieben Dank «Gunti» für die Unterstützung und das Training jeden Donnerstag. Wir profitieren sehr von einer guten Technik.

Alle waren froh, nach ca. 3 Stunden den Rechenschieber abgearbeitet zu haben.

Gemeinsam feierten wir diesen Erfolg im Zick Zack. Es hat Spass gemacht!

Dani



Saison Eröffnungstour am 19. März

Lange habe ich überlegt, ... «ins Düt-sche» oder doch Elsass..., oder Baselbiet...? Keine zu kleine Landwirtschaftswege, da diese im Frühjahr oft noch nicht geputzt sind, ...und keine stark befahrene, zu grosse Strassen, etc.

Da ich mich im Elsass besser auskenne, habe ich mich für eine Runde über Blotzheim - Attenschwiler - Knoeringue - Willer - Bettendorf - Ruederbach - Riespach - Ferrette - Fislis - Muespach - Follensbourg und anschliessend zu „Chez Lucie“ entschlossen.

Am Start waren wir eine schöne gemischte Gruppe mit ca. 20 Teilnehmer*innen. Bei schönstem Vorfrühlingswetter haben wir die Fahrt geniessen können.

Anschliessend war bei „Chez Lucie“ ein reichhaltiger Apéro vorbereitet. Ich denke, alle haben sich satt gegessen. „Reichhaltiger Apéro“ ist untertrieben, das nächste Mal reicht die halbe Menge...

Martin



Start in die Brevet Saison 2022

Nach 2 Jahren Pause haben im April wieder die Brevets gestartet. In Freiburg im Breisgau haben Michael und Rolf bei einem 200er und 300er Brevet teilgenommen. Nach einem gemütlichen Frühstück im Augustiner in Freiburg macht man sich in kleinen Gruppen auf den Weg. Meist gibt es 2 Varianten mit mehr oder weniger Höhenmetern.

Das 200er Brevet führte zunächst über eine Schleife im Raum Furtwangen durch den Schwarzwald. Danach ging es über das Freiamt ins Rheintal, wo wir mit viel Rückenwind bis nach Neuenburg geblasen wurden. Zurück ging es über Badenweiler durch die Weinberge.

Das Bölchen-Brevet über 300 km führte über den abgelegenen Rinkenpass am Feldberg vorbei nach St. Blasien. Nachdem der Rhein bei Leibstadt ge-

quert wurde, ging es über unzählige Hügel und Rampen durch's Baselbiet zum Berghaus Oberbölchen, wo ein Pasta-Buffer die Velofahrer erwartete.

Gestärkt stand dann noch der Scheltenpass auf dem Programm, bevor es über die altbekannten Strecken von Delémont Richtung Rheintal und via Fessenheim zurück nach Freiburg ging.

Corona hinterliess auch hier seine Spuren. Die üblichen Brevet-Stempelkarten sind weitestgehend durch elektronische Varianten ersetzt worden. Wie es halt ist, muss man sich jetzt mehr mit Technik herumschlagen, als jemanden zu finden, der die Brevetkarte an den Kontrollstellen abstempelt.

Es war wieder toll, mit anderen Brevet-Fahren neue Wege kennen zu lernen.

Rolf und Michael



Kurventraining mit Daniel Wampfler

Samstag, 30. April

Aufgrund der positiven Rückmeldungen und der grossen Begeisterung bei den beiden letzten beiden Kurventrainings hat Daniel auch dieses Jahr wieder ein solches Training angeboten.

Beim vorgesehenen Datum am Samstag, 2. April war es schlicht nicht möglich, da lag Schnee auf den Strassen.

Die Wettervorhersage war auch am Verschiebedatum, Samstag, 30. April nicht optimal, aber wir hatten Glück, es war trocken, teilweise sogar sonnig.

seine Begeisterung und Faszination, Kurvenfahren und die nötige Technik dazu, da ist Daniel „sattefest“.

Nach ca. einer halben Stunde fuhren wir gemeinsam nach Wolschwiller, Richtung Kiffis, wo es eine ideale Linkskurve für den praktischen Teil gibt. Daniel gab nochmal eine kurze Anweisung und los ging es einer nach dem anderen, „hoch -runter, hoch -runter, ..und nochmals...“ Anschliessend fuhren wir gemeinsam über Hippoltskirch zurück nach Allschwil.



Eine gemischte Gruppe aus fünf VCA Jugendlichen der Cycling Academy und Erwachsenen standen um 10h beim Feuerwehrmagazin bereit, um den wertvollen Tips von Dani zu folgen. Die Erwachsenen liessen sich vom jugendliche Mut anstecken und motivieren. Auf dem Hin und Rückweg entstanden in dieser bunt gemischten Gruppe gute Gespräche.

Daniel führte mit einem theoretischen Teil in das Thema ein, Grafiken und Bilder in riesigem Format klebte er an die Front des Feuerwehrmagazins. In seinen souveränen Erklärungen spürte man sofort

Vielen Dank an die Teilnehmer*innen des SJugend-Training“, welche an diesem Anlass teilgenommen haben. Schön, dass ich euch kennenlernen durfte. Ihr - und natürlich auch alle anderen aus dem Jugendtraining - sind herzlich willkommen uns „alte Hasen“ im Di. / Do. Training sowie in der Sonntagsausfahrt zu begleiten. Wir können voneinander lernen. Danken möchte ich auch Daniel und Marcia für diesen gelungenen Anlass, es war super.

Martin Frey



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
Binningerstrasse 53 • CH-4123 Allschwil

seit bald 100 Jahren
Ihr Allschwiler Elektro-Unternehmen

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

Für Familien & Vereine



AMBIENTE

Restaurant • Bankette • Seminare • Lädeli

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

Resultate Velo

CM Kriterium Möhlin		34km	26.04.2022
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Diego Casagrande	50.48,60	100
2.	Jakob Klahre	51.33,60	90
3.	Matthias Siegrist	51.34,60	80
4.	Marcia Eicher	51.35,60	70
5.	Eric Zechner	1 Rde. zurück	65
6.	Markus Schüpbach	2 Rde. zurück	60

Mittlerweile ist unsere Clubmeisterschaft schon voll gestartet!

Der erste (und zweite) Lauf wurde von unserem Junior Diego gewonnen, der auch Gesamtzweiter(!) wurde, vor Jakob und Matthias Glückwunsch!

(Die Zeiten stimmen nicht mit der offiziellen Rangliste von SCBB überein, wir konnten das nicht lösen, bzw. glauben der Fehler liegt bei SCBB. Die Rangliste stimmt aber.)

Merci an den Teilnehmer*innen Eric



EZF Folgensbourg		10.4km	12.05.2022
Rang	Name	Zeit	Punkte
1	Diego Casagrande	13.39,17	100
2	Matthias Siegrist	14.28,48	90
3	Daniel Wälchli	14.53,00	80
4	Eric Zechner	15.41,45	70
5	Jonathan Reid	15.45,92	65
6	Simon Blythe	15.51,61	60
7	Markus Schüpbach	16.13,70	55
8	Michael Brönnimann	16.17,51	50
9	Mike Meysner	16.20,00	45
10	Gregor Lang	16.34,51	40
11	Philipp Zinsser	16.45,02	37
12	Joëlle Zweiacker	17.26,83	34
13	Noel Ritzenthaler	18.33,89	31



Velo-Club Allschwil
4123 Allschwil

www.velocluballschwil.ch
E-Mail: info@velocluballschwil.ch

Beitrittserklärung

Velo-Club Allschwil, 4123 Allschwil/velocluballschwil.ch/info@velocluballschwil.ch

Die Unterzeichnete Person möchte dem Velo-Club Allschwil gerne
als ☐ Aktivmitglied oder ☐ Passivmitglied beitreten.

Name / Vorname: _____ / _____

Geburtsdatum: _____ Beruf: _____

Strasse / Nr.: _____ PLZ / Ort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Untersektionen: ☐ Eine Hauptsektion: ☐

➤ RadrennfahrerIn ☐ ☐

➤ TriathletIn ☐ ☐

➤ MTB-FahrerIn ☐ ☐

➤ Jugend ☐ ☐

➤ CA-NW ☐ ☐

Verbandsmitglied bei: Swiss Cycling ☐ Ja ☐ Nein / Swiss Triathlon ☐ Ja ☐ Nein

Datum: _____ Unterschrift: _____

Resultate Laufen / Blauenberglauf

Blauenberglauf		15km / 465hm	5/1/2022
Rang	Name	Zeit	AK
3.	Matthias Prétot	1:03.14	1. M40

Jedes Jahr machte unser Tri-Obmann Oli Lehmann Werbung für den Blauenberglauf.

Immerhin war bis jetzt, mit Anne Bild, ein Mitglied des VCA für dessen Organisation mitverantwortlich. Und jedes Jahr fand ich irgendwelche Gründe, warum ich nicht mitmache. Sehr schade im Nachhinein, denn dieses Jahr beschloss ich endlich einmal mitzulaufen - und war begeistert!

Ein super organisierter Lauf, eine schöne Strecke, eine familiäre Atmosphäre – klein, aber fein!

Damit sich der Weg nach Hofstetten auch lohnt, wählte ich die 15km lange Strecke. Alternativen wären 5 oder 10km.

Nach drei Kilometer auf relativ flachem Terrain zum warm werden, steigt es danach die nächsten vier kontinuierlich an. Die restlichen acht Kilometer geht's wieder bergab, mit zwei kurzen, aber fiesen Gegensteigungen zwischendrin. Alles in allem sind es 465 Höhenmeter, die Steigungen und das Gefälle sind aber nie allzu steil.

Kurz vor dem höchsten Punkt wartete unser Kassier Michael Bild mit Getränken auf die Läuferin-

nen und Läufer und irgendwo an der Strecke bergab wurde ich von ein paar VCA-Bikern angefeuert.

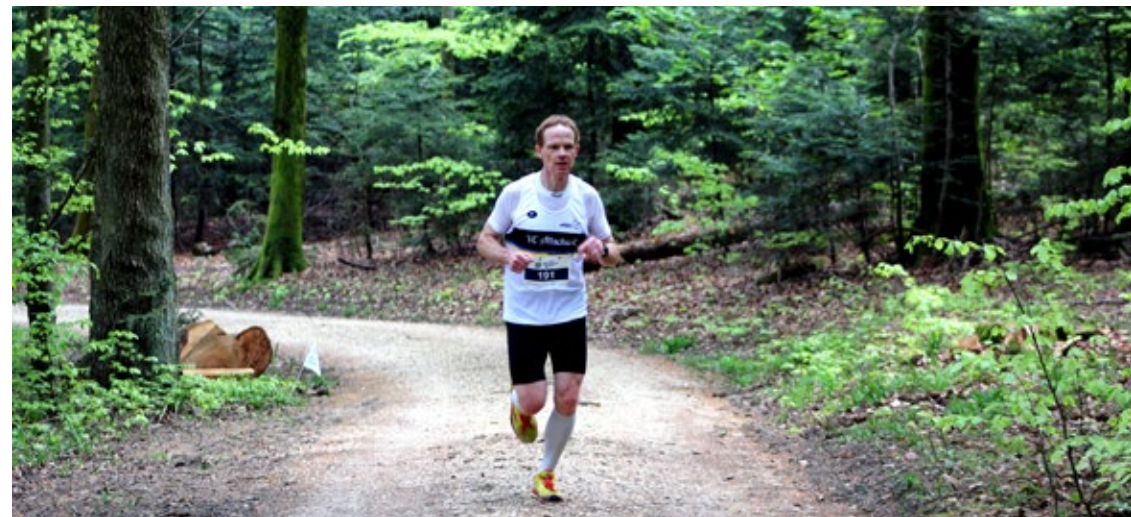
Ob sie ihre sonntägliche Ausfahrt bewusst dorthin gelegt haben, oder ob sie sich zufällig in diese Gegend verirrt hatten, weiss ich nicht. Ich fühlte mich jedenfalls fast schon wie an einem Heimrennen.

Es herrschte ideales Laufwetter, die Temperaturen waren angenehm, meine Beine machten wunderbar gut mit und so wurde es eine ganz erfreuliche Angelegenheit.

Die grösste Herausforderung nach dem Lauf bestand darin, all die Finishergeschenke und die Preise mit dem Velo heim zu transportieren. Zum Glück geht's von Hofstetten nach Allschwil mehrheitlich bergab...

Fazit: Ein sehr empfehlenswerter Lauf, den es hoffentlich, auch nach dem Rücktritt von Anne aus dem OK, weiterhin geben wird!

Matthias Prétot



Hier könnte Ihr Inserat stehen!

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

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

Senden Sie Ihre Vorlage oder Anfrage an:
Velo-Club Allschwil
4123 Allschwil
info@velocluballschwil.ch



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

Sanitär
Christen

Sanitäre Anlagen
Neu- und Umbauten
Reparaturen
Boilerservice

061 481 84 44

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