

Sattelfest

Velocluballschwil.ch
Nr. 177 / März 2022



VIELE MODELLE
SOFORT
VERFÜGBAR



Reparaturen & Service aller Marken – kleiner Service CHF 140.–

Blue Mountain Cycles, Talstrasse 26, 4112 Flüh

bluemountaincycles.com /    @bluemountaincycles



Vorwort

Liebe VCA Mitglieder

In diesem Heft werdet ihr eine Dankeschön-Seite für alle Helfer*innen der Streckensicherung Klausenlauf 2021 entdecken.

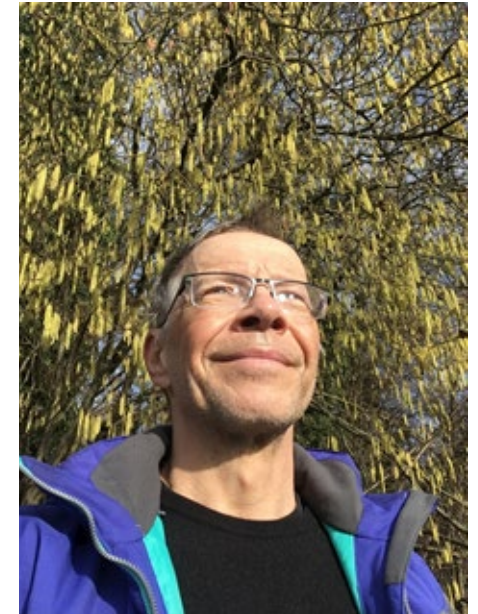
Auch ich konnte am Lauftag vor Ort und behilflich sein. Erneut fiel mir dabei auf: Egal ob kalt, nass, wolzig oder sonnig, alle Streckenhelfer*innen erscheinen froh gelaunt, und sehen auch nach dem Dienst glücklich aus.

Jedes Mal, wenn ich das bemerke, kommt mir François Lelord's „Le Voyage d'Hector ou la recherche du bonheur“ in den Sinn, wo es heisst: „Le bonheur, c'est de se sentir utile aux autres. Le bonheur, c'est de s'occuper du bonheur des autres.“

Der Dienst als Streckenhelfer*in bringt eine beträchtliche Summe in die Vereinskasse. Zudem, und das finde ich wunderbar, scheinen viele Helfende einen Moment des Glücks zu erleben, ganz wie Lelord es beschreibt.

Und jetzt geht's ab in den Frühling. Ich wünsche allen einen wunderschönen Start in die neue Saison!

Beste Grüsse
René



Titelbild:

Wintertraining auf dem Berg - Matti (VCA), Tim (VCA), Lena, Greg (VCA), Luca (VCA), Noel (VCA), Christian

E-Mobilität ist Zukunft

Steigen Sie jetzt um

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



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Der VCA-Vorstand	7
Eintritte / Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Investitionen aus VCA-Vermögen	11
Wir gratulieren	13
42. Allschwiler Klausenlauf	14
Danke an alle Helfer der Streckensicherung am Klausenlauf 2022:	16
VCA-Agenda	18
Trainingskalender Triathlon / Velo	19
Trainingskalender Bike	20
3-Königs-Biken	21
Jahresprogramm 2022 der Rennvelo-Sektion	23
VCA Jugend; Jugendtraining - Jahresprogramm 2022	26
Neu im Vorstand	28
Jakob Klahre	31
Die ersten zwei Gravel-Touren des VCA	32
Vergünstigungen für VCA-Mitglieder 2022	34
Resultate Laufen	35

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



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



Funktionelle Diagnostik

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

seit bald 100 Jahren
Ihr Allschwiler Elektro-Unternehmen

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

Für Familien & Vereine



AMBIENTE
Restaurant • Bankette • Seminare • Lädeli

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

Der VCA-Vorstand

Funktion	Name	Adresse	Telefon / e-Mail
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 / Austritte

Eintritte Jugend

Ilya Vogt
Noel Ritzenthaler
Cedric Métraux
Salome Michel
Viviane Trapp
Raphaël Trapp

Eintritte Tria

Sarah Dugas

Eintritte Velo

Julia Höffe
Inzia Wigger

Austritte

Philip Dirnhofer, Jugend
Helena Herzig, Passiv
Fritz Degen, Passiv
Weleda AG, Sponsor

Beitrittserklärung

an:

Velo-Club Allschwil, 4123 Allschwil

info@velocluballschwil.ch

Die unterzeichnende Person möchte dem Velo-Club Allschwil gerne als

Aktivmitglied oder Passivmitglied beitreten

Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Beruf: _____

Strasse/ Nr.: _____ PLZ/ Ort: _____

Telefon: _____ eMail: _____

Untersektion MTB-Fahrerin RadrennfahrerIn Triathletin Jugend
EINE! Hauptsektion

Verbandsmitglied: Swiss Cycling ja nein
Swiss Triathlon ja nein

Datum _____ Unterschrift _____



UNSCHAF



SCHAF

Sehen Sie den Unterschied bei DILLO OPTIK

Binningerstrasse 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

Investitionen aus VCA-Vermögen

Gute Ideen gesucht – und gefunden!

Von 15 Mitgliedern haben wir fast 40 Vorschläge zur Finanzierung von Aktivitäten und Anschaffungen zu Gunsten unserer Vereinsmitglieder erhalten: vielen Dank dafür!



Bei den Erwachsenen geht es um **attraktive Rahmenbedingungen** für bestehende und neue Mitglieder.

Zudem ist die **Honorierung** der Helfenden im Verein ein grosses Anliegen. Ihre Tätigkeit wird überaus geschätzt.

Im Februar hat eine Arbeitsgruppe aus Vereins-/Vorstandsmitgliedern die Ideen sortiert, besprochen und Umsetzungsvorschläge zu Händen des Vorstandes erarbeitet.

Ab März entscheidet der Vorstand über die Umsetzungen.

Einige Ideen können rasch realisiert werden, andere benötigen weitere Abklärungen und Diskussionen.

Gerne werden wir euch auf dem Laufenden halten.

Die Auslegeordnung zeigt folgende Ideengruppen:

- **Förderung Nachwuchs (Jugend und Cycling Academy)**
- **Techniktrainings mit Experte/Expertin**
- **Kostenbeteiligung bei Trainings-Weekends und gemeinsamen Rund-/Ausfahrten**
- **Bons/Vergünstigungen für VCA-Bekleidung**
- **Digitale Aufrüstung des Vereins**
- **Anschaffung/Kostenübernahme von nötigem Vereins-Material**
- **Durchführung von Social Events (Grillfest, Wald Hogg)**

Der Vorstand

Ein Hauptthema ist, wie wir unseren **Nachwuchs** künftig fördern wollen und können. Das hat sich bereits an der letzten GV gezeigt.

polarkreis Kühlfahrzeuge



Kühlfahrzeuge

Pharmafahrzeuge

Kühlmietfahrzeuge

Beschriftungen

www.polarkreis.swiss

Wir gratulieren

Gefahren, gerannt, geschwommen, geträumt, geplant, gestartet, gefroren, gekämpft, gepusht, geschwitzt, gebissen, gelitten, beklatscht, gefinist, gejubelt, gefreut, gefeiert, gratuliert, erholt, geholfen, organisiert, geschrieben, gekocht, Strecke gesichert, Training geleitet, Amt bekleidet, gestaunt, geliebt, genossen, geschwätzt, gelacht, Apéro genommen, Weekend gemacht ...

30 Jahre VCA

🌹 Urs Bumbacher 🌹 Marcel Eggenschwiler
🌹 Ariane Gutknecht 🌹 Kathrin Schaeppi
🌹 René Mayer 🌹 Jörg Ruckli 🌹 Hansruedi Stücklin

20 Jahre VCA

🌹 Fred Baumgartner 🌹 Jenny Breitschmid
🌹 Michel Hänggi 🌹 Raphael Kennel
🌹 Ken Laub 🌹 Rolf Moll 🌹 Erasmus Peukert
🌹 Raphael Renz 🌹 Markus Schelbert
🌹 Daniel Wampfler

10 Jahre VCA

🌹 Markus Amrein 🌹 Alexa Apaydin
🌹 Henriette Kurth 🌹 Alexandra Mungenast

25 Jahre VCA

🌹 Gerhard Götschi 🌹 Mike Linhart
🌹 Fräz Rombach 🌹 Murielle Scherrer
🌹 André Schirmaier 🌹 Marcel Summermatter

15 Jahre VCA

🌹 Stefan Durante 🌹 Markus Pfannkuch
🌹 Tina Schäfer

Wir gratulieren euch zum Vereinsjubiläum und wünschen euch von Herzen weiterhin viel Freude und tolle Erlebnisse.

Es ist schön, dass ihr im Verein seid!

Euer Vorstand VCA



42. Allschwiler Klausenlauf

Mit Abstand der schnellste Chlaus war ein Allschwiler! Daniela Jörin / Patrick Indlekofer

Auch in einer abgespeckten Version (kein Kinder- und Firmenlauf), haben sich 649 Laufbegeisterte für den 42. Allschwiler Klausenlauf angemeldet: Chläuse lassen sich vom Virus nicht abschrecken.

Mit Abstand, aber im Geiste ganz nah zusammen haben viele Sportbegeisterte den 5. Dezember 2021 zu einem besonders schönen Tag gemacht. Wer im Zielraum dabei war, konnte sie sehen und spüren: Die Begeisterung am Sport und die Freude, heute dabei zu sein, strahlte aus allen Gesichtern!

en Streckenrekord auf. Sogar dem Chlaus auf dem Velo, welche die Frauenspitze in Richtung Waserturm anführte, war die spätere Siegerin zu schnell, so dass dieser erst zusammen mit der zweiten Frau Anna Zehnder aus Basel (Schweizer-Meisterin im Duathlon über die Standarddistanz 2021) beim ersten Anstieg oben ankam. Erstmals in der 42-jährigen Geschichte des Allschwiler Klausenlaufs ist der Schnellste Allschwiler zugleich Tagessieger im Hauptlauf: Felix Köhler ist erst kürzlich von Basel nach Allschwil gezogen und galt auch im Vorfeld als grosser Favorit.



Und das war bei Weitem nicht das einzig Aussergewöhnliche dieses Klausenlauf-Ausgabe: Den Hauptlauf der Frauen beendete Natalia Gemperle (OL-Schweizermeisterin Mitteldistanz 2021 aus Hallwil) als Siegerin und stellte mit einer Zeit von unglaublichen 35,26 Minuten zugleich einen neu-

Als Schnellste Allschwilerin wurde Laura Abgottsgewöhnliche gekürt, welche auf Platz 10 in der Gesamtwertung lief, dicht gefolgt von Michèle Moser auf Rang 11.

Die Schülerinnen und Schüler konnten wir dieses

Jahr leider nicht dabei haben, einer der wenigen grossen Wehrmutstropfen.

Wenn wir auch den Sportler-Nachwuchs schmerzlich vermissen, herrschte draussen wie drinnen eine entspannte, fröhliche Atmosphäre, das Wetter war besser als erwartet.

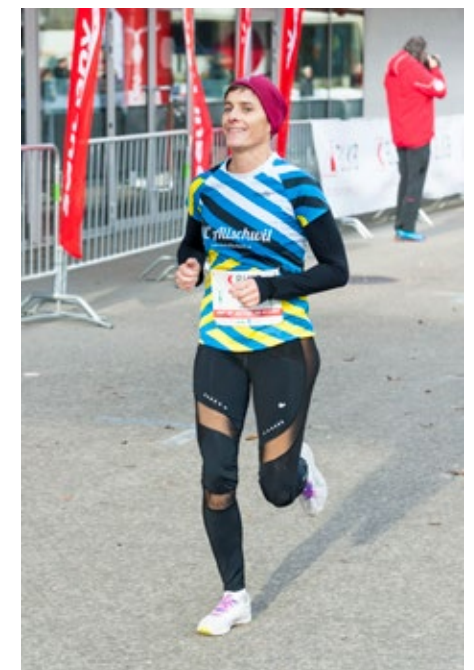
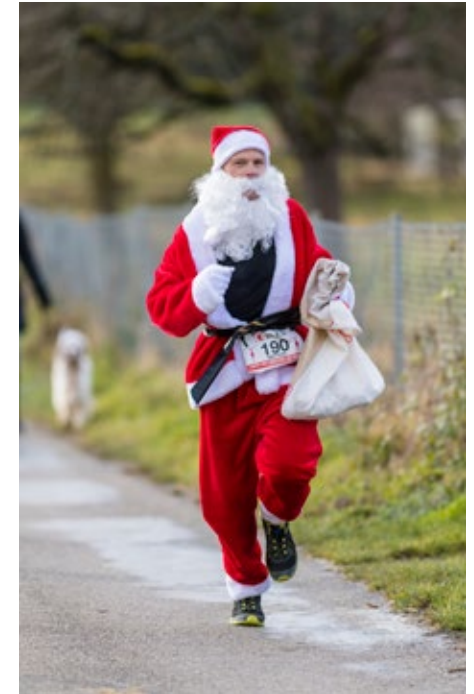
Wenn auch wegen Corona einiges umgestaltet werden musste, vieles nicht möglich war, konnte wenigstens wieder vereint gelaufen werden.

Wir sind froh, dass wir als OK Ende September die richtige Entscheidung getroffen haben. Die Eingangskontrolle hat reibungslos geklappt. Sowohl die Helferinnen und Helfer als auch die Teilnehmenden haben sich vorbildlich verhalten und zeigten gegenseitig grosses Verständnis und Geduld. Auch hier zeigte sich einmal mehr echter Sportsgeist, hohe Toleranz und Begeisterung für eine tolle Sache, den Volkssport. Diese Begeisterung erlebten die Streckenposten hautnah:

Der mehrfache schnellste Allschwiler Matthias Prétôt widmete seinen diesjährigen Lauf der Helferschar entlang der Strecke und verpflegte sie mit allerlei aus dem Klausensack; sein ganz persönliches Dankeschön an jahrelangen Einsatz vieler zum Gelingen des Traditionslaufs.

Abschliessend bleibt uns, zu danken: Allen, die uns schon jahr(zehnt)elang die Treue halten, aber auch den «Neuen», die sich von unserer Begeisterung haben anstecken lassen. Sie alle haben in unterschiedlichster Form dazu beigetragen – und tun es noch – sodass wir sogar in dieser herausfordernden Zeit überhaupt den Klausenlauf haben durchführen und der Laufgemeinschaft ein Stück Normalität zurückgeben können. Seien es die Sponsorinnen und Sponsoren, die zahlreichen Helferinnen und Helfer, der Samariterverein mit seiner professionellen Begleitung, oder die Gemeinde Allschwil, welche uns ihre volle Unterstützung zugesichert hat. Dies ist nicht selbstverständlich – dafür sind wir Euch allen von Herzen dankbar! Ohne Euch, die Ihr alle zur «Allschwiler Klausenlauf-Gemeinschaft» gehört, wäre das alles gar nicht zu stemmen;

IHR SEID MIT ABSTAND DIE BESTEN



Ein riesiges
!!Danke!!

an alle Helfer der Streckensicherung am Klausenlauf 2022:

Baltermia Reto - Bedon Gianni
Benthaus Achim - Benzoni Nicola
Bild Michael - Bild Anne
Brodmann Walter - Brodmann Fabian
Bürgi Beatrice - Csonka Dénes
Eglin Marco - Eicher Tim - Eicher Nick
Eifler Nora - Fontijne Alexander
Frey Martin - Giger Raoul
Greuter Oliver - Grüter Heinz
Gutknecht Ariane - Hagmann Kathrin
Hilfiker Delia - Hilfiker Beppo
Hinkel Karin - Keller Stefan
Kennel Raphael Langlotz Andi
Lehmann Barbara - Lehmann Oliver

Linhart Mike - Mayer René
Moll Rolf - Mungenast Alexandra
Olivieri Giovanni Salvatore - Pflugli Esther
Prétot Matthias - Rombach Fränzi
Roth Patrik - Schaub Patrik
Scherrer Murielle - Scherrer Walter
Schirmaier André - Schüpbach Markus
Siegrist Matthias - Stocky Iris
Stohler Peter - Studhalter Franz
Thöni Sarah - Ueltschi Thomas
Wälchli Daniel - Warias Steffen
Weber-Handschin Walter
Zimmerli René - Zweiacker Joëlle



Euer Einsatz bringt CHF 5'000 in die Vereinskasse – das sind pro Helfer*in rund CHF 100.00
Danke!!

Ein besonderer Dank geht auch an die Helfer*innen die nicht Vereinsmitglieder*innen sind und trotzdem für den Verein eingesprungen sind.

Und das Lob des OK Klausenlauf: **Danke – Ihr wart und seid mit Abstand die Besten!**

Marco Eglin Streckenchef Klausenlauf
René Zimmerli Präsident Velo-Club Allschwil

VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Allgemeine Termine 2022

Vorstandssitzung	08.06.2022	Pfingstwoche!
Vorstandssitzung	21.09.2022	
45. Generalversammlung	05.11.2022	
Ängelmarkt	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. 178	09.05.2022
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 <www.velocluballschwil.ch>

Schwimmtraining

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

Rennvelo Abendtraining

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

Rennvelo Ausfahrten

Samstag	nach Ankündigung	Info in „sportmember.ch“	Feuerwehrmagazin Allschwil
Insieme 25-28km/h			
Sonntag	10.00 Uhr	ca 2.5 Std., ganztätig	
Für spontane Änderungen des Zeitrahmens siehe Plattform SportMember -> Velosektion			

VCA Women Rennvelotraining 14-tätig

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

Jugend Rennvelo-Training

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

Training Cycling Academy NW

Samstag	10.00 Uhr	Schranke St. Jakobs- stadion
Sonntag	10.00 Uhr	

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	
20.03.2022	11:00–14:00 Uhr	Treffpunkt
03.04.2022	11:00–14:00 Uhr	Neuweilerplatz
17.04.2022	11:00–14:00 Uhr	
01.05.2022	10:00–13:00 Uhr	Nach Vereinbarung
15.05.2022	10:00–13:00 Uhr	mit der Tourenleitung
29.05.2022	10:00–13:00 Uhr	nehmen wir neue
12.06.2022	10:00–13:00 Uhr	Biker und Bikerinnen
26.06.2022	10:00–13:00 Uhr	gerne mit; Interessent-
10.07.2022	10:00–13:00 Uhr	en melden sich beim
24.07.2022	10:00–13:00 Uhr	Obmann Oliver
07.08.2022	10:00–13:00 Uhr	oliver.vca-bike
21.08.2022	10:00–13:00 Uhr	@bluewin.ch
04.09.2022	10:00–13:00 Uhr	
18.09.2022	10:00–13:00 Uhr	
02.10.2022	10:00–13:00 Uhr	

Eintrag/Teilnahme für die Sonntags-Ausfahrten im Doodle der VCA Biker!
Der Doodle-Link findet sich unter <<<https://www.velocluballschwil.ch/bike/training/>>>

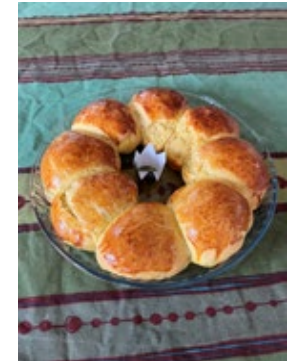
Mittwoch-Trainings finden ab Mittwoch, 13. April 2022 statt: Treffpunkt 18.00 Uhr Neuweilerplatz

Wir fahren, bis es dunkel wird



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.



3-Königs-Biken

Am Sonntag, 09.01.2022, fand bei kühlem und nassem Wetter das traditionelle 3-Königs-Biken statt. Wir trafen uns in zwei verschiedenen Gruppen:

Gruppe 1 (Biken und Kuchen essen) um 11.00 Uhr am Neuweilerplatz. Dieses Mal haben wir uns für eine kurze Tour auf den Blauen entschieden.

Gruppe 2 (nur Kuchen essen) um 14.00 Uhr bei Robi. Beim gemeinsamen Kuchenessen bei Robi, wurde wie im vergangenen Jahr, Andres zum König gekürt.

Danke Robi für die tolle Bewirtung! Danke Andres für den selbstgemachten Kuchen!
Oliver



TREK



Rennvelos sind unsere Leidenschaft und unsere Spezialität!

Jahresprogramm 2022 der Rennvelo-Sektion

siehe auch separates Programm nächste Seiten

Wie jedes Jahr fand das Sektionstreffen im Februar statt, bevor die Saison startet. Nach längerem Abwägen entschieden wir das Treffen „real“ bei der „Lucie“ durchzuführen. Die Wirtin hatte vorgängig mit der Gendarmerie und der Préfecture abgeklärt, dass für uns die Schweizer Massnahmen gelten und nicht die strengereren in Frankreich. Es gab 3 Menus zur Auswahl, Portionen, welche jedes Sportlerherz erfreuen liess. 18 Personen waren anwesend, und das Frauenteam glänzte mit einer erfreulich hohen Teilnahme. Im ersten Teil wurde das Tourenprogramm besprochen. Zügig wurde durch die eingegangenen Ideen geleitet.

Ihr könnt euch freuen, es wird wieder einige grossartige Ausfahrten geben; die Kanalrunde, Schwarzbuebe-Rundfahrt, Fahrt in die Vogesen mit Anfeuern der Teilnehmerinnen der „Tour de France Femmes“, Deutschland-Tour mit der Etappe nach Schauinsland hoch, und weiteres! Es wurde betont, dass die Ideen für Ausfahrten fortlaufend ergänzt werden können und sollen - und sich alle über weitere Ideen freuen; seien es Halbtagestouren oder Tagestouren wie z.B. die Sandwich-Tour. Die Termine auf der Homepage können jederzeit angepasst werden und die Details zu den Ausfahrten, sowie Updates werden per Mail und/oder sportmember bekannt gegeben. Eine gewisse Flexibilität ist notwendig, je nach Wetter werden die Ausfahrten angepasst.

Im nächsten Teil wurde das Training besprochen. Beim Abendtraining ab Sommerzeit am Dienstag, Mittwoch (Frauen) und Donnerstag, 18h15 unter der Woche, und am Sonntag 10h oder nach Ankündigung bleiben die Daten wie gehabt. Am Samstag soll die Möglichkeit bestehen, flexibel nach Ankündigung Rennvelo- oder/und Graveltouren anzukündigen.

Generell gilt, dass die Trainings nicht nur von einem fixen und geschlossenen Mitgliederkreis oder gar nur von den Obmännern geleitet und angekündigt werden.

Es ist wohl für alle bereichernd, wenn möglichst viele aus der Sektion die Gelegenheit nutzen, die andern Fahrer-innen auf ihre Touren mitzunehmen.

Dabei gilt für die Ankündigung auf sportmember „first-come-first-serve“, oder „dr-Schneller-isch-dr-Gschwinder“. Ziel ist, das Training als Fundament eines lebendigen Sektionslebens zu pflegen für die weiteren Aktivitäten wie Touren oder Clubrennen.

Als letzter Teil wurden die Clubrennen besprochen. Dabei wird, wie in den letzten Jahren darauf geachtet, dass mit den 8 Rennen möglichst viele ihre Lieblingsrennen finden: sowohl Einzelzeitfahren (4), wie Massenstartrennen (4), kurz (km-Sprint Hardtwald und Brückensprint Kanalbrücke), nicht so lang (Gempfen, Blochmont und Folgenschbourg), etwas länger (Niffer und Möhlin), und nach Wunsch lang oder seeehr lang (Jolidon Classique)!

Ja, und dann gab es noch das Essen, das gemütliche Reden, dass wir nach den 2 eingeschränkten Jahren wahrscheinlich noch etwas mehr genossen haben. Allen Teilnehmerinnen, aber auch allen für vorgängig eingegangenen Ideen einen besten Dank!

Martin und Eric

Programm der Rennvelo-Sektion 2022

Version 20. Februar 22

Touren		Organisation durch
Do 14.04., 13h00	Gründonnerstags-Tour „erster Lappen“ (Kanalrunde)	Dominic
Mo 18.04., 10h00	Ostermontags-Tour unter Leitung von Rolf	Rolf
So 01.05.	1. Mai-Ausfahrt unter Leitung Frauen	Joëlle, Kathrin, Simone
So 29.05.	Schwarzbuebe-Rundfahrt, kurz oder/und lang, VC Dornach	??
Do 23.06, 18h15	Hochblauen Tour 100 km (Verschiebedatum Do 30.6.)	Steffen, (Eric)
So 26.06.	Tour unter Leitung Frauen	Joëlle, Kathrin, Simone
Juli	Tour de France, Fr 8. Juli Vogesen, oder So 10. Juli Aigle-Col des Mosses-....-Châtel	?
Sa 30.07.	7. Etappe Tour de France Femmes (Séléstat-Markstein) www.letourfemmes.fr/en/stage-7	Rolf
Sa 27.08.	3. Etappe Deutschland Tour (Freiburg i.Br. - Schauinsland)	Rolf
September	Kandeltour	Henry
Sa 24.09. 13h	VCA Saisonabschlussfahrt	Martin
Sa 24.12. 13h	Heiligabend-Runde	Dominic
Mo 26.12. 10h	Speck-weg-Runde, Stefanstag	Dominic
So 08.01.2023	Crémant Sprint	Dominic, Eric

Trainings		Organisation durch
Di 29.03. / Do 31.03	Beginn Frühlings-/Sommertraining am Di/Do Abend	Diverse Gruppenleiter
Mi 30.03.2022	Beginn Frühlings-/Sommertraining VCA-women am Mi Abend	Simone/Joëlle/Kathrin
Di 27.09.2022 / Do 29.09.2022	Ende Frühlings-/Sommertraining am Dienstag/Donnerstagabend	Diverse Gruppenleiter
Mi 28.09.2022	Ende Frühlings-/Sommertraining VCA-women am Mi Abend	Simone/Joëlle/Kathrin
Sonntag, ganzjährig	Grundlage-Training Sonntag, „Insieme“ 10.00h	Diverse Gruppenleiter
Sa, Okt. bis Ende März	Winter-Training Sa, und/oder Gravel-Runde, nach Ankündigung	Diverse Gruppenleiter
So, Okt. bis Ende März	Winter-Training VCA-women, jeden zweiten Sonntag 11.00h	Simone/Joëlle/Kathrin

Clubmeisterschaften / Rennen		Organisation durch
Di 26.4.2022	Massenstart Möhlin	Eric/Zeitnehmer/SCBB
Do 12.5.2022	EZF Folgensbourg 10km	Eric/Zeitnehmer
Sa 28.5.2022	EZF Dornach-Gempen 5.3km	VC Dornach
Do 16.6.2022	M'start Brückensprint Petit-Landau 1.2km, Vor- und Finallauf	Eric/Zeitnehmer

Di 21.6.2022	EZF Niffer-Niffer 20km	Eric/Zeitnehmer
Do 18.8.2022	Massenstart Blochmont 5.3km	Eric/Zeitnehmer
Di 30.8.2022	EZF Sprint Hardtwald 1km	Eric/Zeitnehmer
So 11.9.2022	Massenstart Jolidon Classique Jura, Wahl kurze (ca 70km) oder lange Strecke (ca 120km)	Jolidon Classique

Rennen allgemein		Organisation durch
Sa 7.5.2022	Berner Rundfahrt, je nach Kategorie 34/68/102km	OK Berner Rundfahrt
Sa 2.7.2022	Rundstreckenrennen Kaisten, je nach Kategorie 16.8/35.7/52.5km	VC Kaisten/SC Fricktal
Sa 10.7.2022	Mannschaftsfahren Sulz, je nach Kategorie 28.5/57km	RV Sulz/SC Fricktal
Sa 27.8.2022	Bergzeitfahren Buus, je nach Kategorie 6.5km	VC Buus/SC Fricktal



VCA Jugend

Unser VCA Jugendtraining startet am 18.03.22 um 17:30 Uhr.



Wir freuen uns sehr, auch unsere jüngsten Rennfahrer wieder beim Feuerwehrmagazin zu begrüßen.

Wir haben uns in den Wintermonaten Gedanken gemacht, wie wir unsere Jugendlichen weiter fördern können. Der Schwerpunkt des VCA Jugendtrainings bleibt die spielerische Annäherung an den Velosport sowie der Technikparcours und die Fahrtechnik. Auch führen wir eine interne Meisterschaft durch und nehmen an regionalen Rennen teil.

Die älteren Fahrer*Innen bekamen im letzten Dezember die Einladung am Training der Cycling Academy NW teilzunehmen. Das regionale Team fördert die Fahrer*innen ab 14 Jahren, die den Velosport als Leistungssport betreiben möchten. Die Fahrer*innen werden auf die bevorstehende Saison vorbereitet, um kompetitiv an Rennen teilnehmen zu können.

Das Wintertraining besuchten bis zu 14 Jugendliche, 10 davon gehören dem VCA an. Dies zeigt deutlich, dass die Nachwuchsarbeit im VCA funktioniert.

Mit Gregor Lang haben wir im Verein einen ausgebildeten Trainer, der die J+S Kurse besucht. Das

VCA Jugendtraining ist vom J+S anerkannt und erscheint offiziell im Kursplan.

Im Frühling werden wir ein lokales Rennen durchführen, um die Schulkinder auf den VCA aufmerksam zu machen. Es wird ein Parcours mit tollen Elementen aufgebaut und ein kurzes Zeitfahren durchgeführt. Wir sind uns sicher, dass wir noch einige Kinder mehr ins Velorennen einführen können.

Möchtest du mehr über das regionale Team Cycling Academy NW erfahren, welches gespickt ist mit Talenten aus dem VCA, dann folge uns auf Instagram, oder schau auf der Homepage:

www.cyclingacademynw.ch

Es gibt auch die Möglichkeit, unsere Talente zu unterstützen. Möchtest du Gönner oder Sponsor werden und so unser Team hautnah miterleben, dann kannst du dich gerne bei Marcia melden:

cycling.academy.nw@gmx.ch

Eure Jugendtrainer*in

Greg, Dani, Marcia



Jugendtraining - Jahresprogramm 2022

Datum	Inhalt	Bemerkung
18. Mrz.	Bremsen, Gruppenfahren, Fahren im Verkehr	
20. Mrz.	Fricktaler Cup - Wittnau	https://www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup
25. Mrz.	Bremsen, Gruppenfahren, Fahren im Verkehr	
1. Apr.	Bremsen, Gruppenfahren, Fahren im Verkehr	
8. Apr.	Kreiseln	
15. Apr.	Ferien. Kein Training	Osterferien. Es findet kein Jugendtraining statt.
22. Apr.	Ferien. Kein Training	Osterferien. Es findet kein Jugendtraining statt.
29. Apr.	Kurventechnik	
6. Mai.	Kreiseln	
13. Mai.	Pacing	
20. Mai.	Clubmeisterschaft	Col du Hagenthal
27. Mai.	Pacing	
28. Mai.	Bergzeitfahren Gempfen	
3. Jun.	Kurventechnik	
10. Jun.	Kreiseln	
17. Jun.	Pacing	
24. Jun.	Clubmeisterschaft	Pizzasprint
1. Jul.	Glacée Fahrt. Abschluss 1. Saisonhälfte	
2. Jul.	Fricktaler Cup - Kaisten	https://www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup
8. Jul.	Ferien. Kein Training	
15. Jul.	Ferien. Kein Training	
22. Jul.	Ferien. Kein Training	
29. Jul.	Ferien. Kein Training	
5. Aug.	Ferien. Kein Training	
12. Aug.	Fahren in der Gruppe; Kreiseln	
13.8.2022 + 20.8.2022	Talentsichtungstage Regional	
19. Aug.	Kurventechnik, Kreiseln	
26. Aug.	Pacing	
2. Sep.	Fricktaler Cup - Buus	https://www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup
9. Sep.	Pacing, Übung Paarszeitfahren	
16. Sep.	Clubmeisterschaft	Rundstreckenrennen mit Handicap
23. Sep.	Pacing, Übung Paarszeitfahren	
25. Sep.	Paarszeitfahren Fulenbach	
30. Sep.	Ausfahrt	
7. Okt.	Ferien. Kein Training	
14. Okt.	Ferien. Kein Training	
21. Okt.	Fricktaler Cup - Bikerennen Schupfard	https://www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup
28. Okt.	Clubmeisterschaft	Kilometersprint
4. Nov.	Spezial	
5. Nov.	GV des VCA - Ehrung der Jugendlichen und Preisverleihung	Alle jugendliche sind eingeladen

Das Training startet **um 17:30 Uhr beim Feuerwehrmagazin Allschwil.**

Bitte vor jedem Training und Rennen das Velo checken! Sind die Pneu gepumpt, hat die Kette Öl, klappert etwas?

Das Programm des Kidstrainings wird auch auf www.velocluballschwil.ch aufgeschaltet.

Änderungen des Programms werden über den E-Mail-Verteiler/ WhatsApp Gruppe mitgeteilt.

Kontakt: Marcia Eicher, Schönenbuchstrasse 51A, 4123 Allschwil

Tel. 079 203 57 74, cycling.academy.nw@gmx.ch

Neu im Vorstand

René Zimmerli interviewt die neuen Vorstandsmitglieder Daniel Wampfler (Vizepräsident) und Martin Frey (Obmann Velo)

Lieber Daniel, lieber Martin, herzlich willkommen im Vorstand des VCA.

René: Seit wann seid ihr im VCA und was bewog euch zur Mitgliedschaft?

Daniel: Seit 2001, und ich habe beim Gunti im Kinderbecken schwimmen gelernt.

Martin: Ich war an einem schönen Frühlingstag im Jahr 2018 allein unterwegs und habe bei Endenburg eine Gruppe im „VC-Allschwil Tenue“ getroffen.

Joëlle hat mir 2-3 Sätze vom Verein erzählt, folgend habe ich mit Nicola Kontakt aufgenommen. Ich arbeite in Allschwil und wohne in der Nähe,

das Interesse war sofort da. Im Sommer 2018 war ich dann fast 3 Monate mit dem Velo in Kirgistan-Tajikistan unterwegs.

Die erste „Insieme Ausfahrt“ im Verein war nach den Sommerferien, unmittelbar nachher bin ich dem Club beigetreten.

René: Könnt ihr mir eines eurer schönsten Erlebnisse im Verein erzählen?

Martin: Schwierig, ich hatte sehr viele schöne Erlebnisse im Verein.

Am besten gefallen mir die langen Spezial-Events: Rolf's 200+ Tour letzten Sommer, die „Sandwich-Tour“ organisiert von Daniel Wälchli oder



und Espresso Tempo, Wintertraining, und die erwähnten Spezial-Events. Eigentlich ist in dieser Hinsicht von den Vorgängern alles gut aufgebaut worden. Den betreffenden Leuten herzlichen Dank, super Arbeit!

Ich bin - gemeinsam mit Eric - bemüht dies in diesem Sinne weiterzuführen, und wir hoffen, den Vereinsmitgliedern passende Aktivitäten anbieten zu können.

Gemütliche Runden mit guten Gesprächen sollen den gleichen Stellenwert haben wie „Espresso-Runden“. Neue Ideen sollen Platz haben: Graveltouren, Vollmond Abendfahrten, etc. Neue Ideen nehmen wir gerne auf, kommt auf uns zu.

Fazit: Aktivitäten anbieten, welche für die Vereinsmitglieder attraktiv sind.

die Alpendurchquerung von Sitten nach Fribourg, organisiert von Dominic.

Schön, so viele begeisterte nette „Velo-freaks“ im Verein kennen gelernt zu haben.

Daniel: Im Herbst 2021 ist unser Sohn Timm dem VCA als Junior beigetreten, weil er gern Velo fährt!

René: Auf was möchtet ihr im Vorstand vor allem achten?

Daniel: Dass sich der VCA weiterentwickelt und wir in die Jugend investieren.

Martin: Das vielfältige Programm in der Sektion Rennvelo ist grossartig: Club-Rennen, Sonntags-Insieme, die Sommertrainings im Cappuccino

René: Was ist euch wichtig im Leben ausserhalb des VCA?

Martin: Das gesellschaftliche Leben wurde unter der Pandemie stark eingeschränkt und das virtuelle Leben hat stark an Bedeutung gewonnen. Eine Entwicklung, welche mich nachdenklich stimmt. Gerade das Vereinswesen kann helfen, dass Leute auch in der Freizeit wieder mehr in „Real-Kontakt“ kommen. Dies unabhängig ob VC-Allschwil, Musikverein Allschwil, Kammerorchester Allschwil, etc.

Daniel: Meine Söhne und die Gesundheit.

René: Vielen Dank für das Interview. Ich wünsche euch weiterhin viel Freude im Verein und Erfolg im neuen Amt!





ROOMPLAN GmbH
Schützenmattstrass 10
4051 Basel

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

roomplan.
bath/Alchemiechul & Kochzeitwaren

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

Jakob Klahre

Jakob Klahre konnte in der vergangenen Saison als Amateur konstant gute Ergebnisse einfahren. Im Jahresklassement der Amateure ist er an 8. Stelle geführt. Er hat somit die Vorgaben als Elitefahrer erfüllt.

Die Saison 2022 bestreitet Jakob Klahre im UCI Continental Team Swiss Racing Academy.

Seine besten Resultate 2021:

- 4. Rang, SM Zeitfahren Kat.U23
- 1. Rang, Silenen Bristen Kat. Amateur
- 4. Rang, Tour du Jura Kat. Amateur
- 3. Rang, GP Mobilier

Marcia Eicher



Die ersten zwei Gravel-Touren des VCA

In den letzten Jahren hat sich ein neuer Begriff bei den Velofahrern etabliert: Gravel(-Bike). In Englisch klingt das natürlich ungleich besser als die deutsche Übersetzung „Schotter(-Velo)“. Dies wohl nicht ohne Grund: es sollen ja möglichst viele dazu gebracht werden, den Velokeller noch etwas mehr zu füllen und dafür im Portemonnaie etwas mehr Platz zu schaffen.

Wikipedia schreibt zum Begriff: „Gravelbikes (deutsch etwa „Schotter-Rad“) sind geländegängige Fahrräder, die auch Querfeldeinrad bzw. Crossroad genannt werden. Heute werden etwas breitere Reifen (28 Zoll, Breite ca. 35–47 Millimeter) benutzt, früher waren die grösseren Schlauchreifen mit 27 Zoll und Breiten bis 35 Millimeter üblich.“

Ist Gravel also einfach ein neuer Namen für ein Querfeldeinvelo, vielleicht mit etwas breiteren Reifen? Dies scheint sicher zuzutreffen, siehe nächste Spalte, und wäre damit auch irgendwo

zwischen Mountainbike und Rennvelo und müsste damit zum VCA mit seinen Sektionen Velo und Bike ja gut passen?

Mein subjektives Empfinden was die Verwendung der Neuanschaffungen in unserer Sektion angeht, ist, dass diese v.a. sehr individuell und etwas von allem ist: Tourenvelo, Reisevelo, Winterrunden-Velo, Rennvelo, Velowege-Velo, Forstwege-Velo, oder generell Abseits-der-Strassen-Velo, Gravelrennen-Velo, und wohl noch Einiges mehr. Diese Individualität scheint auch gut zu den letzten beiden Jahren zu passen, in denen auch durch behördliche Massnahmen im Allgemeinen mehr die Individualität und weniger das Zusammenkommen gefördert wurde. Was bis jetzt also zu kurz kam, ist das Zusammenbringen der verschiedenen „Gravelers“.

Um dies zu ändern, startete auf Initiative von Markus, der ja schon im letzten Heft von seiner Erfahrung in einem Gravelrennen berichtet hatte, am letzten Samstag im Januar die erste VCA Graveltour.

Für einen sanften Einstieg in diese neue Velodisziplin hatte ich eine Runde rund um Hagenthal angekündigt, etwa 30Km und 500Hm auf meist unbefestigten Wegen.

Um 10:30 trafen sich also Iris, Joëlle, Julia, Markus und ich beim Feuerwehrmagazin. Interessant waren die Mehrheitsverhältnisse: mehr typische Querfeldein-Velos mit unter 35 Millimeter Reifen (3 von 5), und mehr Frauen. Mit dabei waren auch die Sonne, die lockere Stimmung auch noch am „Mur de Hagenthal“, und die mehrheitlich trockenen Wege. Wobei bei Letzterem auch die Minderheit gereicht hat, um alle Velos mehr wie typische Querfeldeinvelos nach Gebrauch aussehen zu lassen. Der Cappuccino bei „Colazione da Tiffany“ war dann der wärmende Abschluss eines vielversprechenden Beginns.

Denn nach dieser ersten erfolgreichen Runde wollte Markus einen Samstag später gerne allen Interessierten seine Lieblingswege auf dem Dinkelberg zeigen und kündigte eine 2.5h-Runde mit Treffpunkt am Aeschenplatz an.

Diesmal ging es zu viert mit Iris, Joëlle, Markus und mir bei wärmerer Sonne vom Kraftwerk Birsfelden kommend beim Hörnli gleichmässig und angenehm hoch zur Chrischona, Rührberg

und weiter Richtung Adelshausen und wieder zurück über Whylen.

Der Dinkelberg erwies sich mit seinen verzweigten Forst- und Feldwegen als ideal für Gravel-Runden. Den verschneiten Schwarzwald-Belchen erreichten wir wie erwartet zwar nicht ganz, aber zur Orientierung hatten wir ihn fast immer im Blick. Dazwischen improvisierten wir die Route wegen Forstarbeiten, oder auch wegen Bauchgefühl, aber, oder vielleicht auch gerade darum, waren alle vom Dinkelberg begeistert. Am Schluss kamen gute 50km und fast 900Hm zusammen, als wir uns am Wettsteinplatz bei letzten Sonnenstrahlen verabschiedeten.

Neben den ersten Teilnehmer*innen sind wohl noch weitere gespannt, wie sich die Gravel-Bewegung im VCA entwickeln wird. Zumindest als Erweiterung der Rennvelo-Ausfahrten im Winterhalbjahr empfinde ich dies selber als eine Bereicherung. Aber auch das Kennenlernen des von Allschwil nur scheinbar so fernen Dinkelbergs eröffnete wohl nicht nur mir neue Perspektiven!

Eric



Vergünstigungen für VCA-Mitglieder 2022

Hier profitieren Mitglieder des VCA von Rabatten und Vorteilen:

2vida

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

10% Rabatt auf Trainingsbetreuung und Leistungsdiagnostiken.

Biomechanik Rennbahnklinik

Kriegackerstrasse 100, 4132 Muttensz, www.rennbahnklinik.ch

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

Body Move

Nordring 2, 4147 Aesch, www.body-move.ch

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

Dill Optik

Binningerstrasse 5, 4123 Allschwil, www.dilloptik.ch

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

Laufsportklinik / MEM-Sport

Rümelinbachweg 20a, 4051 Basel, www.laufsportklinik.ch

15% Rabatt auf Sportartikel (Schuhe, Textilien, Accessoires).

Pete's Bike Shop

Gartenstadt 2, 4142 Münchenstein, www.petesbikeshop.ch

10% Rabatt auf Velos, Komponenten und Zubehör.

Radsport Huber

Binningerstrasse 2, 4123 Allschwil, www.radsporthuber.ch

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

Velo-Club Allschwil

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

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

René Zimmerli, Februar 2022

Resultate Laufen

Basler Stadtlauf		5.5km	11/20/2021
1.	Tina In-Albon	20.19	F45
4.	Raphi Kennel	19.2	M50
12.	Jann Stettler	20.3	M45
102.	Matthias Siegrist	24.4	M35

Basler Stadtlauf		1km	11/21/2021
59.	Timm Wampfler	4.02	U10

Klausenlauf		10km	12/6/2021
1.	Tina In-Albon	40.10,9	F40
8.	Jann Stettler	40.25,3	M40
53.	Matthias Prétot, alias Santiglaus Seite 15!	49.17,6	M40



RAIFFEISEN

○ Perfekte Vorbereitung

Ⓛ Perfekte Vorsorge

Was immer Ihr Ziel ist.

Mit persönlichen **Vorsorge- und Anlagelösungen** machen wir den Weg frei.

raiffeisen.ch/vorsorgen-anlegen

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

Sanitäre-Anlagen
Neu- und Umbauten
Reparaturen
Boilerservice

M. Christen

Kurzlängeweg 19
4123 Allschwil
mchristensan@tiscalinet.ch

Sanitär

Tel. 481 84 44
Fax 481 84 18

2vida >>

Firmenfitness
Personal Training
Leistungssport

Das persönliche Training für eine
erfolgreiche Saison:

- » Trainingssteuerung
- » Trainings- und Wettkampfanalysen
- » Ernährungsberatung



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