

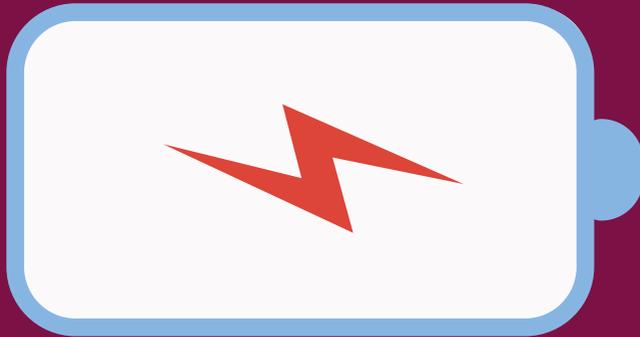
Sattelifest

Velocluballschwil.ch
Nr. 179 / Sept. 2022



Jetzt
checken
lassen

Batterien leer?



- Eisen-Check
- Vitamin-Check

Jetzt ohne Termin und ohne ärztliche
Verordnung checken lassen.



Vorwort

Liebe VCA Mitglieder

Was für ein Sommer!

Für Viele und Vieles leider zu trocken und zu heiss. Für Outdoor SportlerInnen, die es gerne warm haben, hätte es jedoch besser nicht sein können. Selbst ich habe beim Schwimmen im Freien nicht mehr gefroren.

Jetzt, wo ich diese Zeilen schreibe, sind draussen immer noch über 30 Grad. Es fühlt sich seltsam an, dabei an Themen des kommenden Winters zu denken, zum Beispiel an die Generalversammlung oder den Klausenlauf.

Die Einladung zur GV habt ihr mit diesem Heft erhalten. Ich hoffe sehr, dass uns keine Pandemie am persönlichen Zusammenkommen hindern wird.

Betreffend Klausenlauf möchte ich euch auf das Interview mit Marco Eglin, unserem Streckenchef, aufmerksam machen, welches ihr in dieser Ausgabe findet.

Aber vor dem Winter kommt ja noch der Herbst. Den wünsche ich euch möglichst golden und voller schöner Erlebnisse!

Beste Grüsse, René



Hol dir
Hühnerhaut



#powerofsharing

Ihre Emotion. Unsere Energie.

Für die Zukunft:

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



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Der VCA-Vorstand	7
Eintritte	9
Support Your Sport	9
Sechs Fragen an Marco Eglin	10
Helferaufruf Klausenlauf	13
Helfereinsatz VCA Bikefestival 2022	14
Sieg für Diego	16
Unser Nachwuchs am Gempen Rennen 2022	17
CM Gempen	19
CM 2022 Brückensprint Petit-Landau	20
CM 2022 EZF Niffer-Niffer	20
CM Massenstart Blochmont	21
VCAler an den SM 2022	22
Inferno 2022, Couples' Trophy-Damen	23
Black Forest Ultra	23
Spiezathlon 2022, VCA CM Triathlon	24
VCA-Agenda	26
Trainingskalender Triathlon / Velo	27
Trainingskalender Bike	28
Verlängertes 1. August Bike-Wochenende	30
MTB-Technikkurs bei Debi Studer	32
Via Engadina	33
Ironman 70.3 Zell am See	36
Weissensteinlauf	36
Zermatt Ultra Marathon	36
Barrhorn-Abenteuer mit dem Bike	37
Bericht einer nördlichen, kalt-nassen Tour in Norwegen, von Bergen via Lofoten zum Nordkap	40
Vom Genfersee ans Mittelmeer	48
Resultate MTB / Velo / SM / CM / Tria / Laufen	57
Beitrittserklärung	62

Titelbild: Louis Rudin von Titterten, geboren 2010, U14 Fahrer

Seit 23.07.2021 im Verein VCA Jugend; sein grösster Traum: Rennfahrer zu werden!

RAIFFEISEN



100% Begeisterung
mit bis zu 50% Rabatt.

Als Raiffeisen-Mitglied besuchen Sie über
1'000 Konzerte und Events zu attraktiven Preisen.

raiffeisen.ch/konzerte

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 Klausenlauf	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

Tim Thoma
Nora Thönen
Lucien Hoffmann

Eintritte Velo

Frederick Huber
Lachlan Campbell

Austritte

Siddhant Wairkar / Jugend
Marc Corrales / MTB
Claude Ostertag / MTB - verstorben
Daniel Graf / Tri
Roger Jörin / Passiv
Werner Maag
Martin Widmer



Die Migros hat diesen Frühling den Förderverein Support Your Sport zum zweiten Mal durchgeführt.

Da wir als Verein bereist positive Erfahrungen sammeln konnten, ergriffen wir die Gunst natürlich erneut.

Total waren 8'241 Vereine angemeldet. In unserer Gruppe B (Vereine mit 101–300 Mitgliedern) war die Konkurrenz wiederum hart.

Die Fördergelder betragen auch dieses Jahr 6 Millionen Franken und deren 174'788 Franken extra Spenden.

Besten Dank all denjenigen, welche fleissig gesammelt haben!

Schlussendlich konnten wir von all den eingelösten Bons **567.55 Franken** entgegennehmen. Wieder ein guter Zustupf in unsere Vereinskasse.

Nochmals vielen Dank eurem Engagement!

Herzliche Grüsse
VCA Vorstand

Sechs Fragen an Marco Eglin

von René Zimmerli an Marco Eglin, Streckenchef Klausenlauf Allschwil

Lieber Marco, was hat dich dazu bewogen, für den VCA das Amt des Streckenchefs Klausenlauf zu übernehmen?

Ich wurde sehr hartnäckig gefragt (lacht). Im Ernst: Ich bin schon 10 Jahre im Verein und habe ausser Beiträge bezahlen noch nichts für den Verein geleistet, dafür viele schöne und harte Trainings mitmachen dürfen. Ein Verein besteht aber aus freiwilliger Arbeit, früher oder später darf man auch mal was zurückgeben. Die Arbeit als Streckenchef hat mich angesprochen, da man mit vielen Mitgliedern in Kontakt kommt, die man schon lange nicht mehr oder noch gar nie gesehen hat. Ausserdem ist die Stimmung unter den Helfenden am Klausenlauf immer sehr gut. Sind dann alle mal im Ziel, hatten ihren Spass und ist nichts Gravierendes passiert, ist das schon ein gutes Gefühl, ähnlich wie man selbst bei einem Wettkampf ins Ziel kommt.

*Der VCA stellt die meisten Helfer*innen für den Klausenlauf, was hat der VCA davon?*

Zuerst einmal das Finanzielle:

Seit ein paar Jahren wird nicht mehr das Geld gleichmässig unter den Trägervereinen aufgeteilt, sondern es wird ermittelt, wie viele Helferstunden jeder Verein leistet. Letztes Jahr waren wir ungefähr 50 Helfende und haben CHF 5000.-- bekommen, das gibt CHF 100.-- pro Helfer*in. Das ist ein sehr guter Wert, da müsste man den Mitgliederbeitrag ziemlich erhöhen, um diesen Betrag einzunehmen.

Ein Verein lebt aber auch vom Vereinsleben, dieses Jahr gibt es wieder die Renntierbeiz. Für die Helfer*innen wird ein Tisch reserviert, dort trifft man wieder alte und junge Freundinnen und Freunde. Nach getaner Arbeit liegt auch ein Bierchen drin.

Ich selbst habe in der Renntierbeiz sehr viele Vereinsmitglieder*innen aus den anderen Sektionen kennen und schätzen gelernt.

*50 Helfer*innen?! Ist das nicht sehr viel? Brauchst Du dieses Jahr eher weniger oder mehr?*

Ja, es sind viele, es braucht aber dieses Jahr mehr. Beim Start sowie im Dorf muss die Dichte der Streckenposten sehr gross sein, da muss jede Einfahrt oder Garage besetzt sein, damit kein Auto auf die Strecke fährt. Dort wird ca. die Hälfte der Streckenposten eingesetzt.

Leider waren wir letztes Jahr im Startgelände zu wenig Helfer*innen vom VCA, dadurch ist kurz vor dem Start ein Auto durch den Startbogen gefahren, was neben dem schlechten Eindruck auch sehr gefährlich sein kann. Das darf nicht nochmal passieren.

Dieses Jahr finden auch wieder die Kinderläufe statt, diese binden auch wieder Helfer.

Gefühlt werden die Autofahrer*innen von Jahr zu Jahr auch renitenter, an gewissen Posten wäre es besser, zwei Helfer*innen zu positionieren, um mehr Autorität auszustrahlen.

Was sind die besonderen Herausforderungen in deinem Amt?

Die Helfenden aus dem Verein zu rekrutieren. Ich kann sehr viel vorbereiten, gewisse Dinge kann ich dieses Jahr auch besser machen, ich bin ein Fan von Optimierung, jedoch kann ich keine Helfer*innen aus dem Keller holen, ich bin euren Meldungen ausgeliefert.

Da die Meldungen teilweise sehr spät kommen, habe ich doch ein paar schlaflose Nächte. Da wäre ich froh, es würden sich mehr Vereinsmitglieder*innen freiwillig und früher melden. Es ist mir klar, dass an einem Sonntag viele familiäre Ver-

pflichtungen haben, es ist aber auch in Ordnung, sich nur für 2 Stunden vormittags oder nachmittags zu melden, besser als gar nicht.

Wie ist das Vorgehen im 2022, damit wir als VCA genügend Leute für die Streckensicherung haben?



Es gibt einen Aufruf hier im Sattelfest. Wir werden ein Mail an alle Mitglieder im Oktober verschicken. Ich werde auch einzelne Personen persönlich oder per Mail anfragen.

An der GV versuche ich meistens noch ein paar Mitglieder*innen zu rekrutieren. Jedoch ist das dann schon sehr spät, meldet Euch doch bitte früher! Bitte fragt doch Eure Trainingskolleg*innen, ob Ihr gemeinsam einen Posten in der Nähe übernehmen möchtet.

Was möchtest Du sonst noch zum Klausenlauf sagen?

Ich möchte den langjährigen Helfer*innen, die jedes Jahr dabei sind und sich auch sofort melden, ein herzliches Dankeschön im Namen des VCA aussprechen.

Aber auch den Neuen, welche das letzte Jahr das erste Mal mitgeholfen, sich informiert haben, am

richtigen Ort standen, die Läufer geleitet, die Strecke gesichert und natürlich gute Stimmung verbreitet haben, spreche ich ein herzliches Dankeschön aus.

Ich hoffe, ihr seid alle wieder dabei!

Lieber Marco, ich danke dir für das Interview und wünsche dir bestes Gelingen bei Organisation und Durchführung der Streckensicherung beim Klausenlauf.

GREG LEMOND

IT NEVER GETS EASIER, YOU JUST GET FASTER

Wir haben die Hardware dazu



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



TRANSITION

MONDRAKER

LOOK

BIKS

cervélo



FOCUS

Helferaufruf Klausenlauf

Alli helfe mit!
Auch dieses Jahr sind wir sehr froh, wenn Du Dich
bald anmelden würdest.
Herzlichen Dank

Marco Eglin
Streckenchef Allschwiler Klausenlauf

Am besten geht für mich die Anmeldung über
den QR-Code, es ist aber auch per Mail möglich:
klausenlauf.streckenchef@gmail.com,
Bitte Mobiltelefonnummer, Sektion und Email
angeben.

Hier geht es zur Helferanmeldung!
Herzlichen Dank



ALLSCHWILER KLAUSENLAUF

4. Dezember 2022

Helfereinsatz VCA Bikefestival 2022

Auch am diesjährigen Bikefestival in Basel waren wieder 13 Helfer*innen vom VC Allschwil im Einsatz.

Am Samstagvormittag, 20.8.22 stand für die jüngsten Biker*innen ein Geschicklichkeitsparcours auf dem Programm; wir waren als Schiedsrichter, Streckenposten, Betreuer etc. engagiert.

Die Kinder der Kategorie Soft (Jahrgang 2014-2016) und Cross (Jahrgang 2012-2013) absolvierten einen Parcours mit mehreren Posten, welcher einiges an Technik und Übung von den Kids abverlangte. Selbst unsere versierten Biker staunten über das Können der Kleinen.

Unsere Nachwuchshoffnungen übten fleissig vor dem Start, waren top motiviert unterwegs und zeigten Showeinlagen wie die Profis, ein Bunny Hop hier, ein Sprung dort!

Wir können viel von den Kleinsten lernen: spielerisch unterwegs sein, üben, üben, üben und v.a. mit Freude an den Start.

Der Einsatz hat auch uns Spass gemacht. Am Ende durften wir uns am Foodstand verpflegen.

Wir danken allen Helfer*innen ganz herzlich. Mit unserem Einsatz haben wir einen Bike-Event in unserer Region unterstützt und nebenbei CHF 500.- für unsere Vereinskasse erhalten.

Eure Obleute Oliver & Barbara



Sieg für Diego

Diego Casagrande gewinnt in der Kat. U19 das nationale Zeitfahren in Thun.

Das war sein erstes richtiges Zeitfahren; das erste Mal auf diesem Velo (grossen Dank an Jakob), das erste Mal eine Scheibe, das erste Mal ein Zeitfahrhelm.

Tags davor gewinnt er das Gempen Bergzeitfahren.

Ganz herzliche Gratulation

Unser Nachwuchs am Gempen Rennen 2022

Bidons bis auf einen Schluck geleert,
dann gestartet -
und fast alle auf dem Podest
gelandet.

Was wollen wir mehr!

Dani





TREK



Rennvelos sind unsere Leidenschaft: und unsere Spezialität!

CM Gempen

Für den dritten Lauf unserer CM konnten wir nach zwei Jahren Pause wieder den Gempen im Rahmen der Radsporttage des VC Dornach fahren.

Diego knackte auch dort mit sehr starken 12min 51sec den clubinternen Streckenrekord, herzlichen Glückwunsch!

Das Podest wurde ergänzt von Daniel, für den die Zeit stehen zu bleiben scheint, vor Matthias mit einem 3. Podestplatz in der CM 22.

Einen herzlichen Glückwunsch allen 18 Teilnehmern, davon stammen elf aus unserer Jugend!



CM 2022 Brückensprint Petit-Landeau



Den mittlerweile schon fast traditionsreichen Brückensprint mit Vor- und Finallauf duften sieben TeilnehmerInnen fahren.

Steffen hat dabei seinen Renninstinkt perfekt ausgespielt und souverän gewonnen. Glückwunsch!

Zusätzlich aufs Podest durfte ich selber knapp vor Philipp.



CM M'start Blochmont

Auch den Sommerferien, am 21. August, konnten wir wie gewohnt als Massenstart den Blochmont hoch.

Nachdem Diego das Feld nach etwas Einrollen wachrüttelte, blieb nur noch eine 4er Gruppe vorne weg, hinten raus fanden die Verstreuten trotzdem recht zügig das Ziel.

Mit Diego (Glückwunsch!) ergab sich ein logischer Sieger, gefolgt von Matthias und Daniel.

Auch auf der Heimfahrt blieben wir trocken, und wer sich noch zuwenig verausgabt hatte, durfte die Hügelchen dazu nutzen.

CM 2022 EZF Niffer-Niffer



Für den letzten CM lauf vor den Sommerferien gab es Neuheiten und Konstanten:

- Neu waren die 15.4km von Niffer-Hombourg-Ottmarsheim und zurück.
- Neu waren Eva, Lachlan, Linus und Marco zum ersten Mal an der CM der Sektion Velo, und alle 4 mit tollen Zeiten, wobei Lachlan und Linus das neue Podest bereicherten.
- Konstant (hoch) blieb die Leistung und Platzierung von Diego, der mit fast 46 km/h das Zeitfahren gewann, Glückwunsch!
- Konstant blieb aber auch das passende Wetter; wir konnten trocken hinfahren und das Rennen abfahren, nur bei der Heimfahrt zeigte sich von abziehenden Gewittern etwas Nässe auf der Strasse.





VCAler an den SM 2022

Aus Sicht des VCA waren die diesjährigen Schweizer Meisterschaften im Zeitfahren und Straßenrennen in Steinmaur sehr erfolgreich. **Diego Casagrande** erreichte im Zeitfahren der U19 den 4. Rang! Die Strecke über 19 Kilometer bewältigte er dabei mit einem knapp 43er Schnitt.

Im Strassenrennen am darauffolgenden Sonntag erkämpfte sich **Jakob Klahre**, der den Sprung in das von Fabian Cancellara gegründete „Tudor Pro Cycling Team“ geschafft hat, den hervorragenden 15. Rang bei der Elite. Dieses Rennen wurde unglaublich hart gefahren und nicht zuletzt durch Profis der Teams Alpecin-Fenix, Gruopama-FDJ sowie AG2R Citroen sehr schnell gemacht.

Alle FahrerInnen haben bei den sehr sommerlichen Bedingungen ihr Bestes gegeben und bis zum Schluss gekämpft.

Es ist toll zu sehen, wie die jungen AthletInnen mit Neugierde, Respekt und Professionalität an die Sache herangehen und wie stolz sie auf ihre Leistungen sind.



Bild: Claudia Rey

Inferno 2022, Couples' Trophy-Damen

Thun nach Mürren in 4 Disziplinen: Schwimmen, Rennvelo, MTB und Laufen



Samstag 20. August 6.30 Uhr:

Start des Inferno 2022 im Strandbad Thun in einem ziemlich warmen Thunersee mit leichtem Wellengang.

Während ich mit dem Schiff zurück nach Thun zum Frühstück fahre, ist Babsi mit dem Rennvelo über den Beatenberg und die Grosse Scheidegg mit ein paar Regentropfen nach Grindelwald unterwegs.

Von dort fährt sie mit dem MTB weiter über die Kleine Scheidegg nach Stechelberg.

Immer noch an der Spitze unserer Kategorie liegend, übernehme ich wieder den Time Chip. Während Babsi und unsere Betreuer*in mit der Gondel hochfahren, laufe ich über Lauterbrunnen und die Grütschalp nach Mürren. Bei strahlendem Sonnenschein erreichen wir nach 8 Stunden 37 Minuten als erstes Frauen Couple sehr zufrieden das Ziel.

Danke Babsi für das tolle Erlebnis, es hat sehr viel Spass gemacht!

Barbara und Tina

Black Forest Ultra, 71km, 1985 Hm

Lange ist es her als wieder mal ein paar VCA Mitglieder an einem Bikerennen starteten.

Iris Stocky, Markus Schübach und Barbara Lehmann hatten sich entschlossen, am Samstag 16. Juli, bei bestem Sommerwetter nach Kirchzarten zu fahren und an diesem tollen Bikerennen zu starten.



Spiezathlon 2022, VCA CM Triathlon

Matthias und Stefan

Nach einer gefühlten Ewigkeit war es endlich wieder soweit; die Clubmeisterschaft (CM) konnte an einem realen Triathlon ausgetragen werden.

In den letzten zwei Jahren wurde die CM jeweils auf durch Babsi, Oli und Beppo aufwändig organisierten Streckenabschnitten ausgetragen. Vordefinierte Strecken konnten über mehrere Wochen mit dem Rad oder zu Fuss aufgezeichnet und die Daten auf eine online Plattform hochgeladen werden. So wurde die Clubmeisterschaft über mehrere Läufe und Radstrecken digital ausgetragen.

Dieses Jahr wurde die CM anlässlich des Spiezathlon über die olympische Distanz ausgetragen. Es musste 1.5km im Thunersee geschwommen, 40km von Spiez über Gwatt, Reutigen nach Blumenstein und zurück nach Spiez auf dem Rad gefahren und wiederum rund um Spiez 10km gelaufen werden. Die oder der Schnellste wurde Clubmeister.

Am Spiezathlon waren 7 Mitglieder des VC Allschwil angemeldet. Leider lief für vier der Wettkampf nicht nach Plan. Die Staffel (ohne Wertung an der CM) aus Sarah (Schwimmen), Dani (Rad) und Andi (Laufen) konnte leider nicht starten.

Dani verletzte sich am Vortag am Fuss, weshalb die Staffel gar nicht erst nach Spiez anreiste. Weiter standen Marco, Stefan, Jonathan und Matthias über die olympische Distanz am Start. Somit wurde die VC Allschwil Triathlon Clubmeisterschaft nur unter vier Athleten ausgetragen.

Mit Marco Eglin war auch dieses Jahr der grosse Dominator der Clubmeisterschaften am Start, der nach eigener Aussage „sechs Mal in Spiez am Start war und fünf Mal Clubmeister wurde“.

Über seinen Formstand wurde bis zum letzten Moment gerätselt, da Marco regelmässig das Schwimmtraining ausgelassen und nur zum Bier im ZicZac erschienen war.



Mit der elfbesten Zeit auf dem Velo legte Marco jedoch den Grundstein für einen weiteren Erfolg in Spiez. Er liess auch dieses Jahr nichts anbrennen und beendete den Kurs souverän in 2.27.39h als Clubmeister!

Mit Jonathan Reid hat Marco jedoch ernsthafte Konkurrenz bekommen. Mit 2.28.58 beendete Jonathan das Rennen nur etwa eine Minute hinter Marco auf dem hervorragenden 27. Rang und wurde damit zweiter der Clubmeisterschaft.

Auf der Laufstrecke nahm Jonathan dem späteren Clubmeister fast 7 Minuten ab und brachte diesen gehörig ins Schwitzen. Gratulation!

Stefan Keller startete gut ins Schwimmen und konnte seine Vereinskollegen auf den ersten 300 Metern im Wasser stark unter Druck setzen.

Danach musste er leider dem hohen Anfangstempo Tribut zollen und wurde nach hinten durchgereicht. Weder auf dem Velo noch auf der Laufstrecke vermochte er Glanzlichter zu zeigen und beendete das Rennen mit 3.04.33h kurz vor dem Besenwagen.

Die Bronzemedaille war ihm trotzdem sicher, und mit seinem unvergleichlichen Laufstil im traditionellen VCA Dress war Stefan einmal mehr eines der optischen Highlights des Spiezathlon 2022.

Matthias Siegrist meldete sich sehr spontan und kurzfristig für den Spiezathlon an. Dies, da er sein letztes Schwimmen im August 2021, anlässlich des IRONMAN 70.3 Rapperswil absolvierte. Im September stürzte er am IRONBIKE MTB Rennen schwer. Nach diesem Unfall konnte er bis vor wenigen Monaten keine Laufeinheiten absolvieren.

Eine Woche vor dem Spiezathlon absolvierte er seine erste Schwimmereinheit nach dem Unfall. Diese ging einigermaßen gut und stimmte ihn positiv.

Am Spiezathlon musste er leider den Wettkampf nach wenigen Metern im Wasser unter Schmerzen abbrechen. Somit holte er sein erstes DNF an einem Wettkampf.

Was soll's, dabei sein ist alles!

Resultate Clubmeisterschaft 2022 Sektion Triathlon (Herren):

- Marco Eglin
- Jonathan Reid
- Stefan Keller
- Matthias Siegrist (DNF)

Resultate Clubmeisterschaft 2022 Sektion Triathlon (Damen):

Leider keine Athletin vom VCA am Start

VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Allgemeine Termine 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. 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>

<www.velocluballschwil.ch>

Schwimmtraining

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

Rennvelo Ausfahrten

Samstag	10.00 - 13.00 Uhr	Oktober bis Ende März	Feuerwehrmagazin Allschwil
Insieme 25-28km/h			
Sonntag	10.00 Uhr	ca 2.5 Std., ganzjährig	
Für spontane Änderungen des Zeitrahmens siehe Plattform SportMember -> Velosektion			
Rennvelo Abendtraining Di + Do erst wieder ab Ende März 2023			

VCA Women Rennvelotraining 14-täglich

Rennvelo Abendtraining	Mittwoch erst wieder ab Ende März 2023	Zoll Hegenheim, in Allschwil
Sonntag	nach Vereinbarung sportmember.ch	
Anmeldung: kathrinhagmann@bluewin.ch		

Jugend Rennvelo-Training, bis 27.11.2022

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.cyclingacademynw.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	Neuweilerplatz
02.10.2022	10:00–13:00 Uhr	
16.10.2022	10:00–13:00 Uhr	
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, erst wieder ab Ostern!



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.



Verlängertes 1. August Bike-Wochenende

Andres, Patrik, Rolf und Oliver waren vom Samstag, 30. Juli bis am Montag, 1. August, im traditionellen, verlängerten Bike-Wochenende in Brig. Vom zentral gelegenen Brig aus konnten wir die anspruchsvollen Tagestouren gut starten und erreichen.

Mit dem Postauto fuhren wir am Samstag von Brig

Die Abfahrt startete auf einem Alpsträsschen, welches jedoch schon bald in einen Singletrail überging. Auf einer Superroute ging's zur Breitmatten und dann auf dem langen Trail bis zum Waldrand bei Törbel. Eine abwechslungsreiche, zum Teil sehr anspruchsvolle Abfahrt, ins Tal nach Stalden, lag vor uns.



aus auf den Simplonpass. So konnten wir unsere ganze Kraft und Konzentration für die harte Abfahrt vom Stockalperweg nach Gondo aufsparen! Der Pfad führte durchgehend über schöne Singletrails, die wirklich schön zu fahren und sehr abwechslungsreich waren.

Kurz vor Gondo führte der Weg durch einen alten Militärstollen. Nach einer kurzen Verpflegung in Gondo ging's wieder zurück auf den Simplonpass und von da aus mit einer 300 Hm hohen Trag- und Schiebepassage zum Mäderluketrail. Dann ging's endlich zur Abfahrt, über einen schnellen Pfad auf samtigweichem Waldboden. Doch das war erst der Anfang! Nach kurzer Fahrt führte ein ausserordentlich langer, flüssiger und nahezu perfekt angelegter Singletrail hinab zur Ganterbrücke. Diese Abfahrt lässt jedes Bikerherz höherschlagen.

Am Sonntag, nach einem guten Morgenessen fuhren wir mit dem Postauto auf die Moosalp.

Von dort aus ging es mit einer kleinen Gondel nach Gspon hoch. (Man hätte auch «hochradeln» können!!!). Nach einer kleinen Mittagspause fuhren wir dann wieder mit eigener Muskelkraft, an einer traumhaften Berg- Waldlandschaft vorbei, die zum Gibidumpass hoch ging.

Die Abfahrt durch das Nanztal war am Anfang etwas enttäuschend, es ging leider nur auf Schotterstrasse bergab. Danach wurden wir aber mit einem großartigen Singletrail nach Brig belohnt.

Am Montag gab's vor der Rückfahrt mit dem Zug nach Basel eine kürzere Tour auf die Bellalp. Nach einer kurzen Aletschgletscherbesichtigung ging die anschließende Abfahrt nach Brig los.

Es brauchte eine Menge Konzentration und Technik, um diesen Trail zu bezwingen. Der Trail, der gut zu fahren ist, bedarf aber stellenweise einer geschickten Linienwahl. Genügend Federweg kann hier auch nicht schaden, ist der Trail doch



stellenweise ganz schön ruppig. Ein wunderbares Bike-Wochenende geht auch zu Ende.

Vor schlimmeren Stürzen und Verletzungen wurden wir glücklicherweise verschont.

Vielen Dank an Rolf, der die ganze Tour organisiert und uns als Guide geführt hat.
Oliver



MTB-Technikkurs bei Debi Studer

11. Juni 2022

Für den lang ersehnten Technikkurs mit Debi Studer trafen wir uns am Samstag beim Haupteingang vor dem ELIS-Gebäude.

Bei sommerlichem Wetter haben wir uns als erstes draussen mit diversen Dehn- und Bewegungsübungen aufgewärmt.

Dann ging es richtig los: Hinterrad-Umsetzübungen, Hinterrad anheben und Umsetzen. Nach einiger Zeit wechselten wir in Debi's Trainingshalle. Es ging über eine lange steile Beton-Treppe ins Untergeschoss, die wir mit unseren Bikes einfach runter donnerten.

Dort empfing uns dann ein kleinen Technikpark, aus Paletten, Brettern, Brücken, Schanzen, diversen Hindernissen. Wir übten leichte Sprünge, Gleichgewicht halten und vieles mehr.

Wieder ging's nach draussen. Dort haben wir das

Hinterrad umsetzen bei einer Treppe in einem kleinen Parcour geübt. Dann war eine kleine Pumptrackbahn angesagt: bei ein paar schnellen Runden konnten wir den Ausstieg mit einen Absprung auf den Teerbelag üben.

Jetzt ging's auf den Trainings-Aussenplatz. Wir übten Sprünge über eine Bretter-Rampe auf drei Palette, die später auf 4-5 Paletten erhöht wurden. Wir lernten auch, einen dicken Baumstamm sicher zu überqueren.

Zuletzt lernten wir den Wheelie umzusetzen. Die Müdigkeit machte sich nach 2,5 Stunden bemerkbar und die Konzentration liess nach.

Ein Supertag ging zu Ende, ein Wiederholen dieses Technikurses ist für alle ein Muss!

Oliver



Via Engadina

Matthias Prétot

Via Engadina: das steht für 7800Hm Aufstieg und 8500Hm Abstieg, verteilt über 160Km, zwischen Maloja im Ober- und Vinadi im Unterengadin.

Sprich: Ein Fernwanderweg durch's ganze Engadin.

Durch unsere zahlreichen Ferienaufenthalte in Sent kam ich immer wieder in Berührung mit den Wegweisern mit der Nummer 87 – der offiziellen Nummer der Via Engadina. Und so entstand die Idee, dieses einmal joggend zu absolvieren.

Gedacht, getan, zusammen mit Dani, einem Arbeitskollegen, der auch so Laufaffin ist, nahmen wir diese Herausforderung in Angriff. Allerdings nicht, wie die offizielle Route vorschlägt, von oben nach unten, sondern umgekehrt, von Vinadi nach Maloja – entsprechend sind die obengenannten Höhenmeter umgekehrt anzusehen. Wenn schon, denn schon. Unser Ziel war es, das Ganze in drei Tagen abzulaufen.

Um möglichst früh loslaufen zu können, reisten wir schon am Donnerstagabend nach Scuol und nahmen dann das erste Postauto nach Vinadi.

Die Strecke beginnt mit einem netten Anstieg von 600Hm hinauf nach Tschlin, dann geht es wellig weiter nach Vna und beim Hotel Sinistra vorbei nach Sent. Die Idee war, dort im Volg unser Mittagessen einzukaufen.

Leider kamen wir genau zwei Minuten zu spät, pünktlich um 12 Uhr machen sie dort Mittagspause.

So musste halt ein Riegel reichen, um Energie zu tanken für den Aufstieg hinauf zum Motta Naluns, gut 700Hm. Immerhin hatte das Restaurant dort

oben offen und so gönnten wir uns eine kurze Pause.

Weiter geht die Route über die Alp Laret, bei Ardez vorbei zur Alp Sura, dann ins Tuoi Tal. Guarda wird oberhalb davon umgangen. Alles immer schön auf und ab, mal konnte man gut rennen, dann wieder war schnelles «Nordic Walking» angesagt und manchmal konnten man nur gemütlich spazieren, weil es so steil oder unwegsam war. Auf jeden Fall war ich sehr froh um meine Stöcke, die ich im letzten Moment doch noch eingepackt hatte.

Unser Tagesziel war Lavin. Zum Schluss gab's noch einen richtig satten Abstieg von 700Hm und einen mordsmässigen Schlussspurt über drei Kilometer, um den Zug zurück nach Scuol in die Jugli zu erreichen. Ich hätte nicht gedacht, dass meine Beine nach 75Km und über 3800Hm noch so frisch sind, um am Schluss noch einen 3.45 er Schnitt hinzulegen... Aber wir erreichten den Zug! Die grosse Portion Spaghetti Bolognese danach hatten wir wohl verdient.

Da wir noch nie so eine mehrtägige Tour machten, war die grosse Frage, wie sich unsere Beine am Tag zwei anfühlen würden.

Überraschend gut, muss ich sagen! Mit dem Zug ging's wieder nach Lavin und dann gemütlich über Susch nach Zernez. Ein guter Einstieg, denn die Strecke ist ziemlich flach.



Dann verabschiedeten wir uns definitiv vom Unterengadin. Nach Zernez geht's wieder lange bergauf - willkommen im Oberengadin. Der heutige Übernachtungsort war Samedan. Da wir aber bereits Anfang Nachmittag in Bever waren, beschlossen wir, den Aufstieg zur Corviglia-Station noch heute zu machen, von dort dann mit dem Bähnli wieder runter zu fahren und dann am nächsten Morgen wieder mit der Bahn hoch. Soweit die Theorie, aber erstens kommt es anders und zweitens, als man denkt.

Die gut 500Hm hinauf zur Alp Mutatsch bewältigten wir im flotten Nordic-Walking Style. Zum Glück führt die Strecke mehrheitlich durch den Wald, so war es angenehm kühl.

Wir trafen nämlich gerade das Wochenende, an dem die Temperaturen in Basel über 36 Grad erreichten. In den Bergen ist es natürlich deutlich kühler, dennoch waren wir froh um jede Abkühlung, sei es durch einen Brunnen oder einen Bergbach.



Steine, Geröll und kleine Büsche.

Aber auch das bewältigten wir bravurös und so beschlossen wir, doch weiter nach Silvaplana zu laufen.

Zum Glück geht die Strecke dorthin nur noch leicht rauf und runter. Heute absolvierten wir 70Km und auch wieder über 3000Hm und auch heute waren wir froh über die grosse Portion Spaghetti am Abend.

Nach den doch etwas anstrengenden und langen ersten beiden Tagen, standen am letzten Tag dann nur noch gut 15Km und ein paar Höhenmeter auf dem Programm – von Silvaplana nach Maloja.

Auch heute fühlten sich meine Beine überraschend frisch an und wir genossen die letzten Kilometer in vollen Zügen!

Geschafft! Ankunft in Maloja, Ziel erreicht! Alles ohne Unfall, gröberen Stürzen und grösseren Krisen.

Mein Fazit: Die Schweiz ist wirklich wunderschön, wir können dankbar sein, in so einer schönen Gegend zu leben, dass es praktisch überall Brunnen hat mit Trinkwasser und natürlich, dass wir eine solche Tour überhaupt machen können.

Es macht auf jeden Fall Lust auf mehr...!



Bei der Alp Mutatsch beginnt (oder endet, je nachdem) der «Panorama-Trail», beliebt bei Mountainbikern. Das Panorama ist wirklich atemberaubend schön! Spektakuläre Ausblicke über das ganze Oberengadin, das Bernina-Massiv und all die schönen Berge ringsherum!

Marguns ist eine Skistation, oberhalb von Celerina. Da wir dort jeweils unsere Skiferien verbringen, kenne ich die Gegend relativ gut – allerdings nur mit Schnee. Und mit Schnee sieht es definitiv besser aus, als ohne. Alles ziemlich öde und leer. Leider auch die Gondelstation, denn die Sommersaison beginnt dort erst eine Woche später.

Somit war nix mit gemütlich Seilbahn fahren. Das kommt davon, wenn man sich vorher schlecht informiert. Selber schuld.

Zu allem Übel liefen wir auch noch den falschen Weg von Corviglia aus und machten so einige Höhenmeter mehr, als nötig. Um wieder auf den richtigen Weg zu kommen, mussten wir eine steile Skipiste runter laufen. Im Winter mit Skiern an den Füssen wesentlich angenehmer, als jetzt über



Ironman 70.3 Zell am See

Fränzi Rombach

Nach langer Zeit sind Reto und Ich wieder einmal am gleichen Rennen gestarter. Heute konnte ich mein Potential gut abrufen und das Familienduell für mich entscheiden. Nach einer Trainings-Saison mit viel Sonne und Temperaturen um 30 grad und mehr, mussten wir uns heute mit etwas kühleren Temperaturen auseinandersetzen. Die Sonnencreme haben wir umsonst mitgenommen, dafür kamen Windstopper und Regenschutz zum Einsatz.



Weissensteinlauf

Wenn das Überholt werden mit einem Schmunzeln einhergeht..., so ergangen, als Viktor Röthlin mich bei Km 10 überholte.

Der Zufall ergab dann noch, dass Martin und ich auf der Rückfahrt in derselben Gondel mit ihm waren. Tina

Martin Promosig am

Zermatt Ultra Marathon



Barrhorn-Abenteuer mit dem Bike

Als Dreier-Team, Andres, Rolf und Oliver fuhren wir am Mittwoch, 24. August 2022, mit einer abenteuerlichen Gondelbahnfahrt von Turtmann nach Oberems.

Danach radelten wir durch das Turtmantal bis zur Turtmannhütte, die auf 2519 m ü. M. liegt. Dort übernachtet wir.

Den Aufstieg zum Üsseren Barrhorn, 3610 m ü. M., nahmen wir am Donnerstagmorgen früh bei Dunkelheit und Kälte in Angriff. Das Bike musste die ganze Zeit getragen werden.

Der Aufstieg ist so hart, wie das Gipfelglück schön ist. Die dünne Luft und die zusätzlichen 14kg vom

Bike machten den Aufstieg nicht gerade einfacher. Nach einem vierstündigen Aufstieg erreichten wir den Gipfel.

Wir befanden uns mit unseren Mountainbikes mitten in einer hochalpinen, grandiosen Welt mit genialer Weitsicht.

Nach einer kurzen Erholungspause donnerten wir 2970 Tiefenmeter bergab. Auf der Talfahrt Richtung Turtmann erlebten wir grossartige und rasante Abfahrten.

Vielen Dank Andres für das Organisieren. Oliver





Bericht einer nördlichen, kalt-nassen Tour in Norwegen, von Bergen via Lofoten zum Nordkap

22 (21) Touren, 2400km und ca. 25'000 hm

Die Empfehlung des Flughafens Zürich; „3-4 Std. vor dem Abflug beim Check-In sein!“

Früh aufstehen hat sich gelohnt, schon nach kurzer Zeit am Check-In war die Warteschlange ca. 100m. Es ging echt ewig lang und langsam, zum Glück habe ich den Flug erwischt.

Dort ging es mit dem Taxi zur nächsten Poststelle, Velo auspacken - zusammenbauen, leere Velo-Box via Post zum Hotel der letzten Übernachtung (in Alta) geschickt. Dann ging es los, ..im Regen ins Zentrum von Bergen.

Stadtbesichtigung, ich studierte nochmals die



Dann Umsteigen in Oslo und kurzer Flug nach Bergen im Westen von Norwegen.



Route, die Übernachtungen und die Wetterprognosen..!

Part 1: Bergen - Trondheim

Fazit zum Start; viel Wasser, viele schöne Seen, Fjorde und Bäche, leider auch von oben viel Wasser. Ich musste mich zudem an die norwegischen

Strassen mit Velofahrverboten – und den rumpeiligen verwinkelten Velopfaden zurecht finden

Tag 2; zum Glück bin ich nicht mit dem Zelt unterwegs. Heute Dauerregen und mit 10-12 Grad eher frisch.

3. Tag; Ziemlich genau 2,85 km wurde ich nicht von oben begossen; im Tunnel zwischen Lote und Nordfjordeid. Dazu Temperaturen zwischen 7 und 10 Grad.

kaum Sonnenschein.

6. Tag; Am Ziel des Parts "Bergen – Trondheim" angekommen.

Ich bin heute nochmal bei anhaltendem Regen und frischen Temperaturen nach Trondheim gefahren.. In Trondheim habe ich zum Glück einen schönen Tag.

Part 2: Trondheim - Bodø

7. Tag; Start bei schönstem Wetter. Und soo einfach wäre die Regelung bei Fahrradwegen.., !!!



Am **4. Tag** erlebe ich ein erstes Highlight: ich konnte die Regenhose ausziehen.

5. Tag; Die längste geplante Tagestour mit 156km ist gefahren. Der Rückenwind blies mich mit 27km/h Schnitt durch die norwegische Fjord Landschaft. Zum Glück wenig Regen, jedoch leider

Einfach super entspannt so zu fahren.

8. Tag; Das Wetter wird wieder schlechter, während des Tages ziehen immer mehr dichte Wolken auf. Zum Glück nur wenig Regen. Super Strasse. Leider zeitweise einige grosse Lastwagen, welche aber sehr vorsichtig überholen.



Weiter im Westen ist ein Radweg, dort muss man aber das Zelt dabei haben. Leider gibt es nur wenige oder keine Hotels dort. Beim Planen war es ein Grundsatzentscheid – mit oder ohne Zelt. Mit Zelt hätte für mich der Spass hier eindeutig aufgehört, ..denn es regnet schon wieder.

9. Tag; Ich komme in den nördlichsten Landesteil



“Nord-Norge”. Die Natur verändert sich, mehr Birken, kleinere Tannen. Das Wetter ist wieder schlechter. Prognose für den nächsten Tag, es soll offenbar die ganze Zeit regnen ...bei Temperaturen von 8-10 Grad

10. Tag; Versucht habe ich es! ..aber nach ca. 1,5 km realisierte ich bereits, ..das bringt's heute nun wirklich nicht, Dauerregen und Gegenwind. Die Busverbindung nach Mo I Rana war sehr gut, unkompliziert, Velo unten rein - 95km mit dem Bus.

11. Tag; Wie könnte es anders sein, Start bei Regen und 10 Grad. Zum Glück nicht Dauerregen, ab und zu kam sogar die Sonne durch. Der Anstieg mit der Überquerung des Polarkreis war

dann ein Highlight

12. Tag; Eine unglaubliche Überraschung; da fährt man irgendwo in Norwegen oberhalb des Polarkreis, sieht eine Frau am Strassenrand, nicht zuversichtlich zum bevorstehenden Tunneleingang blickend, ich brems ab, schaue, ob sie mir folgen möchte, ja sie tut es, ..und stelle fest, es ist Maya



..wir kennen uns..!!! Wir haben uns in der Sprachschule in New Zealand kennen gelernt. Zwei Jahre später trifft man sich wieder irgendwo im Norden von Norwegen. Unglaublich! Natürlich sind wir eine Strecke zusammen gefahren, gingen ins Kaffee, ..und erzählten uns Stories.



Ich bin dann abgebogen auf die Strasse Nr. 80 Richtung Bodø, sie ist auf der E6 geblieben. Beide dasselbe Ziel... Vielleicht sieht man sich ja dann auch wieder. Leider beginnt es wieder zu regnen, Dauerregen bis Bodø

Part 3: Lofoten – Alta

Gestern bin ich mit der Fähre von Bodø bei den Lofoten angekommen. Es ist zum ersten Mal so richtig schön hier oben. 180 Grad Wende, unbeschreiblich schön, 24 Stun-



den hell, Sonnenaufgang 01:54; Sonnenuntergang 00:35. Ich bin ein bisschen in der Gegend rumgefahren und spaziere, ohne Aufzeichnung auf Strava. Eher am Fotografieren...

13. Tag; Start bei bestem Wetter. Super Tour, schönste Landschaft. Der teils heftige Gegenwind

ist mir so ziemlich egal. Aber das Wetter bleibt eine Herausforderung. Kaum angekommen in Svolvær (das Tagesziel), ... regnet es schon wieder.

Tag 14; Die Strasse E10 hat mehr Verkehr als erwartet und hat zudem einige lange Tunnels, welche eng sind und keine Fahrradstreifen haben. So habe ich die Route geändert. Die neue war sehr schön, etwas länger. Leider ist wieder schlechteres Wetter, ich bin im Regen angekommen.



15. Tag; Heute eine Quiz- Frage; was macht ein trainierter Fahrradfahrer, wenn er 85km im Dauerregen radeln sollte? Just push the pedals. Hier ein herzliches Dankeschön an meine VC-Allschwil Kolleginnen und Kollegen welche mich fit halten.



16. Tag; Vor der Abzweigung bei Bjerkvik (Nahe Narvik) war die letzte Entscheidung gefallen, ..ich ziehe es trotz schlechter Wetterprognose durch bis zum Nordkapp.

17. Tag; Erstaunlich wie bereits auf 200hm die Natur anders ist, karg, kleine Bäume, etc. Und ich habe nicht gewusst, dass es hier auch unerwartet ein paar Stunden Sonne geben kann. Norwegen wie man es sich wünscht. Da macht mir auch ein Tag Gegenwind nichts aus. Ich genieße es, mache hier und dort Fotos. Am



Mal Theo. Beide sind auch unterwegs zum Nordkapp. Theo ist nun auf dem selben Camping, allerdings er mit Zelt.

Cooler Typ, ist 68 und ist im Jahre 2019 das Brevet Paris-Brest gefahren.

Leider Ankunft bei Regen, dafür gemütliches Bier und Fahrrad-Geschichten mit Theo.

19.Tag; Schon speziell, wenn es morgens um 2h heller ist als nachmittags um 14h. Wunderschöner Morgen, die paar Wolken geben dem Licht Tiefe, beeindruckend! Ich bin tendenziell eh immer sehr



Schluss war es dann doch ein bisschen knapp auf die Fähre von Lyngseidet – Olderdalen.

18.Tag; Start bei schönem Wetter, ..ich meine "kein Regen"..! Treffe zuerst "den Franzosen", welchen ich immer wieder sehe, erstmals bei der Fähre zu den Lofoten. Dann treffe ich zum x-ten



früh wach. Es war wieder sehr schön, aber die Beine sind müde. Deshalb bin ich glücklich in Alta anzukommen. Ausruhen, einen Tag Pause, bevor es zum letzten Teilstück geht.

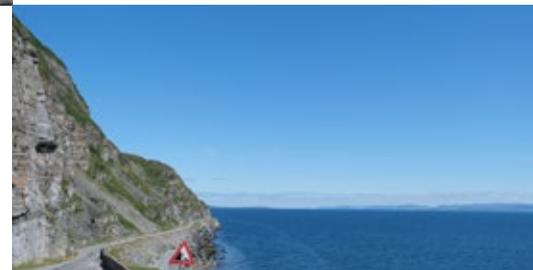
Part 4: Alta - Nordkapp



20. Tag; Gut gegessen, Velo geputzt, bereit für den Start in den letzten Abschnitt.

21. Tag; Das Glück kommt am Ende: schönster und erlebnisreichster Tag. Super Wetter, ich halte an fast jeder Ecke an und staune und mache Fotos...

..und dann der Nordkapp Tunnel
Der Tunnel ist fast 7km lang, geht auf 210m unter Meereshöhe und geht dann mit einer Steigung bis 9% Steigung wieder auf Meereshöhe.



22. Tag; Nach einigen Hügeln ist das Ziel, das Nordkapp erreicht

Mega Erlebnis mit dem Velo da zu stehen..



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



Mitternachtssonne

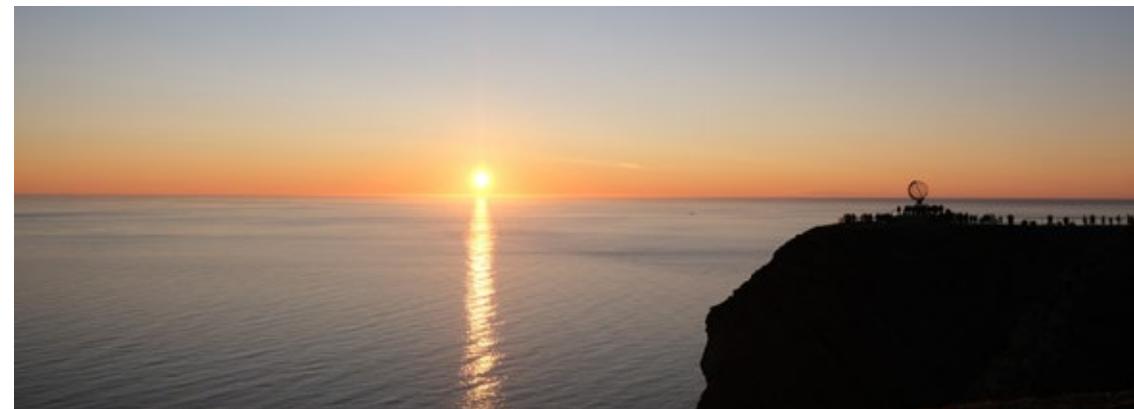
Manchmal hat man Glück. Ich darf die Mitternachtssonne bei schönstem Wetter und zum schönsten Zeitpunkt (Ende Juli) erleben. Die Sonne erreicht dann knapp den Horizont. 2-3 Tage später ist offenbar schon ein Sonnenuntergang und -Aufgang zu sehen.

Das zweite Glück, der erste sichtbare Sonnenuntergang seit über 6 Wochen...!
Das dritte Glück, eine nette Frau vom Hotel hat mich chauffiert.

Martin Frey

Während der Tour habe ich einen Blog geschrieben:
<https://www.fahrradtouren-martinfrey.ch/de/blog/>

Auf Komoot gibt es eine Collection der Tour:
<https://www.komoot.de/collection/1632938/-norwegen-bergen-nordkapp>



Vom Genfersee ans Mittelmeer

Rückblick auf die Transalp 2021, von Milena Guthörl und Julia Kebernik

Schon seit einiger Zeit überlegten wir immer wieder, von Genf aus bis ans Mittelmeer zu fahren. Die Tour selbst zu planen und die Strecke mit Gepäck am Velo und auf dem Rücken zu fahren, war für mich jedoch eine kleine Hürde, dich ich mich nicht zu nehmen traute. Also suchten wir nach Alternativen und stiessen bei unseren Recherchen auf ein kleines «Ein-Frau-Unternehmen» die ein breites Portfolio an spannenden Rennradreisen anbietet.

So kam es, dass wir an einem sonnigen Tag im August 2021 am kleinen Bahnhof in Egerkingen im Schatten auf den Bus warteten, der uns nicht nur an den Startpunkt nach Thonons-les-Bains bringen, sondern uns die ganze Zeit begleiten und unser Gepäck transportieren sollte.

Während wir dort warteten, sackte uns das Herz ganz schön in die Hose, wir hatten mordsmässig Respekt vor den Herausforderungen der nächsten Tage.

Kaum sassen wir jedoch mit den anderen im Bus, wich die Angst einer positiven, kribbeligen und freudigen Atmosphäre, das Abenteuer konnte beginnen. Der hier folgende Bericht entstand zu grossen Teilen noch während der Fahrt – viel Spass beim Lesen.

1. Etappe: Col de Jambaz, Col de Colombière, Col de St. Jean de Sixt, Col des Aravis

Stop! Bevor wir starten, geht es noch einmal traditionell in den Genfer See zur Seetaufe. Dann fahren wir los - zunächst einmal sanft bergauf zum Col de Jambaz. Nach der ersten Abfahrt kommen wir auf die Tour de France von 2020, die hinauf zum Col de la Colombière geht.

Dieses Stück ist mit 8-10% Steigung über 17 km für jemand aus dem Flachland schon etwas mühsam. Aber die kunstvolle Bemalung der Strasse amüsiert und lenkt uns ab. Unser Guide ermahnt uns, die ersten Kilometer nicht zu schnell anzuge-

hen, denn der letzte Kilometer zieht sich recht steil durch die karge Landschaft zum Pass hinauf.

Auf dem Colombière angekommen, geniessen wir den berühmten Aprikosen-Pistazienkuchen – ein Traum! Er gibt uns die nötige Energie für die Abfahrt und den letzten Anstieg hinauf zum Col des Arivies - das Ziel der ersten Etappe!

Hier lassen wir uns den Rest des Tages im fantastischen Hotel „Les Rhodos“ verwöhnen, dessen Zimmer sehr individuell nach Themen gestaltet sind. Ein reichliches Abendessen mit Käsefondue und anschliessendem Briefing für den nächsten Tag rundet den wunderschönen ersten Tag ab.

2. Etappe Col des Saisies, Cormet de Roselend

Als wir morgens aufbrechen, ist es noch kalt und frisch. Nebel versperrt uns leider die Sicht auf den Mont Blanc, aber auch so gibt es viel zu sehen. Die Tour beginnt mit ca 800 Hm bergab. Wir mummeln uns warm ein und es geht los.

Schon nach wenigen Höhenmetern ist der Nebel verschwunden und wir geniessen eine traumhafte Abfahrt mit Weitblick und Blumenwiesen. Wir lauschen den Kuhglockenklängen.

La Giettaz ist immer noch geschmückt von der Tour de France 2020 und wir bewundern die hübschen Rennräder und Fahnen, mit denen Brücken, Bäume und Häuser geschmückt sind.

Der erste Aufstieg des Tages zum Col de Saisies (1700m) ist schnell geschafft. Die



Gruppe fährt harmonisch zusammen, mit Unterhaltung und Gelächter verfliegen Zeit und Hm sehr schnell.

Am frühen Nachmittag kämpfen wir uns 20 km lang auf den Cormet de Roselend (1968m). Die Landschaft wird mehr und mehr alpin und es gibt immer neue Dinge zu staunen. Auf halber Strecke nach ca 800 Hm stärken wir uns an der Barrage de Roselend, einer 1960 erbaute große Talsperre. Der gestaute Fluss ist der Doron und speist den Stausee «Lac de Roselend» und die Wasserkraftanlage Roselend-La Bathie.

Auf einer Terrasse, direkt über dem See geniessen wir in der Sonne unser erstes Biere Blanche, eine belgische Version des deutschen Weissbiers. Dieses Gebräu wird zum „Getränk Transalp“ und in den nächsten Tagen werden wir keinen Tag mehr darauf verzichten.

Nach dieser Stärkung geht es tapfer und motiviert die letzten Höhenmeter hoch auf den Cormet de Roseland (1967m). Oben angekommen treffen wir vergnügte Motorrad- und Radfahrer, die sich ge-

genseitig fotografieren.

Auch bei uns ist die Freude gross über die gelungene Auffahrt und den hochalpinen Ausblick. Bis zum zweiten Etappenziel ist es nun ein leichtes Spiel. Wir geniessen die 20 km Abfahrt auf schmalen asphaltierten Strassen bis Sainte Foy Tarentaise. Noch ein kleiner Anstieg und dann kommen wir schon im kleinen, hübschen Hotel an, wo wir nach einer Yoga-Einheit, leckerem Bier, ein reichhaltiges Abendessen mit unserer kleinen, nun schon eingeschworenen Gruppe geniessen.

3. Etappe Col de l'Iseran

Mit jedem Tag erwarten uns neue Highlights: der wortwörtliche Höhepunkt des dritten Tages ist der Col de l'Iseran.

Am frühen Morgen verlassen wir Sainte Foy Tarentaise Richtung Tignes, wo wir die ersten 1000 Hm bereits hinter uns haben. Der Ort liegt auf circa 2000 Hm in einem hochalpinen Tal am Oberlauf der Isère und gehört mit zu den höchsten Orten der EU. Das alte Dorf Tignes verschwand

1952 im Lac du Chevril, zu dem die Isère aufgestaut wurde. Die Talsperre hat eine 180 m hohe Bogenstaumauer als Absperrbauwerk. Zur Zeit ihrer Errichtung war sie die größte Bogenstaumauer Europas.

Direkt neben dem Lac du Chevril führt die Strasse weiter nach Val - d'Isère. Zusammen mit Tignes bildet dieser Ort das Luxus-Skigebiet Espace Killy, das nach dem französischen Olympiasieger Jean-Claude Killy benannt ist.

Es herrscht viel Verkehr und es gibt einige Baustellen, nachdem wir diesen unruhigen Teil der Strecke hinter uns gelassen haben, legen wir im Skiresort Val d'Isère eine kurze Verschnaufpause bei einem Kaffee ein.

Dann machen wir uns auf zum Col d'Iseran: mit einer Höhe von 2770 m ist es der höchste überfahrbare Gebirgspass der Alpen. Schon acht Mal war er Programm der Tour de France, zuletzt 2019. Damals musste die 19. Etappe vor der Abfahrt wegen schlechten Wetters und eines Murenabgangs abgebrochen werden, wir haben je-



doch Glück und das Wetter bleibt zumindest bis zum Pass trocken.

Ab Val - d'Isère legen wir weitere 900 Hm auf einer Länge von 15 km zurück. Der Blick auf das weite Tal und die grünen Wiesen ist wunderschön. Mit jedem Höhenmeter wird die Luft dünner, die Ausblicke dafür eindrucksvoller. Hinter jeder weiteren Kurve verbirgt sich ein noch schönerer Ausblick auf die schneebedeckten Gipfel. Die letzten Höhenmeter bis zur Passhöhe gehen entlang an schroffen Felsen. Der Aufstieg ist von Blumenduft



und Bienensummen begleitet – schöner kann es kaum sein, auch wenn die Beine gelegentlich brennen und der Blick bei jedem Meilenstein hoffnungsvoll an der Kilometerangabe hängen bleibt. Oben erwarten uns unsere Guides mit heissem, gut gesüßtem Espresso – die Temperaturen sind deutlich niedriger als im lieblichen Tal und es ziehen nun auch bei uns dunkle Wolken auf. Unsere Guides drängen uns zur Abfahrt, damit wir unser heutiges Etappenziel Saint-Michel-de-Maurienne bald erreichen.

Schnell versammeln wir uns zum Gruppenfoto am Passschild und los gehts. Nach wenigen Minuten beginnt es zu regnen und wir ziehen an, was wir haben. Die steile, kurvenreiche Abfahrt wird eine technische Herausforderung für uns, schlotternd sausen wir so gut es geht hinunter. An diesem Tag kommen wir nicht nur fix und fertig, sondern auch völlig durchnässt in Saint-Michel-de-Maurienne an.

Die Unterkunft gleicht diesmal eher einer Jugend-

herberge, aber unsere Velos stehen sicher und trocken und die grossen warmen Räume empfangen auch uns freundlich.

Nach einem Bière blonde und kurzer Erholung hat Gaby noch eine Überraschung für uns: in wunderschöner Berglandschaft geniessen wir in la Villette hervorragende französische Küche im originellen Restaurant „Chez Camille“, das gute Essen, die Wärme und heitere Gesellschaft lassen bald alle Strapazen des Tages vergessen.

4. Etappe Col du télégraphe, Col du Galibier, Col du Lautaret

Wir sind müde und wünschen uns, einmal ausschlafen zu können. Aber Gaby bestimmt: früh ankommen ist unser Ziel. So stehen wir um 8.30 Uhr mit unseren Velos parat und rollen erst einmal gemütlich aus Saint-Michel-de-Maurienne aus.

Die Sonne strahlt bei frischen 8 Grad Celsius auf uns hinab, als wir die ersten 800 Hm zum Col du



Télégraphe hinaufstrampeln. Der Pass ist durch die häufigen Überquerungen im Rahmen der Tour de France bekannt. Um den Col du Galibier zu erobern, muss man zuerst über den Télégraphe. Die Kombination beider Pässe macht diesen Tag zur körperlichen Herausforderung. So starten die Jungs heute mit uns in einem moderaten Tempo, um am zweiten Pass dann richtig Gas geben zu können.

Nach 10 km sind wir am Télégraphe oben. Christian wartet dort bereits mit der Kamera für Erinnerungsfotos und Verpflegung auf uns. Dann geht es weiter ein paar Kilometer bergab in den Ferienort Valloire.

Dort gibt es zwei Attraktionen: einen Wettbewerb aus Strohsulpturen sowie ein Seil, welches eine Seite des Dorfes mit der anderen verbindet. Profi Seiltänzer dürfen hier ihr Glück versuchen. Noch in Valloire beginnt der Aufstieg zum Col du Galibier. Mit 2645m ist er der fünfthöchste, befahrbare Alpenpass. Der Galibier verbindet die Départements Savoie im Norden und Hautes-Alpes im

Süden und kann von drei Seiten befahren werden, immer von einem anderen Pass aus. Schon über sechzig Mal ging die Tour de France über diesen Pass, einmal auch der Giro. In der Top-20 der höchsten europäischen Anstiege ist der Col du Galibier für manche der legendärste. Zu Ehren Henri Desganges, dem Begründer der Tour de France, wurde sogar ein Monument errichtet.

Eine hochalpine Landschaft mit spektakulärer Aussicht und abwechslungsreichen Gebirgstein zeigt sich. Immer wieder hören wir hier Murmeltiere pfeifen. Ganz selten läuft uns auch eins über den Weg. Nach 20 km und erneuten 1600 Hm kommen auch wir Mädels endlich oben an.

Einige der Jungs sind uns inzwischen schon wieder entgegengekommen und fahren das letzte Stück ein zweites Mal hinauf. Uns hingegen haben die letzten Serpentinaen nochmal kräftig in die Waden gebissen. Es weht eine frische kalte Luft, so dass wir nur wenige Minuten die Aussicht genießen können: Eine karge Mondlandschaft im oberen Teil mit einem Panorama, das vom Mont Blanc im

Norden bis zum südlichsten Viertausender der Alpen, der Barre des Écrins, im Süden reicht.

Wir mummeln uns dick ein und begeben uns auf die Abfahrt über den Col du Lautaret nach Briançon, wo wir uns in einem historischen Hotel mit wunderschönem Design mitten in der Altstadt einfinden.

5. Etappe Col d'Izoard, Col de Vars

Früh am Morgen starten wir in Briançon. In der Stadtführung durch die Altstadt am vorigen Abend haben wir erfahren, dass sie als die höchst gelegene Stadt Europas gilt (1326m) und die Stadtmauer von Briançon als UNESCO Weltkulturerbe ausgezeichnet wurde. Und nicht nur das: Briançon ist ein ausserordentlich hübsches Städtchen, mit wunderschöner Aussicht ins Tal, es erinnert ein wenig an Bellinzona.

Unser erstes Ziel für diesen Tag ist der Col d'Izoard (2360m).

Wir haben gut gefrühstückt und bringen munter

die landschaftlich sehr abwechslungsreichen ersten 1000 Hm hinter uns. Das Wetter ist hervorragend: die Sonne lacht, der Himmel ist strahlend blau. Knapp unterhalb des Scheitels Col d'Izoard liegt das Refuge Napoléon.

Hier gibt es eine kurze, sehr amüsante Fotopause mit Napoleon. Oben, auf dem Col d'Izoard, wartet Christian bereits mit Verpflegung und wir genießen unser zweites Frühstück. Auf der Südabfahrt bewundern wir eine beeindruckende Verwitterungslandschaft mit riesigen Geröllhalden, aus denen einzelne Felsnadeln ragen. Wir bemerken auch einen warmen Nadelwaldduft - ein neues Klima, veränderte Vegetation - wir nähern uns dem Mittelmeer!

Eng hintereinander fahren wir im Windschatten und folgen im Tal ein kleines Stück der Guil, die direkt neben uns, sich den Weg durch zerklüftete Felsen und einer imposanten Schlucht bahnt. Schnell nähern wir uns der zweiten Herausforderung des Tages: dem Col de Vars. Noch einmal



geht es 20 Km lang bergauf. Die Hitze ist nun fast unerträglich, wir werden von Fliegen belästigt und trotz der wunderschönen mediterranen Landschaft quälen wir uns meterweise vorwärts. Wieder warten die anderen schon oben auf dem Col de Var auf uns beide. Wir waren müde und haben uns heute einfach mal Zeit gelassen.

Auf der Abfahrt nach Jausiers werden wir wieder munter. Wir sausen hintereinander die gewundenen Strassen hinab. Aufgrund massiver Unebenheiten in der Strasse stürzt Milena und muss mit Schürfwunden und Prellungen im Krankenhaus in Gap versorgt werden, zum Glück ist nur der Velo lenker und nichts an der Fahrerin gebrochen.

Später lesen wir, dass besonders die kleinen Strassen um Gap herum mit ihrem, durch die Sommerhitze aufgeweichten Asphalt auch schon bei der Tour de France für böse Stürzte gesorgt haben.

Spät am Abend sind wir wieder zusammen, in unserem schönen kleinen Gästehaus in le Val d'Ailleurs, das so einzigartig und wunderschön ist, dass wir gerne noch länger blieben. Am nächsten Morgen verwöhnt uns Gastgeberin Valérie mit dem besten Frühstück der ganzen Tour.

Die Gruppe bricht zur nächsten Königsetappe auf, Milena indes fährt wegen ihrer Verletzung mit Christian im Begleitbus mit.

6. Etappe: Col de la Bonette

Für die „Königsetappe“ zum Cime de la Bonette suchen wir uns einen Tag mit „Kaiserinnenwetter“ aus. Sobald wir aus dem schattigen Tal fahren, begleitet uns selbst am frühen Morgen strahlender Sonnenschein ab den ersten Metern. Von der Landstrasse in Jausiers führt uns eine Abzweigung zum la Bonette. Früh geht es bergauf - auf den ersten 20 km haben wir 1600 Hm zu bewältigen. Aber die Landschaft und der Ausblick ist ein Traum und vor lauter Staunen spüren wir die Anstrengung nicht.

Der Bonetta wird oft fälschlicherweise als höchster Alpenpass bezeichnet. Ist er aber nicht! Erst auf der ausgebauten Schleife Cime de la Bonette erreicht man die 2802 Meter, die nötig sind, um

den Col de l'Iseran oder das Stilfser Joch „unter sich“ zu lassen.

Der „Umweg“ über die Schleife um den Gipfel bietet ein spektakuläres Panorama, das sich von der kurzen Ringstrasse aus eröffnet.

Oben angekommen ist die Freude riesengross. Jeder Gipfelstürmer, der auf dem nicht motorisierten Zweirad ankommt, wird gefeiert. Christian und Milena haben ein ganz besonderes Picknick mit Reblochon, frischen Baguette und Weintrauben zubereitet.

Nach ausgiebiger Schlemmerpause packen wir uns warm ein, lassen unsere Begeisterung nochmal in der Fotosession freien Lauf und dann geht es los : 60 km bergab.

Entlang der Strecke findet man noch Überreste von militärischen Einrichtungen (Bunkern) aus der Zeit der Maginot-Linie im Zweiten Weltkrieg, welches als Verteidigungssystem entlang der französischen Grenze fungierte. Dicht hintereinander im Windschatten erreichen wir km 80 unserer Tagesetappe. Das Schild nach Nizza zeigt 20 km und gerade aus - wir jedoch biegen nach links ab und machen noch einen Abstecher in die Berge, Richtung Valdebllore. Nach erneuten 600 m Anstieg erreichen wir endlich unser Quartier. Es war ein fantastischer Tag und rückblickend der schönste Streckenabschnitt der Tour.

7. und letzte Etappe bis ans Mittelmeer: Col de Turini

Der letzte Tag unserer Tour beginnt wieder mit einem reichhaltigen Frühstück auf der Veranda unseres Belle Époque Gasthauses. Wir bekommen selbstgemachte Marmelade und frisch gepressten Grapefruitsaft serviert. Hiermit sollten die letzten 2000 Hm machbar sein.

Von Valdebllore geht es weiter hoch bis zum Col Saint Martin (1500m) und dann abwärts. Wir durchfahren mit Erschrecken das Dorf Saint Martin Vesubie. Dieses Gebiet wurde 2020 durch heftigen Regen und Überschwemmungen schwer beschädigt. Häuser und ganze Ortsteile wurden



weggerissen, lange war die Region von der Außenwelt abgeschnitten, viele Menschen vermisst. Wir rollen betroffen die Straße hinab, immer wieder streift der Blick über abgebrochene Häuser, die am Hang zu kleben scheinen und den Blick auf einstige Wohnstuben und Badezimmer freigeben.

Die letzte Herausforderung unserer Tour ist der Col de Turini (1607m), der legendäre Pass der Rallye Monte Carlo. Die Westrampe aus dem Vesubie-Tal hinauf ist das spektakuläre Schmuckstück, mit einem grandiosen Mix aus zügig zu fahrenden Kurven sowie ein paar engen Kehren mit viel Wald drumherum.

In ein paar Tagen wird hier wieder eine Rallye stattfinden, junge Burschen in kleinen Autos suchen ebenfalls die Herausforderung der engen Kurven. Oben im Hotel Les Trois Vallées gönnen wir uns einen letzten süßen Espresso und bestaunen Souvenirs, Fotos und Schilder der vergange-

nen Rallyes von Monte Carlo.

Doch die Freude auf die Ankunft am Meer wächst, wir können es förmlich schon riechen und wir sind kaum noch zu halten.

Zwei kleine Cols (Col de Braus, Col de Castillon) nehmen wir im Flug mit. Auch ein kräftiger Regenschauer bringt uns nicht zum Anhalten.

Erst in Menton, direkt am Meer, ziehen wir wieder die Bremsen. Gemeinsam gehen wir die letzten Schritte unserer Etappe bis zum Meer. Wir lassen uns fallen, lachen, weinen, umarmen uns:

WIR haben es geschafft!

Wir haben in sieben Tagen die Westalpen von Thonons-les-Bains nach Menton überquert und sind am Mittelmeer angekommen!

www.cooltourcycling.com



UNSCHAF



SCHAF

Sehen Sie den Unterschied bei

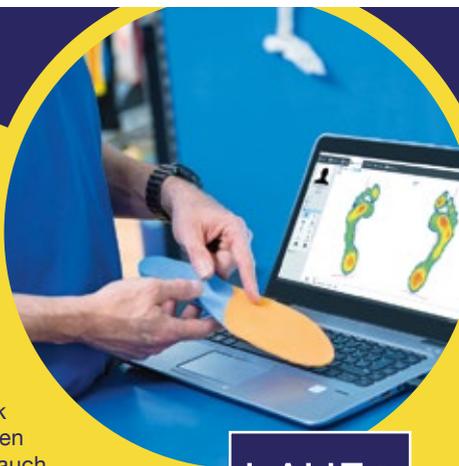
DILLOPTIK

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

LAUFSCHUH-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



«gesundlaufen»

KOMPETENZ-CENTER FÜR LAUFSPORT

laufsportklinik.ch

Resultate MTB / Velo / SM / CM / Tria / Laufen

MTB

Black Forest Ultra Bike Marathon 71km/1985hm 16.06.2022

Rang	Name	Zeit	Rang / AK
6.	Barbara Lehmann	3:33.42,2	2. / Sen2F
23.	Iris Stocky	4:11.28,8	23. / Sen3F
154.	Markus Schüpbach	3:41.51,0	35. / Sen3M

Velo

SM Strassenrennen 23.-28.06.2022

Rang	Name	AK
29.	Vivian Trapp	U19 F
18.	Jakob Klare	U23/Elite
22.	Diego Casagrande	U19
42.	Raphael Trapp	U17

SM Zeitfahren 23.-28.06.2022

Rang	Name	AK
13.	Vivian Trapp	U19 F
4.	Diego Casagrande	U19
10.	Jakob Klare	U23/Elite

Clubmeisterschaft

CM Berg-Zeitfahren Gempen 5.3km 28.05.2022

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Diego Casagrande	12.51,2	100
2.	Daniel Wälchli	14.16,3	90
3.	Matthias Siegrist	14.37,8	80
4.	Gregor Lang	14.38,9	70
5.	Luca Heider	14.48,8	65
6.	Marco Eglin	15.10,3	60
7.	Cédric Métraux	15.59,2	55
8.	Marcia Eicher	16.21,6	50
9.	Noel Ritzenthaler	17.14,4	45

Polarkreis Kühlfahrzeuge



Kühlfahrzeuge

Pharmafahrzeuge

Kühlmietfahrzeuge

Beschriftungen

www.polarkreis.swiss

10.	Mike Meysner	17.56,6	40
11.	Simon Blythe	18.56,5	37
12.	Salome Michel	19.20,2	34
13.	Tom-Ridvan Emer-Lemble	19.22,8	31
14.	Ilya Vogt	20.23,0	28
15.	Louis Rudin	20.28,6	25
16.	Ella Becker	20.43,0	23
17.	Timm Wampfler	20.44,4	21
18.	Matti Nussbaum	21.22,7	19

CM Brücken-Sprint 1.2km 16.06.2022

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Steffen Warias	2.21,0	100
2.	Eric Zechner	2.22,0	90
3.	Philipp Zinsser	2.23,0	80
4.	Simon Blythe	2.23,3	70
5.	Daniel Wälchli	2.24,0	65
6.	Markus Schüpbach	2.24,5	60
7.	Joëlle Zweiacker	2.25,0	55

CM EZF Niffer-Kreisel-Niffer 15.4km 21.06.2022

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Diego Casagrande	20.12,26	100
2.	Campbell Lachlan	20.48,50	90
3.	Linus Hilfiker	21.10,39	80
4.	Matthias Siegrist	21.24,77	70
5.	Steffen Warias	21.38,17	65
6.	Marco Eglin	21.47,70	60
7.	Daniel Wälchli	22.70,61	55
8.	Gregor Lang	22.18,30	50
9.	Simon Blythe	23.10,95	45
10.	Mike Meysner	23.44,39	40
11.	Jonathan Reid	23.45,80	37
12.	Eric Zechner	24.14,26	34
13.	Eva Weinbacher	27.32,61	31



ROOMPLAN GmbH
Schützenmattstrass 10
4051 Basel

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



Beratung - Planung - Ausführung - Bauleitung



Stöcklin + Greuter Architekten AG, Talholzstrasse 24, 4103 Bottmingen
Tel. +41(61)401 11 30, Fax. +41(61)402 01 43, www.stoeklin-greuter.ch, info@stoeklin-greuter.ch

CM Massenstart Blochmont		5.3km	18.08.2022
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Diego Casagrande	10.36,61	100
2.	Matthias Siegrist	10.48,47	90
3.	Daniel Wälchli	10.49,05	80
4.	Campbell Lachlan	10.49,28	70
5.	Mike Ufer	11.28,12	65
6.	Philipp Zinsser	12.34,84	60
7.	Eric Zechner	12.35,16	55
8.	Daniel Wampfler	12.48,52	50
9.	Simon Blythe	13.47,68	45

Cyclastics Hamburg		97.1km	21.08.22
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
74.	Milena Guthörl	2:46:04	w40

Triathlon		1.5 - 40 - 10	25.06.2022
Rang CM	Name	Zeit	Rang / AK
1.	Marco Egli	2:27.39	7. / 35-44
2.	Jonathan Reid	2:28.58	6. / 45-54
3.	Stefan Keller	3:04.33	14. / 45-54

Hella Halbmarathon Hamburg		21km	26.06.2022
Rang CM	Name	Zeit	Rang / AK
82	Milena Guthörl	2:09	w40

Heidelbergman		1.5 - 36 - 10	17.07.2022
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
28.	Nora Eifler	3:28.01,3	3. / 45W

Nach 15(!) Jahren „Baby-Pause“ habe ich endlich mal wieder einen olympischen Triathlon ‚solo‘ gemacht: den HeidelbergMan (in meiner Heimat Heidelberg :-)).

Er gilt als der härteste Triathlon Deutschlands mit 1.6 km im Neckar (ohne Neo und oft mit Gegenströmung); 36 km Velo, teilweise auf Kopfsteinplaster, mit 900 Hm und sehr technischer Abfahrt; 10 km Laufen über den steilen Philosophenweg mit nochmals 200 Hm.

Das Heidelberger Publikum ist fantastisch. Es kommen unglaublich viele Zuschauer (auch, weil Sebastian Kienle, Laura Philipp und andere ‚Stars‘ mit am Start sind), und auch die Amateure werden lautstark angefeuert.

Super Organisation ohne Schnick-Schnack. Ich kann es der Tri-Sektion wirklich nur empfehlen!



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: RadrennfahrerIn Eine Hauptsektion:

> TriathletIn

> MTB-FahrerIn

> Jugend

> CA-NW

Verbandsmitglied bei: Swiss Cycling Ja Nein

/ Swiss Triathlon Ja Nein

Datum: _____ Unterschrift: _____

Inferno 22 3.1 - 97 - 30 - 17 20.08.00

Rang	Name	Zeit
1.	Woman Power: Barbara Lehmann, Tina In-Albon	8:37.30

Ironman 70.3 Zell am See 1.9 - 90 - 21.1 28.08.2022

Rang	Name	Zeit	Rang / AK
7.	Fränzi Rombach	5:42.13	F45-49
97.	Reto Baltermia	6:01.51	M50-54

Laufen

Freiburg Halbmarathon 21km 03.04.2022

Rang CM	Name	Zeit	Rang / AK
76	Milena Guthörl	2:00	w40

Dreiländer-Lauf Basel 21.1km 22.05.2022

Rang CM	Name	Zeit	Rang / AK
58	Milena Guthörl	2:10	w40

Zermatt Ultra Marathon 45.6km/2458hm 02.07.2022

Rang	Name	Zeit
19.	Martin Primosig	5:37

Weissensteinlauf 14.3 Km/1047 Hm 29.08.2022

Rang	Name	Zeit	Rang / AK
3.	Tina In-Albon	1:27.30	W45
5.	Andrea Rudin	1:34.58	W40
17.	Martin Primosig	1:31.55	M40

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