

# Sattelrast

Velocluballschwil.ch  
Nr. 187 / September 2024



Helferaufruf Klausenlauf  
Datenschutz  
Alpen-Tour im Piemont  
weitere Berichte

# FREIHEIT AUF ZWEI RÄDERN - UND IM OHR!

JETZT TERMIN VEREINBAREN - WIR BERATEN DICH INDIVIDUELL



GEHÖRSCHUTZ  
HÖRGERÄTE-ZUBEHÖR  
UNVERBINDLICHE BERATUNG  
HÖRGERÄTE ALLER HERSTELLER  
HAUSBESUCHSSERVICE  
KOSTENLOSER HÖRTEST

**dietze**   
HÖRCENTER

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

BLENDEND SCHÖN!

## HELFERAUFRUF!



## ALLSCHWILER KLAUSENLAUF

**8. Dezember 2024**



Liebe Vereinsmitglieder, Freunde und Bekannte des VCA

**Möchtest Du...?**

- **Gemeinschaft erleben:** einen unvergesslichen Tag verbringen und dabei dem Verein etwas Gutes tun. Wir sind alle dabei!
- **Kulinarisch:** Die weltbeste Tomatensauce mit Pasta genießen. Ein Meisterwerk à la Montibeuex
- **Sportlich:** Erlebe Spitzenathlet\*innen hautnah.
- **Motivation:** Die ambitionierten Läufer\*innen anfeuern
- **Zukunft:** Die jungen Talente beim Kinderlauf unterstützen und ermutigen.
- **Natur:** frische Luft ist garantiert!

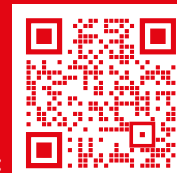
**...dann unterstütze den 45. Allschwiler Klausenlauf als Helfer\*in und melde Dich bis zum 27. Oktober 2024 als Helfer\*in an.** Mach möglich, dass der VCA einen grossen Batzen in die Vereinskasse bekommt.

Fragen an:  
[ruben.beledo@klausenlauf.ch](mailto:ruben.beledo@klausenlauf.ch)

Link zur Anmeldung:  
<https://forms.office.com/r/4aNrUjsrK8>



QR-Code zur Anmeldung:



# polarkreis

# kühlfahrzeuge



- Kühlfahrzeuge
- Pharmafahrzeuge
- Kühlmietfahrzeuge
- Beschriftungen

[www.polarkreis.swiss](http://www.polarkreis.swiss)

## Vorwort

Liebe Vereinsmitglieder

Wieder ein Heft voll mit schönen Bildern, interessanten Berichten und nützlichen Informationen. Vielen Dank an Alle, welche dazu beigetragen haben!

Euer Präsident kommt in keinem Bericht vor. Dieser war wandern. Allerdings hat er dabei an euch gedacht.

Auf dem Wanderweg über den Gotthard zum Beispiel, von wo er auf der Tremola so viele Rennvelofahrende gesehen hat.

Oder bei der 2-Tages-Wanderung vom Rhonetal über die Gemmi nach Kandersteg, bei Begegnungen mit Trailläufer:innen.

Beim Beneiden von Mountainbiker\*innen bergab, auf der 2-Tages-Tour von Engelberg über den Jochpass zur Melchsee-Frutt, und am Folgetag, wo's zuerst über den Bonistock und dann runter zum Dorf Melchtal ging.

Mehr als dran denken, nämlich eine Begegnung, gab es mit Triathlet\*innen im Gartenbad bei deren Schwimmtraining.

Gegen Ende Jahr wird es wieder mehr Gelegenheiten geben, sich im Verein persönlich zu treffen.

An der Generalversammlung Anfang November zum Beispiel, oder bei der Streckensicherung am Klausenlauf Anfang Dezember.

Die Informationen zu beiden Anlässen findet ihr ebenfalls in diesem Heft, oder ihr werdet sie in Kürze erhalten.

Bis dann wünsche ich euch schönen Sport und alles Gute

René



Hol dir  
Hühnerhaut



Weitere inspirierende Energiethemen  
blog.primeo-energie.ch



# #stromimblut

Ihre Emotion. Unsere Energie.

Für die Zukunft:  
Klimafreundliche Energien. Intelligente Infrastrukturen.  
Smarte Services. Innovative Wärme.



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Der VCA-Vorstand und weitere Funktionen	9
Eintritte / Austritte	11
Erweiterte Datenschutzerklärung des VCA	12
Datenschutzerklärung	13
Tour des Jeunes 2024	14
Clubmeisterschaft 2024	17
VCA-Agenda	20
Trainingskalender Triathlon / Velo	21
Programm der Rennvelo-Sektion 2024	22
VCA Jugendtraining	22
Trainingskalender Bike	23
Engadin Scuol Trail	24
VCA Woman	26
Piemont-Alpentour	28
Mountainbikers in den Vogesen	40
Resultate Clubmeisterschaft / Ranglisten	43

**Klausenlauf, Helfer\*innen gesucht!**  
Siehe Seite 3



# LABOR ROTHEN

Am Puls der Medizin.



## Kickstart für deine Gesundheit

– mit den professionellen Checks von Labor Rothen

Ohne Termin und ohne ärztliche Verordnung.



Alle Walk-In Laboranalysen  
auf [www.wunschlabor.ch](http://www.wunschlabor.ch)



## Der VCA-Vorstand und weitere Funktionen

Funktion	Name	Adresse	Telefon / e-Mail
<b>Präsident</b>	René Zimmerli	Grabenmattweg 61 4123 Allschwil	061 481 75 64 rene-zimmerli@gmx.ch
<b>Vize-Präsident</b>	Daniel Wampfler	Schützenmattstr. 10 4051 Basel	061 261 30 64 dwampfler@swissonline.ch
<b>Aktuarin</b>	Iris Stocky	8, Pierre Curie F- 68330 Huingue	+41 79 481 45 16 +33 38 969 28 85 iris.stocky@gmail.com
<b>Kassierer</b>	Michael Bild	Rauracherweg 23 4114 Hofstetten SO	061 361 97 57 anneumicha@bluewin.ch
<b>Obmann Velo</b>	Eric Zechner	St. Galler-Ring 199 4054 Basel	077 414 42 47 eric.zechner@unibas.ch
<b>Obmann Velo</b>	Martin Frey	In den Ziegelhöfen 123 4054 Basel	079 453 73 23 m.frey1@web.de
<b>Obmann Triathlon</b>	Daniel Zenklusen	Frischmannsholzweg 1 4124 Schönenbuch	079 507 00 77 danielzenklusen@gmx.ch
<b>Obmann Triathlon</b>	Daniel Wampfler	Schützenmattstr. 10 4051 Basel	061 261 30 64 dwampfler@swissonline.ch
<b>Obmann Jugend</b>	Steffen Varias	Weiherweg 1 4123 Allschwil	077 472 28 34 stvarias@gmail.com
<b>Kontakt Bike</b>	Oliver Greuter	Feldstrasse 100 4123 Allschwil	079 787 87 46 oliver.vca-bike@bluewin.ch
<b>Kontakt Women</b>	Joëlle Zweiacker	Thiersteinallee 77 4053 Basel	j.zweiacker@icloud.com 079 666 50 10
<b>Redaktion Resultate</b>	Fränzi Rombach	Baslerstrasse 332 4123 Allschwil	061 481 78 11 info@velocluballschwil.ch
<b>Redaktion Layout</b>	Joe Theiler	Lerchenweg 34 4123 Allschwil	076 560 93 30 joe.theiler@sunrise.ch
<b>Webmaster</b>	Rolf Moser	Postfach 4019 Basel	079 523 84 33 info@velocluballschwil.ch
<b>Bekleidung</b>	Dominic Hofmann	Baselmattweg 44a 4123 Allschwil	079 210 96 23 dominichofmann@bluewin.ch
<b>Cycling Academy NW</b>	Marcia Eicher	Schönenbuchstr. 51A, 4123 Allschwil	079 203 57 74 cycling.academy.nw@gmx.ch
<b>Streckenchef Klausenlauf</b>	Rubén Beledo	Verein Klausenlauf 4123 Allschwil	ruben.beledo@klausenlauf.ch



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

# Ernst Gürtler AG

Elektrotechnische Unternehmung  
Binningerstrasse 53 • CH-4123 Allschwil

90

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

## RAIFFEISEN

**Jetzt**  
Beratertermin  
vereinbaren

Was **uns** als Vorsorgebank ausmacht:

# Freiheit.

**Unbeschwert in die Pensionierung**

Sichern Sie sich mit einer frühzeitigen Pensionsplanung Ihre finanzielle Freiheit im dritten Lebensabschnitt – wir begleiten Sie dabei.

[raiffeisen.ch/pensionsberatung](http://raiffeisen.ch/pensionsberatung)

## Eintritte / Austritte

### Eintritt Triathlon

Pau Gallart Sirvent  
Vera Höft  
Leona Turi

### Eintritt Velo

Philipp Brantner  
Hannes Palas

### Austritte

Marcel Bachmann  
Sandra Buhr  
Christine Gesin  
Julia Höffe  
Ulrike Jehle  
André Schirmaier

 **Jos. Schneider AG**  
Garten- und Landschaftsbau  
[www.jos-schneider.ch](http://www.jos-schneider.ch)

# Erweiterte Datenschutzerklärung des VCA

## Erläuterung; was, weshalb, wo?

Mit der erweiterten Datenschutzerklärung (DSE) auf der Vereinswebseite erfüllt der Velo-Club Allschwil seine Informationspflicht gegenüber jenen, deren Personendaten er bearbeitet.

Unsere DSE umfasst neu zwei Teile: einen allgemeinen und einen webseitenspezifischen Teil.

Im allgemeinen Teil wird insbesondere dargelegt, dass wir uns übermittelte Personendaten bearbeiten für:

- Durchführung der Mitgliedschaft
- Führung einer Adressdatenbank
- Abwicklung von Rechnungsstellung und Bezahlung (z.B. Mitgliedschaftsbeiträge)
- Organisation von Trainings und Wettkämpfen
- Führung der Vereinshistorie
- Finanzierung der Vereinstätigkeit

Bearbeiten im Sinne des Datenschutzes heisst immer Beschaffen, Speichern, Aufbewahren, Verwenden, Verändern, Bekanntgeben, Archivieren, Löschen oder Weitergeben.

Eine DSE muss nicht akzeptiert, jedoch zur Kenntnis genommen werden können. Unsere erweiterte DSE ist deshalb auf der Startseite unserer Webseite platziert, ganz unten in der Rubrik „Datenschutz“. Zudem gibt es im Formular „VCA Beitrittserklärung“ neu einen Hinweis auf die DSE auf unserer Webseite.

Der Schutz der Privatsphäre ist uns ein grosses Anliegen. Die Einhaltung der geltenden Datenbearbeitungsgrundsätze (Transparenz, Verhältnismässigkeit, Zweckbindung, Datensicherheit, Aufbewahrung/Löschung) sowie der gesetzlichen Vorgaben sind uns deshalb wichtig. Allfällige Anliegen und Anregungen zum Datenschutz können an den Vorstand gerichtet werden, welcher in der DSE als verantwortliche Stelle im Verein aufgeführt ist.

Mit besten Grüssen

Euer Vorstand VCA

# Datenschutzerklärung

## Grundsatz

Der Schutz Ihrer Privatsphäre ist uns ein wichtiges Anliegen. Mit der folgenden Datenschutzerklärung erläutern wir, welche Personendaten wir zu welchem Zweck bearbeiten.

## Verantwortlich

Verantwortlich für die Einhaltung der geltenden Datenschutzbestimmungen ist der Vorstand des Velo-Clubs Allschwil.

## Bearbeitung von Personendaten

Personendaten, die Sie uns selbst bei Kontaktaufnahme oder Anmeldung als Vereinsmitglied freiwillig übermitteln, bearbeiten wir zu Vereinszwecken, namentlich für:

- Durchführung der Mitgliedschaft
- Führung einer Adressdatenbank
- Abwicklung von Rechnungsstellung und Bezahlung (z.B. Mitgliedschaftsbeiträge)
- Organisation von Trainings und Wettkämpfen
- Führung der Vereinshistorie
- Finanzierung der Vereinstätigkeit

## Personendaten von Dritten

Sofern Sie Personendaten von Dritten an uns übermitteln, sind Sie verpflichtet, den Datenschutz gegenüber den Dritten zu gewährleisten, sowie die Richtigkeit der Personendaten sicherzustellen.

## Vereinsmagazin „Sattelfest“, Webseite Velo-Club Allschwil, soziale Medien

Wir weisen darauf hin, dass die Beiträge und Berichte im Vereinsmagazin „Sattelfest“, auf unserer Webseite sowie in sozialen Medien wie Facebook und Instagram zugänglich sind für die Öffentlichkeit.

## Datensicherheit

Wir treffen angemessene und geeignete technische und organisatorische Massnahmen, um den Datenschutz und insbesondere die Datensicherheit zu gewährleisten.

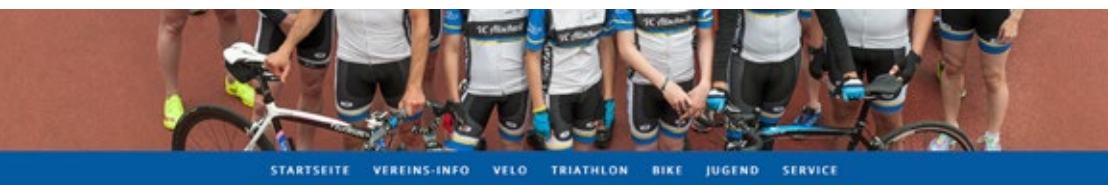
## Benachrichtigungen und Mitteilungen

Wir versenden Benachrichtigungen und Mitteilungen per E-Mail und über andere Kommunikationskanäle.

## Schlussbestimmungen

Wir können diese Datenschutzerklärung jederzeit anpassen und ergänzen. Wir werden über solche Anpassungen und Ergänzungen in geeigneter Form informieren, insbesondere durch Veröffentlichung der jeweils aktuellen Datenschutzerklärung auf unserer Website.

Letzte Aktualisierung: Juli 2024



## DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Datenschutzerklärung Velo-Club Allschwil

### GRUNDSATZ

Der Schutz Ihrer Privatsphäre ist uns ein wichtiges Anliegen. Mit der folgenden Datenschutzerklärung erläutern wir, welche Personendaten wir zu welchem Zweck bearbeiten.

# Tour des Jeunes 2024

Il était 10h, le samedi 20 juillet 2024, lorsque les coureurs de la Cycling Academy NW sont partis de Nyon pour rejoindre Vaumarcus. La journée était rendue dure à cause des multiples attaques dans chaque montées et surtout sous une chaleur étouffante.

La deuxième étape était celle avec le plus de dénivelé, 2900m de dénivelé positif au total, nous avons sillonné les routes du massif du Jura avec le fameux Col de l'Aiguillon, la Vallée de La Brévine, Le Locle ainsi que la montée de Couvet.

Lundi 22 juillet, réveil à 6h45, départ de Vaumarcus pour prendre la direction de Langnau im Emmental en Suisse alémanique, après avoir longé le Lac de Neuchâtel, nous arrivons dans cette ville, et essayons d'éviter les pièges comme les rails du tram, les feux rouges et la circulation.

De là nous entamons une longue traversée vers Bolligen, lieu de la pause de midi; le parcours a même emprunté les routes de la Berner Rundfahrt. L'après midi, nous empruntons brièvement les routes des courses printanières de Hindelbank avant de finir par un parcours vallonné avant notre destination.

Arrivés à Langnau, nous découvrons que nous allons passer la nuit dans un Bunker.

Le lendemain, après la nuit dans le Bunker, nous prenons la route de Sarnen, le réveil était à 6h afin de terminer l'étape de 100km avant 14h, nous passons par le Schallenberg ainsi que le Glaubenbielen Pass et ses 24 longs kilomètres d'ascension depuis Schöpfheim avant de finir par la courte descente raide sur Giswil et d'arriver à Sarnen.

Nous voilà à la mi-semaine, nous sommes mercredi, les moins de 16ans ont passé la journée au Musée des Transports à Lucerne et les autres ont

aussi passé la journée dans la Ville des Lumières.

L'étape 5 était l'étape la plus attendue pour tout le monde, et la plus redoutée pour les grosses cuisses, 80km et 2000m de dénivelé, avec les ascensions du Glaubenbielen Pass par le côté raide à 8,4% de moyenne et du Glaubenberg et ses pentes à 13%.

L'étape est dure pour les sprinteurs et les puncheurs, mais tout le monde y arrive.

L'après midi est composé d'une petite étape de 30km en passant par Kerns, Stans, Stansstad, Alpnach ainsi que Kägiswil.

Avant-dernière étape de ce Tour de Jeunes 2024, la plus longue; elle relie Sarnen au Col des Mosses, environ 145km avec 2500m de dénivelé positif. Première ascension répertoriée de la journée : le Col du Brünig, perché à 1000m d'altitude, le col est très emprunté par les automobilistes car c'est la seule passerelle entre le Berner Oberland et la Vallée de Sarnen.



De Brienz à Interlaken, la route ne s'élève pas énormément et ainsi, le groupe 7 composé de CHRISTEN Hugo, EMER Tom-Ridvan, HEIM Justin et SCHMITT Maxence arrive à bien faire tourner les relais.

La prochaine bosse répertoriée est la montée de Aeschi, dont les pourcentages ne sont pas élevés. Il est 11h et nous entamons la montée de vallée jusqu'à Château d'Oex, mais d'abord il y a la pause de midi à Boltingen.

Après une bonne salade de quinoa et du poulet nous repartons pour faire 8km de vallée avant de débuté l'ascension du Saanenmöser, long de 6km et avec ses rampes à près de 20%.

Enfin arrivés à Château d'Oex, nous débutons la montée finale vers le Col des Mosses, c'est un col qui est assez apprécié par les sprinteurs car il a 2 parties très roulantes.

*Tom-Ridvan Emer*

## Tour „der Jungen“

Es war 10 Uhr als die 7 Fahrer\*innen der Cycling Academy am Start der Tour des Jeunes standen. Vier davon vom VCA: (Tom, Justin, Hugo und Romain).

Es war schon ziemlich heiss und alle waren aufgereggt und gespannt über die schöne Woche, die folgen sollte. Die Strecke sah so aus:

**Etape 1:**  
Nyon, VD - Vaumarcus, NE (102km, 1300hm)

**Etape 2:**  
Vaumarcus, NE – Vaumarcus, NE (140km, 2750hm)

**Etape 3:**  
Vaumarcus, NE – Langnau, BE (129km, 1800hm)

**Etape 4:**  
Langnau, BE – Sarnen, OW (108km, 1760hm)

**Ruhetag in Luzern**

**Etape 5:**  
Sarnen, OW – Sarnen, OW (115km, 2580hm)

**Etape 6:**  
Sarnen, OW – Les Mosses, VD (145km, 2450hm)



**Etape 7:**

Les Mosses, VD – Genf, GE (105km, 600hm)

**Insgesamt 850km und 13'200hm.**

Während der ganzen Tour haben wir viele Pässe erklommen, wie zum Beispiel den Col de l'Aiguillon, den Glaubenbielenpass, den Glaubenberg, den Brünig oder auch den Col des Mosses, wo wir auch eine erholsame Nacht verbracht haben. Wir waren in unterschiedlichen Unterkünften: Bei Les Mosses in einem Hotel mit verhältnismässig angenehmem Bett, aber auch in weniger schönen Orten, wie in Langnau in einem Zivilschutzbunker.

Diese 8 Tage haben wir mit anderen radspport-begeisterten Jugendlichen verbracht. Die meisten stammten aus der französischen Schweiz oder aus Frankreich.

Wir von der Cycling Academy waren während des Fahrens nicht zusammen. Aber nach den Etappen, beim Abendessen, konnten wir uns über Ereignisse und viel Lustiges unterhalten.

Die TDJ hat uns sicherlich auch nähergebracht, denn ausser in den Trainings und bei den Rennen verbringen wir keine Zeit zusammen.



## 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



Stiftung LBB Lehrbetriebe beider Basel  
Gärtnerei

Bungestrasse 75, CH-4055 Basel  
Tel 061 321 00 21  
gaertner@lbb.info  
www.lbb.info

Öffnungszeiten:  
Mo – Fr 8.30 – 12.00 14.00 – 18.30  
Sa 8.30 – 16.00

Sanitär  
Christen

061 481 84 44

Sanitäre Anlagen  
Neu- und Umbauten  
Reparaturen  
Boilerservice

CM 3-Hügel



Die ersten 2 Läufe der CM 2024 waren gekennzeichnet durch:

- kühl-nasses Wetter (Möhlin),
- von einer zahlreichen Teilnahme,
- über 49 Jahre(!) Altersunterschied,
- durch einen neuen Sieger (Linus in Möhlin),
- sowie einem Streckenrekord (Diego in Folgensbourg).

Glückwunsch an alle Teilnehmer der Läufe, den Podestfahrern, sowie den Siegern Linus und Diego!

## Clubmeisterschaft 2024

Bis zur Halbzeit der CM Velo 2024 wurden auch die Rennen in Niffer und am Gempen erfolgreich gefahren.

Erfreulich die hohe Teilnahme an der Team-Verfolgung in Niffer, aber auch am Gempen, gerade in Anbetracht des regnerischen Wetters.

Gewinner im Verfolgungsrennen in Niffer war das Team Ruben/Steffen/Eric, und am Gempen war es Vitor, Euch herzlichen Glückwunsch!

Allen Teilnehmern vielen Dank für die Unterstützung der Rennen, und einen herzliches Dankeschön an Jonas und Heinz, welche als Kommissäre, Gruppeneinteiler, Starter, Zeitnehmer, Ranglistenersteller und Pannendienst unsere Rennen erst ermöglichen!



CM Blochmont



CM Niffer



Clubmeisterschaft Niffer

# VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

## Allgemeine Termine 2024

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

**Klausenlauf, Helfer\*innen gesucht!**  
Siehe Seite 3

## 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. 188 07.11.2024



Bitte sendet Eure Berichte, Fotos, Resultate etc. frühzeitig vor Redaktionsschluss an [info@velocluballschwil.ch](mailto: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

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 18.00 Uhr	ab Ende März 2025	
<b>Insieme</b> Sonntag	<b>25-28km/h</b> 10.00 Uhr	ca. 2.5 Std, Ganzjährig	
<b>mit Montibeux</b> Sonntag	<b>23-25km/h</b> 10.00 Uhr	Sportmember	Radsport Huber Allschwil
<b>Gravel</b> Samstag	nach Ankündigung	Sportmember	

## VCA Women Rennvelotraining

Mittwoch	Abendtraining 18.00 Uhr	ab Ende März 2025	Zoll Hegenheim, in Allschwil
Sonntag	nach Vereinbarung	sportmember.ch	
Kontakt:	j.zweiacker@icloud.com		

## Lauftraining

Dienstag	18.30 - 19.00 Uhr	Beppo Hilfiker in Zusammenarbeit mit den Cool-Cats (Wildcats SVB)	Finnenbahn Bottmingen
----------	-------------------	---	--------------------------

Link zur Laufkalender app auf Seite 48

## Jugend Lauftraining

Mittwoch	19.00 Uhr / Bitte vorher Kontakt mit Tina In-Albon aufnehmen: Tel. 078 710 25 91 / In den Schulferien findet kein Training statt.		Leichtathletikbahn Schützenmatte
----------	--	--	-------------------------------------

## Jugend Rennvelo-Training

Freitag	17.30 Uhr	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.

## Programm der Rennvelo-Sektion 2024

Programm der Rennvelo-Sektion 2024		Organisation durch
Sa 21.09. 13.00h	VCA Saisonabschlussfahrt	Martin
Di 24.12. 13.00h	Heiligabend-Runde	Dominic
Do 26.12. 11.00h	Speck-weg-Runde, Stefanstag	Dominic
Mi 01.01.2025	Neujahrs Gran Fondo	Rolf
So 05.01.2025	Prosecco Sprint	Dominic, Eric

### Clubmeisterschaften / Rennen Velo

Clubmeisterschaften / Rennen Velo		Organisation durch
So 29.9.2024	Massenstart Jolidon Classique Les Genevez, Wahl kurz (75km?) oder lang (110km?)	jolidon-classique.velopassion.ch

### Clubmeisterschaften / Rennen Gravel

Clubmeisterschaften / Rennen Gravel		Organisation durch
Mi 18.9./ Do 17.10.	Gravel Super Vollmond	Matthias/Zeitnehmer
Sa 12.10.	Gravel King	Matthias/Zeitnehmer
Sa 19.10.	Gravel Race Bern	ridegravel.ch

## VCA Jugendtraining

Datum	Was	Thema	Bemerkung
7/09/24	Rennen Reg.	<b>Fricktaler Cup -Berg/ Rundstreckenrennen Gansingen</b>	U11 Rundstreckenrennen. U13/U15 Bergrennen <a href="http://www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup">www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup</a>
8/09/24	Rennen Nat.	<b>Gansingen Nat.</b>	U11/U13/U15 wer national Luft schnuppern möchte <a href="http://www.vmc-gansingen.ch/">www.vmc-gansingen.ch/</a>
13/09/24	1km Sprint	Pacing, Gangwahl, Tempo	
14/09/24	Rennen Nat.	<b>Tour du Jura Nat.</b>	U15 Bewerbung für Cycling Academy NW <a href="http://www.tourdujura.ch">www.tourdujura.ch</a>
20/09/24	Rennen	<b>Jugendmeisterschaft</b>	1 km Sprint
27/09/24	Ausfahrt	Spiele, Gruppenfahren, Fahren im Verkehr	
4/10/ - 11/10/24		Ferien. Kein Training	
18/10/24		Bike Training	
20/10/24	Rennen	<b>Fricktal Cup Schupfart Bike</b>	<a href="http://www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup">www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup</a>
25/10/24	Ausfahrt	Je nach Wetter	
1/11/24	Spezial	Vollmond Fahrt Lämpfli Fahrt	
2/11/24		GV des VCA - Ehrung Jugendmeister	
8/11/24	Spezial	Preisverteilung Jugendmeisterschaft	
30/11/24	Event	Ängelimärt	Wir haben einen Crêpes Stand

## Trainingskalender Bike

### Sonntagstrainings, 14-täglich

Datum	Uhrzeit	Event	Treffpunkt:
15.09.2024	10.00 - 13.00	+ Grillfest VCA	Neuweilerplatz
29.09.2024	10.00 - 13.00		
13.10.2024	10.00 - 13.00		
27.10.2024	10.00 - 13.00	Winterzeit!	
10.11.2024	11.00-14.00		
24.11.2024	11.00-14.00		
08.12.2024		Klausenlauf!	
22.12.2024	11.00-14.00		



Das wöchentliche Mittwochstraining findet von Mitte April bis Mitte September ab 18.00 Uhr bis in die Dunkelheit statt. Es sind jeweils, je nach Tour, 30-40Km und 600-900 Höhenmeter zu fahren. Unsere Abfahrten sind vielmals auch schmale, steile und verblockte Single-Tracks!

Nach Vereinbarung mit der Tourenleitung nehmen wir neue Biker und Bikerinnen gerne mit. Interessent\*innen melden sich bei Oliver Greuter <[oliver.vca-bike@bluewin.ch](mailto: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.**



## Engadin Scuol Trail

Die Vorbereitungen für diesen Lauf waren für mich alles andere als ideal. Da war einerseits meine Wade, die eine Zeitlang ein vernünftiges Training verunmöglichte, und andererseits verhinderte der viele Schnee in den Bergen geplante Jogging-Ausflüge auf den Pilatus und den Niesen. So müssen halt die gefühlte tausend Gempen- und Blauen-Besteigungen genügen.

Der viele Schnee ist auch der Grund, weshalb unsere Strecke etwas angepasst werden musste. Ansonsten wären nochmals 300Hm dazu gekommen. Halb so tragisch, Muskelkater ist auch so vorprogrammiert...

Mit etwas gemischten Gefühlen, aber natürlich top motiviert, starte ich also mein Abenteuer in der wunderschönen Unterengadiner Bergwelt. Durch zahlreiche Ferienaufenthalte kenne ich einen grossen Teil der Strecke schon und weiss in etwa, was mich

erwartet. Trotzdem bin ich gespannt, wie sich die Wetterkapriolen der letzten Zeit unterwegs bemerkbar machen würden.

Durch den vielen Regen in den letzten Tagen und Wochen ist die Vegetation am Boden sehr nass und auf der gesamten Strecke gibt es unzählige kleine Bäche zu überspringen. Dementsprechend rasch werden die Socken unterwegs pitschnass. Immerhin meint es das Wetter heute sehr gut mit uns. Nachdem es am Freitag noch heftig gestürmt und geregnet hatte, zeigt sich am Lauftag doch öfters die Sonne und die Temperaturen sind für's Laufen ideal.

Es ist fünf vor Sieben Uhr am Morgen: noch fünf Minuten bis zum Start! Vor mir liegen etwas über 3000 Höhenmeter, verteilt auf 47km, zwei Berge hoch und alles wieder runter. Das Ganze nennt sich „Alveter Trail“.

Ariane war so nett, extra früh aufzustehen, um mich zum Start zu begleiten. Sie macht am Lauf nicht mit und fungiert heute als Betreuerin für mich und natürlich für René, der den kürzeren Lauf absolvieren wird. Kürzer bedeutet 22km und 1500Hm und heisst Enziana Trail. An dieser Stelle nochmals vielen lieben Dank an Ariane für die tolle Unterstützung!

Das kleine Feld der Läuferinnen und Läufer der langen Strecke zieht sich rasch auseinander und spätestens ab dem Downhill vom ersten Berg wird es ein einsames Rennen. Gesellschaft erhalte ich erst wieder beim Aufstieg nach Motta Naluns. Die Teilnehmenden des Enziana Trails, die zwei Stunden später starteten, teilen sich diesen Abschnitt der Strecke mit uns und ich mutiere kurzzeitig zum Pacemaker des jüngsten Teilnehmers dieses Feldes – einem 16-jährigen Einheimischen, der seinen ersten grösseren Berglauf absolviert. Welche Ehre für mich.

Auf Motta Naluns wartet Ariane bereits auf mich – und natürlich auf René, der ein paar Minuten später dort oben eintrifft. Während Motta Naluns für ihn der höchste Punkt des Rennens bedeutet und es danach via Ftan zurück nach Scuol ins Ziel nur noch runter geht, wartet für mich noch der Piz Clünas.

Nochmals über 600Hm hinauf auf 2791 m.ü.M. Danach geht's nur noch bergab, 1500Hm ins Ziel nach Scuol, über ein paar rutschige Schneefelder und vorbei an staunenden Kühen, vereinzelt Wanderern und wunderschöner farbiger Bergflora. Obwohl das Bergablaufen nicht zu meinen Stärken zählt, läuft es mir überraschend gut und ich kann am Schluss, von Ftan ins Ziel, nochmals richtig Gas geben. Schlussendlich reicht es, nach knapp über 6 Stunden Laufzeit, für den 7. Rang bei den Männern overall und dem 2. Rang in meiner AK.

René wird 3. in seiner AK – der

VCA ist also bestens vertreten auf dem Podest!

Der Engadina Scuol Trail ist ein kleiner, aber feiner Lauf. Bestens organisiert mit zwei anspruchsvollen und abwechslungsreichen Strecken in einer wunderschönen Gegend! Sehr empfehlenswert!

Den Rabatt-Gutschein für das Thermalbad in Scuol lösten René und ich dann am nächsten Tag ein. Sehr wohltuend! Der erwartete Muskelkater kam dann aber später leider trotzdem noch...

Matthias Prétot





VCA Women

# Piemont-Alpentour

29.06. – 07.07.2024; Daniel Wälchli (Bericht) und Martin Frey

## Prolog

Nachdem Martin und ich 2020 die unvergessliche Pyrenäen-Durchquerung zusammen erleben durften, war klar, dass wir irgendwann wieder ein gemeinsames Backpacking-Abenteuer per Rad machen wollten. Im Spätherbst 2023 setzten wir uns zusammen, um das ‚Projekt‘ zu konkretisieren. Wir fassten zwei Optionen ins Auge – Tour in die Savoyer Alpen oder Piemont-Tour.

Da Martin die Pässe in Savoyen schon einmal auf einer Quäldich-Tour befahren hatte, entschieden wir uns für das Piemont.

Wir hatten genau ein Zeitfenster von neun Tagen, weil Martin als Musiklehrer erst am Bündelitag starten konnte und am 8. Juli bereits im Flugzeug nach Bangkok sitzen würde.

Also war eine Tour von sieben Etappen plus An- und Rückreisetag möglich. Als Start- und Zielort legten wir Turin fest.

Martin kümmerte sich um die Buchungen der Unterkünfte und ich übernahm den Kauf der

Zugsbillette nach Turin und zurück. Im Reisebüro der SBB stellte sich heraus, dass aufgrund der hohen Reisefrequenz am Bündelitag die Züge bereits sehr stark gebucht waren. Wir konnten glücklicherweise noch eine Zugverbindung finden, auf der freie Sitzplätze (obligatorische Reservierung) verfügbar waren.

## Anreise

Wir treffen uns am Samstag, 29. Juni - eben am Bündelitag - um 7:10 Uhr am Bahnhof SBB Basel und besteigen gut gelaunt den Zug nach Zürich. Kurz vor Zürich kommt plötzlich die Durchsage, dass unser Zug aufgrund einer Umleitung via Bözberg (infolge Erdbeben in Gelterkinden) 4 Minuten Verspätung hat und der Anschluss nach Milano nicht gewährleistet ist. Wir geraten etwas in Panik, da alle Folgezüge ja schon ausgebucht sind und wir heute gar nicht mehr nach Turin gelangen können, falls wir den Anschlusszug verpassen.



hen die Zimmer und machen unsere Velos startklar. Unser leichtes Gepäck von ca. 4,5 kg passt in Lenker- und Satteltasche.

Den Abend beschliessen wir mit einem feinen Essen in einem typischen italienischen Restaurant und stossen mit einem Nebbiolo auf die bevorstehende Tour an. Die Prognosen für morgen versprechen gutes Wetter, was will man mehr.

## Etappe 1

Nach dem Frühstück packen wir unsere Sachen aufs Velo. Nur noch den Helm nehmen..., doch wo ist mein Helm? Ich kann ihn nirgends im Zimmer finden. Schliesslich frage ich an der Rezeption nach, ob ein Helm abgegeben wurde - vergeblich.

Es verbleiben schliesslich noch 3 Minuten Umsteigezeit - wir spurten aus dem Zugswagen. Mit den Velotaschen ist es schwierig schnell zu rennen. Ich verliere Martin aus den Augen. Mit klopfendem Herzen erreiche ich gottseidank noch rechtzeitig den wartenden Anschlusszug. Ich bin nicht sicher, ob Martin ebenfalls einsteigen konnte. Ich nehme per Mobiltelefon Kontakt zu ihm auf – und bin erleichtert, dass er auch schnell genug war. Die weitere Fahrt verläuft dann unspektakulär. Fast pünktlich treffen wir in Turin Puorta Nova ein und gelangen per Taxi in unser Hotel. Wir bezie-



Ich meine, dass ich ihn im Taxi noch gehabt habe. Leider taucht er nirgends auf. Was tun?.., ohne Helm losfahren – mir ist bei dem Gedanken nicht wohl. Es ist Sonntag und die Geschäfte sind geschlossen. Doch es zeichnet sich doch noch eine Lösung ab: Beim Bahnhof gibt es einen Decathlon, der am Sonntag ab 09:00 Uhr öffnet. Also nichts wie hin – für den bescheidenen Betrag von €44.90 erwerbe ich mir einen neuen Helm, der auch noch eine gute Passform hat. Es kann also endlich losgehen!

Wir lassen Turin hinter uns. Es gibt zunächst flache 60 Kilometer, wir kommen gut voran. Heute steht unser erster Pass, der „Pian del Re“ auf dem Programm. Bei den feuchtwarmen Wetterverhältnissen ist der 19 Kilometer lange Anstieg (mit durchschnittlich 7.2%) ziemlich anspruchsvoll. Die asphaltierte Strasse endet auf der Passhöhe von 2020 m.ü.M. Wir erfahren, dass sich dort die Quelle des Flusses Po befindet.



Nach einer Essenspause fahren wir in flottem Tempo Richtung Etappenort Saluzzo. Unser Hotel befindet sich am höchsten Punkt des Städtchens, also müssen wir uns einen Kilometer - dazu noch über grobes Pavé (mit runden Steinen!!!) - hochkämpfen. Als Lohn erwartet uns eine wunderba-

re Unterkunft in einem ehemaligen Dominikanerkloster.

dass die Strasse in einem sehr schlechten Zustand ist und dazu eine unregelmässige Steigung mit flachen Partien und Passagen bis zu 20% aufweist. Aufgrund des desolaten Asphalts sind wir gezwungen, zweimal vom Rad zu steigen. Via den Vorpäss Colle d'Esischie (2370 m.ü.M.) gelangen wir schliesslich auf den Colle della Fauniera – wie der Colle dei Morti offiziell heisst – warum er zwei Namen hat, entzieht sich unserer Kenntnisse. Oben erwartet uns eine grandiose und einsame



re Unterkunft in einem ehemaligen Dominikanerkloster.

Auf Empfehlung im Hotel geniessen wir am Abend wiederum ein sehr gutes Essen im schicken Restaurant «Quatro Stagioni».

## Etappe 2

Auch am nächsten Tag werden wir mit sonnigem Wetter „verwöhnt“. Es erwartet uns der Colle dei Morti (Passhöhe 2'481 m.ü.M.) ein äusserst anspruchsvoller Anstieg. Die „technischen“ Daten: 22 km Länge, 1'540 Höhenmeter, 7.0 % durchschnittliche Steigung. Erschwerend kommt hinzu,



Berglandschaft.

Auf dem Gipfel steht das Denkmal für Marco Pantani, was wir natürlich für ein Selfie mit ihm nutzen....

Das Wetter bleibt bis fast zum Schluss gut, was für die lange Abfahrt angenehm ist. Während Martin auf direktem Weg zum Etappenort Borgo San Dalmazzo fährt, mache ich noch eine Zusatzschleife über einen kleineren Pass, den Madonna del Colletto. Auf nur 6.5 Kilometer Länge warten 550 Höhenmeter - giftige 8.5% Durchschnittssteigung. Auf den letzten paar Kilometern zum Zielort kommt Regen auf. Ich stehe deshalb bei einem Lebensmitteladen unter und genieße eine Glacé, bis der Regen nachlässt.

Wir sind etwas ausserhalb von Borgo San Dalmazzo in einem Einfamilienhaus untergebracht. Im ersten Stock haben eine ganze Wohnung zu unserer Verfügung. Die Empfehlung der Vermieterin für das zu Fuss erreichbare Restaurant ist leider ein



Schlag ins Wasser, da dieses aktuell Betriebsferien hat.

Da es wieder anfängt zu regnen, genehmigen wir uns einen Apéro beim kleinem Quartierladen. Wegen des Regen können/wollen wir nicht mit den Velos ins Städtchen fahren. Taxis gibt es nicht. Martin schlägt vor, Autostop zu machen. Tatsächlich hält dann ein Autofahrer an, hat aber nur Platz für eine Person. Er fährt deshalb zweimal - wo erlebt man sowas ausser in Italien.

In einem kleinen Restaurant nehmen wir unser Abendessen ein. Für die Rückfahrt fragen wir nach einem Taxi. Da es im Ort kein Taxi gibt, bietet uns der Kellner (Bruder des Restaurant-Betreibers) an, uns zurück zu fahren. Wo gibt es sowas ausser in Italien !

### Etappe 3

Die heutige Etappe passen wir an. Wegen den unsicheren Wetteraussichten für die morgige Königsetappe mit 130 km, 3'800 Höhenmeter über den Colle di Sampeyre (2'284 m.ü.M.) und den Colle dell'Agnello auf über 2'744 m.ü.M. planen wir um.



Wir beschliessen, unsere Zelte in Borgo San Dal-mazzo (eigentlich 2 Übernachtungen) schon früher abubrechen, um einen Teil der 4. Etappe schon heute zu fahren.

Wir nehmen eine leichtere Tour ins Val Maira auf die Alp Chiappera (1660 m.ü.M.) und wieder zurück unter die Räder. Das Wetter ist wunderbar und wir lassen es gemütlicher angehen und machen in Chiappera eine lange Mittagspause.

Dann gehts in rasantem Tempo den gleichen Weg zurück Richtung Stroppo mit einem kleinen giftigen Schlussanstieg.



Wir sind überwältigt von unserer Unterkunft - ein in jeder Hinsicht geschmackvoll renoviertes Bauernhaus. Ein Ehepaar führt dieses „Hotel“ Das Essen ist einmalig gut, alles selber gemacht. Auch unser Zimmer ist speziell: es hat zwei Ebenen.

### Etappe 4

Heute steht die (verkürzte) Königsetappe mit über 3'000 Höhenmeter an. Der Colle di Sampeyre ist die erste Härteprüfung. Es geht gleich zu Beginn mit über 10% Steigung los, also heisst es, mit Kadenz statt Kraft zu fahren. Leider ist das Wetter nicht so grandios, es regnet glücklicherweise nicht, aber der obere Teil ist nebelverhangen, so dass man keine Aussicht hat.

Der Aufstieg ist mit 18 km Länge und mit durch-

schnittlich 8% schön „knackig“. Die Beine fühlen sich jedoch recht gut an. Oben auf 2'280 m.ü.M ist nur ein kurzer Stopp angesagt, um die Jacke für die Abfahrt überzuziehen.

Die Abfahrt führt auf schmaler Strasse mit vielen Kurven wieder talwärts, es ist kein hohes Tempo

möglich. Unten geht es gleich wieder in den Anstieg zum Haupthinderniss des Tages - dem Coll dell'Agnello, mit 2'744 m.ü.M. das Dach unserer Tour.

Es ist der dritthöchste asphaltierte Pass in den Alpen. Die durchschnittliche Steigung von 5.9%



auf 31.5 Kilometer Länge tönt zwar nicht besonders „schlimm“, aber ab Kilometer 22.5 geht's richtig zur Sache: 8.7 km mit 10.2 % Steigung, also Kette links und Kräfte einteilen. Leider fahren wir auch am Agnello ab 2'000 Meter Höhe in einen dichten Nebel, glücklicherweise hat es kaum Verkehr.

Es ist oben knapp +3° kalt, also montiere ich die gesamte warme Ausrüstung. Es wartet eine lange und technische Abfahrt, die an unserem Etappenziel Vieille Ville, notabene in Frankreich endet. Unsere Unterkunft ist einfach, beim Abendessen gibt's nur ein Menu, aber es ist gut. Obwohl Martin zwei Einzelzimmer reserviert hat, dürfen wir uns ein Zimmer teilen. Da keiner von uns „Extrem-schnarchler“ ist, schlafen wir sehr gut, nicht zuletzt dank der frischen Luft auf 1'200 Meter.

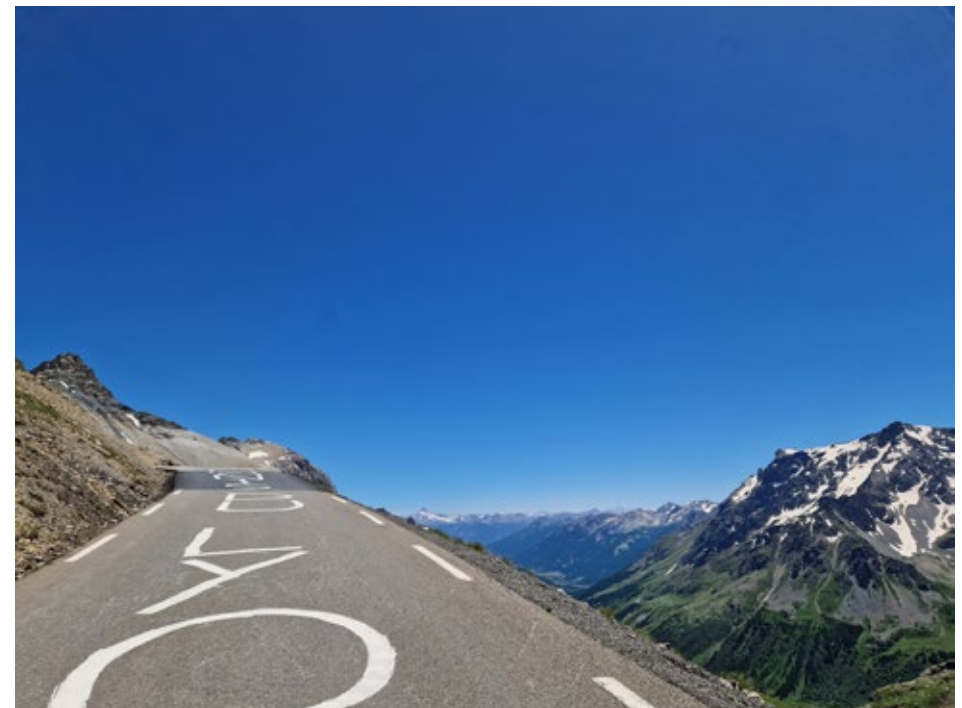
#### **Etappe 5**

Mit der heutigen Etappe steht ein Klassiker der Tour de France, mit der Überquerung des Col du

Galibier, auf der Menükarte. Was wir bei unserer Tourenplanung nicht bemerkt hatten, dass die Tour de France zwei Tag vorher über den Col du Galibier gefahren ist. Nicht vorzustellen, falls wir eine Datumskollision gehabt hätten....., ein Durchkommen wäre nicht möglich gewesen.

Auch heute herrscht Kaiserwetter. Zunächst geht es kurz flach und dann gleich in den Anstieg zum wunderschönen Col d'Izoard. Besonders der Abschnitt „Casse Dessert“ ist einmalig und imposant. Die Steigung ist nicht ohne, weist aber auch erholungsreiche Flachabschnitte auf.

In rasanter Abfahrt geht es dann runter nach Briançon und von dort in Richtung Col de Lautaret (dem „Vorzimmer“ des Col du Galibier). Da Gegenwind herrscht, ist trotz der moderaten Steigung ordentlicher Einsatz erforderlich. Die Motivation leidet zusätzlich, weil man die Passhöhe schon kilometerweit sieht. Oben auf dem Lautaret führt die Strasse nach rechts in Richtung Galibier. Es warten nochmals acht mehrheitlich steile Kilo-





### Etappe 6

Auch heute kennt der Himmel nur eine Farbe - nämlich blau. Bei angenehmen Temperaturen starten wir Richtung Col du Télégraphe, der Pass wird einem quasi geschenkt, der Anstieg ist sehr sehr moderat.

Auf der anderen Seite des Passes erwartet uns eine kurvenreiche Abfahrt. Da Martin mir von dem nicht allzu weit entfernten Lacet du Monvernier vorgeschwärmt hat, den er auf einer Quäldich-Tour gefahren ist, trennen sich bei St. Michel-de-Maurienne unsere Wege. Während Martin Richtung Osten fährt, nehme ich die Zusatzschleife von ca. 40 Kilometer unter die Räder.

Mit Rückenwind und etwas abfallender Strasse bin ich bald in St. Jean-de-Maurienne. Dort überhole ich einen Rennradfahrer, wir kommen ins Gespräch. Er erklärt, dass er aus der Region stammt und bietet mir netterweise an, mich an den Einstieg des Lacet du Monvernier zu führen.

In engen Serpentinaen führt die schmale Strasse 3.5 Kilometer nach oben - ein wirklich lohnenswerter Umweg. Die Strasse schlängelt sich am Hang entlang nach oben. Je weiter oben ich bin, desto mehr habe ich den Überblick auf die zahlreichen engen Strassenkehren. Die 300 Höhenmeter sind bald überwunden, dann geht's flach dem Hang entlang zurück und dann wieder runter ins Tal.

Die 45 Kilometer lange Anfahrt zum Col du Mont-Cenis ist zwar landschaftlich reizvoll, aber mental auch herausfordernd, einmal verfare ich mich noch und muss Zusatzkilometer abstrampeln.

Der Col de Mont-Cenis sollte mit 10 Kilometer Länge und bloss 7 % Steigungsprozenten eigentlich kein schwieriger Pass sein. Doch die Strasse am Pass ist heute frisch gesplittet und zunehmend

meter auf einer exponierten Strasse. Ein imposanter Ausblick auf die eindrucksvolle Bergwelt bietet sich.

Ganz im Gegensatz zu den mehrheitlich einsamen Pässen im Piemont sind hier sehr viele Radfahrer unterwegs. Als Dessert wartet die Abfahrt nach Valloire, wir sind nicht so schnell wie 2 Tage vorher „Pogi“, das aber auch nur, weil wir keine abgesperrten Strassen haben.



starker, böiger Gegenwind macht mir das Leben schwer. Ich muss in die ganz kleine Übersetzung schalten und trotzdem ist es ein „Geknorze“. Oben am Pass ist fertig mit blauem Himmel – Wolken und Nebel verdecken die Sicht. Hannibals Elefanten „erwarten“ mich am Kulminationspunkt. Gemeinerweise hat es nach der Passhöhe noch mehrere Gegensteigungen. Dann endlich führt die Strasse nur noch bergab – ein Genuss ist die Abfahrt, da der Belag sehr gut ist und auch wenig Verkehr herrscht.

Die zahlreichen Kurven sind wie in einem Hochgeschwindigkeitskurs ausgelegt, so dass ich es richtig „brettern“ lassen kann. Ich erreiche zügig den Etappenort Susa nach 151 Kilometern und knapp 6 Stunden Fahrzeit.



Unsere Unterkunft ist auch dieses Mal ein ehemaliges Kloster - wunderbar.

Zum Abendessen besuchen wir ein gediegenes Restaurant – das 4-Gang-Menü kostet nur unglaubliche € 25. Martin und ich „runden“ das Essen mit einer Flasche feinem Nebbiolo – inzwischen unser Lieblingswein - ab.

### Etappe 7

Schon gehört unsere Tour fast der Vergangenheit an. Es verbleibt nur noch eine Etappe, dafür ist es eine besondere. Der Colle delle Finestre (2'178 m. ü.M.) wartet mit einer 7 Kilometer langen Gravelpassage von 9.2 % Steigung auf uns.

Wir wissen nicht genau, in welchem Zustand der Untergrund ist, d.h. ob die Naturstrasse für Rennräder befahrbar sein wird. Zudem versprechen die Wetterprognosen heute ab elf Uhr Regenschauer. Martin ist sich seiner Sache nicht sicher und möchte sich bis zuletzt die Option offen lassen, auf diesen Pass zu verzichten.

Doch beim Frühstück zeigt das Wetter eine aufgelockerte Bewölkung. So beschliesst auch Martin, den Pass in Angriff zu nehmen. Wir starten



um 8:30 h. Die Sonne scheint. Bald kommen die ersten Kehren, die schmale Strasse hat stets eine 10%-Steigung – jeder fährt seine eigene Pace. Doch dank der unzähligen Serpentina in bewaldetem Gelände ist es sehr motivierend hochzufahren.

Nach 10 Kilometer endet die asphaltierte Strasse und der Gravelpart beginnt. Leider ist der Zustand der unasphaltierten Strasse eher schwierig - loser Untergrund und viele Kieselsteine. Nur am Rande ist es „griffiger“. Also wechsele ich ständig die Strassenseiten, um immer dort fahren zu können, wo die Reifen den besten Halt haben. Die Kurven sind stets eine besondere Herausforderung, da Motorräder tiefe Spuren hinterlassen haben - ständig drohen die Räder zu „versinken“ oder durchzudrehen. Es ist ein Kampf und Krampf.

Mein Kopf will nicht akzeptieren, dass ich gewisse Passagen vielleicht zu Fuss bewältigen sollte. Ich führe motivierende Selbstgespräche mit mir – es hilft. Doch zweimal muss ich vom Rad und einmal verliere ich das Gleichgewicht und falle auf meine rechte (natürlich die operierte) Seite hin – nichts passiert, also Krönchen richten und weiter gehts. Langsam nähere ich mich der Passhöhe. Es beginnt nun auch noch zu regnen. Schliesslich ist es geschafft – der Pass ist „besiegt“.

Oben hat es keine Möglichkeit, im stärker werdenden Regen unterzustehen. Deshalb wechsele ich

unverzüglich die Kleider, ziehe alle verfügbaren warmen Sachen an - Regenjacke, Regenhose, Schuhüberzüge, Winterkappe und dicke Handschuhe. Dann stürze ich mich in die Abfahrt, natürlich mit der nötigen Vorsicht - die Strasse ist nass und schmal.

Allmählich lässt der Regen nach. Irgendwann stoppe ich, um einen Teil der Regenkleider abzuziehen. Per WhatsApp frage ich Martin, wo er sich befindet. Er teilt mit, dass er die letzten vier Kilometer des Colle delle Finestre zu Fuss bewältigt hat - im Hinblick auf seine bevorstehende Thailand-Reise wollte er kein unnötiges Risiko eingehen. Nun habe er die Passhöhe erreicht. Wir beschliessen, auf der Strecke nach einem Restaurant zu suchen und uns dort wieder zu treffen.

Bei Pinerolo entdecke ich ein geeignetes Lokal. Ich staune, als Martin bereits nach kurzer Zeit auch dort eintrifft – er hat auf der Abfahrt ordentlich Gas gegeben. Der Schluss der Etappe verläuft unspektakulär.

Die Suche nach unserem Hotel in der Metropole Turin verläuft dank Google-Maps erfolgreich. Für den letzten Abend suchen wir nochmals das gleiche Restaurant wie am ersten Abend auf. Wir lassen bei einem gediegenen Essen (und der obligaten Flasche Nebbiolo) unsere Tour mit zahlreichen Highlights nochmals Revue passieren. Sie wird auch unvergesslich bleiben.

### Epilog

Wir machen noch am gleichen Abend unsere Velos reisefertig und checken den Fahrplan. Zu unserem Schrecken meldet die SBB-App, dass der von uns gebuchte Zug Mailand – Zürich (Abfahrt 17:10 am Sonntag, 07.07.) aufgrund eines Streiks (wir sind halt in Italien...) nicht verkehren wird. Also ziehen wir unsere Rückreise zeitlich vor, denn Martin muss aus bekannten Gründen „ghaue oder gstoche“ am Sonntagabend zurück in Basel sein.

Alle schnellen Züge (Frecciarossa) zwischen Turin und Mailand fallen dem Streik zum Opfer. Wir

nehmen schliesslich einen „Bummler“ und haben in Mailand genau 20 Minuten Umsteigezeit, um den Anschlusszug nach Zürich zu erreichen – es könnte wie schon auf der Hinreise wieder knapp werden. Anfänglich hat unser Zug keine Verspätung, doch dann gerät er in Rückstand – 10 Minuten und wir sind noch nicht in Milano Centrale. Glücklicherweise bleibt es bei dieser Verspätungsdauer und wir verpassen den Anschluss nicht. Der weitere Reiseverlauf verläuft planmässig. (Anmerkung: Die SBB hat uns die Gesamtkosten für die Rückreise zurückbezahlt.)

### Die Statistik unserer Tour

Wir absolvierten in 7 Etappen knapp 800 km, bewältigten rund 17'000 Höhenmeter und fuhren dabei über 14 Pässe. Unter dem folgenden Link sind alle Details zu den einzelnen Etappen zu finden:

<https://www.komoot.com/de-de/collection/2893551/-2024-alpen-tour-im-piemont>

### Abschlussworte

Wie bei unserer ersten Tour in den Pyrenäen hat alles gepasst: Martin hatte ein glückliches „Händchen“ bei der Auswahl der Unterkünfte (dafür vielen Dank), wir hatten keine Pannen und auch keine Unfälle, das Wetter war grösstenteils sehr gut, wir haben uns gut verstanden, jeder von uns konnte ohne Stress seine eigene Pace fahren, keiner war überfordert mit der Tour.

Nochmals vielen herzlichen Dank an Martin für diese einmalige Veloreise – gerne ein anderes Mal wieder....





Mountainbikers in den Vogesen



Leider konnten wir das traditionelle 1. August Bike-Weekend nicht durchführen. Als Ersatz führen wir zwei grandiose Tagestouren in den Vogesen. Hier ein paar Highlights:





UNSCHAF



SCHAF

Sehen Sie den Unterschied bei

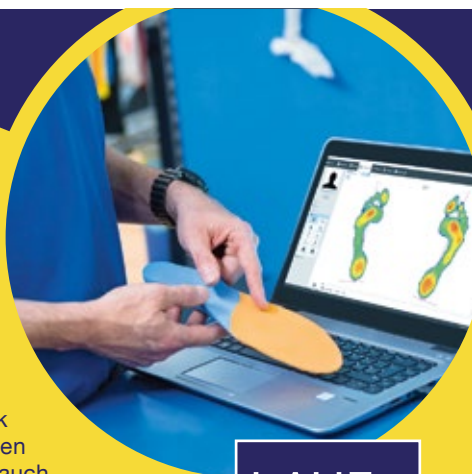
**DILLOPTIK**

Binnerstrasse 5 ° Allschwil ° 061 481 74 64 ° dilloptik.ch

## LAUFSCHUH-LAB BIOMECHANIK

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

**Schuhmarken: Asics, Saucony, Mizuno**



**LAUF  
SPORT  
KLINIK**

**«gesundlaufen»**

KOMPETENZ-CENTER FÜR LAUFSPORT

laufsportklinik.ch

## Resultate Clubmeisterschaft / Ranglisten

### Kriterium Möhlin 30.6km 07.05.2024

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Linus Hilfiker	45.02	100
2.	Matthias Siegrist	45.05	90
3.	Eric Zechner	46.19	80

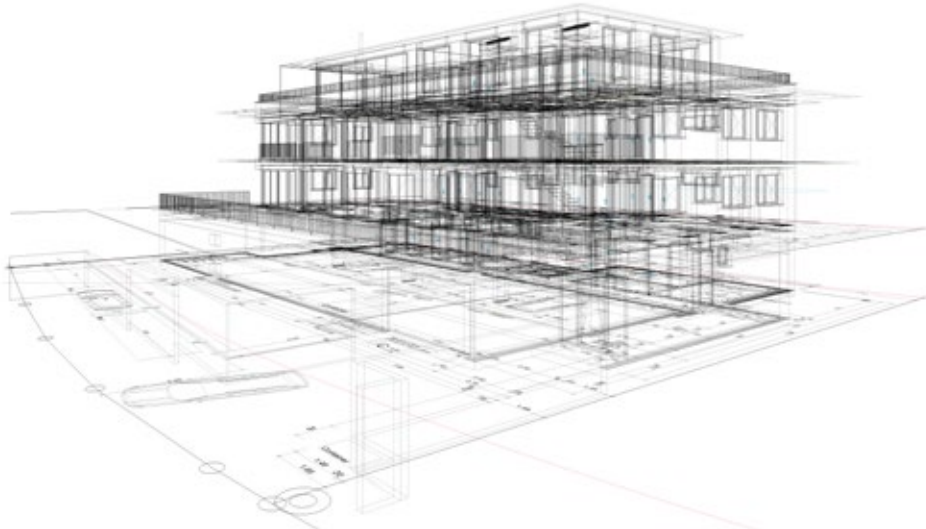
### Einzel-Zeitfahren Folgensbourg 10.4km 14.05.2024

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Diego Casagrande	13.11,86	100
2.	Jakob Klahre	14.08,45	90
3.	Ruben Beledo	15.24,64	80
4.	Daniel Wälchli	15.27,42	70
5.	Vitor Viegas	15.31,89	65
6.	Mike Ufer	15.36,86	60
7.	Justin Heim	15.54,45	55
8.	Tom-Ridvan Emer-Lemle	15.55,67	55
9.	Markus Schüpbach	16.06,13	45
10.	Marcia Eicher	16.08,89	40
11.	Eric Zechner	16.12,07	37
12.	Romain Casagrande	16.12,16	34
13.	Jonathan Reid	16.17,70	31
14.	Philipp Zinsser	16.58,48	28
15.	Dominic Hofmann	17.06,82	25

### EZF Niffer - Kreisel - Niffer 15.4km 06.06.2024

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Ruben Beledo	21.57,51	100
1.	Steffen Varias	21.57,51	100
1.	Eric Zechner	21.57,51	100
4.	Marcia Eicher	22.13,26	90
4.	Matthias Siegrist	22.13,26	90
4.	Daniel Wälchli	22.13,26	90
7.	Noel Ritzenhaler	22.16,18	80
7.	Mike Ufer	22.16,18	80
7.	Vitor Viegas	22.16,18	80
10.	Romain Casagrande	22.35,42	70
10.	Justin Heim	22.35,42	70

## Beratung - Planung - Ausführung - Bauleitung



**Stöcklin + Greuter Architekten AG, Mühlemattstrasse 28, 4104 Oberwil**  
 Tel. +41(61)401 11 30, info@stoeklin-greuter.ch [www.stoeklin-greuter.ch](http://www.stoeklin-greuter.ch)



ROOMPLAN GmbH  
 Schützenmattstrass 10  
 4051 Basel

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

**roomplan.**  
 Innenarchitektur & Konzeption

10.	Patrik Schaub	22.35,42	70
10.	Markus Schüpbach	22.35,42	70
14.	Martin Frei	23.49,30	65
14.	Stefan Keller	23.49,30	65
14.	Mathis Kobl	23.49,30	65

### Berg-Zeitfahren Gempen **5.3km 08.06.2024**

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Vitor Viegas	14.42,70	100
2.	Lachlan Campbell	14.52,00	90
3.	Noel Ritzenthaler	15.01,00	80
4.	Markus Schüpbach	17.17,40	70
5.	Marcia Eicher	17.22,80	65
6.	Patrik Schaub	18.08,80	60
7.	Louis Rudin	18.20,40	55
8.	Louis Ritzenthaler	18.46,50	50
9.	Eric Zechner	18.51,10	45
10.	Linus Borer	19.55,20	40
11.	Ilya Vogt	20.59,50	37
12.	Damian Brantner	22.33,40	34

### EZF Hagental - Bettlach **15.5km 18.06.2024**

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Diego Casagrande	24.26,52	100
2.	Steffen Warias	27.54,38	90
3.	Lachlan Campbell	28.22,31	80
4.	Vitor Viegas	28.43,94	70
5.	Matthias Siegrist	29.23,98	65
6.	Romain Casagrande	29.35,69	60
7.	Mike Ufer	29.56,96	55
8.	Marcia Eicher	30.31,08	50
9.	Eric Zechner	31.26,52	45
10.	Philipp Zinsser	31.55,65	40
11.	Michael Scheidegger	31.57,81	37



**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: \_\_\_\_\_

Strasse / Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Mobile: \_\_\_\_\_

eMail: \_\_\_\_\_

**Eine Hauptsektion auswählen:**

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

**zusätzlich** interessiert an Untersektion:

- 
- 
- 
- 
- 

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bemerkungen:

**Datenschutzerklärung Velo-Club Allschwil: siehe Webseite Velo-Club Allschwil**

<b>Massenstart Blochmont</b>		<b>5.3km</b>	<b>17.08.2024</b>
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Romain Casagrande	10.42,32	100
2.	Ruben Beledo	10.43,15	90
3.	Vitor Viegas	10.45,28	80
4.	Noel Ahnesor	10.45,46	70
5.	Steffen Warias	10.46,82	65
6.	Mathis Kobl	10.57,31	60
7.	Markus Schüpbach	11.00,78	55
8.	Daniel Wälchli	11.00,93	50
9.	Justin Heim	11.21,00	45
10.	Martin Frei	11.26,35	40
11.	Patrik Schaub	11.42,43	37
12.	Marcia Eicher	11.45,72	34
13.	Tom-Ridvan Emer-Lemble	12.20,24	31
14.	Eric Zechner	12.21,00	28
15.	Philipp Zinsser	13.25,24	25

<b>Velo</b>		<b>146.3km / 4041hm</b>	<b>21.06.2024</b>
Rang	Name	Zeit	AK
1.	Daniel Wälchli	05:36.06	M65-69

<b>Laufen</b>		<b>Alvetern Trail, 47km / 3030hm</b>	<b>22.06.24</b>
Rang	Name	Zeit	AK
7.	Matthias Prétot	6:01.54	2. / M50

<b>Engadina Scuol Trail</b>		<b>Enzian Trail, 22km / 1500hm</b>	<b>22.06.24</b>
Rang	Name	Zeit	AK
30.	René Mayer	2:44,16	3. / M60

<b>Inferno Halbmarathon</b>		<b>21km / 2175hm</b>	<b>17.08.24</b>
Rang	Name	Zeit	AK
50.	Matthias Prétot	2:51.12	7. / M50



# Hier könnte Ihr Inserat stehen!

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

**1/4 Seite CHF 75.–**

**1/2 Seite CHF 125.–**

**1/1 Seite CHF 200.–**

**Senden Sie Ihre Vorlage oder Anfrage an:**

Velo-Club Allschwil

4123 Allschwil

oder

[info@velocluballschwil.ch](mailto:info@velocluballschwil.ch)



**Laufkalender für Läuferinnen und Läufer  
der Grossregion Basel und Nordwestschweiz  
sowie aus dem Elsass und südbadischem Raum.**

[www.laufkalender-nws.ch](http://www.laufkalender-nws.ch)

Laufkalender

# App

Erhältlich im  
App Store und  
auf Google Play.



Mit dieser App  
bleibst du immer auf dem Laufenden!