

Sattelfest

Velocluballschwil.ch
Nr. 184 / Dezember 2023



WETTBEWERB

WIEVIELE LÖCHER HAT DAS

TUBELESS SET-UP GEFLICKT?

DIE RICHTIGE
ANTWORT ERHÄLT
20% AUF DAS
NÄCHSTE TUBELESS
SET-UP BEI UNS



BLU ♦ MTN
♦ CYCLES ♦

AKTION GÜLTIG BIS 31.12.2023



Vorwort

Ich interviewte mich selbst, am Tag nach der Generalversammlung am 4.11.2023:

Ich: René, wie geht es dir?

René: Danke, gut, noch etwas aufgewühlt von gestern.

Ich: Du wurdest nochmals für zwei Jahre zum Präsidenten VCA gewählt. Freust du dich?

René: Ja, sehr!

Ich: Aha. Als du vor zwei Jahren zum ersten Mal gewählt wurdest, sagtest du, es werde ziemlich sicher bei diesen zwei Jahren bleiben. Woher der Sinneswandel?

René: Die Tätigkeit als Präsident VCA hat mir gut getan. Auch wenn es manchmal etwas anstrengend war. Die meisten der mit dem Amt verbundenen Aufgaben liegen mir, mache ich gerne. Vor allem habe ich mich sehr wohl gefühlt mit den Leuten. Von vielen erhielt ich Zuspruch und Anerkennung. Das ist sehr schön.

Ich: Ok. Hmm, wirst du nun zum Sesselkleber und hängst Amtsperiode an Amtsperiode?

René: Nein. Nach diesen zwei Jahren, also per GV 2025, wird definitiv Schluss sein mit meiner Zeit als Präsident VCA.

Ich: Wieso denn, wenn es dir doch gefällt?

René: In vier Jahren kann ich alles einbringen, was ich zu bieten habe. Meine guten Inputs bleiben hoffentlich noch etwas länger haften. Bei den

weniger guten vertraue ich darauf, dass sie rasch durch bessere Ansätze abgelöst werden. Ein steter Wandel, immer wieder andere Leute mit neuen Ideen und Stärken, ist meines Erachtens förderlich für den Verein.

Ich: Ui, das tönt schon fast etwas selbstlos und abgehoben.

René: (lacht) Ja, vielleicht. Ich werde im Januar 65 Jahre alt. Da könnte mir eine gewisse Abgeklärtheit stehen, oder? Zudem werde ich mich dann



wieder mehr auf Anderes und Neues konzentrieren können.

Ich: Letzte Frage. Hast du noch eine Botschaft an den Verein?

René: Ja, gerne: Liebe Vereinsmitglieder, ich wünsche euch eine fröhliche Vorweihnachtszeit, gesunder Festtage im Kreise eurer Lieben und ein gesundes, glückliches Jahr 2024 mit vielen tollen Erlebnissen!

LEISE RIESELT DER SCHNEE KANNST DU ES HÖREN?



dietze
HÖRCENTER



Binningerstrasse 7 | 4123 Allschwil
Tel: 061 554 88 25 | Mobil: 077 464 15 72
Mail: allschwil@dietze-hoercenter.ch



HÖRGERÄTE * GEHÖRSCHUTZ * KOSTENLOSER HÖRTEST

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Der VCA-Vorstand und weitere Funktionen	7
Eintritte / Austritte	8
Bericht des Präsidenten	9
Bikers im 2023	10
Robi Schmidt!	11
VCA Jugend Jahresbericht 2023	12
Jahresrückblick 2023 Sektion Velo	16
...highlight's Triathlon 2023	18
Neuausrichtung Sektion Triathlon	19
Dank an die austretenden Vorstandsmitglieder	20
Iris und Steffen!	21
Marcia Eicher!	23
Highlights GV 2023	24
VCA-Agenda	30
Trainingskalender Triathlon / Velo	32
Der Kontrapunkt zum Espresso am Dienstag; Dolce Vita am Donnerstag	33
Programm der Rennvelo-Sektion; Winter	33
Trainingskalender Bike	35
VCA Vereinsbekleidung	37
Gravel Clubmeisterschaft 2023	40
Gravel CM - Rennen 1!	41
Gravel CM - 2. Rennen	42
Gravel CM - 3. Rennen	43
Zu Fuss über die Alpen – der Trans Alpine Run; TAR	44
Transruinalta Marathon	48
Resultate CM Gravel/ Laufen / Triathlon	51
Resultate Clubmeisterschaft 2023 Velo	55

Titelbild: Gemäss der veralteten Statuten gäbe es das Amt des Fähnrichs; eine Aufgabe wäre unter anderem das Geleit bei Beerdigungen von Mitgliedern!



LABOR ROTHEN

Am Puls der Medizin.

inkl.
Vitamin
Booster!

Vitamin-Check

Jetzt den Vitamin-Check machen und einen köstlichen Vitamin-Booster von slupps gratis dazu erhalten, um mit voller Energie in die kühlere Jahreszeit zu starten!

Ohne Termin und ohne ärztliche Verordnung.



slupps COLD PRESSED

Alle Walk-In Laboranalysen auf www.wunschlabor.ch



Der VCA-Vorstand und weitere Funktionen

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
Aktuarin	Iris Stocky	8, Pierre Curie F- 68330 Huingue	+41 79 481 45 16 +33 38 969 28 85 iris.stocky@gmail.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 Triathlon	Daniel Zenklusen	Frischmannsholzweg 1 4124 Schönenbuch	079 507 00 77 danielzenklusen@gmx.ch
Obmann Triathlon	Daniel Wampfler	Schützenmattstr. 10 4051 Basel	061 261 30 64 dwampfler@swissonline.ch
Obmann Jugend	Steffen Warias	Weiheweg 1 4123 Allschwil	077 472 28 34 stwarias@gmail.com
Kontakt Bike	Oliver Greuter	Feldstrasse 100 4123 Allschwil	079 787 87 46 oliver.vca-bike@bluewin.ch
Kontakt Women	Joëlle Zweiacker	Thiersteinallee 77 4053 Basel	j.zweiacker@icloud.com 079 666 50 10
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
Cycling Academy NW	Marcia Eicher	Schönenbuchstr. 51A, 4123 Allschwil	079 203 57 74 cycling.academy.nw@gmx.ch
OK Klausenlauf	Marco Egli	Postfach 4123 Allschwil 1	ok@allschwiler-klausenlauf.ch



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

Eintritte / Austritte

Eintritte Velo

Vitor Viegas

Eintritte Triathlon

Verena Gotta

Lyndi Wex

Eintritte Jugend

Damian Brantner

Donat Csonka

Adam Kündig

Jestin Heim

Sereina Suhr

Eintritte Bike

Gabriele Zappone

Austritte

Fabian Brodmann

Aline Matter

Dorothe Lossin

Urs Bumbacher

Kathrin Scheappi

Nora Thönen

Kurt Renz

Karim Fox

Bericht des Präsidenten

Das Wichtigste und Schönste zuerst: auch dieses Jahr wurde wieder viel gefahren, geschwommen und gelaufen. Tolle **Touren und Erlebnisse** werden lange in Erinnerung bleiben.

Zudem nehmen sich viele Vereinsmitglieder immer wieder Zeit, um für andere da zu sein und um **sich zu engagieren**:

- Leitung von Trainings, Ausfahrten, Hilfe bei Wettkämpfen während des ganzen Jahres
- Dezember: Mithilfe bei Klausenlauf und Ängelmärt in Allschwil
- Februar: Mitarbeit bei der Delegiertenversammlung Swiss Cycling beider Basel in Allschwil
- Mai: Engagement beim Coop Gemeindeduell/ Sport Bazar für Schüler (Bike control Parcours und Rennen) in Allschwil
- Juni: Hilfe bei den Trail Days BL in Allschwil
- August: Engagement am Bike Festival

Dieses Engagement der Vereinsmitglieder beeindruckt mich sehr.

2023 entstanden zudem zwei **neue Aktivitäten**, nämlich das Lauftraining für Jugend (mittwochs) und die Ausfahrten Velo «23 km/h» mit Montibeux (sonntags).

Die schriftliche Umfrage bei den Vereinsmitgliedern hat zur **Bestätigung des** an der GV 2022 eingeführten neuen **Logos** geführt.

Betreffend **Persönlichkeits- und Datenschutz** haben wir einen «code of conduct» betreffend



Erstellen und Veröffentlichen von Fotos und Berichten erarbeitet und im Sattelfest September 2023 veröffentlicht. **Instagram** wird durch Verantwortliche in den Sektionen vermehrt gefördert.

Ausblick 2024

- Wenn möglich wieder Grillfest für alle VCAler
- Angehen «Kleiderfrage»: was möchten die Vereinsmitglieder (Neugestaltung, Anpassung des Bisherigen, Belassen des Bisherigen, ...) ?
- Start Anpassung unserer Statuten
- Weiterarbeit an Zukunfts-Themen VCA und am Datenschutz-Thema

Vielen Dank allen Vereinsmitgliedern für das Vertrauen.

Vielen Dank dem ganzen Vorstand für die ergebnisreiche Arbeit im vergangenen Jahr.

René Zimmerli
Präsident Velo-Club Allschwil



Laufkalender für Läuferinnen und Läufer der Grossregion Basel und Nordwestschweiz sowie aus dem Elsass und südbadischem Raum.
www.laufkalender-nws.ch



Laufkalender

App

Erhältlich im App Store und auf Google Play.



Mit dieser App bleibst du immerauf dem Laufenden!

Bikers im 2023

Das Wetter im Jahr 2023 war einfach fantastisch! Die Sonntags-Ausfahrten jeden 2. Sonntag und das Mittwochs-Abendtraining von Mitte April bis Mitte September fanden wie gewohnt mit grosser Begeisterung statt.

Wir Biker wurden jetzt neu auch auf der Organisations-Plattform SportMember aufgenommen!

3-Königs-Biken, Sonntag, 8. Januar 2023

Am Sonntag fand bei feuchtem Wetter das traditionelle 3-Königs-Biken statt.

Zum Biken kam nur der harte Kern, die restlichen lieber zum Kuchenessen.

(Bericht siehe Sattelfest Heft Nr. 181)

Bike-Hock, Freitag, 24. Februar 2023

Gemeinsames Nachtessen mit anschliessendem Bike-Hock im Restaurant Landhaus in Allschwil.

Mittwoch-Abendtraining, Mitte April bis Mitte

September: ein voller Erfolg!



Bike-Technikkurs mit Debi Studer und dem eigenen Bike, Sonntag, 7. Mai 2023

Das Wetter war nicht der Hit, somit trainierten wir meist in Debi's Trainingshalle.

Klein aber oho, auch dort konnten wir unser Können verbessern und auch viel Neues dazu lernen. Es war ein genialer Nachmittag.

(Bericht siehe Sattelfest Heft Nr. 182)



Verlängertes 1. August Bike-Wochenende 2023

Das Dreier-Team war vom 28.7.23. bis 1.8.23 im verlängerten Bike-Wochenende in Scuol.

(Bericht siehe Sattelfest Heft Nr. 183)

Bike Day Allschwil

Am Samstag, den 10. Juni 2023 fand auf dem Areal des Freizeithauses Allschwil der Bike Day statt.

Danke

- Vielen Dank an Alex, Patrik und Rolf für die Unterstützung beim Bike Day Allschwil.
- Danke Andres und Rolf, für die Tourenorganisation und die Betreuung als Guide beim verlängerten 1. August Bike-Wochenende!

- Ein Dankeschön an Alle, dass wir es so toll zusammen haben und so schöne Trails fahren dürfen!

Auch in diesem Jahr wurden wir von schlimmen Stürzen verschont.

Robi Schmidt!

Unser langjähriger Bike-Freund wurde zum **Ehrenmitglied** gewählt.

Für mich ist seine unermüdliche und kollegiale Art, Verlässlichkeit, Motivation - ihm den Uphill nachzujagen, meistens ohne Erfolg...immer wieder sehr inspirierend.

Ein paar Anekdoten zu Robi, so wie Rolf es sieht!:

- Weekend im Hotzenwald. Die Frage nach der Richtung: Bist Du sicher, dass es hier durchgeht?: „**Ja! 50/50**“.
Leichte Verköstigungen arteten immer wieder in einem Fressgelage aus.
- Biken am Gempfen, Robi hat immer wieder neue Wege gefunden und uns immer wieder aus dem

Irrgarten herausgeführt.

- Fahrten im Elsass, staubtrockene Wege; irgendwo hat Robi immer noch ein Schlammloch gefunden.
- Blauen biken: nach einer ergebnisreichen Ausfahrt durften wir noch den Biel-Benken Killer sprich Robi Hill bezwingen. Gestöhne und Gejammer.
- Immer wieder Lachen, wenn er uns auf die Gefahren bei einer Abfahrt hinwies, angeregt, es doch lieber sein zu lassen.
- Die Mittwoch Trainings mit Robi; abwechslungsreich und hart, so dass man am liebsten Donnerstags zu Hause geblieben wäre.

Unvergessliche Stunden im Sattel, Rennen, Wochenende und Ferien, die wir zusammen mit Robi verbrachten: Kirchzarten, Glurigen, Hotzenwald, Zweisimmen, Klosters, Davos, Lenzerheide, La Palmaum nur ein paar zu nennen.

Robi, vielen Dank für deine langjährige Tätigkeit als Leiter und guter Freund, wir vermissen Dich!

Oliver



VCA Jugend Jahresbericht 2023

In der VCA-Jugendabteilung waren diese Saison 27 Fahrer und Fahrerinnen aktiv. Mit Lizenz sind 6 Fahrer*innen in der Kategorie U23 gestartet und 6 Fahrer in der Kategorie U17. Die lizenzierten Fahrer*innen haben alle weiterhin die Möglichkeit, bei den Trainings des Regionalzentrums teilzunehmen.

Die Cycling Academy NW hatte diese Saison ein starkes U17 Team, mit welchem wir an allen Dienstag Abendrennen in Möhlin gestartet sind, den Fricktal Cup und 17 nationale Rennen bestritten haben. So konnten sie viel Rennerfahrung sammeln.

Im Winter wurde, wenn immer möglich, zwei Trainings am Wochenende angeboten, jede zweite Woche auf dem Bike. Wir hatten wöchentliche Trainingseinheiten und vertieften die Bike Technik mit spezifischen Geschicklichkeitstrainings.

Von diesen Trainings profitierten auch die Jüngsten des Vereins und Fahrer*Innen aus anderen Vereinen. Sie hatten so die Möglichkeit, sich für



die swiss cycling Talentsichtung vorzubereiten. Sehr gefreut hat mich, dass unsere Rennfahrer gut in die Vereinsaktivitäten eingebunden wurden und

auch die Clubmeisterschaft aufmischen konnten.



Der Freitagabend Kurs mit den Jüngsten des Vereins war anfangs Saison vom schlechten Wetter begleitet. Der goldene Herbst hat aber alles wieder gutgestellt.

Wir konnten viele junge Fahrer*Innen fürs Rennvelofahren begeistern und freuen uns sehr, ihnen das Handwerk beizubringen.

Unterstützt wurde ich bei diesen Trainings von Steffen Warias und Dani Wampfler: Im Herbst kam dann auch unser Chef Coach Greg zurück.

Steffen macht die Ausbildung zum Trainer und kann so neue Inputs bringen. Die älteren Fahrer sind sehr wertvolle Hilfstrainer und können den jüngeren ein gutes Vorbild sein.

Die jüngsten Rennfahrer*Innen konnten den Fricktal Cup bestreiten und hatten als Saisonabschluss das Paarzeitfahren in Fülenbach.

Es ist sehr bereichernd, wenn wir an solchen Anlässen gemeinsam mit unseren älteren Fahrer*innen teilnehmen können. So haben wir auch gleich unseren eigenen Fanclub am Strassenrand.

Wir haben auch eine **Clubmeisterschaft** durchgeführt. **Gewonnen wurde diese von Tom Emer** (Kat.U17), **gefolgt von Louis Rudin und Louis Ritzentaler** (beide U15).

Die beiden U15 Nachwuchsfahrer haben auch an regionalen und nationalen Rennen teilgenommen. Wir freuen uns, sie im Winter bei den Bike Trainings der Cycling Academy NW dabei zu haben.

Für die VCA-Jugend wurde an verschiedenen Anlässen geworben. Beim Schulhaus Neuallschwil hatten wir den Swiss Cycling Bike Control Parkour und ein kleines Zeitfahren bereitgestellt, beim Dirt-Park haben die Biker einen Rollensprint betreut, und beim Bike Festival Basel gab es für Jung und Alt einen Virtual Sprint.

Aktive Rennfahrer

Lucien Hoffmann und **Luca Heider** waren dieses Jahr beim Team Baur Sport und haben an

Rennen der Kategorie U23 ihre Erfahrungen gesammelt.

Diego Casagrande ist beim Team Mendrisio.

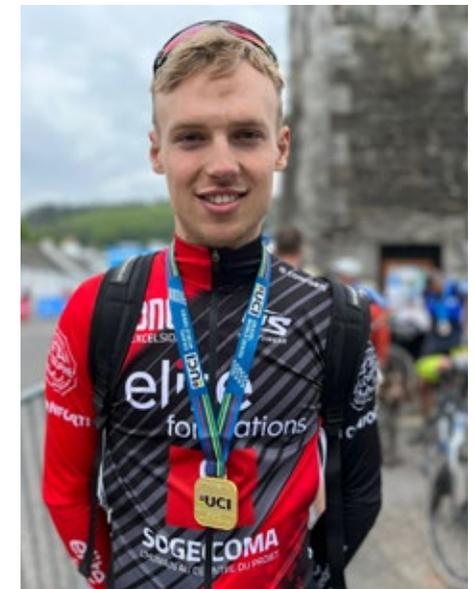


die Bronze Medaille gewonnen und am GP-Oberbaselbiet wurde er als Zweiter gefeiert.

Weitere Resultate im 2023:

- GP Olten: 7. Rang
- Martigny-Mauvoisin: 6. Rang
- Berg Schweizermeisterschaft: 3. Rang
- Grand-Prix Oberbaselbiet 2023, 2. Rang

Jakob Klahre startet in der Kategorie Elite. Er ist dieses Jahr für das Team Elite Foundation gestartet. Er hat sich diese Saison für die Gravel Weltmeisterschaft qualifiziert und beendete das Rennen als 28.



Mit seinem Team hatte er die Möglichkeit, in Italien Rennen zu fahren. Anfang Saison war er mit dem Rhythmus und der Hektik der Eliterennen in Italien überfordert und konnte keines der Rennen beenden. Nach dieser schwierigen Lehrzeit hat er versucht, mit gutem Grundlagen-Trainings und an Schweizer Rennen wieder Mut und Vertrauen zu fassen. Nach den Sommerferien hat er einen zweiten Anlauf in Italien genommen und war erfolgreich in Fluchtgruppen unterwegs. Einen Sieg bei der Trofeo Città di Lucca wurde ihm nur 3km vor dem Ziel durch eine Fehlleitung des Begleitfahrzeuges verwehrt. Er kam dann als Achter ins Ziel. Als Zehnter wurde er beim Gran Premio Somma gewertet und hat dabei seinen ersten grossen Pokal nach Hause nehmen dürfen.

In der Schweiz konnte sich Diego bereits in seiner ersten Saison als Amateur etablieren. Im Swiss Cycling Jahresklassement wird er als Fünfter geführt. Er hat an der Berg Schweizermeisterschaft

In diesem Jahr wurde erstmals eine Gravel Europameisterschaft durchgeführt. Jakob konnte sie nach Sturz und drei Platten nicht zu Ende fahren. An der Drei-Ländermeisterschaft, also die Schweizermeisterschaft der Kategorie U23, die gemeinsam mit Deutschland und Luxemburg durchgeführt wird, wurde Jakob herausragender Vierter.

Marcia



Jahresrückblick 2023 Sektion Velo

Bereits im **Sektionstreffen** im Februar wurden diverse Ideen besprochen, um das Angebot der Sektion Velo zu erweitern.

Dazu gehörte, dass Giovanni ein strukturiertes Training angeboten hat mit verschiedenen Schwerpunkten wie z.B. Intervalle, Tret-Frequenz, Herzfrequenz, Ausdauer, Kraft etc.

Weiter wurde die Kooperation zwischen Montibeux und dem VC Allschwil ausgebaut, auf Sport-Member sind nun die Ausfahrten von Montibeux ersichtlich.



Die neuen, vielseitigen Angebote sind auf starkes Interesse gestossen, herzlichen Dank für die Umsetzung der Ideen!

Neben dem wöchentlichen **Training** kamen auch die Ausfahrten nicht zu kurz.

Zum **Saisonstart** Mitte März ging es bei frühlingshaften Temperaturen ins Döötsche, die meisten fuhren kurz-kurz!

Bei der **Schwarzbueberundfahrt** wurden zwei Strecken angeboten, die kürzere mit rund 70km und 650hm, die längere mit 115km und rund 1'500hm. Im Ziel gab es Kaffee, Kuchen ..und Bier. Wir waren wieder knapp „der Verein mit den meisten Teilnehmer*innen“ und haben eine grosse Salami gewonnen. Diese assen wir nach den Sommerferien nach einer lockeren Ausfahrt bei Giovanni und Luzia. Es gab Beilagen wie Salate, dazu diverse Getränke, und Kuchen.

Herzlichen Dank den beiden für die tolle Bewirtung!

Die Idee der **Sandwich-Tour**: „wir fahren über ein paar Hügel nach Saint-Hippolyte, essen dort ein Sandwich und fahren wieder zurück“! Im Restaurant gab es zum Glück eine breitere Menüauswahl. Mit ca. 180km und 2'700hm war es eine anspruchsvolle lange Ausfahrt!

Viele weitere **Ausfahrten** sind wir gefahren, oft genehmigten wir uns anschliessend bei Angela oder sonstwo einen Drink oder Snack. Ich genoss die gemeinsamen Ausfahrten mit euch sehr, herzlichen Dank!



Die **Rennsaison** beim VCA war im 2023 nicht kürzer als bei den Profis, denn sie dauerte von anfangs Januar (Prosecco-Sprint) über die acht üblichen Rennen der Clubmeisterschaft Velo bis neu Ende Oktober dank der neuen Clubmeisterschaft Gravel mit ihren drei Läufen im Oktober.

Die **Clubmeisterschaft Gravel** wurde dabei von Matthias auf die Beine gestellt und perfekt organisiert, inklusive der Betreuung durch das bewährte Zeitnehmerteam der Saison (Jonas, Heinz und Anselm, vielen Dank Euch!). Belohnt wurde sie durch eine von Beginn an hohe Beteiligung, schönes Herbstwetter, und mit einem Ende bei einem gemeinsamen Kaffee!

Die Rennsaison 2023 lässt sich diesmal mit 3 Wörtern zusammenfassen:

Wettkampf: der VCA ist der einzige Club der Region, der Euch Gelegenheit gibt Euch in dieser Breite zu messen; vom 1-km Sprint bis zum 120km Massenstart in den Freibergen - allein gegen die Uhr oder taktisch gegeneinander am Blochmont, bei schönsten Herbstfarben um Hagenthal bis im Dauer-Regen am 1. August in den Freibergen. Zum Schluss gibt es natürlich einen wunderschönen Pokal für die Clubmeisterschaft Velo, den Steffen gewonnen hat. Neu gibt es aber auch Pokale für den/die beste/n Junior*in (Romain), die

Gravel-Queen (Joëlle) und den Gravel King (Ruben)!

Generationen: die Clubrennen verbinden verschiedene Generationen im Club. Sei es mit neuen jungen Teilnehmern und Siegern wie Romain am Blochmont, oder ein Familienpodest (Diego und Romain in Hagenthal), oder 2 Generationen Unterschied wie zwischen dem Sieger Tom und dem nachfolgenden Veteran am Prosecco-Sprint im Januar.

Zusammensein: sei es beim konzentrierten oder lockeren Hinfahren, oder nach dem Rennen auf der von Matthias vorgeschlagenen schönen Gravel-Schleife durch das Sundgau, oder dem Zusammensitzen bei Kaffee, Salzigen, Süssen, oder Prosecco.

Das gemeinsame Erlebnis bleibt in Erinnerung, und motiviert, bei nächsten Rennen dabei sein zu wollen!

Allen, die teilgenommen haben, vielen Dank! Auf alle, die das nächste Jahr wieder kommen oder neu dazu kommen: darauf freuen wir uns!

Martin und Eric



...highlight's Triathlon 2023



- Spiez; Clubmeisterschaft;**
 Jon Reid, Clubmeister, Rang 16
 Stefan Keller, Rang 28
(Sattelfest 183!)
- Inferno**
 Rafy Kennel, Rang 2
 Ariane Gutknecht / Oliver Lehmann, Rang 4
 Alexandra Mungenast / Marco Eglin, Rang 5
 Barbara Lehmann / Stefan Keller, Rang 7
(Sattelfest 183)
- Transalpin Run**
 Matthias Prétot, Rang 102 /300
(Seite 44)
- Ironman Cervia Italy**
 Angelo Lumani, Rang 52
- Swiss International Mountain Marathon, Adelboden OL**
 Markus Schelbert / René Mayer, Sieger
(Sattelfest 183)

Neuausrichtung Sektion Triathlon

ZUSAMMENARBEIT



1996 Ablösung VCA Jugend & Neugründung Wildcats
2000 Sparte beim SVB
2017 GoldStatus Nachwuchs Swiss Triathlon

Kooperation:



- **Breitensport**
- **Hobby / Fun**
- **Jugendförderung**





Iris und Steffen!

die „Neuen“

Liebe Iris, lieber Steffen, ihr seid an der GV 2023 zur neuen Aktuarin resp. zum neuen Obmann Sektion Jugend gewählt worden.

Nochmals herzliche Gratulation und danke, dass ihr euch für diese Ämter zur Verfügung stellt!

Mir hat das Spass gemacht. Die Kids sind nun gross und ich habe mich ehrlich gesagt sehr gefreut, dass Daniel mich nach einer Mithilfe gefragt hat. Ich helfe gerne und hoffe, dass ich meinen Job gut machen werde.



Danke

Martin
Greg
Patrick
Oliver

für eure im Vorstand des VCA geleistete Arbeit

René: Was hat euch dazu bewogen, das Amt zu übernehmen?

Iris: Als meine Kinder klein waren, habe ich immer bei ihrem Radclub geholfen, zum Beispiel bei Rennen die Strecke abzustecken oder abzuräumen. Bei Downhills sass ich einen Tag mit der Pfeife im Wald oder ich backte Crêpes an der „Buvette“.

Steffen: Vor circa einem Jahr habe ich mit dem Trainerlehrgang „Radsport“ im deutschen Radsportverband gestartet. Zu Beginn der Saison 2023 bin ich in das Jugendtraining des VCA als Trainer eingestiegen, um Marcia, Gregor und Daniel zu unterstützen. Aufgrund dessen, dass das Amt vakant wurde, habe ich mich entschieden,

das Amt als Obmann Jugend zu übernehmen, um die Jugendlichen im Vorstand zu repräsentieren und die Jugendarbeit im Verein weiterhin zu unterstützen sowie voranzutreiben.



René: Seit wann seid ihr im VCA und wie wurdet ihr auf den Verein aufmerksam?

Iris: Seit 2022. Ich habe damals eine Frauenradgruppe gesucht und per Suche auf Google habe ich die Frauengruppe im VCA gefunden.

Steffen: Durch den beruflichen Umzug im Jahr 2009 habe ich einen Radsportverein in der Region Basel gesucht. Die Teilnahme an den Velotreffs, sowie weitere Aktivitäten haben mir viel Spass gemacht. So bin ich 2011 in den Verein eingetreten. Seit fast zehn Jahren wohne ich mittlerweile auch in Allschwil.

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

Iris: Dieses Jahr war die Kandeltour ein echtes Highlight, es hat einfach alles gestimmt, die Gruppe, das Wetter und natürlich die Tour und Henry, unser Guide.

Was ich auch immer schön fand, waren die Saisonbeginn- und Abschlusstouren, auch die Win-

terausflüge mit Eric sind immer Klasse.

Steffen: Noch recht neu in Basel und Umgebung habe ich mit einigen Vereinsmitglieder eine Velotour durch die Vogesen gemacht.

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

Iris: Nun, ich möchte erst mal zuhören und verstehen, dann werde ich schauen. Im Grunde bin ich für alles offen. Ich habe bisher gelernt, dass Radfahren sehr unterschiedlich sein kann und es da sehr viele Facetten gibt.

Ich denke, dass der Club, beziehungsweise dessen Mitglieder schon sehr viele Interessen wahrgenommen haben und werde versuchen, auf diese einzugehen. Vielleicht könnte man da noch mehr machen, vielleicht mal eine Wochenendtour mit Übernachtung anbieten? Beim Triathlon kann ich leider nicht mitreden, aber das übernimmt ja Daniel :-)

Steffen: Gerne freue ich mich auf konstruktive Diskussionen mit Toleranz und Respekt über verschiedenste Interessen im Verein.

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

Iris: Ich bin gerne in der Natur und treibe gerne Sport. Wichtig im Leben sind mir all die Menschen, die es ehrlich mit mir meinen und aufrichtig sind.

Aber ich muss auch sagen, ich gehe gerne zur Arbeit und schätze dort sehr meine netten Kolleginnen und Kollegen.

Steffen: Meine Frau und Kinder sowie Radsport und Strava.

Liebe Iris, lieber Steffen, danke für das Interview.

Ich wünsche euch viel Freude und Erfolg in eurem neuen Amt!

René

Marcia Eicher!

An der Generalversammlung VCA vom 4.11.2023 schlug der Vorstand vor, Marcia Eicher zum **Ehrenmitglied** des VCA zu wählen.

Der Vorschlag wurde von der GV mit riesigem Applaus angenommen.



Bravo und herzliche Gratulation liebe Marcia! Dein Wirken und deine Erfolge für den Velo Club Allschwil sind total beeindruckend:

- **Kids/Jugendtraining:** Gründung, Leitung, Trainings während 10 Jahren
- **Cycling Academy:** Gründung, Leitung, Trainings; zusätzliche Förderung VCA-Jugend
- **Samstagstrainings, Touren Velo Erwachsene:** Leitung während 5 Jahren
- **VCA Women:** Mitinitiantin der Gruppe
- **VCA-Crêpesstand am Ängelimärt:** Gründung, Organisation und Mithilfe während 20 Jahren
- **VCA-Kleider:** Betreuung während 5 Jahren
- **Besondere Sportfolge:**
 - 12x Silber/Bronze CH-Meisterschaften
 - Siegerin Grazia Tour
 - Rang 16 Weltrangliste
 - 7x WM-Teilnahme
 - 8x Tour de France-Teilnahme

Die beiden neuen VCA Ehrenmitglieder:

**Marcia Eicher
Robi Schmidt**





Impressionen der Generalversammlung
Velo-Club Allschwil vom 4.11.2023



D a n k e !





Generalversammlung 2023

- Interessante Berichte der Sektionen mit genialen Kurzfilmen und schönen Fotos.
- Würdigung und Verdankung von gegen 40 Personen, die sich besonders und wiederholt für den Verein eingesetzt haben
- Wahl von zwei neuen Ehrenmitgliedern VCA
- Ausgeglichene Jahresrechnung
- Wahl des Vorstandes für die Vereinsjahre 2024-2025
- Genehmigung des Antrages eine Revision der Statuten anzugehen (Teil- oder Totalrevision)



VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Allgemeine Termine 2024

Vorstandssitzung	20.03.2024	
Vorstandssitzung	05.06.2024	
Vorstandssitzung	18.09.2024	
GV Veloclub Allschwil	02.11.2024, Samstag	
Ängelimärt	30.11.2024	
Vorstandssitzung	04.12.2024	
45. Klausenlauf	08.12.2024	alle helfen mit!

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. 185	23.02.2024
Ausgabe Nr. 186	10.05.2024
Ausgabe Nr. 187	23.08.2024
Ausgabe Nr. 188	07.11.2024



Bitte sendet Eure Berichte, Fotos, Resultate etc. frühzeitig vor Redaktionsschluss an info@velocluballschwil.ch.

Fotos bitte separat (nicht in einem 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, swisstransfer.com oder über die Dropbox.



www.facebook.com/VeloclubAllschwil



Clubmeisterschaft Velo 2023



Die Redaktion des Sattelfest, der Webmaster, die Medienverantwortlichen für facebook und Instagram gehen davon aus, dass das Einsenden oder Posten von Fotos mit dem Einverständnis der abgebildeten Personen erfolgt. Die Verantwortung dafür liegt bei der Person, die das Bild erstellt.

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		
Samstag	11.00 - 13.00 Uhr	Andy Langlotz	

Rennvelo	Ausfahrten		
Samstag	nach Ankündigung	Sportmember	Feuerwehrmagazin Allschwil
Di / Do	Abendtraining	ab Ende März 2024	
Insieme Sonntag	25-28km/h 10.00 Uhr	ca. 2.5 Std, Ganzjährig	
mit Montibeux Sonntag	23-25km/h 10.00 Uhr	Sportmember	Radsport Huber Allschwil
Gravel Samstag	nach Ankündigung	Sportmember	

VCA Women	Rennvelotraining		
Mittwoch	Abendtraining	ab Ende März 2024	Zoll Hegenheim, in Allschwil
Sonntag	nach Vereinbarung	sportmember.ch	
Kontakt:	j.zweiacker@icloud.com		

Lauftraining			
Mittwoch	19.00 Uhr		Spalantor

[Link zur Laufkalender app auf Seite 8](#)

Jugend Rennvelo-Training			
Freitag	ab März	Marcia Eicher	Feuerwehrmagazin Allschwil

Training Strasse/Bike Cycling Academy NW			
Samstag	10.00 Uhr	Abendtraining ab Beginn Sommerzeit!	Treffpunkt: Schranke St. Jakobsstadion / Aesch Trailcenter
Sonntag	10.00 Uhr		
Bitte Voranmelden bei <<cycling.academy.nw@gmx.net>> Mehr Infos unter <<www.cyclingacademynw.ch>>			

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.



Der Kontrapunkt zum Espresso am Dienstag; Dolce Vita am Donnerstag

- Ist Dir das Tempo bei Espresso zu hoch?
- Schätzt Du ein gesundheits- und fitnessförderndes systematisches Training?
- Fährst Du gerne nach Feierabend mit Kolleginnen und Kollegen eine kurzweilige Runde?

Ich biete nächstes Jahr am Donnerstag ein Training für alle an.

Wir starten um 18.00 Uhr mit Aufwärmen beim FWM in Allschwil und fahren danach eine Runde von unter 60km, während der wir lustige, abwechslungsreiche und interessante Trainingsübungen absolvieren. Oberste Ziele sind Spass, Kollegialität und Freude an der Bewegung.

Bist Du interessiert?

Komm vorbei und probiere es aus! Ich freue mich, dich dabei zu haben.
Giovanni - lafreccia - Kette rechts

Programm der Rennvelo-Sektion; Winter

Organisation durch		
So 24.12. 13h	Heiligabend-Runde	Dominic
Di 26.12. 11h	Speck-weg-Runde, Stefanstag	Dominic
Mo 01.01.2024	Neujahrs Gran Fondo	Rolf
So 07.01.2024	Prosecco Sprint	Dominic, Eric
Trainings		
Organisation durch		
So, finden ganzjährig statt	Grundlage-Training Sonntag, „Insieme“ 10.00h	Diverse Gruppenleiter
Sa, jeweils Okt. bis Ende März	Training Samstag, und/oder Gravel-Runde, nach Ankündigung	Diverse Gruppenleiter
So, jeweils Okt. bis Ende März	Winter-Training VCA-women, jeden zweiten Sonntag 11.00h	Simone/Joëlle/Kathrin

Hol dir
Hühnerhaut



#powerofsharing

Ihre Emotion. Unsere Energie.

Für die Zukunft:

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



Trainingskalender Bike

Sonntagstrainings, 14-täglich

Treffpunkt:

Neuweilerplatz

10.12.23 11.00 - 14.00

24.12.23 11.00 - 14.00

07.01.24 11.00 - 14.00 Dreikönigsbiken!

21.01.24 11.00 - 14.00

04.02.24 11.00 - 14.00

18.02.24 11.00 - 14.00

03.03.24 11.00 - 14.00, Sommerzeit!

17.03.24 11.00 - 14.00

31.03.24 11.00 - 14.00

14.04.24 11.00 - 14.00

28.04.24 **10.00 - 13.00!!**

12.05.24 10.00 - 13.00

26.05.24 10.00 - 13.00

09.06.24 10.00 - 13.00

23.06.24 10.00 - 13.00

07.07.24 10.00 - 13.00

21.07.24 10.00 - 13.00

04.08.24 10.00 - 13.00

**Eintrag/Teilnahme für die Sonntags-Ausfahrten im SPORTMEMBER der VCA Biker!
Falls darauf nicht zugegriffen werden kann, bei Oliver beantragen**

Die **Mittwochtrainings** finden vom **10. April bis ca. 18. September 2024** statt

Nach Vereinbarung mit der Tourenleitung nehmen wir neue Biker und Bikerinnen gerne mit.
Interessant*innen melden sich bei Oliver Greuter <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.

RAIFFEISEN



Was **uns** als Vorsorgebank ausmacht:
Persönliche Lösungen.

Wir kennen die persönliche Situation unserer Kunden, weil wir sie meist ein Leben lang begleiten.

Als Genossenschaft optimieren wir die Vorsorgesituation mit den passenden Lösungen, damit unsere Kunden ihre Ziele erreichen.

Erfahren Sie mehr dazu:



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

VCA Vereinsbekleidung

An der GV vom 2022 wurde das neue Logo präsentiert.

Bei der Präsentation wurde erklärt, dass die Anpassung der Vereinsbekleidung ans neue Logo gleich viel kostet wie eine Neugestaltung der Vereinsbekleidung.

Da es etliche Unstimmigkeiten rund um das Logo gab, wurde die Vereinsbekleidung zurückgestellt. Bereits damals wurde auf das unterschiedliche Design der Bekleidung zwischen Velofahrer und den Triathleten hingewiesen.

In der Zwischenzeit wurde die Firma Scatta, welche die Bekleidung der Triathleten designt und hergestellt hat, zahlungsunfähig. Die Ware kann nicht mehr nachbestellt werden.

Wir sind also gezwungen, in diesem Bereich Änderungen vorzunehmen und einen neuen Lieferanten zu suchen.



Nach der definitiven Gutheissung des neuen Logos im Frühsommer 2023 möchten wir nun einen nächsten Schritt wagen.



Der Vorstand wird sich an der nächsten Sitzung im Dezember zuerst mit der Frage auseinandersetzen, ob eine einheitliche Gestaltung der Bekleidung für den ganzen Verein angestrebt werden sollte. In einem Folgeschritt wollen wir mit einer Befragung die Bedürfnisse und Wünsche der Vereinsmitglieder abholen

Besten Dank

Der Vorstand



10 Jahre
 40 Ausgaben
 Layout und
 Redaktion
 Sattelfest:
 Joe Theiler



Gravel Clubmeisterschaft 2023

Anfangs 2023 wurde am Velo Sektionstreffen unter anderem auch die Sparte Gravel besprochen. Es kam die Idee auf, eine Gravel Clubmeisterschaft auszutragen.

Da ich sehr gerne auch abseits des Asphalts mit dem Gravelbike oder ab und zu mit dem MTB unterwegs bin, habe ich mich als Organisator zur Verfügung gestellt.

So habe ich mich auf die Suche nach geeigneten Strecken gemacht. Diese sollten einfach und schnell zu erreichen sein, also eine gewisse Nähe zu Allschwil haben und natürlich aus sportlicher Sicht sicher, attraktiv und spannend sein. Das heisst, diese sollten keine waghalsigen Abfahrten, alle Untergründe, welche mit einem Gravelbike befahren werden können beinhalten, und nicht allzu lang sein.

Die VCA Gravel Clubmeisterschaft 2023 bestand aus drei Läufen, wobei praktisch gleich gewertet wurde wie bei der Velo CM. Die zwei besten Läufe wurden gewertet und ältere Fahrerinnen und Fahrer erhielten Bonuspunkte. Für jede Teilnahme gab es ebenfalls Punkte. So blieb es bis zum letzten Lauf der CM spannend und die Gravel Queen und der Gravel King standen vor dem letzten Rennen noch nicht fest.

Ein grosses Dankeschön an Heinz und Anselm, die jeden Lauf der Gravel CM als Zeitnehmer unterstützten.

VCA Gravel Queen wurde Joëlle Zweiacker.
VCA Gravel King wurde Ruben Belledo.

Ich danke allen, die teilgenommen und/oder mich sonst unterstützt haben, sei dies in der Organisation und Planung oder sonst wie.

Ich denke, nach dieser gelungenen ersten Austragung



im Jahr 2023 werden wir dies im nächsten Jahr fortsetzen. Für jegliche Inputs (Strecke, Länge, Zeitpunkt, usw.) bin ich sehr offen. Wir können das Ganze am nächsten Velo Sektionstreffen anfangs 2024 zusammen besprechen und die Termine planen.

Sportlich Griess, Matthias



Gravel CM - Rennen 1!

Am Sonntag, 15. Oktober 2023, fand der erste der drei Läufe der Gravel Clubmeisterschaft 2023 statt. Ob Gümmler, Triathlet, Nachwuchs, Damen, Männer, Aktivmitglied oder Passivmitglied; Alles war vertreten.

Es war ein toller erster Lauf, bei schönstem Wetter.

Gefahren wurde die Strecke „VCA Gravel King“. Auf Asphalt ging es los. Danach über Stock und Stein durch den Wald, dies mehrheitlich hinauf. Zum Schluss gab es eine technisch eher steile und anspruchsvolle Steigung zu bewältigen, bevor es über ein Singletrail ins Ziel ging.

Insgesamt waren an diesem Sonntagmorgen 15 Vereinsmitglieder aktiv; zwölf sportlich auf der Strecke.

Hier ein grosses Dankeschön an Heinz, Anselm und Steffen für die Zeitmessung!

Nach dem Rennen wurde gemütlich weiter gegravelt und die Ausfahrt mit einem Kaffee bei Cola-



zation Da Tiffany beendet.

Aufgrund der Rückmeldungen beim Kaffee wurde beschlossen, dass der nächste Lauf auf der Strecke VCA Gravel Queen stattfindet.



Gravel CM 2. Rennen

Der zweite von drei Läufen der Gravel Clubmeisterschaft 2023 fand am Sonntag den 22. Oktober statt.

Es herrschten Top-Bedingungen, das Wetter war 1A.

Gefahren wurde die Strecke „VCA Gravel Queen“. Auf Asphalt ging es wieder los, diesmal flacher als eine Woche zuvor. Danach ging es wellig über leichten, feinen Schotter. Über Asphalt ging es mit über 60km/h hinunter und dann wieder über größeren Schotter steil hinauf.

Ich denke, alle waren am Anschlag ihrer Übersetzung. Über einen Waldweg ging es dann leicht hinauf und zum Schluss über einen kleinen Singlettrail ins Ziel.



Gravel CM - 3. Rennen

Der letzte Lauf der Gravel Clubmeisterschaft 2023 fand am Sonntag, 29. Oktober 2023 statt. Es herrschten gute Bedingungen.

14 Vereinsmitglieder waren aktiv an diesem Sonntagmorgen. Zwölf sportlich auf der Strecke, zwei stellten die Zeitmessung sicher. Hier wiederum ein grosses Dankeschön an Heinz und Anselm, die jeden Lauf der Gravel CM unterstützten.

Gefahren wurde die Strecke „VCA Gravel Sprint“. Eine breite Schotterpiste, welche in einem leichten Slalom um kleine, grosse und sehr grosse Wasserpfützen führte, dem Rhein entlang..

Dank einem starken Rückenwind wurden Top Zeiten gefahren. Der Schnitt lag zum Teil über 40 km/h auf der 5,5km langen Strecke.

Die Zeitabstände waren alle knapp beieinander, dieser betrug z.B. zwischen Platz 5 und 9 nur 27 Sekunden.

Auch in der VCA Gravel Clubmeisterschaft blieb es bis zum letzten Lauf spannend. So stand bei den Frauen wie auch bei den Männern weder VCA Gravel Queen noch King fest. Der letzte Lauf entschied, wer an der GV geehrt wird.

Nach dem Rennen wurde gemütlich weiter gegravelt und beim Kaffeestopp sich ausgetauscht.

Matthias



Insgesamt waren an diesem Sonntagmorgen zehn Vereinsmitglieder aktiv, acht davon sportlich auf der Strecke.

Hier ein grosses Dankeschön an Heinz und Anselm für die Zeitmessung.

Nach dem Rennen wurde gemütlich weiter gegravelt, sich ausgetauscht und das schöne Wetter und unsere tolle Veloregion genossen.

Natürlich durfte auch dieses Mal zum Schluss ein Kaffeestopp bei Colazione Da Tiffany nicht fehlen.



ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN – DER TRANS ALPINE RUN; TAR

Von Lech am Arlberg, über St. Anton, Ischgl und Galtür in die Schweiz nach Klosters und Scuol und von dort weiter ins Südtirol, resp. ins Vintschgau, in die Nähe vom Stilfserjoch nach Prad.

Insgesamt knapp 270Km und über 15'000 Höhenmeter, verteilt auf sieben Etappen. Das sind die Eckdaten des diesjährigen Trans Alpine Run, kurz TAR.

Bisher konnte man dieses Abenteuer nur als Zweier-erteam bestreiten, dieses Jahr neu auch als Solo Läufer, resp. Läuferin.

Während ich mit meinem Kollegen Bruno ganz traditionell zu zweit die Strecke in Angriff nahm – da uns mein Arbeitgeber grosszügig unterstützt, als «Team Merian Iselin» - nahm Urs Lüthi als zweiter Vertreter des VCA als Einzelstarter teil.

Die erste Etappe war vom Umfang her noch moderat, ideal zum warm werden – im wahrsten Sinne des Wortes. 33Km und 1800 Hm. Diese waren dafür aber sehr steil und die Sonne schien

unerbittlich. Entsprechend «gekocht» kamen wir in St. Anton an und das Bad im kühlen Brunnen war mehr als nur wohltuend.

Die Strecke von St. Anton nach Ischgl war dann mit 30km und 1450Hm etwas weniger anspruchsvoll – so konnte man Kraft sparen für die erste Marathon-Distanz nach Galtür. 42Km mit zwei netten Steigungen. Zusammen ergab das 2550Hm hoch und 2300Hm runter.

Nach dem Ziel ist ja bekanntlich vor dem Start. Damit sich die Beine auch am nächsten Tag wieder möglichst frisch anfühlten, war eine gute Erholung natürlich ganz wichtig: Spa, Compression Boots, Blackroll, Massage, Murmeli-Crème,... eine ganze Palette von Massnahmen trug dazu bei, dass wir die nächsten Etappen jeweils in erstaunlich gutem Zustand in Angriff nehmen konnten.

Da für den vierten Tag Gewitter angesagt waren,

wurde der Start dieser Etappe auf 6 Uhr morgens vorverlegt und so kamen unsere Stirnlampen zum Einsatz. Es war ein sehr stimmungsvolles Bild, diese lange Schlange von weissen Lichtpunkten und im Hintergrund die Silhouette der Berge im Morgengrauen.

Mit 41Km war die Strecke nach Klosters zwar lang, aber mit 1600Hm eigentlich relativ harmlos. Diese Höhenmeter waren manchmal aber ziemlich anspruchsvoll. So ging es zum Teil über grosse Felsbrocken, sprich: eher klettern als rennen war angesagt.

Die Pommes, die es im Ziel dann gab, mussten jedenfalls hart verdient werden.

Das angekündigte Gewitter kam dann erst am nächsten Morgen früh. Deshalb musste die Etappe nach Scuol aus Sicherheitsgründen leider

kurzfristig gecancelt werden. Statt zu Fuss über den Vereina ging's mit dem Zug durch den Tunnel ins Unterengadin. Da ich mich im Voraus auf diese Etappe besonders gefreut hatte, war ich entsprechend enttäuscht, dass wir sie nicht laufen konnten. Aber natürlich war es das einzig Richtige, denn Sicherheit geht schliesslich vor. Über 500 Läuferinnen und Läufer im Regen und Nebel über die rutschigen Felsen zu hetzen wäre wahrlich keine gute Idee gewesen.

Immerhin kamen wir so zu einem zweiten Frühstück im Hotel. Den Rest des Tages verbrachten wir dann mehrheitlich mit Warten und Beine hochlagern.

Damit wir an diesem Tag doch noch etwas Auslauf bekamen, gab's am Nachmittag einen kurzen Bergsprint hoch nach Motta Naluns.



polarkreis Kühlfahrzeuge



Kühlfahrzeuge

Pharmafahrzeuge

Kühlmietfahrzeuge

Beschriftungen

www.polarkreis.swiss



Der Regen hörte dann auf den letzten beiden Etappen zwar auf, es hatte aber immer wieder Nebel, so dass wir von den schönen Bergkulissen leider nicht allzu viel mitbekamen.

Zuerst ging's von Scuol aus gerade mal 1700Hm hinauf zur Lischana Hütte, resp. weiter auf knapp 3000m.üM. zur Fuorcla da Rims. Kurzer Schreckmoment dann beim Downhill: Mein Laufpartner Bruno übertrampelte sich den Fuss. Zum Glück nichts Schlimmes, wir konnten weiterlaufen. Andere hatten weniger Glück, es gab im Starterfeld doch den einen oder anderen verletzungsbedingte Ausfall zu beklagen.

Von St. Valentin beim Reschenpass aus startete dann die letzte Etappe. 1665Hm hinauf und 2200Hm runter zum Ziel in Prad am Stilfserjoch. Ein letztes Mal «Highway to Hell» von AC/DC beim Start, ein letztes Mal die grosse Auswahl an den Verpflegungsposten unterwegs geniessen – von den üblichen Bananen und Riegeln, über Essiggurken bis zu Mini-Hotdogs gab es so einige spannende Energiespender zum Tanken - ein letz-

tes Mal volle Konzentration beim langen Downhill und dann der letzte Zieleinlauf. Geschafft!!!

Wir haben unser Ziel erreicht: beide sind gesund geblieben, haben eine tolle Woche zusammen verbracht und haben erst noch ein super Resultat erreicht!

In der Master Kategorie wurden wir 8! Auch Urs konnte die Woche mehrheitlich geniessen und darf stolz sein auf seine tolle Leistung und dem 9. Rang in seiner Kategorie.

Ob ich nächstes Jahr wieder am TAR teilnehmen werde, glaube ich kaum. Der zeitliche, logistische und auch finanzielle Aufwand ist schliesslich nicht gerade bescheiden.

Aber diese Woche hat mir einmal mehr gezeigt, wie schön unsere Bergwelt doch ist und wie schön es ist, sich darin zu bewegen – eigentlich ganz egal, ob laufend, rennend, wandernd oder wie auch immer...

Matthias Prétot

Transruinaulta Marathon

Samstag, 21. Oktober 2023, Martin Primosig

Der Transruinaulta Marathon (Illanz – Rhäzüns – Thusis) war ein für mich noch eher unbekannter Lauf. Da ich schon Positives darüber gehört hatte, und es meine Verfassung erlaubte, meldete ich mich zuversichtlich an.

Nebst den 42.2km galt es 1'800Hm aufwärts und 1'600Hm abwärts in kupiertem Gelände zu bewältigen. Bereits die ganze Woche davor zeigte sich das herbstliche Wetter schweizweit als sehr regnerisch. Die Wetterprognosen für Illanz wechselten jedoch am Renntag noch von etwas Regen auf starken Dauerregen.

Als ich am Samstagmorgen zum Start fuhr, war die Rheinschlucht wolkenverhangen und es regnete wie prognostiziert ununterbrochen. Ich hatte eine kleine Laufweste mitgenommen, in der ich meine kleine Regenjacke - optimistisch ausgehend - bei Wetterbesserung platzieren konnte.

Die Temperatur war mit ca. 11°C optimal und Wind hatte es praktisch keinen.

Mit Kappe und Regenjacke machte ich mich auf zum Start, als mir die ersten Läufer bereist entgegen kamen (Startblock-Zeiten). Unmittelbar vor meinen Start lies der Regen deutlich nach, was mich kurzfristig bewog, die

Regenjacke noch rasch ausziehen und zu verstauen. Auch in den atmungsaktivsten GTX-Produkten schwitzt man entsprechend.



Die ersten acht Kilometer waren technisch die „anspruchsvollsten“. Wurzelpassagen, Schlammlöcher, kleine und vor allem grosse Pfützen, kleine Bäche etc., denen ich auszuweichen versuchte, wechselten sich ab. Diese Sektion gefiel mir dennoch gut. Auch das Laufen neben dem Rhein und der Rätischen Bahn war abwechslungsreich. Danach führte der Lauf meistens über breite Wanderwege, also technisch einfachen Untergrund. Glücklicherweise regnete es nur noch leicht.

Die Verpflegungsposten waren gut platziert. Wie gesagt, es war auch nicht so warm und durstig. Bei Einem gab es sogar alkoholfreies Bier! Zuschauer, Streckenposten und sonstige Personen motivierten uns immer wieder, was ich sehr schätzte.

Wir kreuzten auch die Strasse und Brücke, über die wir im Sommer mit dem Rennvelo (Tret-Lager) durch die Rheinschlucht gefahren sind. Dies war ein spezielles «Déjà-vu», das mich positiv beflügelte.

Die Kilometerangaben waren eher spärlich ausgemalt. Ich verlies mich daher auf mein Gefühl, meine Erfahrung, eigene Angaben und meine Stoppuhr (nix Garmin/Suunto).

In Rhäzüns, bei Kilometer 24, trennte sich der Lauf in eine kürzere und längere Variante.

Entsprechend rannte ich weiter und hatte mittlerweile mit leichten Blasen zu kämpfen. Tja, auch ein GTX-Schuh hat seinen Grenzen, wenn das Wasser-Sand-Erdgemisch von oben hineinläuft. Ich fühlte mich noch gut und genoss es, durch die Dörfer und den Wald zu laufen. Bald kam mit circa 1'150 Meter der höchste Punkt, auf den ein grösserer Abstieg folgte. Ab da steigerte ich das Tempo noch etwas.

Die letzten sechs Kilometer waren zudem mit kurzen, giftigen Anstiegen gespickt, sozusagen das Dessert. Taktisch hatte ich gut geplant: ich sah das letzte Kilometerschild vor mir, und spürte einen leichten Wadenkrampf in mir.

Ich bin mit 4:48h ins Ziel gekommen, dies ergab Kategorie-Rang 21. Damit bin ich sehr zufrieden.

Im Zielraum wurde unter anderem alkoholfreies Bier und natürlich die obligate Nusstorte angeboten.



Für die, die noch nicht genug haben: Am Sonntag folgte gleich der nächste Lauf, die Transviamala. Von Thusis via Andeer nach Donat über 19km und 950 Höhenmeter. Wer beide absolvierte (sogenannter Schluchtenkönig), durfte eine gratis Massage entgegennehmen!

Ich bevorzugte den Regenerierungs-Sonntag in Basel!

Leistung analysieren. Training optimieren.

- Laktatstufentest
- Spiroergometrie VO2max
- Bikefitting
- Gang- & Laufanalyse

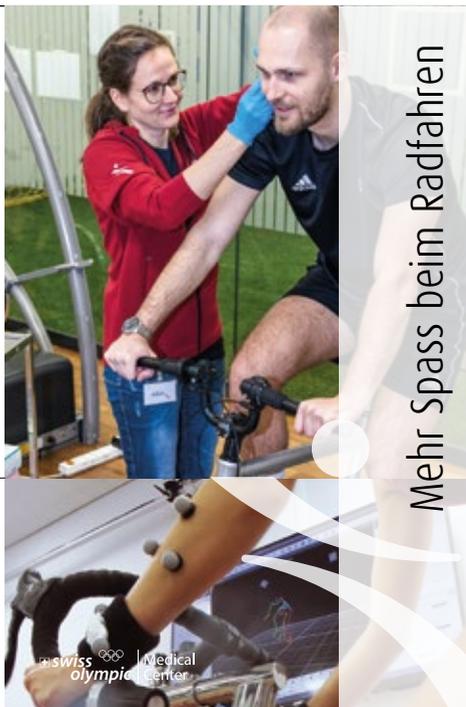
Jetzt von Vergünstigungen profitieren.



die sportklinik für alle



Weitere Auskünfte unter
061 465 64 97 oder
somc@rennbahnklinik.ch.



Mehr Spass beim Radfahren

Ernst Gürtler AG

Elektrotechnische Unternehmung
Binnergerstrasse 53 • CH-4123 Allschwil

seit bald 100 Jahren
Ihr Allschwiler Elektro-Unternehmen

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

Für Familien & Vereine



AMBIENTE

Restaurant • Bankette • Seminare • Lädeli

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

Resultate CM Gravel/ Laufen / Triathlon

CM Gravel Queen 1. Rennen 15.10.2023

Rang	Name	Punkte
1.	Marcia Eicher	100
2.	Ilse De Bruijn	90
3.	Joëlle Zweiacker	80

CM Gravel King 1. Rennen 15.10.2023

Rang	Name	Punkte
1.	Ruben Beledo	100
2.	Matthias Siegrist	90
3.	Raoul Giger	80
4.	Markus Schüpbach	70
5.	Tom-Ridvan Emer	60
6.	Eric Zechner	50
7.	Philipp Zinsser	40
8.	Dominic Hoffmann	30
9.	Henry Belting	20

CM Gravel Queen 2. Rennen 22.10.2023

Rang	Name	Punkte
1.	Joëlle Zweiacker	100
2.	Ilse De Bruijn	90

CM Gravel King 2. Rennen 22.10.2023

Rang	Name	Punkte
1.	Ruben Beledo	100
2.	Matthias Siegrist	90
3.	Markus Schüpbach	80
4.	Eric Zechner	70
5.	Dominic Hoffmann	60
6.	Tom-Ridvan Emer	

CM Gravel Queen 3. Rennen 29.10.2023

Rang	Name	Punkte
1.	Joëlle Zweiacker	100
2.	Ilse De Bruijn	90



ROOMPLAN GmbH
Schützenmattstrass 10
4051 Basel

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

roomplan.
Interieurarchitektur & Konzepte

Beratung - Planung - Ausführung - Bauleitung



Stöcklin + Greuter Architekten AG, Mühlemattstrasse 28, 4104 Oberwil
Tel. +41(61)401 11 30, info@stoecklin-greuter.ch
www.stoecklin-greuter.ch

CM Gravel King 3. Rennen 29.10.2023

Rang	Name	Punkte
1.	Matthias Siegrist	100
2.	Raoul Giger	90
3.	Markus Schüpbach	80
4.	Eric Zechner	70
5.	Philipp Zinsser	60
6.	Tom-Ridvan Emer	50
7.	Dominic Hoffmann	40
8.	Henry Belting	30

Schlussrangliste Gravel CM 2023 Gravel King

Rang	Name	plus Alter	Total
1.	Ruben Beledo	10	230
2.	Matthias Siegrist		220
3.	Markus Schüpbach	30	220
4.	Raoul Giger		190
5.	Eric Zechner	20	190
6.	Dominic Hoffmann	20	170
7.	Philipp Zinsser	20	160
8..	Tom-Ridvan Emer		155
9.	Henry Belting	30	145

Schlussrangliste Gravel CM 2023 Gravel Queen

Rang	Name	plus Alter	Total
1.	Joëlle Zweiacker, 2 Siege!	10	230
2.	Ilse De Bruijn	20	230

Laufen

Transalpin Run, 7 Etappen 270Km/15'000Hm 9.-15.09.2023

Rang	Name	Zeit	AK
8.	Team Merian Iselin Bruno Baur - Matthias Prétot	35:12.55,2	Master Men
31.	Urs Lüthi	33:51.15,3	Solo Men



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

Beitrittserklärung

Die unterzeichnende Person möchte dem Velo-Club Allschwil gerne beitreten als

Aktivmitglied

Passivmitglied

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

Strasse / Nr.: _____

PLZ / Ort: _____

Mobile: _____

eMail: _____

Eine Hauptsektion auswählen:

- Radrennfahrer*in
- Triathlet*in
- MTB-Fahrer*in
- Jugend
- CA-NW

zusätzlich interessiert an Untersektion:

-
-
-
-
-

Verbandsmitglied bei:

Swiss Cycling
 Ja Nein

Swiss Triathlon
 Ja Nein

Datum: _____

Unterschrift: _____

Bemerkungen:

Transruinaulta Marathon		42.2Km/1'800Hm	21.10.2023
Rang	Name	Zeit	AK
21.	Martin Primosig	4:48.24,3	42-H2

Triathlon		3.8km/180km /42.2km	16.09.2023
Rang	Name	Zeit	AK
52.	Angelo Lumani	10:08:27	M35-39

Resultate Clubmeisterschaft 2023 Velo

Rang	Name	Rennen	Bonus Kat.	Rennbonus	Total
1	Steffen Warias	480	0	70	550
2	Matthias Siegrist	450	0	70	520
3	Eric Zechner	345	20	70	435
4	Markus Schüpbach	300	30	50	380
5	Romain Casagrande	310	10	40	360
6	Philipp Zinsser	270	20	60	350
7	Mike Ufer	230	20	30	280
8	Marcia Eicher	195	40	30	265
9	Diego Casagrande	200	10	20	230
10	Tom-Ridvan Emer-Lemle	170	10	30	210
11	Jakob Klahre	190	0	20	210
12	Patrik Schaub	155	20	20	195
13	Martin Frey	140	10	20	170
14	Noel Ritzenthaler	140	10	20	170
15	Joëlle Zweiacker	100	30	20	150
16	Dominic Hofmann	100	20	20	140



UNSCHAF



SCHAF

Sehen Sie den Unterschied bei

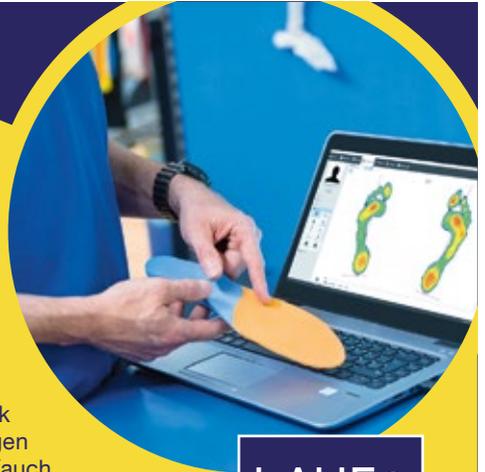
DILLO OPTIK

Binnerstrasse 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 LAUSPORT

laufsportklinik.ch