

# Sattel fest

Velocluballschwil.ch  
Nr. 189 / März 2025



Jahresplanung  
Jubilare  
Vorgehen Statuten  
Zwischenstand Bekleidung

# MEHR HÖREN, MEHR ENTDECKEN, MEHR ERLEBEN!

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

## Vorwort

Liebe Vereinsmitglieder

Die Erarbeitung und Vernehmlassung unserer Statutenrevision soll dieses Jahr ein Schwerpunkt sein.

Informationen zum Ablauf der Arbeiten findet ihr in diesem Heft im Bericht „Revision Statuten Velo-Club Allschwil – es geht in grossen Schritten vorwärts!“

Zu Beginn dieses Jahres erhielten wir via unserer Dachverbände Swiss Cycling und Swiss Triathlon Informationen über die neuen nationalen Richtlinien „Branchenstandard Sport“.

Diese Richtlinien wurden von Swiss Olympic und dem Bundesamt für Sport erarbeitet. Sie setzen verbindliche Mindestanforderungen für Sportorganisationen und Sportvereine, wie z.B. den VCA. Diese Anforderungen beziehen sich auf Statuten, Veröffentlichung von Informationen und Präventionsaufgaben. Ziel ist, Qualität, Sicherheit und Integrität im Schweizer Sport zu stärken und eine transparente, ethische und nachhaltige Sportförderung sicherzustellen.

Eine der Anforderungen ist eine Geschlechterregelung für Vereinsvorstände. Für uns ist das doppelt interessant, da wir in diesem Jahr nicht nur unsere Statuten anpassen, sondern auch Neubestimmungen im Vorstand haben werden.

Eine mögliche neue Bestimmung für unsere Statuten wäre: „Die Geschlechter sollen im Vorstand gemäss dem Geschlechterverhältnis im Verein vertreten sein.“ Bei heutiger Ausgangslage würde das bedeuten, dass wir einen Vorstand mit 2-3 Frauen anstreben.

Ich fände das ein gutes Ziel. So gut, dass ich schon heute alle Frauen im Verein aufrufen möchte, sich eine Kandidatur für eines der freiwerdenden Ämter zu überlegen. Auch wenn noch offen ist, ob

und wie wir eine Geschlechterregelung für den Vorstand beschliessen werden.

Darum liebe Frauen, meldet euch! Und, liebe Männer, auch eure Kandidaturen sind hoch willkommen!



Zur Erinnerung: die Rücktritte aus dem Vorstand per Generalversammlung November 2025 sind: Eric Zechner (Obmann Velo), Michael Bild (Kassier), René Zimmerli (Präsident). Dazu gesellt sich der Rücktritt von Rolf Moser (Webmaster).

Herzliche Grüsse  
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	3
Der VCA-Vorstand und weitere Funktionen	7
Eintritte / Austritte	9
Weisst du noch, im Jahr als du VCA-Mitglied wurdest ... ?	10
Revision Statuten Velo-Club Allschwil – es geht in grossen Schritten vorwärts!	13
Beschluss des Vorstandes in Bezug auf die Vereins-Kleidung	14
Jahresplanung Triathlon	14
Die Trias haben bestellt	15
Programm 2025 der Sektion Velo	16
Jahresplan Velo-Sektion 2025	18
Saisonstart für das Jugendtraining 2025	20
Saisonplan Jugend 2025	21
Rennen Jugend 2025	22
Crêpes-Ängelis im Dienst	23
Ein unvergesslicher Klausenlauf 2024	24
VCA-Agenda	26
Trainingskalender Triathlon / Velo	27
Trainingskalender Bike	28
Saisonplanung Bikers	29
Dreikönigsbiken	31
Alpenbrevet 2024	34
Resultate Laufen	39
Vergünstigungen für VCA-Mitglieder	39

Titelbild: Martin Frey am Alpenbrevet 2024



# 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	079 465 18 48 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>	Rubén Beledo	Kurzelängeweg 24 4123 Allschwil	078 856 51 31 rubeledo@gmail.com
<b>Obmann Triathlon</b>	Alexander Strassberger	Im oberen Boden 15 8049 Zürich	079 535 70 78 astrassberger@me.com
<b>Obmann Triathlon</b>	Daniel Wampfler	Schützenmattstr. 10 4051 Basel	079 465 18 48 dwampfler@swissonline.ch
<b>Obmann Jugend</b>	Steffen Warias	Weiherweg 1 4123 Allschwil	077 472 28 34 stwarias@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	Thiersteinerallee 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

125 JÄHRE | RAIFFEISEN



switzerland

### 125 Jahre – 125 Erlebnisse.

Zum 125-Jahr-Jubiläum schenken wir unseren Mitgliedern über 125 Erlebnisse: Entdecken Sie die Schweiz und profitieren Sie von Vorzugskonditionen bei Hotels, Erlebnissen und dem ÖV. Saisonale Highlights geniessen Sie mit 50% Rabatt.

Angebot entdecken und profitieren: [raiffeisen.ch/125-erlebnisse](https://raiffeisen.ch/125-erlebnisse)

## Eintritte / Austritte

### Eintritte Triathlon

Oliver Sangalli  
Nevio Palma

### Austritte

Remo Schwendtner / MTB  
Alexa Apaydin / Velo  
Tanja Felice / Passivmitglied



Martin Primosig am Nufenenpass / Alpenbrevet 2024

# Weisst du noch, im Jahr als du VCA-Mitglied wurdest ... ?

## Vor 40 Jahren

Michel Clementz

*Bernard Hinault gewann 1985 die Tour de France zum 5. Mal, Zweiter wurde sein Mannschaftskollege Greg Le Mond (Mannschaft La Vie Claire).*



## Vor 30 Jahren

Jürg Ritter  
Benno Schubiger  
Daniel Wälchli  
Christoph Willimann

*Nach 7 Tagen in Gelb und zwei Etappensiegen wurde Alex Zülle Zweiter der Tour de Suisse 1995, Gesamtsieger wurde Pawel Tonkow.*



## Vor 25 Jahren

Tina In-Albon  
Bettina Indlekofer  
Michael Laube, Oliver Lehmann  
Patrik Roth  
Peter Stohler

*Gold für die Schweizerin Brigitte McMahon und Bronze für Magali Messmer im Jahr 2000 am ersten Triathlon an Olympischen Spielen in Sydney.*



## Vor 20 Jahren

Claudio Campestrin  
Randy Koch  
Sandra Schelbert  
Joe Theiler  
Boris Wächter  
Eric Zechner

*Mountain Bike Weltmeisterschaft 2005 Cross Country in Livigno (I): Christoph Sauser Silber, Bronze für Petra Henzi.*



## Vor 15 Jahren

Heinz-Georg Belting  
Beatrice Bürgi  
Tanja Felice  
Patrik Schaub

*Fabian Cancellara wird 2010 zum 4. Mal Weltmeister im Einzelzeitfahren, so oft wie kein anderer Radrennfahrer vor ihm.*



## Vor 10 Jahren

Simone Barczay  
Susanne Berger  
Oliver Greuter  
Jakob Klahre  
Martin Krähenbühl  
André Moser  
Patrick Pensa  
Nadine Saladin

*Marcia Eicher wird 2015 bei den Schweizer Meisterschaften 2. beim Strassenrennen und 3. im Zeitfahren.*



Wir gratulieren euch zum Vereinsjubiläum und wünschen euch von Herzen weiterhin viel Freude und tolle Erlebnisse. Es ist schön, dass ihr im Verein seid!  
Euer Vorstand VCA

## 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.



**Jos. Schneider AG**  
Garten- und Landschaftsbau  
www.jos-schneider.ch

## Revision Statuten Velo-Club Allschwil – es geht in grossen Schritten vorwärts!

Was sind die Leitgedanken bei der Statutenrevision? Welche Änderungen kann man hervorheben? Wie werden die Vereinsmitglieder konkret eingebunden?

Antworten auf diese Fragen möchten wir euch mit den folgenden Zeilen geben.

### Leitgedanken:

- **Kontinuität:** Bewährtes und Hilfreiches wollen wir behalten.
- **Aktualität:** Die Statuten sollen der heutigen Realität im Verein, der heutigen Zeit und Sprache sowie weiteren Anforderungen<sup>1</sup> gut angepasst sein.
- **Flexibilität:** Künftige Bedürfnisse des Vereins und seiner Mitglieder sollen möglichst keine statuarischen Hindernisse haben

### Highlights:

- Stimmrecht ab 16 Jahre.
- Formulierungen, welche Entwicklungen/ Veränderungen bei Sektionen und Vorstand ohne statuarische Hindernisse flexibel möglich machen.
- Aufnahme Ethik-Themen.
- Vereinsmitglied zu werden ist einfach; auch ein Ausscheiden ist jederzeit möglich.
- Alle Artikel haben neu eine Überschrift zur Erleichterung der Handhabung.

### Einbindung Vereinsmitglieder – wie sieht der Fahrplan aus?

#### April – Mai 2025

Anfang April werden wir allen Vereinsmitgliedern den Entwurf für unsere neuen Statuten zukommen lassen. Wie an der Generalversammlung im November 2024 angekündigt, werden wir dies per e-Mail tun. So können wir über 1'000 Seiten Papier sparen. Auch der Aufwand für das Einpa-

cken sowie die Kosten für den Postversand fallen dadurch weg.

**Wichtig:** sollte jemand dieses e-Mail bis spätestens am 10.4.2025 nicht erhalten haben, bitten wir um Meldung an unsere Aktuarin Iris Stocky: [iris.stocky@gmail.com](mailto:iris.stocky@gmail.com). Sie wird dann mit der betroffenen Person die Zustellung des Statuten-Entwurfes absprechen.

Das Dokument, welches ihr mit dem e-Mail erhalten werdet, wird drei Spalten aufweisen:

- a) bisherige Statuten
- b) Vorschlag neue Statuten
- c) Kommentar zu den vorgeschlagenen Änderungen.

Alle Vereinsmitglieder sind herzlich eingeladen, ihr Feedback zum Entwurf für die neuen Statuten bis am **11.05.2025** abzugeben. Am besten mit e-Mail an den Vorstand: [vorstand@vcal.clubdesk.com](mailto:vorstand@vcal.clubdesk.com)

#### Mai – August 2025

Bearbeitung der Feedbacks im Vorstand. Erarbeitung des definitiven Statuten-Vorschlages.

#### September 2025

Zustellung des definitiven Vorschlages für die neuen Statuten an alle Vereinsmitglieder (per e-Mail).

#### November 2025

Abstimmung über die neuen Statuten an der Generalversammlung vom 1.11.2025.

Wir freuen uns auf euer Feedback.

Euer Vorstand VCA

<sup>1</sup>) z.B. Anforderungen aus Branchenstandard Sport (nationale Richtlinie, die basierend auf der Sportförderungsverordnung von Swiss Olympic und dem Bundesamt für Sport erarbeitet wurde)

## Beschluss des Vorstandes in Bezug auf die Vereins-Kleidung

Zur Zeit können nur Personen der Sektion Triathlon nach neuer Kollektion, nach Bedarf, ohne Lageraufbau, die folgenden Artikel bestellen: Tri-Suit mit und ohne Ärmel; Velo-Trikot und Velo-Hose; Tri-Lauf-shirt; Badekappe; Hoody => Hoody kann als Ausnahme bei Bedarf auch für Leute der anderen Sektionen bestellt werden.

Da der Abstimmungsprozess noch läuft, kann nicht von einer VCA-Bekleidung generell gesprochen werden. Im Moment ist es die Tri-Bekleidung für Tri-Personen.

Wir haben die Hoffnung noch nicht aufgegeben, zu einer einheitlichen, oder mindestens sehr ähnlichen, VCA-Bekleidung zu kommen. Wir warten das Ergebnis der Velo-Sektion ab, dann prüfen die Sektionen Tria und Velo, ob es eine Einigkeit oder wenigstens eine Annäherung zwischen Tria und Velo gibt. Falls ja, super! Falls nein, kann dann, aber erst dann, jede Sektion (inkl. Sektion Jugend) alleine über ihre Bekleidung entscheiden.

Es scheint mir sehr wichtig, dass wir beim Thema Bekleidung weder Verwirrung noch Frustration noch Spaltungen im Verein erzeugen.

René Zimmerli

## Jahresplanung Triathlon

<b>Schwimmen - Bachgraben</b>	Ab ca. Ende Mai / Anfang Juni, genaues Datum werden wir per WhatsApp bekannt geben
<b>Rhy-Schwimmen</b>	Individuell per WhatsApp, keine festen Termine
<b>100x100</b>	Soll durchgeführt werden noch vor Ostern, Beppo erstellt 2-3 Terminvorschläge per WhatsApp
<b>Lauf-Training</b>	Dienstag 18:30 (Wildcats), Finnenbahn Bottmingen
Neu ab April <b>Laufschule</b> Schützenmatte (Tina)	Soll an einem Donnerstag von 18:30-19:30 durchgeführt werden. Es besteht die Möglichkeit danach ins Schwimmen zu gehen.
<b>Velo</b>	Ausfahrt am Sonntag Morgen mit Velo 10.00 FMA. Steht dem gesamten Verein zur Verfügung
<b>Tour de Romandie</b>	Helfer gesucht! Mittwoch 30.04.2025
<b>Clubmeisterschaft</b>	Für die CM werden die Ergebnisse des Triathlon Basel vom 30.08.25 gewertet.

## Die Trias haben bestellt

Die Trias stellen ihre Kollektion für die Saison 25 vor, die Bestellungen wurden Anfang März getätigt. Nebst dem Trisuite, der an der GV 24 vorgestellt wurde, haben sie die Bekleidung ausgebaut, um einheitlich auftreten zu können.

- Swim Cap
- Trikot und Hose
- Laufshirt
- Hoodie

Die Trias freuen sich, Ende April Anfang Mai ihre neuen Kleider in Empfang nehmen zu dürfen.

Der Veranstalter „Triathlon Basel“ ist über Instagram auf das neue Design aufmerksam geworden und hat folgenden Post veröffentlicht: „so ka me sich blicke loh am 30. August 25“.



Auch die Sektion Jugend zeigt ihr Interesse an der Bekleidung. **Sie werden aber den Vorschlag der Sektion Velo (siehe Bericht S. 17, Neugestaltung Trikot) noch abwarten.**

Die Jugend soll im Bereich Triathlon ausgebaut werden.

Daniel Wampfler



# Programm 2025 der Sektion Velo

Am 12. Februar trafen sich rund 20 Mitglieder der Velo-Sektion des Velo-Club Allschwil zur Saisonplanung 2025 in der „Colazione da Tiffany“ in Hégenheim. Neben der Besprechung der Trainings, Touren und Clubmeisterschaften wurden auch die Ergebnisse der diesjährigen Umfrage ausgewertet. Ziel war es, die Meinungen und Wünsche der Mitglieder besser zu verstehen und die Weichen für eine erfolgreiche Saison zu stellen.

## Umfrage

Die Mitglieder der Velo-Sektion hatten die Möglichkeit, über eine Umfrage ihre Meinung zum bisherigen Ablauf der Trainings und Aktivitäten zu äussern, sowie Vorschläge für Verbesserungen einzubringen. In der Sitzung vom 12. Februar wurden insbesondere zwei Schwerpunkte diskutiert: die Organisation der Dienstag- und Donnerstagtrainings sowie die Notwendigkeit, mehr Mitglieder zur Teilnahme zu gewinnen, aber auch Trainings zu leiten. Nur so kann gewährleistet werden, dass an diesen Tagen bei Bedarf mehrere Leistungsgruppen gebildet werden können und mehr Strecken zur Auswahl stehen. Ein detaillierter Überblick über die Ergebnisse ist über den untenstehenden QR-Code abrufbar.



## Clubmeisterschaft Rennvelo

Für die Clubmeisterschaft Rennvelo sind für 2025 neun Rennen geplant. Zur Ermittlung des Club Meisters und Meisterin werden die 6 besten Resultate gewertet. Die bewährten Klassiker werden erneut ausgetragen, ergänzt durch die Berner Rundfahrt, die neu im Rennkalender ist. Besonders hervorzuheben ist erneut die Verfolgung der 3er Gruppentos auf der flachen Strecke Niffer-Kreisel-Niffer. Die Teams starten im Minutenabstand, wobei die Zeit des dritten Fahrers zählt. Ziel ist es, den Teamgeist zu stärken und den Austausch zwischen verschiedenen Leistungsklassen zu fördern. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme und spannende Wettkämpfe!

## Clubmeisterschaft Gravel

Nach dem grossen Erfolg der letzten Jahre setzen wir die Gravel Clubmeisterschaft auch 2025 fort. Vier Rennen sind über das Jahr verteilt, um möglichst vielen Mitgliedern die Teilnahme zu ermöglichen. Die Wertung bleibt unverändert, mit der Krönung von Gravel-Queen und Gravel-King am Ende der Saison. Das Gravel Race Bern ist ein Highlight, bei dem sich alle Teilnehmenden eigenständig anmelden können. Ein Teil der Anmeldekosten wird vom VCA übernommen. Wir hoffen auf viele motivierte Fahrerinnen und Fahrer!

## Trainings

Auch 2025 werden die Trainings ganzjährig am Sonntag 10h als „insieme“ = zusammen gefahren. Ab Beginn der Sommerzeit und bis Ende September sind die Abendtrainings dienstags, mittwochs (Women) und donnerstags um 18h15. Als Ergebnis der Umfrage, und auf Wunsch der Sektion soll das Dienstag- und Donnerstagstrai-

ning zumindest bis zu den Sommerferien in zwei Leistungsgruppen gefahren werden. Diese sollen in etwa den «espresso»- und «cappuccino»-Tempi entsprechen, können aber je nach Ankündigung der Leitung und des Schwerpunktes des Trainings davon abweichen. Um ein derartig abwechslungsreicheres Training anbieten zu können, ist die Sektion auf genug Freiwillige angewiesen, die die Leitung übernehmen und auf Sportmember das Training ankündigen. Die erfahrenen Trainingsleitenden und Obmänner unterstützen Interessierte gerne dabei.

## Touren/ Rundfahrten/ Anlässe

Auch das Programm für diverse Touren, Rundfahrten und Anlässe bietet mit 17 Ankündigungen im 2025 Abwechslung. Dabei sind wieder neben Klassikern wie Saisonstart- und -schlussfahrt, Kanalarunde, Schwarzbuebe-Rundfahrt und „Speck-weg“-Runde diverse Touren und Anlässe in der Region und im nahen Ausland. Das Programm kann jederzeit auch kurzfristig ergänzt werden durch Ankündigungen von VCA-lern auf sportmember. Bei Fragen dazu helfen die Obmänner gerne weiter.

## Neugestaltung Trikot

Die 11-köpfige Trikotgruppe bestehend aus denjenigen, welche sich letzten Herbst aus der Sektion dafür gemeldet hatten, hat sich mittlerweile 2 Mal getroffen.

Bei den Treffen wurden unter anderem Leitlinien beschlossen für eine Neugestaltung; wenn möglich eine lesbare Schrift, das Beibehalten der Farben Blau-Gelb-Schwarz-Weiss, hell für gute Sichtbarkeit, Wiedererkennbarkeit, passend zum alten Trikot, passend zu einer schwarzen Hose, und mit dem neuen einfachen Logo.

Weiter wurde auch ein Zeitplan aufgestellt mit dem Ziel, dass die Mitglieder im Herbst 2025 bestellen könnten. An der 2. Sitzung wurden fast 30 Entwürfe der Gruppe diskutiert. Dabei hat sich ergeben, dass etwa 6 Entwürfe weiterentwickelt werden um diese an der nächsten Sitzung der Gruppe am 24.3. zu diskutieren.

Vielen Dank an alle Mitglieder, die sich aktiv an der Planung und Umsetzung der Aktivitäten beteiligen. Wir freuen uns auf eine spannende und erfolgreiche Saison 2025!

Rubén und Eric



# Jahresplan Velo-Sektion 2025

<b>Touren/Rundfahrten/Anlässe</b>		Organisation durch
Mi 12. Februar, 18.30h	Saisonplanung (Hock der Velo-Sektion); im Anschluss Velo-Sektions-Essen Da Tiffany	Eric, Rubén
Sa 5.4. 13.00h	VCA Saisoneroöffnung, gemeinsame Ausfahrt	Eric
Do 17.04. Gründonnerstag	Gründonnerstags-tour „erster Lappen“ (Kanalrunde)	Dominic
So 30.05.	Schwarzbuebe-Rundfahrt VC Dornach, kurz oder/ und lang	Martin
Sa 7.6./ Mo 9.6.	Jura Derby 65/107/164km (jura-derby.ch)	Markus
Sa 14.6./ 21.6.	Kandeltour	Henry
21.6.	La Reine (Women only)	Susanne
Di 24.6./ Do 26.6. 18h15	Hochblauen Tour 100 km, 30km/h	Steffen
7.7.-1.8.	Möglichkeit mit Luzia und Giovanni in Gerardmer (Vogesen) fahren	Luzia/ Giovanni
So 10.08.	Schwarzwald Super Gold/ Silber/Bronze	?
Sa 16.08.	Tour du Comté	Eric
Sa 20.9./ Sa 18.10. 13.00h	VCA Saisonabschlussfahrt, gemeinsame Ausfahrt	Eric
Sa 21.9.	Schwarzwald Ultra Radmarathon	Philipp
Mi 24.12. 13.00h	Heiligabend-Runde	?
Fr 26.12. 11.00h	Speck-weg-Runde, Stefanstag	Ruben
Do 01.01.2026	Neujahrs Gran Fondo	Rolf
So 04.01.2026	Prosecco Sprint	Eric

<b>Trainings</b>		Organisation durch
Von Di 01.04 bis Di 30.09.2025	VCA Dienstag-Training um 18:15 Uhr (2 Leistungsgruppen bis Sommerferien)	Diverse Gruppenleiter
Von Mi 02.04 bis Mi 24.09.2025	VCA-women Mittwoch-Training, 18.15 Uhr	Diverse Gruppenleiterinnen
Von Do 03.04 bis Do 25.09.2025	VCA Donnerstag-Training um 18:15 Uhr (2 Leistungsgruppen bis Sommerferien)	Diverse Gruppenleiter
Sonntag (ganzjährig)	„Insieme“ Sonntag-Ausfahrt um 10:00 Uhr	Diverse Gruppenleiter
Samstag (ganzjährig nach Ankündigung)	Training-Samstag oder Gravel-Runde (Terminkollision mit Anlässen vermeiden)	Diverse Gruppenleiter
Sonntag (nach Ankündigung)	VCA-women Sonntag-Training	Diverse Gruppenleiterinnen

<b>Clubmeisterchaften / Rennen Velo</b>		Distanz	Organisation durch
Di 06.05.2025	Massenstart Möhlin	35km (10 Runden)	cyclingbeiderbasel.ch
Sa 10.05.2025	Berner Rundfahrt	34/68/102km	<a href="https://berner-rundfahrt.ch/">https://berner-rundfahrt.ch/</a>
Sa 13.05.2025	Verfolgung 3er Gruppentos Niffer-Kreisel-Niffer	15.4km	VCA (+ Zeitnehmer)
Sa 31.05.2025	EZF Dornach-Gempen	5.3km	vcdornach.ch
Di 10.06.2025	EZF Folgensbourg	10km	VCA (Rubén + Zeitnehmer)
Di 17.06.2025	EZF 3-Hügel	15.7km	VCA (Rubén + Zeitnehmer)
Do 14.08.2025	Massenstart Blochmont	5.3km	VCA (Rubén + Zeitnehmer)
Do 28.08.2025	EZF Sprint Hardwald	1km	VCA (Rubén + Zeitnehmer)
So 28.09.2025	Massenstart Jolidon Classique (Les Genevez)	75/110km	jolidon-classique.velopassion.ch/

<b>Clubmeisterchaften / Rennen Gravel</b>		Distanz	Organisation durch
29.03.2025	Gravel Sprint		VCA (Matthias +Zeitnehmer)
12.04.2025	Gravel Queen		VCA (Matthias +Zeitnehmer)
04.10.2025	Gravel King		VCA (Matthias +Zeitnehmer)
18.10.2025	Gravel Race Bern		ridegravel.ch

<b>Andere Rennen</b>		Distanz	Organisation durch
So 11.05.2025	La Sundgauvienne (2 Strecken)	56 und 127km	lasundgauvienne.fr
5.7. / 6.9. / 14.9. / 19.10.	37. Raiffeisen Fricktaler Cup 2025	versch.	swisscycling-fricktal.ch
So 8.6.	Jurace Classique	von 100 bis 204km	www.jurace.ch
So 8.6.	L'Alsacienne (5 Strecken)	von 50 bis 170km	alsacienne.cyclo.org
Sa 6.9.	Alpenbrevet (ausverkauft)	von 64 bis 267km	alpenbrevet.ch

# Saisonstart für das Jugendtraining 2025

Nach einer erholsamen Winterpause starten wir am 21. März in die neue Saison.

Jeden Freitag um 17:30 Uhr (ausgenommen während den Schulferien) treffen wir uns beim Feuerwehrmagazin in Allschwil, um gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen die Freude am Radfahren zu entdecken.

Unser Ziel ist, den Kindern nicht nur die Grundlagen des Radfahrens beizubringen, sondern auch fortgeschrittene Techniken zu vermitteln und vor allem spielerisch den Spass an dieser Sportart zu fördern. Spielerisch werden die Kinder an das Fahren in der Gruppe und im Strassenverkehr herangeführt. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die korrekte und sichere Handhabung des Fahrrads.

Im Verlauf der Saison werden wir verschiedene Aspekte des Radfahrens behandeln, darunter:

- **Radbeherrschung:** Richtige Bedienung von Bremsen und Schaltung.
- **Fahren in der Gruppe:** Verbesserung der Fahrtechnik und des Geschwindigkeitsgefühls.
- **Sicherheit:** Geschicklichkeitstraining und sicheres Verhalten im Strassenverkehr.
- **Kondition:** Ausdauer und Tempokontrolle bei längeren Ausfahrten.
- **Wettkampf:** Vorbereitung und Teilnahme an Radrennen.

Ein besonderes Highlight sind die fünf Rennen der

Jugendmeisterschaft. Diese bieten eine grossartige Gelegenheit für die Kinder, ihre Fähigkeiten zu testen und wertvolle Erfahrungen im Wettkampf zu sammeln.

## Rennen der Jugendmeisterschaft:

1. Jugendmeisterschaft Kriterium
2. Bergzeitfahren Gempen
3. Jugendmeisterschaft Col de Hagenthal
4. Jugendmeisterschaft Hegenheim Golfplatz
5. Jugendmeisterschaft 1km Sprint

## Teilnahmebedingungen:

- Betriebssicheres Velo
- Helm
- Wasserflasche
- Sportliche, dem Wetter angepasste Kleidung
- wenn vorhanden, (Vereins-)Velokleider
- Handschuhe von Vorteil
- Ersatzschlauch und Pumpe

Wir freuen uns auf eure Teilnahme und eine erfolgreiche Saison 2025!

Marcia und Steffen

## Kontakt:

- Marcia Eicher, 079 203 57 74  
cycling.academy.nw@gmx.ch
- Steffen Warias, 077 472 28 34  
stwarias@gmail.com

# Saisonplan Jugend 2025

Datum	Thema	Bemerkung
21.03.25	Spiele, Gruppenfahren, Fahren im Verkehr	Kennen lernen, Material Kontrolle
22.03.25	SportBazar Allschwil	Hilfe sehr erwünscht
28.03.25	Spiele, Gruppenfahren, Fahren im Verkehr	Bremsen, Schalten, fahren
04.04.25	Spiele, Gruppenfahren, Fahren im Verkehr	Verhalten in der Gruppe
11.04.25	Spiele, Gruppenfahren, Fahren im Verkehr	Verhalten in der Gruppe
18.04.- 25.04.25	<b>Osterferien kein Training</b>	Velopflege und freies Training
02.05.25	Tempo, Kurve, Sprint	kleine Runde beim Schiessplatz
09.05.25	<b>Jugendmeisterschaft Kriterium</b>	kleine Runde beim Schiessplatz
16.05.25	Pacing am Berg, Wiegetritt	Fahren am Berg
23.05.25	Gempen Besteigung	Dornach - Gempen
30.05.25	Christi Himmelfahrt kein Training	freies Training
31.05.25	<b>Gempen Zeitfahren</b> Anmeldung und Infos auf <a href="http://www.vcdornach.ch">www.vcdornach.ch</a>	Rennen zählt zur Jugendmeisterschaft
06.06.25	Pacing am Berg, Wiegetritt	Fahren am Berg
13.06.25	<b>Jugendmeisterschaft Col de Hagenthal</b>	Hagenthal
20.06.25	Längere Ausfahrt	
27.06.25	Glacé Fahrt	
04.07- 08.08.25	<b>Sommerferien kein Training</b>	freies Training
15.08.25	Pacing	Hegenheim Golfplatz
22.08.25	<b>Jugendmeisterschaft Hegenheim Golfplatz</b>	Hegenheim
29.08.25	Kurventechnik in der Gruppe, Antritte, Sprint	Schiessplatz, Wasserturm
05.09.25	Pacing, fahren am Berg	
12.09.25	Pacing, Gangwahl, Tempo	Schönebuch
19.09.25	<b>Jugendmeisterschaft 1km Sprint</b>	Allschwil Schönenbuch
26.09.25	Längere Ausfahrt	
03.10.- 10.10.25	<b>Herbstferien kein Training</b>	freies Training
17.10.25	Längere Ausfahrt	
24.10.25	Bowling Abend	Saisonabschluss
01.11.25	Generalversammlung VC Allschwil	
29.11.25	Ängelimärt Allschwil	Wir haben einen Crêpes Stand
07.12.25	Klausenlauf Allschwil	VCA stellt Streckenposten

Das Training startet freitags um 17:30 Uhr beim Feuerwehrmagazin Allschwil, Baselmattweg 2.

- Bitte vor jedem Training und Rennen das Velo checken!
- Sind die Pneu gepumpt, hat die Kette Öl, klappert etwas? In der Übergangszeit ist Licht Pflicht!
- Das Programm des Velo Jugendtrainings wird auch auf [www.velocluballschwil.ch](http://www.velocluballschwil.ch) aufgeschaltet.
- Änderungen des Programms werden über die WhatsApp Gruppe mitgeteilt.

## Rennen Jugend 2025

Datum	Rennen	Bemerkung
08.04.-06.05.	Dienstag Abendrennen Möhlin*	Möhlin
09.05.25	<b>Jugendmeisterschaft Kriterium</b>	kleine Runde beim Schiessplatz
31.05.25	<b>Bergzeitfahren Gempen</b> Anmeldung und Infos auf <a href="http://www.vcdornach.ch">www.vcdornach.ch</a>	Rennen zählt zur Jugendmeisterschaft
13.06.25	<b>Jugendmeisterschaft Col de Hagenthal</b>	Hagenthal
15.06.25	Gippingen* Anmeldung und Infos auf <a href="http://www.gippingen.ch/schueler">www.gippingen.ch/schueler</a>	Rennen der Swiss Cycling Road Series
05.07.25	Rundstreckenrennen Kaisten* Anmeldung und Infos <a href="https://www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup">https://www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup</a>	Fricktal Cup
22.08.25	<b>Jugendmeisterschaft Hegenheim Golfplatz</b>	Hegenheim Hagenthal Golfplatz
06.09.25	Bergzeitfahren Gansingen* Anmeldung und Infos <a href="https://www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup">https://www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup</a>	Fricktal Cup
07.09.25	Oberes Fricktal * Anmeldung und Infos <a href="http://www.vmc-gansingen.ch">www.vmc-gansingen.ch</a>	Rennen der Swiss Cycling Road Series
14.09.25	Wittnau Challenge * Anmeldung und Infos <a href="https://www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup">https://www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup</a>	Fricktal Cup
19.09.25	<b>Jugendmeisterschaft 1km Sprint</b>	Allschwil Schönenbuch
19.10.25	Bike Rennen Schupfart* Anmeldung und Infos <a href="https://www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup">https://www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup</a>	Fricktal Cup MTB Rennen

\* Rennen um Erfahrungen zu sammeln und Rennluft zu schnuppern - bitte selbständig anmelden.



Auch dieses Jahr waren am Änglimärt wieder viele helfende Hände im Einsatz. Angefangen um 9 Uhr morgens in der Küche der Institution Erlenhof habe ich mit meiner Tochter 200 Eier, 16 Kilo Mehr, 16 Liter Milch mit ein wenig Salz, Öl und Wasser im Grossmixer zu Teig verarbeitet. Früher mit dem Handmixer Schüssel um Schüssel Teig produzierend, sind wir heute super glücklich, einen Grossküchenmixer benutzen zu können. Danke an den Erlenhof!

Standaufbau – Crêpes-Platten aufheizen – selbst

die ersten Crêpes essen :-)) – und dann fing das Geschäft auch schon an zu laufen.

Von 14 bis 22 Uhr waren insgesamt über 10 Ängeli im Einsatz, die über 300 Crêpes gemacht haben, so dass wir dieses Jahr sogar einen Umsatzrekord verzeichnen konnten. Grossartig!

Vielen Dank an Familie Eicher, Familie Schelbert, Matthias und Linus, Tom, Rebekka, Romain, Manuela, Steffen, Luzia und Schüppe.

Bis zum nächsten Mal am 29. November 2025.

Sandra Schelbert



Crêpes-Ängelis im Dienst

# Ein unvergesslicher Klausenlauf 2024

## Ein Rennen voller Erfolge

Die 45. Ausgabe des Klausenlaufs fand am 8. Dezember 2024 unter idealen Bedingungen statt. Trotz der winterlichen Kälte blieb es trocken – perfekte Voraussetzungen für die 1'863 Läuferinnen und Läufer, die einen neuen Teilnehmerrekord aufstellten. Doch nicht nur die hohe Beteiligung machte das Rennen zu einem Erfolg: Die Strecke war perfekt markiert und gesichert, dank des Einsatzes von 54 Helferinnen und Helfern des Velo-Club Allschwil.

## Mein erster Klausenlauf als Streckenverantwortlicher

Für mich begann der Klausenlauf Monate zuvor mit Sponsorsuche, Genehmigungen und intensiver Helfersuche – inklusive einer besonders engagierten „Werbekampagne“ beim Abendessen nach der Generalversammlung. Doch wirklich greifbar wurde es erst am Samstag, als ich um 13 Uhr mit Walter und Gianni das Material für die Streckenmarkierung vorbereitete. Nach einem arbeitsreichen Nachmittag folgte die finale Kontrolle mit René im Schulhaus Gartenhof.

Am Sonntagmorgen war es bewölkt, aber trocken. Bereits um 8 Uhr trafen sich die ersten Helfer, um letzte Markierungen anzubringen und unser Basislager in der Schule vorzubereiten. Dank der Erfahrung der Helfer lief alles reibungslos.

Bis 9:30 Uhr war alles bereit, inklusive Frühstück und Sandwiches, die meine Frau Yolanda und unsere Kinder Erill und Iris vorbereitet hatten. Pünktlich erschienen alle Helfer am Treffpunkt, nahmen ihre Ausrüstung in Empfang und verteilten sich entlang der Strecke. Während einige bis zum Mittag im Einsatz waren, blieben andere bis in den Nachmittag hinein. Als sich der Speisesaal füllte, wurde die Treppe im Basislager kurzerhand zum improvisierten Essbereich.

Nach einer erneuten Einweisung für die Helfer der 10-km-Strecke und einer letzten Kontrollrunde mit dem Rad startete das Rennen unter der unverzichtbaren Begleitung von Santiklaus und Schmuzli. Alles verlief reibungslos! Nach und nach



kehrten die Helfer zurück, und viele feierten den erfolgreichen Tag bei der After-Party – wo tatsächlich Triathleten und Velofahrer miteinander redeten. Ein historischer Moment! Meine Ziele für diese erste Ausgabe als Streckenverantwortlicher? Eine gut markierte und gesicherte Strecke – und die Helfertätigkeit zu einem kleinen Erlebnis zu machen (soweit das an einem kalten Dezembertag möglich ist). Beides hat funktioniert, auch wenn es für 2025 noch Luft nach oben gibt.

## Danke an alle – und bis zum nächsten Jahr!

Ein Event wie der Klausenlauf ist nur mit einem starken Team möglich. Deshalb ein riesiges Dankeschön an alle, die mitgeholfen haben – sei es bei der Vorbereitung, der Markierung oder der Streckensicherung. Eure Unterstützung hat den Klausenlauf nicht nur sicher, sondern auch zu einem besonderen Erlebnis für alle gemacht.

zi Rombach, Patrik Roth, Michael Scheidegger, Murielle Scherrer, Walter Scherrer, Markus Schüpbach, Matthias Siegrist, Iris Stocky, Alexander Strassberger, Sarah Thöni, Thomas Ueltschi, Mike Ufer, David Vogt, Daniel Wälchli, Steffen Warias, Walter Weber-Handschin, Christian Wild, Eric Zechner, Daniel Zenklusen, René Zimmerli und Joëlle Zweiacker.



**Danke an:** Reto Baltermia, Gianni Bedon, Erill Beledo, Iris Beledo, Heinz-Georg Belting, Michael Bild, Anne Bild, Thomas Bild, Romain Casagrande, Dénes Csonka, Ilse De Bruijn, Sarah Dräger, Tim Eicher, Nick Eicher, Nora Eifler, Manuela Frey, Martin Frey, Raoul Giger, Verena Gotta, Ariane Gutknecht, Patrick Haesler, Beppo Hilfiker, Linus Hilfiker, Dominic Hofmann, Vera Höft, Martin Krähenbühl, Andreas Langlotz, Oliver Lehmann, Yolanda Martin, René Mayer, Giovanni Olivieri, Patrick Pensa, Esther Pflugi, Matthias Prétot, Frän-

Die nächste Ausgabe findet am 7. Dezember 2025 statt – und das OK, insbesondere ich, freuen sich darauf, wieder auf die wertvolle Unterstützung des Velo-Club Allschwil zählen zu dürfen!

Rubén Beledo

# VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Allgemeine Termine	2025	
Vorstandssitzung	11.06.2025	
Vorstandssitzung	17.09.2025	
Generalversammlung VCA	01.11.2025	
Ängelimärt	29.11.2025	
46. Klausenlauf	07.12.2025	alle helfen mit!
Vorstandssitzung	10.12.2025	

## 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. 190	11.05.2025
Ausgabe Nr. 191	17.08.2025
Ausgabe Nr. 192	09.11.2025



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 18.15 Uhr	ab 1. April 2025	
<b>Insieme</b>	<b>25-28km/h</b>		
Sonntag	10.00 Uhr	ca. 2.5 Std, Ganzjährig	
<b>mit Montibeux</b>	<b>23-25km/h</b>		
Sonntag	10.00 Uhr	Sportmember	Radsport Huber Allschwil
<b>Training oder Gravel</b>			
Samstag	nach Ankündigung	Sportmember	
VCA Women	Rennvelotraining		
Mittwoch	Abendtraining 18.15 Uhr	ab 2. April 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
<i>Link zur Laufkalender app auf Heft-Rückseite!</i>			
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	ab Ende März	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.

## Trainingskalender Bike

Sonntagstrainings, 14-tägig		Treffpunkt:
16.03.2025	11.00-14.00	Neuweilerplatz
30.03.2025	11.00-14.00 Sommerzeit!	
13.04.2025	11.00-14.00	
27.04.2025	<b>10.00-13.00 !!!</b>	
11.05.2025	10.00-13.00	
25.05.2025	10.00-13.00	
08.06.2025	10.00-13.00	
22.06.2025	10.00-13.00	
06.07.2025	10.00-13.00	
20.07.2025	10.00-13.00	
03.08.2025	10.00-13.00	
17.08.2025	10.00-13.00	
31.08.2025	10.00-13.00	
14.09.2025	10.00-13.00	
28.09.2025	10.00-13.00	
12.10.2025	10.00-13.00	
26.10.2025	10.00-13.00 Winterzeit!	

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

Das wöchentliche **Mittwochstraining** findet **ab 9. April bis Mitte September ab 18.00** Uhr bis in die Dunkelheit statt. **Treffpunkt Neuweilerplatz, PÜNKTLICH!**

Es sind jeweils, je nach Tour, 30-40Km und 600-900 Höhenmeter zu fahren.  
Unsere Abfahrten sind vielmals auch schmale, steile und verblockte Single-Trails!

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>

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.**

## Saisonplanung Bikers

Die 14-täglichen gemeinsamen Sonntagsausfahrten finden wie auf der Website und Seite 28 beschrieben statt.

**Kurzfristig organisierte grössere Ausfahrten** wie in die Vogesen werden über Sportmember und/oder über WhatsApp bekannt gegeben.

Geplant ist wiederum ein **Techniktraining**.

Ob über den ersten August das traditionelle Bike-Weekend stattfindet, ist noch offen.

Ab **Mittwoch 9. April finden wieder die wöchentlichen Biketrainings** (Seite 28) statt.





UNSCHAF



SCHAF

Sehen Sie den Unterschied bei

**DILLOPTIK**

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



Dreikönigsbiken

Am 5. Januar trafen sich nur die absolut Harten auf dem Neuweilerplatz. Zu Dritt fuhren wir in Richtung Gempen. Der restliche Schnee auf dem Waldweg wurde durch den Regen der vorherigen Nacht zu einer rutschigen Eisfläche.

Es war äusserst schwierig, die richtige Spur mit einem gutem Grip zu finden, ohne dass sich das Hinterrad durchdreht.

Die restliche Biketruppe stiess dann zum Dreikönigskuchenessen bei Oliver dazu. Rolf wurde zum König gekrönt.

Vielen Dank an Lamduan für die Bewirtung und den wunderbaren, selbstgemachten Dreikönigskuchen. Oliver

## 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»

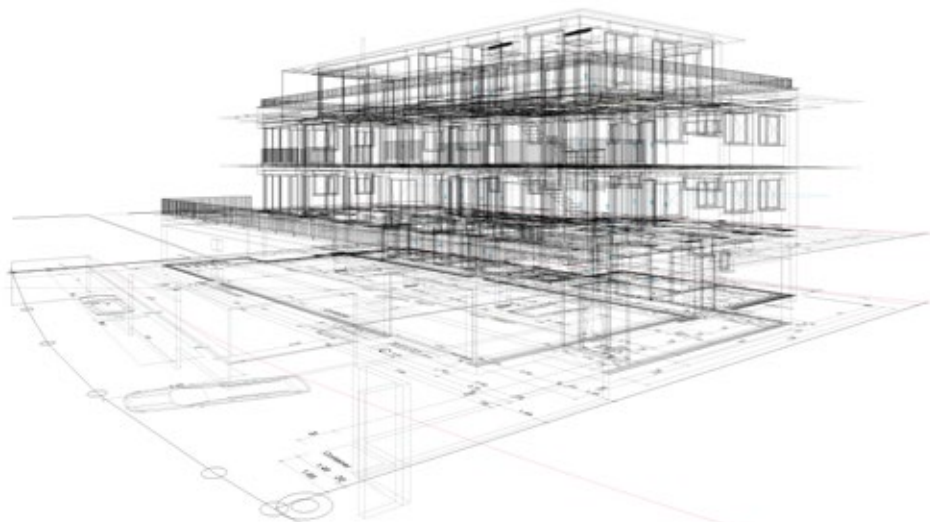
KOMPETENZ-CENTER FÜR LAUFSPORT

laufsportklinik.ch





## 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](http://www.stoecklin-greuter.ch)



ROOMPLAN GmbH  
Schützenmattstrass 10  
4051 Basel

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

**roomplan.**  
Architektur & Innenräume



# Alpenbrevet 2024

Zur jetzigen, noch kälteren und dunkleren Jahreszeit, könnt ihr hiermit in einen schönen Spätsommeranlass eintauchen.

Am Samstag, 7. September war es wieder soweit; das Alpenbrevet fand statt!

Sechs Personen vom VCA, Daniel Wälchli, Martin Frey, Fred Baumgartner, Philipp Zinsser, Markus Schüpbach und ich, Martin Primosis, stellten sich dieser sportliche Herausforderung.

Vorneweg möchte ich erwähnen, dass es sich bei meiner Entscheidung (Wetter, Teilnahme-Ticket und Unterkunft) um einen spontane Angelegenheit handelte. Ich habe aufgrund der stabilen Wetterbedingungen alles erst zwei Tage vorher organisiert.

Die Anfahrten nach Andermatt fand individuell statt, sodass wir uns alle erst am Abend zur Pasta-Party getroffen haben. Taktik, Verpflegung und Bekleidung wurde diskutiert, sowie alte Geschichten ausgetauscht. Meine letzte Teilnahme, 1999 mit einem 14-Gang Cilo Stahl Rennvelo, war damals von sehr schlechtem Wetter geprägt. Daher war die Vorfreude gross, die Rundfahrt bei guten Bedingungen nochmals fahren zu dürfen.



Am Samstag trafen wir uns direkt beim Start, der für uns alle um 5:45 Uhr stattfand (Gold Tour / Oberalp-Lukmanier-Nufenen und Furkapass / 214 km / 5'000 hm). Das Wetter war trocken, bei optimalen Temperaturen. Jeder fuhr sein eigenes Tempo und es herrschte eine tolle Stimmung unter den über tausend Teilnehmenden. Ein Lichtermeer aus rot - weiss windete sich dem Oberalppass entlang. Auch die Autofahrer verhielten sich respektvoll (die Strassen waren nicht abgesperrt).

Ich hatte mir ein überlegtes Angehen der Strecke vorgenommen. Distanz & Höhenmeter sind doch sportlich.

Demzufolge war der Oberalppass ideal zum Aufwärmen. Runter nach Disentis, dann folgte kurz darauf der Anstieg zum Lukmanierpass. Diesen fuhr ich mit Martin Frey hoch. Die lange Abfahrt nach Biasca (40 km) war cool zu fahren. Unterwegs in Olivone befand sich ein Verpflegungsposten, sogar mit einer warmen Bouillon. Das Tessin zeigte sich nämlich wettermässig von der bewölkten Seite. Unterwegs traf ich Schübi und Fred in einer Gruppe wieder an und wir düsteten alle zusammen nach Biasca. Daniel war wie erwartet bereits weit voraus.

Der „fast“ Flache Anstieg nach Airolo (900 hm / 40 km) wurde für mich zu Beginn sehr schnell gefahren. Zu schnell für mich, liess mich abreisen. So radelte ich zeitweise alleine, bis ich zu einem anderen Teilnehmer auffuhr (2m-Mann) und wir uns im Wind abwechseln konnten. Dies war für mich optimal :-)

Einige der vorherigen Gruppe aus Biasca holten wir später sogar ein. In Airolo angekommen, gab es wieder etwas zu essen und zu trinken. Auch

Fred und Schübi verpflegten sich gleichzeitig. Daniel und Philipp waren somit bereits zum Nufenenpass unterwegs.

Nach kurzer Stärkung nahm ich die beiden letzten Pässe (Nufenen und Furka / 80 km 2'500 hm) unter die Räder.

Ich fühlte mich gut und vor allem top motiviert. Da ich niemanden überzeugen konnte, mit mir zu fahren, fuhr ich mein eigenes Tempo. Es lief mir sehr gut und alles stimmte.

Es gelang mir sogar - bergauf auf der linken Seite - einen fahrenden Porsche zu überholen :-P Einige Kilometer vor der Passhöhe setzte leichter Nieselregen ein, dies machte mir jedoch nichts aus.

Auf dem Nufenenpass angekommen, winkte das Wallis bereits mir der wärmenden Sonne im Rhonetal. So muss es sein!

Die 13 km lange Abfahrt war trocken zu fahren und rasch bewältigt.

Da ich einige Energie in Wärme umgesetzt hatte, verpflegte ich mich nochmals in Ulrichen. Philipp sichtete ich dort noch kurz, der sich gerade wieder aufs Velo setzte.

Das schöne Wetter und die guten Beine motivierten mich nochmals, an der Furka alles zu geben: dies ging perfekt auf.

Einzig ein Zug in Realp konnte mich beim Bahnübergang nochmals stoppen.

Nach 9:31 h fuhr ich in Andermatt über die Zielinie, wo mich Daniel herzlich empfing.

Anschliessend fuhren die weiteren VCA'ler in Andermatt ein, wir gratulierten uns gegenseitig zur erbrachten Leistung, konnten zusammen die Stimmung geniessen und den Tag gemütlich





auslaufen lassen.  
Es war ein unvergessliches Wochenende mit tollen Kollegen gewesen.  
Die Veranstalter machten einen tollen Job und das Wetter sowie die Umstände  
(kein Sturz, kein Defekt etc.) trugen das Ihrige dazu bei.

Sportliche Grüße  
Martin





**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**

## Resultate Laufen

Basler Stadtlauf		5.5km	11/23/2024
Rang	Name	Zeit	Kategorie
7.	Ester Pflugi	23:31,5	W45
3.	Matthias Prétot	19:29,3	M50
4.	Oliver Lehmann	20:06,5	M50
6.	Markus Schelbert	23:22,5	M60

## Vergünstigungen für VCA-Mitglieder

*Stand Januar 2025*

Hier profitieren Mitglieder des VCA von Rabatten und Vorteilen:

### Biomechanik Rennbahnklinik

Kriegackerstrasse 100, 4132 MuttENZ [www.rennbahnklinik.ch](http://www.rennbahnklinik.ch)  
15% Rabatt auf Lauf- und Radanalysen, 25% Rabatt auf Laktatstufentests und VO2max-Tests.

### Dill Optik GmbH

Binnigerstrasse 5, 4123 Allschwil [www.dilloptik.ch](http://www.dilloptik.ch)  
Mit dem Inserat von Dill Optik aus dem «Sattelfest»: Sehtest im Wert von CHF 50 kostenlos und 10% Rabatt auf evil eye Sportbrille

### Laufsportklinik / MEM-Sport

Rümelinbachweg 20A, 4051 Basel [www.laufsportklinik.ch](http://www.laufsportklinik.ch)  
15% Rabatt auf Sportartikel (Schuhe, Textilien, Accessoires)

### Pete's Bike Shop

Gartenstadt 2, 4142 Münchenstein [www.petesbikeshop.ch](http://www.petesbikeshop.ch)  
10% Rabatt auf Velos, Komponenten und Zubehör

### Velo-Club Allschwil

Sandra Schelbert T. 061 711 49 58 [sandra.schelbert@gmx.ch](mailto:sandra.schelbert@gmx.ch)  
Doppel-Crêpes-Platte: Mietpreis für ein Wochenende CHF 50 (für nicht VCA-ler CHF 120) exkl. Gas

## Hier könnte Ihr Inserat stehen!

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

1/4 Seite CHF 75.–

1/2 Seite CHF 125.–

1/1 Seite CHF 200.–

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

Velo-Club Allschwil

4123 Allschwil

info@velocluballschwil.ch



**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!



Stiftung LBB Lehrbetriebe beider Basel  
**Gärtnerei**

Bungestrasse 75, CH-4055 Basel

Tel 061 321 00 21

gaertnerei@lbb.info

[www.lbb.info](http://www.lbb.info)

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8.30 – 12.00 14.00 – 18.30

Sa 8.30 – 16.00