Sattelfest

3/2006/September
Nr. 115

[www.velocluballschwil.ch]

TRIATHLON ALLSCHWIL
BIKE VELO

UHREN - BIJOUTERIE

Steinbühlweg 2/
Ecke Fabrikstrasse
CH-4123 Allschwil

Telefon 061 481 10 44
Telefax 061 481 13 84

Kunden-maurer

Passivmitglied

Über 40 Jahre fachgerechte Maurerarbeiten

Reparaturen, Umbauten aller Art

Richard Fux, Baugeschäft AG
Baslerstrasse 18, 4123 Allschwil
Telefon 061 481 38 95 Natel 079 644 54 47

PEYER PAPETERIE

E. Peyer Nachf. Rickli & Co.
Baslerstrasse 310 / Lindenplatz
4123 Allschwil
Telefon 061 481 62 11
Fax 061 481 62 37

Grosse Auswahl an Glückwunschkarten

Bastel- und Geschenkartikel

Ziele setzen.
Ziele erreichen.

Wir machen den Weg frei.

www.dorfbank.ch

Baslerstrasse 70
4123 Allschwil
Tel. 061 487 80 80

Dorfbank
Allschwil-Schönenbuch

RAIFFEISEN

Inhaltsverzeichnis

VORSTAND SAISON 2006 3

DES BIKEOBMANN/FRAU WORTE 5

DER VORSTAND INFORMIERT 6

BEITRITTSERKLÄRUNG 7

Ekiden-Staffel 2006 8

Hallo Spinningfreaks 9

- *Aktuelle Daten 2006–2007 9*

CLUBMEISTERSCHAFT 11

- *Spiezathlon 24.06.2006 11*

REISEBERICHT «INDIEN» 13

Agenda 2006 16

- *Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch 16*

Trainingskalender 2006 17

- *Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch 17*

VCA-BEKLEIDUNG 18

- *Unsere Preise 18*

VCA-BEKLEIDUNG 19

- *Unsere Kollektion 19*

RANGLISTEN 21

- *Velo 21*

RANGLISTEN 22

- *Laufen und Bike 22*

RANGLISTEN 23

- *Triathlon, Bike und Laufen 23*

RANGLISTEN 25

- *Triathlon, Velo 25*

RANGLISTEN 27

- *Velo und Triathlon 27*

RANGLISTEN 29

- *Velo, Laufen und Triathlon 29*

Aluminiumrolladen
Sonnenstoren
Lamellenstoren
Fensterladen in
Holz und Aluminium

mensch rolladen

Holzrolladen

Innenbeschattung
elektr. Antriebe
Reparaturservice

O. Mensch AG
Feldstrasse 43
Tel 061 481 03 88

Rolladenfabrik
4123 Allschwil
Fax 061 482 00 55

Sanitäre - Anlagen
Neu- und Umbauten
Reparaturen
Boilerservice

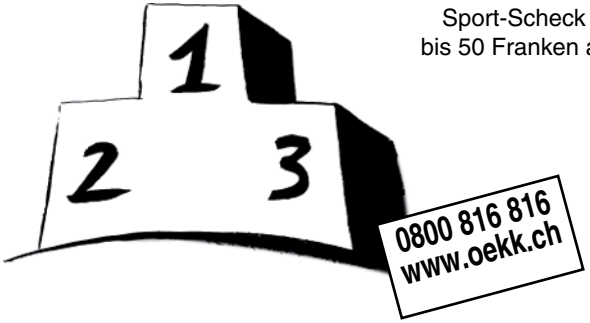
M. Christen

Sanitär

Kurzelängeweg 19, 4123 Allschwil Tel. 481 84 44
P. 481 84 45

Für sportliche Leistungen. ÖKK.

Sport-Scheck für ÖKK-Sportkanonen:
bis 50 Franken an Ihren Vereinsbeitrag.



ÖKK
Öffentliche Krankenkassen
Schweiz

Jung und unkompliziert.

Vorstand Saison 2006

Präsident:	PATRICK C. PFISTER	Alemannenweg 11 4148 Pfeffingen E-Mail: info@velocluballschwil.ch	061 751 63 31
Vize-Präsident:	ROGER JÖRIN	Sichternstrasse 49 4410 Liestal E-Mail: info@velocluballschwil.ch	
Aktuarin:	ROSMARIE KIRMSER	Dorfmattstrasse 5 4132 Muttenz E-Mail: rosmarie.kirmser@bluewin.ch	061 461 06 79
Kassierer:	RENÉ MAYER	Langenhagweg 29 4123 Allschwil E-Mail: mayer.gutknecht@tiscalinet.ch	061 302 56 41
Obmann Velo:	PAUL MEYER	Beinwilerstrasse 13 4053 Basel E-Mail: japame@gmx.ch	079 757 32 62
Obmann MTB:	ROBI SCHMIDT	Strengiweg 8 4123 Allschwil E-Mail: robinterglobal@tiscalinet.ch	061 481 01 83
Obmann Triathlon:	RETO BALTERMIA	Spitzwaldstrasse 5 4123 Allschwil E-Mail: fraenzi.reto@tiscalinet.ch	061 481 78 11
	MICHEL HÄNGGI	Erlenstrasse 23 4127 Birsfelden E-Mail: haenggimichel@teleport.ch	061 311 84 54

Weitere Funktionen

Redaktion:	DANIELA JÖRIN	Sichternstrasse 49 4410 Liestal E-Mail: info@velocluballschwil.ch	
Stammlokal:	RESTAURANT CENTRAL	Baslerstrasse 200 4123 Allschwil	061 481 02 63

Postcheck 40–11706–1
Postfach 1340
4123 Allschwil 1
Gründungsjahr 1977
Mitglied Swiss Cycling und Tri Suisse
E-Mail: info@velocluballschwil.ch
Internet: www.velocluballschwil.ch

Hören ist individuell

Hörberatung Basel

Hörprobleme erfordern persönlich angepasste Lösungen. Dafür setzen wir unser ganzes Fachwissen und unsere langjährige Erfahrung ein.

Wir legen Wert auf die persönliche Beratung. Denn jeder hört auf seine Weise.

Wir bieten:

- modernste Hörgeräte aller Marken
- individuelle Beratung während 6 Tagen in der Woche
- langjährige Erfahrung
- Gratis-Hörtest nach Vereinbarung

Ch. Schwob AG
Nadelberg 13
4051 Basel
Telefon 061/261 08 80
e-Mail:
hoerberatung@datacomm.ch
Internet:
www.hoerinfo.ch

MULTIBETON®
Raumheizung

Heizung Lüftung Sanitär

H. Rudin

Im langen Loh 28, 4123 Allschwil
Telefon 061-302 98 64

Das Spezialunternehmen für den Einbau und die Sanierung von: Zentralheizungen in bewohnten Liegenschaften; Gas- und Fernheizung, MULTIBETON-Fussbodenheizungen, Öltanks, Sonnenheizanlagen, Energieberatung.

BERICHT

Des Bikeobmann/frau Worte

Der 1. Basler Bruggelauf ist Geschichte.

Liebe Leser/innen

Und obwohl Petrus dem Anlass gar nicht wohl gesinnt war, darf dieser mit 480 gemeldeten Läufer/innen als Erfolg verbucht werden. Nach kleinen Anlaufschwierigkeiten bei der Startnummernausgabe lief alles wie am Schnürchen. Die Strecke mitten durch die Basler Innenstadt gefiel den Teilnehmenden, die Stimmung war gut - dafür sorgte unter anderem die Boss Blues Band mit rockigem 70er Sound - die Verpflegung während und nach dem Lauf klappte bestens.

Dass eine positive Bilanz gezogen werden kann, ist neben dem Organisator Andy Werdenberg, der auch das finanzielle Risiko trug, den vielen freiwilligen Helfern zu verdanken. Vom VCA gebührt der Dank Patrik Roth, François Prince, Hansheiri Jucker, Ken Laub, Gianni Bedon und Sylvie Germano für den motivierten Einsatz bei der Startnummernausgabe, der Chiprückgabe und bei der Verpflegung. Einen vortrefflichen Job machten zwei weitere Vereine: Der Tria Basilea bei der Streckensicherung und der Fischerclub Basel mit der Festwirtschaft.

Nächstes Jahr muss nur noch Petrus seine Schleussentore in den Griff bekommen, dann steht einer zweiten würdigen Austragung nichts im Wege. Bis dahin fliesst aber noch viel Wasser den Rhein hinunter. Der nächste Anlass - der Allschwiler Klausenlauf - hingegen steht schon vor der Tür.

Vieles ist hier natürlich längst Routine, und dennoch lebt auch dieser Lauf ausschliesslich von freiwilligen Helfer/innen. Deshalb der Aufruf: Helft mit, dass auch der 26. Klausenlauf zu einem besonderen Anlass wird und der VCA ein Verein in Bewegung bleibt.

Mit sportlichen Grüssen

Katharina Schaufelberger

Fussschmerzen ? *www.memsport.ch*

BERICHT

Der Vorstand informiert

Neue Vorstandsmitglieder sind gesucht...

Vizepräsident

Durch den Rücktritt von Roger Jörin als Vize-Präsident ist dieser Posten wieder neu zu besetzen.

Interessierte Personen melden sich bei einem Mitglied des Vorstandes oder direkt beim Präsidenten.

Redaktion

Redaktion

Durch den Rücktritt von Daniela Jörin als Redaktorin ist dieser Posten wieder neu zu besetzen.
Da die aktuelle Version von Sattelfest in einem modernen Layout-Programm erstellt wird ist ein wenig Vorkenntnis sicher von Vorteil.
Aber vieleicht sucht ja gerade da jemand seine Herausforderung.

Interessierte Personen melden sich bei einem Mitglied des Vorstandes oder direkt beim Präsidenten.

Redaktion

INFO

Beitrittserklärung

Anschrift: Velo-Club Allschwil, Postfach, 4123 Allschwil 1

Der / Die Unterzeichnete möchte dem Velo-Club Allschwil als

☐ Aktivmitglied oder ☐ Passivmitglied beitreten

Name/Vorname:

Geburtsdatum: Beruf:

Strasse/Nr.: PLZ/Ort

Telefon/Fax: E-Mail:

Untersektion: ☐ RadrennfahrerIn ☐ MTB-FahrerIn ☐ TriathletIn

☐ TourenfahrerIn ☐ DuathletIn

Verbandsmitglied: Swiss Cycling TRI Suisse

☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein

Datum: Unterschrift:

INFO

Ekiden-Staffel 2006

Es hat noch offene Strecken (4,9 und 7km) wer hat noch Lust zu starten, oder wer kommt einfach nur essen? Bitte meldet mir auch das, damit ich im Restaurant reservieren kann.

Jetzt schin an den Oktober zu denken ist schon hart, aber nur hart macht stark ☺

Wer hat Lust am Sonntag, 29. Oktober 2006
in einer unserer Ekiden Staffeln zu laufen?
Die Strecken variieren zwischen

- 4,9 km
- 7,0 km
- 9,8 km
- 10,6 km

Bitte gebt mir an welche Strecke ihr bevorzugt. Ich hoffe, wieder mind. 2, evtl 3 Mannschaften zusammen zu kriegen.

Dr Schnäller isch dr Gschwinder für einen Startplatz

Zum Z'nacht werden wir wieder versuchen bei Daniel im Tenniscenter unterzukommen. Da wir uns das letzte Mal vorbildlich betragen haben sollte das wieder zustande kommen.

Meldet euch bei mir an!!!!!!
Ariane
mayer.gutknecht@tiscalinet.ch
oder Ariane Gutknecht
Langenhagweg 29
4123 Allschwil
061 302 56 41

INFO

Hallo Spinningfreaks

Aktuelle Daten 2006–2007

Ab dem 17. Oktober 2006, finden wieder jeden zweiten Dienstagabend, von 19.30 – 20.30 Uhr, geführte Spinningstunden mit Ruedi Ryser statt. Damit das ganze koordiniert werden kann, bitte ich um Zusage unter j_saner@bluewin.ch . Anmeldeschluss ist der 14.10.2006.
Die Teilnehmerzahl ist auf 24 beschränkt.

Der Betrag von Fr. 224.- (14 x Fr. 16.-) für den ganzen Kurs, inkl. Sauna, wird nach der ersten Spinningstunde eingezogen. Die Fr. 224.- verstehen sich bei einer Beteiligung von mindestens 10 zahlenden Personen. Je nach Anzahl der zahlenden Teilnehmer reduziert sich der Kursbeitrag.

Nachstehend die Vorgesehenen Trainingsdaten:

17.10.06	19.12.06	20.02.07
31.10.06	02.01.07	06.03.07
14.11.06	16.01.07	20.03.07
28.11.06	30.01.07	27.03.07
12.12.06	13.02.07	

Infolge Ferien/Fasnacht finden einige Stunden wöchentlich statt.

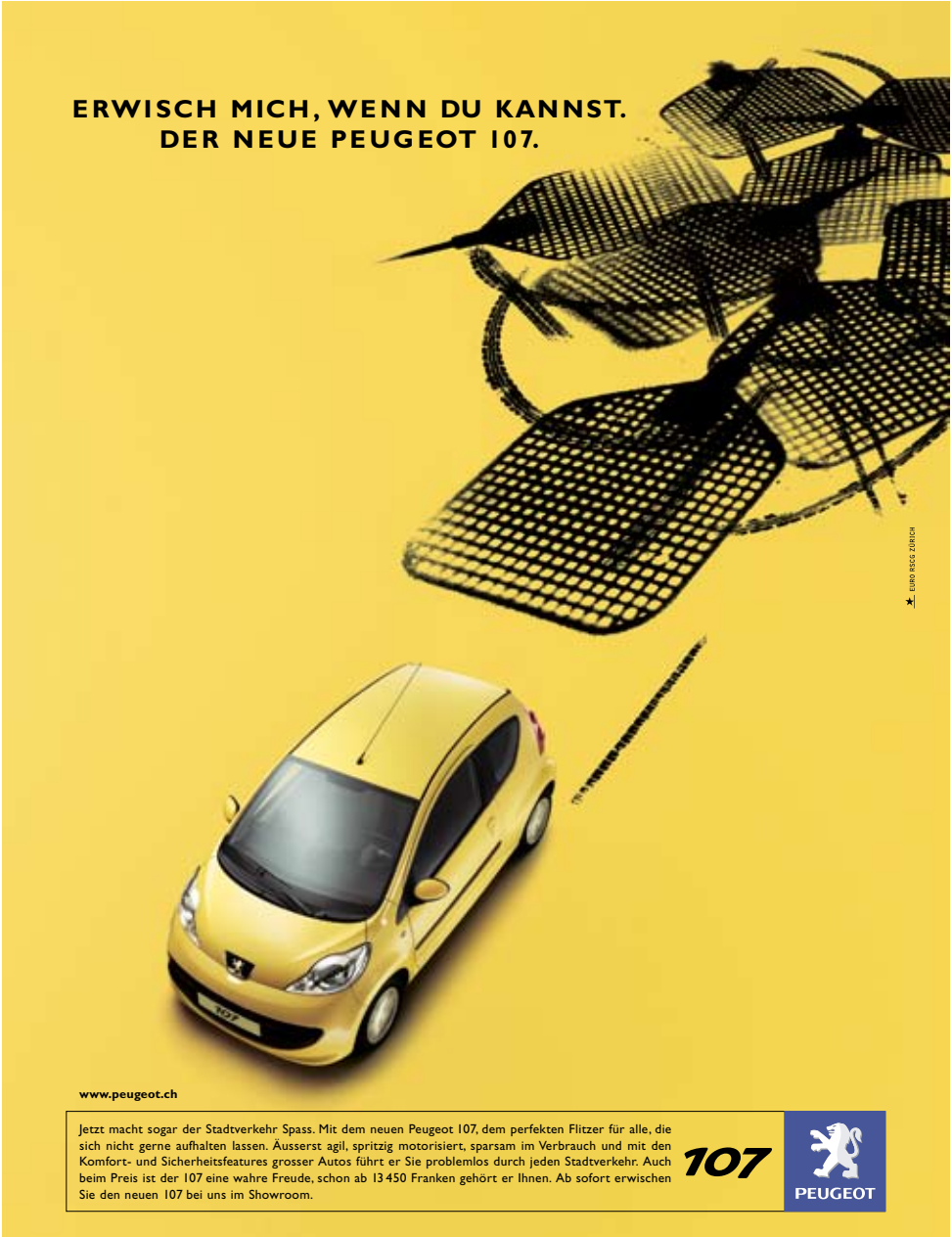
Trainingsort:
Van der Merwe Center, Gewerbestrasse 30, 4123 Allschwil.

Trainingszeit:
Dienstagabend, 19.30 – 20.30 Uhr.

Die Zusage gilt für sämtliche Trainingsstunden

Mit sportlichen Grüssen

Jürg Saner



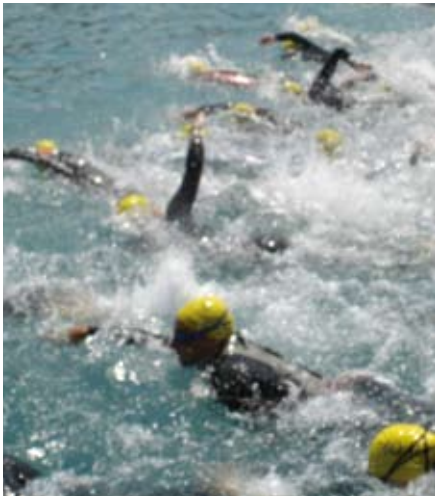
WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH:

Basel: Garage W. R. Enz AG, Burgfelderstrasse 27, 061 386 90 20, www.enzag.ch

BERICHT

Clubmeisterschaft

Spiezathlon 24.06.2006



Die Delegation für die Clubmeisterschaft umfasste 8 Athleten und 3 Betreuer (plus ein Hund). Um es gleich vorneweg zu nehmen haben diese 11 Personen auch gleich beschlossen nächstes Jahr die Clubmeisterschaft wieder in Spiez auszutragen. Es ist einfach eine „sauglatte" Sache, ein schöner Wettkampf in schon fast kitschiger Umgebung und es ist gemütlich am Abend noch zusammen zu sitzen und die neusten Räubergeschichten vom Tag zu erzählen. Was soll ich erzählen vom Wettkampf? Jeder hat wohl alles etwas anders erlebt. Gleich waren für alle die Aeusseren Bedingungen. Der See war etwas kühl mit rund 20 Grad, aber nachher auf dem Velo und beim Laufen bekam man bald wieder warm. Leider hatte Matthias in defektes Ventil und musste den Schlauch flicken, er war noch keinen Meter gefahren. Wer weiss wo er sonst in der Rangliste gelandet wäre.....Ich glaube aber sagen zu können, dass alle zufrieden ins Ziel kamen. Müde (gäll Nora) aber glücklich und ohne Verletzungen. Wir konnten auch eine tadellose Team Bilanz präsentieren mit drei SiegerInnen und einem dritten Rang. Die Allschwiler haben sich von ihrer besten Seite gezeigt. Nach dem Zimmerbezug liessen wir es uns gut gehen in einem Seerestaurant mit Fisch und vielen feinen Sachen und zum Dessert gab es noch die zweite Halbzeit vom WM-Fussball Achtelfinale Argentinien-Mexico. Den Sonntag begannen wir mit einem Frühstück auf der Terrasse am Meer und Blick über den See zu den Bergen. Schweiz pur. Daniel und Thomas waren gestärkt für die Heimfahrt mit dem Velo und die anderen für einen Schwumm und Sünnele am See.

Vielen Dank an dieser Stelle nochmals den Organisatoren Matthias und Oli und auf ein nächstes Mal.

Ariane

WEINE IN DER DROGERIE KAUFEN?

Vielleicht ein ungewöhnliches Vorhaben, aber in der Drogerie Oberholzer am Dorfplatz Allschwil erwartet Sie ein Sortiment von über 130 Weinen, präsentiert im kleinen aber schmucken Weinkeller.

Der Inhaber, Jürg Oberholzer, seit Langem ein grosser Liebhaber guter Weine, legt bei seinem Angebot vor allem Wert auf ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis. So finden Sie Weine aus vorwiegend europäischer Produktion (Italien, Frankreich, Spanien) zu erschwinglichen Preisen mit vorzüglicher Qualität. Zudem steht Ihnen Jürg Oberholzer gerne beratend zur Verfügung, um für jedes Gericht den passenden Tropfen zu finden. Es werden auch regelmässig Degustationen veranstaltet, zu denen Sie sich in der Drogerie anmelden können. Und selbstverständlich erhalten Sie eine Preisliste sämtlicher Provenienzen.
Wein ist ein ideales Geschenk für Familie und Freunde und die schönen Geschenkverpackungen der Drogerie Oberholzer sind weitherum bekannt.
Auch Geschenkgutscheine sind beliebt und werden in jedem gewünschten Betrag ausgestellt.

Also wagen Sie den Schritt, an einem ungewöhnlichen Ort Wein zu kaufen.
Es lohnt sich!

Drogerie Oberholzer, Baslerstrasse 2A, 4123 Allschwil
Telefon 061 481 06 10, Fax 061 481 06 14

Delifon
061 481 63 86
längt fir e
zueverlässigi
Putzfrau
(oder e-n-Equipe)
z'bikoh

s'Pünktli
uf em «i»
in Sache
putze!

Springinsfeld
Gebäude- und Büroreinigung
Allschwil
springinsfeld.ag@bluewin.ch

BERICHT

Reisebericht «Indien»

Robbi's Reisebericht Indien...

Mein Start in Shimla (2000m) hat schon sehr schlecht begonnen. Fahre in dichtem Nebel (50m Sicht) los und habe schon Magenkrämpfe. Den ganzen Tag bleibt es neblig und stark bewölkt, dafür ist es warm (22 Grad). Muss aber einen Zwangshalt in Narkanda (2800m) einlegen, denn ich habe jetzt starken Durchfall und fühle mich sehr schwach. Leider muss ich den Aufenthalt noch verlängern, da ich noch Fieber bekomme habe. Endlich, nach zwei Tagen Pause, geht es weiter. Fühle mich noch immer schwach, aber jetzt geht es erst mal 1800m abwärts für 30km. Es hat immer noch starken Nebel, wird aber besser unter 2000m. Mache heute nur eine kleine Tour 50km)und fast alles abwärts. Sehe schon von weitem ein schönes Hotel kurz vor Rampur (900m) und

beschliesse, da zu bleiben. Die Weiterfahrt gestaltet sich äusserst schwierig, denn die Temperatur beträgt ca. 28 Grad mit ca. 90% Luftfeuchtigkeit.

Der nächste Tag ist wolkenlos schön und ich schwitze schon beim Beladen meines Velos. Nach einer Stunde flach fahren habe ich schon 2 Liter Wasser getrunken. Ich befinde mich jetzt im Sutlej Tal, dem ich für die nächsten Tage folgen werde. Das Tal wird immer enger und die Strasse geht stetig aufwärts. Sie wird auch immer schlechter. 20km vor Recong Pea (2200m), meinem Tagesziel, gibt es nur noch eine grobe Schotterstrasse. Man kann sich gar nicht vorstellen, das diese Schotterpiste die Hauptstrasse ist. Die Hänge entlang der Strasse sind alle rutschgefährdet und es liegen überall heruntergefallene Steine auf dem Weg. Völlig dehydriert und erschöpft erreiche ich Recong Pea.

Die Strassen von hier an sind schon ein bisschen besser, dafür geht es jetzt ständig rauf und runter. In Jangi muss ich meine Bewilligung an einem Militärcheckpoint vorweisen, denn jetzt komme ich bis 0km an die chinesische Grenze. Die Strasse von hier an wird immer gefährlicher, denn das Tal ist sehr eng und abschüssig ohne Strassensicherungen. Nach 4 Stunden fahren biege ich nun endlich in das Spitital ab. Von hier an wird es sehr schnell zur Bergwüste. Das heisst, keine Bäume, nur noch kahle Hänge. Jetzt folge ich dem Spitifluss aufwärts und treffe immer wieder auf Oasen, kleine Plattformen und Terassen, die bewässert werden und grün leuchten. Ich komme jetzt langsamer voran, vorallem weil ich mich über 3000m befinde. In den Dörfern mache ich meistens Teehalt, denn es sind ja Ferien. Die Strassen fangen jetzt wieder an, schlechter zu werden, je höher ich komme. Endlich nach 340km erreiche ich Kasa, eine Stadt in 3600m Höhe. Hier lege ich mich für ein paar Tage auf den Pelz, denn jetzt kommen die grosse Pässe.

Schön ausgeruht geht es weiter, von Kasa nach Keylong, mit einem Pass (4500 m) dazwischen. Schon nach 5 km habe ich mich verfahren und bin zur Key Kolster gefahren, ein Umweg von ca. 10 km und 200 m Höhendifferenz. Nachdem ich den Fehler ausgebadet habe, fahre ich stetig aufwärts durch kleine Dörfer und Felder. Die Strasse ist gut, ca.80% geteert. Gegen Mittag kommt Wind auf und die letzten 20 km nach Losar werden zur Qual. Ich übernachte in einem Loch, das sich Hotel nennt.

Von hier an ist fertig mit Luxusstrassen. Jetzt wird alles grob steinig und holprig. Teer ist hier ein Fremdwort. Nach 2,5 Std. rütteln mit Gegenwind erreiche ich die Passhöhe.

Gartenunterhalt
Grabpflege

Umänderungen
Neuanlagen

FLÜCKIGER GARTENBAU

Inhaber P.+D. Schlachter
Neuweilerstrasse 28
info@flueckigergarten.ch

4123 Allschwil
Tel. 061 481 15 82
Fax 061 481 15 75

Der ideale Ort für Familie & Verein

~ AMBIENTE ~

Ristorante Italiano

(ehemals Restaurant Muesmatt)

AMBIENTE – Ristorante Italiano Parkallee 7 4123 **Allschwil**
Tel. 061 485 33 99 Fax 061 485 30 01 ambiente@az-ambachgraben.ch
www.az-ambachgraben.ch/Ambiente

Die Bank in Ihrer Nähe.

Basellandschaftliche Kantonalbank
www.blkb.ch

Christian Lang

20 Jahre Mundi Velos und Motos Allschwil: Da kommen alle in Fahrt!
Riccardo Mundhenke • Baslerstrasse 76 • 4123 Allschwil • Tel. 061 481 28 80
Unsere Marken: www.aarios.ch • www.trekbikes.com • www.canyon.ch

Bin ziemlich am Ende mit meinen Kräften, und spüre auch noch die Höhe. Die Abfahrt vom Pass ist genau so eine Qual wie die Auffahrt, denn die Strasse bleibt extrem schlecht. Mache im Tal auf einer grünen Wiese Tageshalt, um meinen lädierten Arsch auszuruhen.

Von hier aus wird die Strasse immer besser. Nach ca. 30 km treffe ich auf die grosse Strasse von Manali, die einigermassen gut geteert ist. Von jetzt an geht es ziemlich locker nach Keylong. Mache hier einen Tag Pause, um meine müden Beine auszuruhen, denn von hier an geht es richtig los.

Starte nach meiner Pause erst um 11:00, da es bis kurz zuvor noch geregnet hat. Die Strassen werden wieder schlechter, es hält sich aber in Grenzen. Schaffe es locker in 2 Std. nach Darcha (200 m Höhendifferenz) und entschliesse mich, noch den ersten grossen Pass zu fahren. Leider habe ich mich völlig überschätzt und bleibe energielos um ca. 19:30 Uhr beim Eindunkeln, 3 km vor der Passhöhe stecken und muss ein Notlager aufstellen. Die Höhe macht mir sehr zu schaffen, aber nach einer Nacht Schlaf, schaffe ich auch endlich den Baralcha La (4940 m). Jetzt geht es gemütlich die nächsten 50 km abwärts bis nach Sarchu (3200 m), wo wieder ein Militärcheckpoint ist. Der Ort ist nicht besonders schön, also fahre ich weiter. Nach 3 km kommt ein Schild mit dem Hinweis, dass jetzt 21 Spitzkehren kommen. Nirgendwo eine Campingmöglichkeit, also fahre ich weiter, jetzt wieder aufwärts. Nach 10 Spitzkehren treffe ich auf 2 Schweizer Velofahrer, die von der Schweiz nach Indien gefahren sind. Haben sogar eine Homepage (www.velocos.ch). Ich muss die ganzen Kehren fahren, denn es gibt hier nirgends eine gerade Fläche zum Campieren oder gar Wasser. Campiere mit den 2 Schweizern auf ca. 4700 m.

Trenne mich am Morgen von den 2 Schweizern und mache mich auf, die Doppelpässe Nuchli La (4935 m) und Lachalung La (5100 m) zu bezwingen. Das ging ziemlich gut, aber bei der Abfahrt komme ich vor lauter Fotografieren nicht vom Fleck. Ich erreiche am frühen Nachmittag Pang (4500 m), ein Sommerzeltdorf, wo ich übernachten muss, denn jetzt kommt ein Teilstück, das ca. 50 km nur aus Wüste besteht.

Am Morgen ein kurzer Aufstieg auf ca. 4700 m und dann die nächsten 50 km flach durch die trockene Hochebene. Schon nach einer Std. kommt starker Gegenwind auf und vor mir türmt sich ein Gewitter auf. Der Wind wird so heftig, dass ich nur noch mit ca. 6 km/Std. vorwärts komme. Dann fängt es auch noch an zu regnen, der Wind lässt aber nicht nach. Der grösste Pass meiner Tour ist in greifbarer Nähe, und doch so weit weg. Nach 2 Std. lässt der Wind nach und es rieselt nur noch. Ich befinde mich mitten im Aufstieg des Tagland La (5330 m) und muss jetzt jeden km eine Verschnaufpause einlegen. Endlich nach 6 Std. Kampf erreiche ich den Gipel. Auch das Wetter wird besser. Es windet zwar wieder, aber dafür scheint die Sonne. Nach ca. 2 km Abfahrt auf Schotter und Geröll, wird die Strasse wieder super und ich kann Vollgas geben. Campiere im Tal auf 4200 m auf einer grünen Wiese neben einem grossen Bergbach, fasst wie im Paradies.

Von hier an geht es mehrheitlich abwärts und ich erreiche nach wenigen Std. Leh, die einzige grosse Stadt in Ladakh. Hier kann ich endlich wieder die Zivilisation geniessen.

Gruss *Robi*

BIKE Schule ? *www.memsport.ch*

INFO

Agenda 2006

Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Allgemeine Termine

DATUM	ANLASS
29. Oktober	Ekiden-Marathon
18. November	Generalversammlung
03. Dezember	Klausenlauf

VCA Hock

TAG	ANLASS
Donnerstag	Zum wöchentlichen VCA-Hock treffen wir uns im Restaurant Central ab 20 Uhr respektiv nach den Trainings.

Redaktionsschluss von «SATTELFEST»

AUSGABE	REDAKTIONSSCHLUSS
116	18. November

Bitte gebt Euere Berichte, Fotos etc. nicht erst 2 Tage vor Redaktionsschluss an uns ab. Sonst ist die Redaktion überfordert.
Wenn die Möglichkeit besteht, solltet Ihr die Berichte via E-Mail uns zukommen lassen.

info@velocluballschwil.ch
via Brief
Velo-Club Allschwil
Postfach 1340
4123 Allschwil

INFO

Trainingskalender 2006

Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Hallentraining	**Schulzentrum Neuallschwil**
TAG	**ZEITEN**
Montag	18.00 – 20.00 Uhr
	Fitness-/Gymnastikprogramm, Spiele

Ohne Leitung

In der Zeit von 16.10.06 bis 19.03.07

Schwimmtraining	**Hallenbad Neuallschwil**	
TAG	**ZEITEN**	**TRAINER/LEITER**
Montag	19.45 – 21.15 Uhr	Iris und Erasmus
Dienstag	12.00 – 13.00 Uhr	Eine Bahn reserviert
Mittwoch	12.00 – 14.00 Uhr	Eine Bahn reserviert
Donnerstag	20.00 – 21.15 Uhr	Gunther Frank
Samstag	11.00 – 13.00 Uhr	Iris und Erasmus

Spinning	**Van der Merve**	Siehe Seite 9
TAG	**ZEITEN**	
Dienstag	19.30 – 20.30 Uhr	
	jeden zweiten Dienstagabend	

Rennvelo	**Ausfahrten**	
TAG	**ZEITEN**	
Samstag	13.30 Abfahrt	Ca. 2,5 Std.
Sonntag	10.00 Abfahrt	Ca. 2,5 Std.

Abfahrt jeweils Feuerwehrmagazin Allschwil

Bike	**Ausfahrten**	
DATUM	**ZEITEN**	**TRAINER/LEITER**
01.10.06	10.00 – 13.00 Uhr	Robi
15.10.06	10.00 – 13.00 Uhr	Robi
29.10.06	13.00 – 16.00 Uhr	Robi
12.11.06	13.00 – 16.00 Uhr	Robi
26.11.06	13.00 – 16.00 Uhr	Robi
10.12.06	13.00 – 16.00 Uhr	Robi

Laufen	**Andy's Laufträff**
TAG	**ZEITEN**
Dienstag	19.15 – 20.30 Uhr
	Vita Parcours (Allschwilerwald)

Ab der Sommerzeitumstellung Garderobe Turnhalle Gartenstrasse in Allschwil

INFO

VCA-Bekleidung

Unsere Preise

Die Bekleidungen stammen hauptsächlich von Tzamo und sind qualitativ extrem gut. Ein sehr gutes Preisleistungsverhältnis und für unsere Junioren zu Spezial-Konditionen. Jetzt müsst Ihr Euch nur noch entscheiden können!

Velokleider

ARTIKEL	PREIS	
Trikot kurzarm (mit durchgehendem Reisverschluss)	CHF	63.—
Trägerhosen kurz	CHF	67.—
Armstulpen	CHF	27.—
Beinstulpen	CHF	27.—

Freizeit

ARTIKEL	PREIS	
T-Shirt (mit neuem VCA-Logo) marine	CHF	19.—
Sweat-Shirt (mit neuem VCA-Logo) marine	CHF	39.—

Das Material kann bei Bike Jucker im neuen Laden bezogen werden:

Bike Jucker
Morgartenring 107a,
4054 Basel

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag 09:00 – 12:30 Uhr und 13:30 – 18:30 Uhr
Samstag 09:00 – 16:00 Uhr

INFO

VCA-Bekleidung

Unsere Kollektion

POPDESIGN
Agentur für visuelle Kommunikation

Das Schwimmen können wir Ihnen nicht beibringen – aber mit uns bleiben Sie über Wasser.

popdesign.ch – erarbeitet massgeschneiderte Lösungen für Internetauftritte, Drucksachengestaltung und Inserate-Werbungen.

www.popdesign.ch – info@popdesign.ch – Telefon 061 422 05 44

Ranglisten

Velo

Hegenheim - Winkel / 23 km **06.06.2006**

RANG	NAME	ZEIT	PUNKTE
1.	Meyer Paul	0:37.51	100
2.	Meysner Mike	0:39.00	90
3.	Wälchli Daniel	0:39.08	80
4.	Bedon Gianni	0:39.40	70
5.	Koch Randy	0:40.28	65
6.	Spychiger Martin	0:41.46	60
7.	Sulzer Peter	0:41.53	55
8.	Hofmann Dominic	0:42.18	50
9.	Roth Patrik	0:42.32	45
10.	Schüpbach Markus	0:43.55	40
11.	Zechner Eric	0:44.07	37
12.	Harke Peter	0:44.26	34

EZF Bad Säckingen / Tour de Deutschland **08.08.2006**

RANG	NAME	ZEIT	Ø KM/H
1.	Jens Voigt (CSC)	0:45,03	50.9
40.	Paul Meyer	0:55,17	41.5
64.	Mike Meysner	0:56,26	40.6
281.	Peter Harke	1:02,28	

CM Blochmont / 5,4 km / 200 Hm **15.08.2006**

RANG	NAME	ZEIT	PUNKTE
1.	Winter Nicolas	0:10.54,57	100
2.	Wälchli Daniel	0:11.01,86	90
3.	Meyer Paul	0:11.22,92	80
4.	Meysner Mike	0:11.35,80	70
5.	Schüpbach Markus	0:12.11,76	
6.	Hofmann Dominic	0:12.21,20	60
7.	Bedon Gianni	0:12.26,57	55
8.	Zechner Eric	0:13.04,60	50
9.	Roth Patrik	0:13.09,76	45
10.	Stohler Peter	0:13.48,20	45

Es ist nicht oft dass man gegen die Profis fahren kann. Aber in Bad Säckingen haben Paul, Mike und noch 600 Personnen es geschafft. Es war Super die gleiche Strecke in den Morgen zu fahren, und dann Nachmittags die Profis zu schauen. Natürlich war die Profis schneller und wir mussen unserer Hauptberuf halten!

Ranglisten

Laufen und Bike

Lörracher Stadtlauf / 6230 m **22.06.2006**

RANG	NAME	ZEIT	AK
10.	Peter Sulzer	21,00	Herren II

Elsa Biker Trophy / Estavayer-le-Lac **2006**

RANG	NAME	ZEIT	AK
164.	Schüpbach Markus	3:24.03	60/HF2
15.	Zeller Tobias	2:41.06	60/HF2
10.	Merkhofer Barbara	2:59.17	60/DL

Black Forest Ultra Bike Marathon / Kirchzarten / Ultra 116 km / 3150 Hm **2006**

RANG	NAME	ZEIT	AK
76.	Spychiger Martin	6:01.45	UMS2
19.	Gilgen Andy	4:59.16	UMH

Black Forest Ultra Bike Marathon / Kirchzarten / Power Track 88 km / 2300 Hm **2006**

RANG	NAME	ZEIT	AK
32.	Krummen Markus	4:48.16	PMS1

Black Forest Ultra Bike Marathon / Kirchzarten / Marathon 77 km / 2000 Hm **2006**

RANG	NAME	ZEIT	AK
58.	Schüpach Markus	3:56.36	MMS2
36.	Schmidt Robi	3:48.14	MMS2
3.	Zeller Tobias	3:21.22	MMS2
380.	Dura David	4:45.24	MMS1
195.	Roth Patrik	4:14.57	MMS1
468.	Dubach Bruno	4:37.11	MMS2
6.	Spychiger Claudia	4:06.16	MF1

Richtiger Laufschuh ? www.memsport.ch

Ranglisten

Triathlon, Bike und Laufen

CM Spiezathlon / 1,5 – 40 – 10 km **24.06.2006**

RANG	NAME	ZEIT	AK
1.	Ariane Gutknecht	2:13,51	
10.	Jris Wyss	2:32,39	
22.	Nora Eifler	2:58,58	
24.	M. J. von Allmen	3:02,58	
7.	Oliver Lehmann	2:06,44	
16.	Daniel Wälchli	2:15,09	
22.	Matthias Prétôt	2:16,55	
23.	Thomas Ueltschi	2:17,54	

Swiss Bike-Master / Küblis / 75 km **2006**

RANG	NAME	ZEIT	AK
195.	Raphael Renz	6:01.08	
17.	Sandra Schaulin / Markus Schelbert	7:39,21	Sie + Er

Swiss Alpine Marathon / Davos **29.07.2006**

RANG	NAME	ZEIT	AK
11.	Peter Sulzer	7:46,38	M30

1. Basler Bruggelauf / Basel / 10 km **06. 08. 2006**

RANG	NAME	ZEIT	AK
2.	Gianni Bedon	0.38,42	M50
10.	Oliver Bolliger	0.38,53	M30
41.	Michael Apaydin	0.52,16	M30
42.	Oliver Lehmann	0.52,17	M30
2.	Edivane Maria Da Silva	0.39,30	F30
4.	Claudia Farnik	0.41,11	F30

Marathon im Visier ? *www.memsport.ch*

Ernst Gürtler AG ...
Allschwil-Therwil
Elektrotechnische Unternehmung

Binningerstrasse 53
CH-4123 Allschwil

... sorgt für Energie.

Telefon 061 481 22 00
Telefax 061 481 21 42
info@guertler-elektro.ch

MALERGESCHÄFT
HOHL+BÜNZLI GmbH
KLARASTRASSE 17
4123 ALLSCHWIL
TEL. 481 08 24

Wohnungsrenovation
Fassadenrenovation
Umbau
Tapezierarbeiten

NATEL 079 644 94 54

Ranglisten

Triathlon, Velo

Int. Breisgau Triathlon / 2.0-85-21 km **20. 08. 2006**

RANG	NAME	ZEIT	AK
1.	Daniel Wälchli	4:47.34	M45
11.	Raphael Kennel	4:57.33	M35
12.	Daniel Zenklusen	5:28.09	M45

Basler Hobby Meisterschaft / Laufen, Delemont, Laufen / 14 km **21.08.2006**

RANG	NAME	ZEIT	AK
1.	Ruedi Parpan	0:40.04	M50
4.	Paul Meyer	0:40.48	M40
12.	Mike Meysner	0:41.33	M40
26.	Peter Harke	0:45.43	M60
35.	Luke Meysner	0:48.58	M15

Basler Hobby Meisterschaft / Hochwald Bergrennen / 3,3 km, 300 Hm **2006**

RANG	NAME	ZEIT	AK
1.	Marco Mooser	0:12.27	M20
5.	Daniel Wälchli	0:13.08	M40
7.	Mike Meysner	0:13.56	M40

Am Samstag den **26. August** wurde die **Polizei- und Feuerwehr Triathlon Weltmeisterschaft** in der Olympische Distanz durchgeführt. In dem sehr harten aber durch die Organisatoren perfekt durchgeführten Rennen konnte ich mich in Lausanne gegen alle Konkurrenten durchsetzen. Das heisst in der Age Group Senioren II gewann ich die Goldmedaille bzw. den Weltmeistertitel für die Schweiz.

Mit Sportlichen Grüssen Bernhard Pauli

Knie- oder Rückenprobleme ? *www.memsport.ch*

VCA-News, geheftet: Gissler druckt Clubbroschüren digital.

Digital heisst: Original bringen und fixfertige Broschüren mitnehmen. Preisgünstig für Kleinauflagen. Ab Vorlage oder EDV-Daten. Schwarzweiss, auf Wunsch auch auf Farbpapier. Ob Kriteriumsausschreibung, Trainingsplan, Wanderfahrten-Info oder Gentlemen-Ranglisten. Mehr auf Anfrage.

Gissler druckt digital. Die Druckerei in der Druckerei.
Bettenstrasse 60, 4123 Allschwil.
Tel. 061-486 73 32, Fax 061-486 73 98. ISDN 061-486 73 60.
E-mail: gissler@gissler.ch, Internet: www.gissler.ch

Jogging, Walking oder Aqua-Kurse ? *www.memsport.ch*

Ranglisten

Velo und Triathlon

Hagenthal - Bettlach / 14.5 km / 230 Hm **15.08.2006**

RANG	NAME	ZEIT	PUNKTE
1.	Winter Nicolas	0:23.37	100
2.	Meyer Paul	0:24.19	90
3.	Hofmann Dominic	0:25.53	80
4.	Meysner Mike	0:26.10	70
5.	Bedon Gianni	0:26.20	65
6.	Schüpbach Markus	0:27.20	60
7.	Spychiger Martin	0:27.13	55
8.	Strom Jonas	0:27.27	50
9.	Zechner Eric	0:27.51	45
10.	Widmer Heinz	0:27.55	40
11.	Roth Patrik	0:28.15	37
12.	Stohler Peter	0:29.70	34
13.	Harke Peter	0:29.57	31

Rominger Classic Bad Ragaz / 109 Km 985 Hm **03.09.2006**

RANG	NAME	ZEIT
1.	Patrick Vetsch	2:52.49
7.	Cadel Evans (Davitamon Lotto)	2:54.00
8.	Sebastian Lang (Gerolsteiner)	2:54:00
27.	Paul Meyer	2:55.43
73.	Mike Meysner	3:07:30
266.	Peter Harke	3:34.45

Triathlon di Locarno / 2,5-80-20 km **03.09.2006**

RANG	NAME	ZEIT	AK
95.	Raphael Renz	4:43.50	AK1
114.	Daniel Wampfler	4:48.47	HK
155.	Markus Binggeli	4:58.39	AK1

straumann
simply doing more

Wieder unbekümmert lachen, sprechen und essen.

Gesunde Zähne tragen wesentlich zu unserem Lebensgefühl und Wohlbefinden bei. Erst wenn Zähne Probleme bereiten oder sogar ganz verloren gehen, wird uns ihr Stellenwert richtig bewusst. Die wissenschaftlich geprüften und bewährten Straumann-Dentalimplantate können Ihnen die Ästhetik und Funktion von natürlichen Zähnen zurückgeben, damit Sie Ihr Leben wieder selbstbewusst und unbekümmert geniessen können – sprechen Sie mit Ihrem Behandler.

Das Straumann® Dental Implant System Sicher. Einfach. Flexibel

www.straumann.com

Ranglisten

Velo, Laufen und Triathlon

Oberbelchen Bergrennen / 4,4 km / 350 Hm **16.08.2006**

RANG	NAME	ZEIT
1.	Hubert Schwab	0:12.49
17.	Daniel Wälchli	0:14.39
25.	Paul Meyer	0:15.10
38.	Mike Meysner	0:16.00
68.	Felix Bucherer	0:19.21

2. Basel City Marathon / 42 km **03.09.2006**

RANG	NAME	ZEIT	AK
1.	Matthias Prétôt	02:48.01	M30
12.	Daniel Zenklusen	03:10.38	M40
14.	Thomas Ueltschi	03:12.04	M40
22.	Oliver Bolliger	03:19.27	M30
84.	Jürg Saner	04:24.05	M50
2.	Claudia Farnik	03:21.04	F30

2. Basel City Halb-Marathon / 21.97 km **03.09.2006**

RANG	NAME	ZEIT	AK
2.	Gianni Bedon	01:26.58	M50

Xterra Titisee / 1,5 km - 38 km - 11 km **2006**

RANG	NAME	ZEIT	AK
1.	Oliver Lehmann		AK30

Xterra Titisee Team / 1,5 km - 38 km - 11 km **2006**

RANG	NAME	ZEIT	AK
2.	Reto Schwimmen, Fränzi Mountainbike und Rene Crosslauf		

Fussanalyse ? *www.memsport.ch*

macquat & co allschwil

Binningerstrasse 179
Telefon 301 34 78

Edelsteine und
Schmuck
aus eigener
Werkstatt

FRANK + FIESSER AUGENOPTIK
FRANK + FIESSER AUGENOPTIK
dipl. Augenoptiker SBAO
Binningerstrasse 5
4123 Allschwil

Telefon 061 481 74 64

Wohnambiance am Dorfplatz

Elisabeth Müller

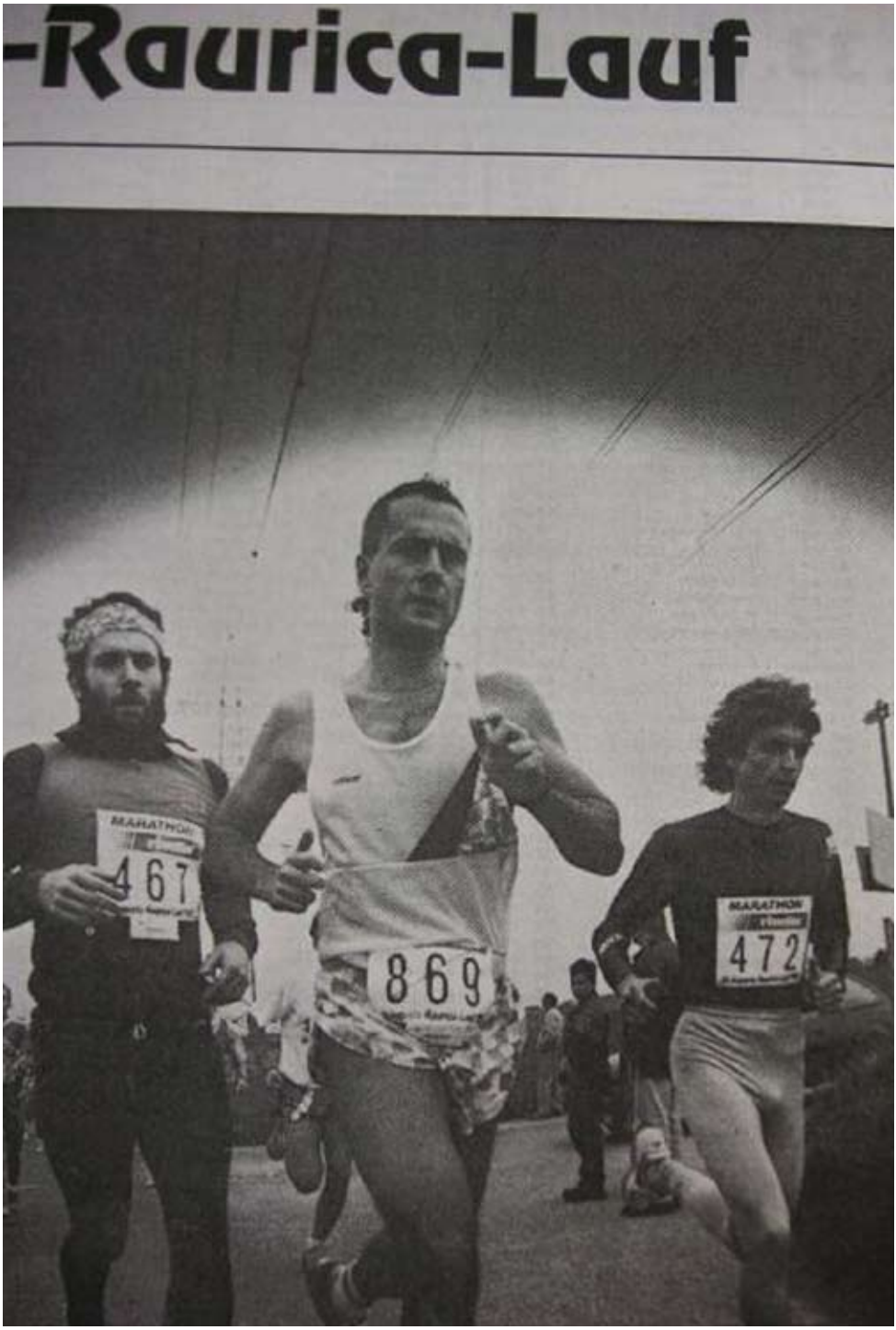
Sustenstrasse 2 • CH-4054 Basel
Telefon 061/301 03 63

- **Textilien**
- **Vorhänge**
- **Teppiche**
- **Polstermöbel**
- **Accessoires**

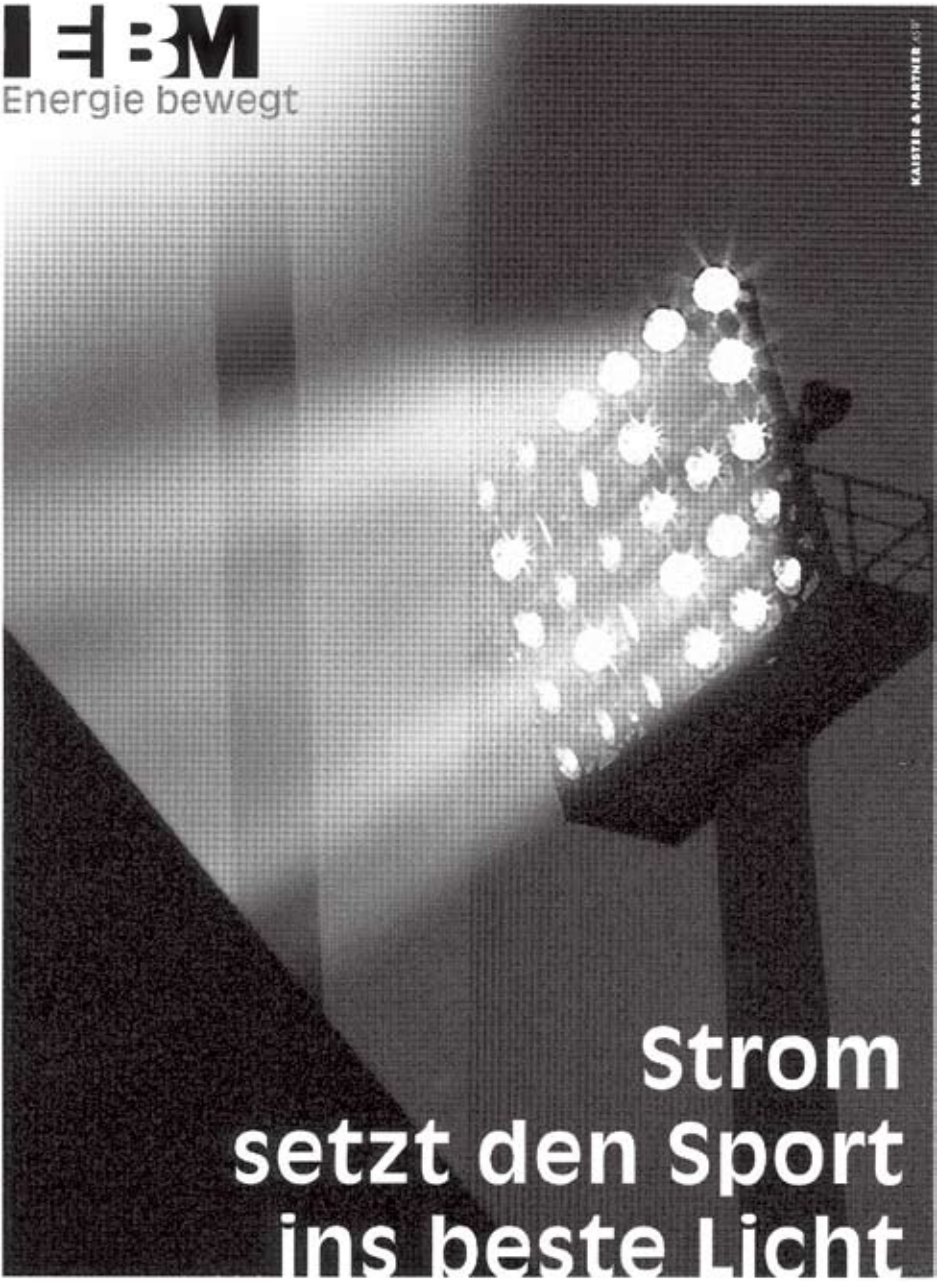
CAFE - BÄCKEREI

Am Dorfplatz 7, 4123 Allschwil
Telefon 481 45 59

Sonntags von 8.30 - 17.00 Uhr offen


-Raurica-Lauf
MARATHON
467
869
MARATHON
472

EBM
Energie bewegt



Die zuverlässige Energiedienstleisterin in der Nordwestschweiz:
EBM, Weidenstrasse 27, 4142 Münchenstein 2, Telefon 061 415 41 41, www.ebm.ch

Elektra Birseck EBM Energie Netz Technik Telematik

An alle VCA-ler:

Vor Ausfahrten,
Plauschfahrten,
Mondscheinfahrten,
Rennfahrten und
Heimfahrten
bei uns reinschauen
und auf dem Laden-
parcours total
abfahren!
Öffnungszeiten
beachten!

Avis:
Wir lassen keinen Fahrer im
Laden stehen!

Mehr Infos bei
Jucki

© Zetdesign

09/06-350 Herzog Digital-Druck AG