Sattelfest

Veloclub Allschwil.ch
Nr. 180 / Dezember 2022

Generalversammlung 2022
danke, danke, danke
Steffen Warias, Sieger Gesamtweltcup 2022
neues Logo!

ALLSCHWIL VELO / TRI / BIKE

Danke allen Helfenden im Vereinsjahr 2022

Reto Baltermia	*Sarah Dräger*	*Ariane Gut-knecht*	*Andreas Langlotz*	*Fränzi Rombach*	*Sarah Thöni*
Simone Barczay	*Marco Eglin*	*Kathrin Hag-mann*	*Barbara Lehmann*	*Patrik Roth*	*Thomas Ueltschi*
Jonas Baum-gartner	*Marcia Eicher*	*Beppo Hilfiker*	*Oliver Lehmann*	*Patrik Schaub*	*Daniel Wälchli*
Gianni Bedon	*Nick Eicher*	*Delia Hilfiker*	*Mike Linhart*	*Markus Schelbert*	*Daniel Wampfler*
Achim Benthaus	*Tim Eicher*	*Karin Hinkel*	*René Mayer*	*Sandra Schelbert*	*Steffen Warias*
Nicola Ben-zoni	*Nora Eifler*	*Dominic Hofmann*	*Rolf Moll*	*Murielle Scherrer*	*Walter Weber*
Anne Bild	*Alexander Fontijne*	*Tina In-Albon*	*Rolf Moser*	*André Schirmaier*	*Eva Weinberger*
Michael Bild	*Gunther Frank*	*Patrick Indlekofer*	*Alexandra Mungenast*	*Markus Schüpbach*	*Christian Wild*
Fabian Brod-mann	*Martin Frey*	*Anselm Jakob*	*Giovanni Olivieri*	*Matthias Siegrist*	*Eric Zechner*
Walter Brodmann	*Raoul Giger*	*Stefan Keller*	*Esther Pflugi*	*Iris Stocky*	*Daniel Zenklusen*
Beatrice Bürgi	*Oliver Greuter*	*Raphael Kennel*	*Matthias Prétot*	*Peter Stohler*	*Joëlle Zweiacker*
Dénes Csonka	*Heinz Grüter*	*Greg Lang*	*Martin Primosig*	*Joe Theiler*	*René Zimmerli*
..... und weitere ungenannnte VCA-Mitglieder!					

... Danke

Zum Abschluss des Jahres möchte ich euch allen danken:

Euch, die ihr in den Trainings, Ausfahrten oder an den Anlässen dabei wart, denn darum geht es in unsrem Verein.

Euch, die ihr den Verein in irgendeiner Form unterstützt habt, sei es finanziell, ideell oder durch Mithilfe, denn dadurch funktioniert unser Verein.

Mithilfe ist ein Thema, welches mich immer wieder berührt. Es hat mich Wunder genommen, wie viele von euch sich dafür im Vereinsjahr 2022 zur Verfügung gestellt haben – und ich habe gestaunt!
Über 70 Namen von Mitgliedern habe ich gefunden, die sich ein-, zwei oder gar vielmals für den Verein eingesetzt haben.

Voller Freude habe ich alle aufgelistet und das Bild an unserer Generalversammlung gezeigt: es gab einen tosenden Applaus für alle Helfenden! So schön.

Möglicherweise habe ich den einen oder anderen Namen nicht eruieren können. Auch diesen ungenannten Helfenden gilt ein grosses Dankeschön!

Beeindruckend, geradezu grossartig finde ich auch die ausserordentlichen sportlichen Erfolge und Erlebnisse, die viele von euch in diesem Jahr erleben durften. Möge es im kommenden Jahr möglichst ungetrübt so weiter gehen.

Ich wünsche euch und euren Lieben schöne Festtage und ein prächtiges Jahr 2023.

Beste Grüsse, René

GREG LEMOND
IT NEVER GETS EASIER, YOU JUST GET FASTER
Wir haben die Hardware dazu

Blue Mountain Cycles, Talstrasse 26, 4112 Flüh
bluemountaincycles.com / @bluemountaincycles
BLU•MNT •CYCLES•
TRANSITION MONDRAKER LOOK BIKES cervélo FOCUS

Inhaltsverzeichnis

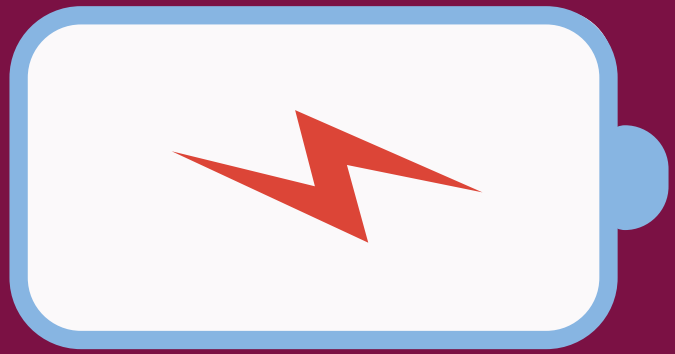
Danke allen Helfenden im Vereinsjahr 2022	2
Vorwort	3
Der VCA-Vorstand und weitere Funktionen	7
Eintritte / Austritte	9
Mitgliederbestand	9
Bericht des Präsidenten VCA 2022	11
«Ein Verein in Bewegung»; Neues Logo .... neues Trikot!	13
Generalversammlung 2022	15
Jahresrückblick Sektion Velo	18
Jahresbericht Sektion Triathlon 2022	22
Obleute Sektion Triathlon	27
VCA-Agenda	28
Trainingskalender Triathlon / Velo	29
Trainingskalender Bike	31
VCA Jugend Jahresbericht 2022	32
Jahresbericht Bike 2022	36
1-km Sprint Hardtwald	40
Abschlussfahrt am Samstag, 29. Oktober	41
Trainingsweekend Saignelégier 1./2.Oktober 2022	43
Grillfest VCA, 18. September 22 auf dem Plumpi	45
Saisonabschluss Jugend Velo	47
SUCH 22	48
Steffen Warias; Gesamtweltcup! und WM	53
Beitrittserklärung	54
Resultate MTB / Velo / CM	55

Titelbild: Velo-Saison Abschlussfahrt am Samstag, 29. Oktober

WUNSCHLABOR
Walk-In Laboranalysen

Jetzt checken lassen

Batterien leer?



- Eisen-Check
- Vitamin-Check

Jetzt ohne Termin und ohne ärztliche Verordnung checken lassen.

www.wunschlabor.ch

Der VCA-Vorstand und weitere Funktionen

Funktion	*Name*	*Adresse*	*Telefon / e-Mail*
Präsident	René Zimmerli	Grabenmattweg 61 4123 Allschwil	061 481 75 64 rene-zimmerli@gmx.ch
Vize-Präsident	Daniel Wampfler	Schützenmattstr. 10 4051 Basel	061 261 30 64 dwampfler@swissonline.ch
Aktuar	Martin Primosig		mprimosig@hotmail.com
Kassierer	Michael Bild	Rauracherweg 23 4114 Hofstetten SO	061 361 97 57 anneumicha@bluewin.ch
Obmann Velo	Eric Zechner	St. Galler-Ring 199 4054 Basel	077 414 42 47 eric.zechner@unibas.ch
Obmann Velo	Martin Frey	In den Ziegelhöfen 123 4054 Basel	079 453 73 23 m.frey1@web.de
Obmann MTB	Oliver Greuter	Feldstrasse 100 4123 Allschwil	079 787 87 46 oliver.vca-bike@bluewin.ch
Obmann MTB	Patrik Roth	Steinbühlweg 20 4123 Allschwil	061 482 36 60 roth.vca-bike@bluewin.ch
Obmann Triathlon	Daniel Zenklusen	Frischmannsholzweg 1 4124 Schönenbuch	079 507 00 77 danielzenklusen@gmx.ch
Obmann Triathlon	Daniel Wampfler	Schützenmattstr. 10 4051 Basel	061 261 30 64 dwampfler@swissonline.ch
Obmann Jugend	Gregor Lang	Grabenmattweg 27 4123 Allschwil	076 345 76 71 gregor.lang@gmx.ch
Redaktion Resultate	Fränzi Rombach	Baslerstrasse 332 4123 Allschwil	061 481 78 11 info@velocluballschwil.ch
Redaktion Layout	Joe Theiler	Lerchenweg 34 4123 Allschwil	076 560 93 30 joe.theiler@sunrise.ch
Webmaster	Rolf Moser	St. Jakobs-Strasse 10 4052 Basel	079 523 84 33 info@velocluballschwil.ch
Bekleidung	Dominic Hofmann	Baselmattweg 44a 4123 Allschwil	079 210 96 23 dominichofmann@bluewin.ch
Cycling Academy NW	Marcia Eicher	Schönenbuchstr. 51A, 4123 Allschwil	079 203 57 74 cycling.academy.nw@gmx.ch
OK Klausenlauf	Marco Egli	Postfach 4123 Allschwil 1	ok@allschwiler-klausenlauf.ch

ALLSCHWIL VELO / TRI / BIKE

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

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

primeo energie

Eintritte

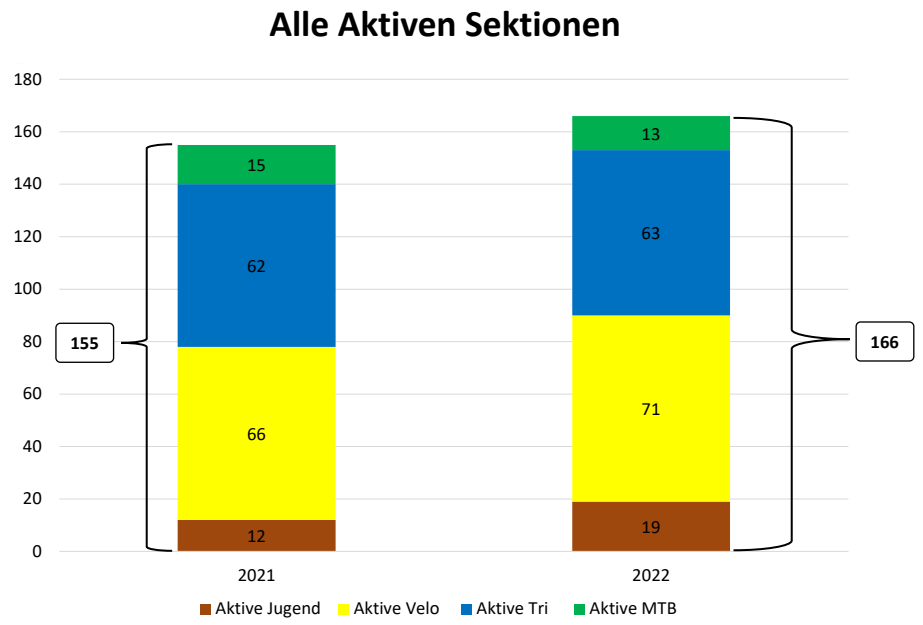
Eintritte Velo
Michael Brönimann

Austritte	
Isabella Peukert-Jungfer / Tri	Ralph Bäumle / Velo
Erasmus Peukert / Tri	Jan Beck / Velo
Andreu Torregrosa / Tri	Jochen Hansert / Velo
Moritz Bachmann / Tri	Zena Palgrave / Velo

Mitgliederbestand

2021: 245 Mitglieder
2022: 253 Mitglieder

	Passive	Frei- & Ehrenmitglieder	Inserenten
2021	60	13	17
2022	58	11	18



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

Bericht des Präsidenten VCA 2022

Das Jahr war vor allem geprägt von herausragenden Leistungen vieler Vereinsmitglieder und lange in Erinnerung bleibenden Erlebnissen und Touren in den einzelnen Sektionen.
Von einigen dieser Highlights haben wir an der GV gehört, von anderen konnten wir im Sattelfest lesen oder ihr wart selbst dabei.

Im Vorstand haben wir daneben folgende Themen bearbeitet:

Investitionen
- Sammlung von Ideen der Vereinsmitglieder zur Verwendung eines Teils unseres Vermögens.
- Bearbeitung der Vorschläge in einer Arbeitsgruppe.
- Umsetzung von fast 20 Vorschlägen, hauptsächlich in den Kategorien Nachwuchsförderung, Trainings in den Sektionen, Anlässe (wie Grillfest), Unterstützung und Dank an die Helfer im Verein.
- Künftig Budgets der Sektionen an GV zeigen zum Abholen eines Okays.

(Neu-) Start VCA Sektion Jugend
- Aus Kids und Kids-Training wurde Sektion Jugend und Jugendtraining.
- Für Junge von 9-23 Jahren.
- Durchlässiges drei Säulen Konzept:
  - ◊ VCA Jugendtraining (multisportiv).
  - ◊ Cycling Academy.
  - ◊ Übertritt zu VCA Sektionen Velo, Bike, Tria.

Klausenlauf Allschwil
- Erarbeitung von Möglichkeiten zur stärkeren Unterstützung unseres Streckenchefs bei der Gewinnung von Leuten für die Streckensicherung.

Neues Logo VCA
- Bisheriges Logo nicht für alle heutigen Medien geeignet, uneinheitlicher Auftritt.
- Vorstellung Vorschlag und Entscheid an GV 2022.

Ausblick 2023
- Fortsetzung der Erarbeitung von Ideen für die Zukunft des Vereins (bestehende Ideen, Brainstorming, SWOT-Analyse).
- Klärung der Bedürfnisse der nächsten 3-5 Jahre sowie deren Auswirkungen auf die Zusammensetzung des Vorstandes ab 11.2023
- Diverse Rücktritte aus dem Vorstand per GV 2023.

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

Herzlichen Dank allen Vereinsmitgliedern für das Vertrauen und die Unterstützung.

René Zimmerli
Präsident Velo-Club Allschwil

«Ein Verein in Bewegung» neues Logo...

Daniel Wampfler

Liebe Mitglieder*innen vom VC Allschwil, es ist mir ein Anliegen, euch kurz die Entstehung vom neuen Logo näher zu bringen, dies kam anscheinend etwas zu kurz. Seit längerem machte ich mir über ein neues Logo Gedanken, da das alte Logo den neuen Anforderungen, z.B. für SocialMedia Nutzung nicht mehr gerecht wurde.

Die Kurbel, wie im alten Logo dargestellt, kennen unsere Jungen so nicht mehr. Die Bewegung wollen wir im neuen Logo darstellen, ohne dies erwähnen zu müssen. Was, ausser einem Rad, dargestellt als Bewegung, verbindet unsere Sektionen mehr?
So hat sich das C in der Mitte von VCA angeboten, sich als Rad darzustellen.
Das Rad als Schweif dargestellt hat auch swiss cycling in seinem Logo.

Wichtig erschien uns, die Allschwiler Farben Blau/Gelb im Logo beizubehalten, wie dies bei den vorhergehenden Logos auch der Fall war.
Ein Ausschnitt der ersten Skizzen:

Der finale Entwurf des Logos hat **Patrick Indlekofer** erstellt.
Trotz des knappen Entscheids hoffen wir, dass ihr euch mit dem neuen Logo nach mehrmaliger Betrachtung anfreunden könnt.

1977 - 2002

2002 - 2022

Retro-Schrift seit Trikot 2011

... neues Trikot!

Wie an der GV angekündigt, möchten wir euch in die Mitgestaltung der neuen Bekleidung einbeziehen.

Als ein Verein wollen wir erkennbar bleiben.

Von jung bis fortgeschritten, sektionsübergreifend, ob Sie oder Er, alle sollen sich im neuen Trikot wohlfühlen.

Wer mitwirken möchte, kann sich über info@velocluballschwil.ch melden.

Der Vorstand; Daniel Wampfler

Generalversammlung 2022

Jahresrückblick Sektion Velo

Martin und Eric

Insgesamt sehen wir auf eine aktive Saison mit vielen schönen Ausfahrten zurück, oft bei sonnigem und warmem Wetter. Neben den Trainings am Dienstag- und Donnerstagabend, der Insieme Ausfahrt jeweils am Sonntag um 10h, gab es viele zusätzliche Ausfahrten. Hier einige Highlights:

Der Saisonstart mit reichhaltigem Apéro bei «Chez Lucie», anschliessend der Ausfahrt:

Das Kurventraining mit Daniel Wampfler:

Die Schwarzbueberundfahrt: Unser Verein war «der Verein mit den meisten Teilnehmer*innen», wir haben den Salami gewonnen. Diesen haben wir nach einer Abendausfahrt bei Luzia und Giovanni verspiesen, gemütlich mit diversen Getränken und Bier auf dem Balkon. Hier ein herzlicher Dank an Luzia und Giovanni.

Die Sandwich-Tour: Eine Tour nach Saint-Hippolyte und zurück, ca. 180km und 2'700hm mit einer «Sandwich Pause» in Saint-Hippolyte. Allerdings war es kein Sandwich, sondern ein reichhaltiger Lunch. Die anschliessende Fahrt zurück war dementsprechend «gemütlich».

Dies ist nur eine spontane Auswahl der gemeinsamen Ausfahrten. Es gab in dieser Saison auch starke individuelle Leistungen, einige sehr lang, einige sehr schnell, einige sehr lang UND schnell. Einige Berichte waren in den letzten Auflagen des Sattelfest.

Ich (Martin) habe auch in diesem Jahr viele Ausfahrten geleitet und viele schöne Stunden mit euch verbracht. So habe ich viele neue Erfahrungen sammeln können und viel gelernt. Nach euren Feedbacks war es nicht mehr das stetige «Cappuccino plus» Tempo, offenbar war es auch manchmal langsam, …und manchmal schnell. Ich danke euch herzlich für diese erlebnisreiche, schöne Saison.

Für die **Clubmeisterschaft 2022** konnten wieder alle 8 geplanten Rennen gefahren werden. Wie immer in den letzten Jahren konnten wir alle trocken fahren, und noch wichtiger, wir blieben unfallfrei!
Sicher ein Höhepunkt war das **Bergzeitfahren am Gempen**, welches vom VC Dornach Ende Mai nach zwei Jahren Unterbruch wieder angeboten wurde, dies mit neuer Zeitmessung!
Keine Selbstverständlichkeit, wie die Basler Hobbymeisterschaft gezeigt hat, die auch dem pandemie-bedingten Unterbruch zum Opfer gefallen ist. Mit 18 Teilnehmern von U12 bis Ü60 (siehe Photos) vom VCA war der „Gempen" entsprechend gut besucht.

Auffallend an dieser Clubmeisterschaft war die Zusammensetzung der Podeste. Dabei kam es zu völlig neuen Konstellationen, z.B. im Juni in **Niffer** mit Diego vor Lachlan und Linus: alle 3 waren vorher noch nie auf einem Podest der Clubmeisterschaft. Und für Diego blieb es nicht beim einen Mal, auch am **Blochmont** durfte er auf die höchste Treppe, diesmal vor Matthias und dem unverwüstlichen Daniel, wie auch bei seinen weiteren 3 Starts für die CM 2022.

Für die **Schlussrangliste** bedeutete das resultierende Maximum von 500 Punkten aus 5 Wertungen den „klarsten" Clubmeister, seit die Obleute

denken können. **Diego** hat dazu in allen Zeitfahren Streckenrekord aufgestellt, das z.B. mit einem Schnitt von fast 46 km/h über die 10km im Zeitfahren **Folgensbourg**!

Wir freuen uns wohl alle, dass die Ü50-Podeste der letzten Jahre, bei allem Respekt vor ihren Leistungen, auf diese Weise aufgemischt wurden. Mit **Matthias** hat sich das zweite Jahr hintereinander ebenfalls ein Vertreter einer jüngeren Generation den 2. Platz gesichert, dies vor **Eric**, der dieses Jahr auf dem Podest die etwas ältere Generation noch vertreten durfte.

Klassiert haben sich insgesamt 16 Fahrer*innen. Ihnen allen Glückwunsch zur ihren Leistungen, und herzlichen Dank für die engagierte Teilnahme!

Auch dieses Jahr sorgte unser bewährtes **Zeitnehmer- und Starterteam** mit **Jonas**, **Heinz** und **Anselm** für die perfekte Unterstützung, ihnen herzlichen Dank.
Letztlich beruhen unsere Aktivitäten und Leistungen auf den allwöchentlichen Trainings. An die **Leiter*innen,** aber auch den **Teilnehmer*nnen** unser Trainings am Dienstag-, Mittwoch-, und Donnerstagabend im Sommerhalbjahr, und Sonntags das ganze Jahr, **ein grosses Dankeschön**.

Euch ein lockeres Ausrollen aus dem 2022, und bis recht bald im 2023.

Rang	*Name*	*Vorname*	*Rennen*	*Bonus Kat.*	*Rennbonus*	*Total*
1	**Casagrande**	**Diego**	**500**	**10**	**50**	**560**
2	Siegrist	Matthias	450	0	60	510
3	Zechner	Eric	420	20	70	510
4	Wälchli	Daniel	385	30	60	475
5	Blythe	Simon	355	10	70	435
6	Schüpbach	Markus	335	20	50	405
7	Eicher	Marcia	240	40	30	310
8	Zinsser	Philipp	245	20	40	305
9	Meysner	Mike	225	30	40	295
10	Lang	Gregor	170	10	30	210
11	Zweiacker	Joëlle	147	30	30	207
12	Campbell	Lachlan	160	20	20	200
13	Warias	Steffen	170	0	20	190
14	Eglin	Marco	130	10	20	160
15	Reid	Jonathan	105	20	20	145
16	Ritzenthaler	Noel	89	10	20	119

Jahresbericht Sektion Triathlon 2022

Barbara und Oliver Lehmann

Unser letztes Jahr als Obleute geht zu Ende und wir blicken auf das aktuelle Jahr sowie auf die letzten 5 resp. 7 Jahre zurück.

Auf unser **Sektionstreffen** Anfang 2022 haben wir aufgrund von Corona verzichtet. Per Mail haben wir über die wichtigsten Vorhaben informiert. Ab Mitte Februar hat sich die Corona-Situation glücklicherweise beruhigt, mit den Lockerungen war vieles wieder möglich.

Auch für unser **Schwimmtraining** waren zur Freude aller keine Einschränkungen und keine aufwendigen Schutzkonzepte mehr gefordert.
Die Schwimmtrainings waren wieder gut besucht. Schon bald kam der Wunsch auf, den Kultevent für Schwimmer «**100x100m**» zu wiederholen. Bereits 2020 hatten wir den Event durchgeführt. Am 8. Mai 2022 haben wieder einige Schwimmverrückte die insgesamt 10km in Angriff genommen. Im Hallenbad Allschwil haben wir dafür 3 Bahnen reserviert. Alle Teilnehmer haben nach 3 bis 4 Stunden erfolgreich und etwas müde gefinisht.

Nach 2 coronatauglichen Clubmeisterschaften ohne Direktduelle haben wir 2022 wieder den **Spiezathlon** für unsere **Clubmeisterschaft** ausgewählt. Die olympische Distanz war zu absolvieren. Vier Athleten haben am 25. Juni 2022 die allschwiler Farben in Spiez vertreten und um den Titel gekämpft. VCA-Athletinnen waren leider nicht vertreten.
Wir gratulieren unserem diesjährigen Clubmeister Marco und allen Teilnehmern.

1. **Marco Eglin**
2. **Jonathan Reid**
3. **Stefan Keller**
4. **Matthias Siegrist** (DNF)

In einem Vereinsleben zählen jedoch nicht nur Siege. Es braucht auch Einsatz von jedem einzelnen Mitglied, damit all die verschiedenen Vereinsaktivitäten und Wettkämpfe möglich sind.
Am Samstag, 20. August 2022 waren 13 Helfer vom VC Allschwil als Schiedsrichter, Streckenposten oder Betreuer beim **Geschicklichkeitsparcours** der Kleinsten engagiert. Den Nachwuchstalenten zuzuschauen hat auch Spass gemacht, herzlichen Dank allen Helfern.

Auch das traditionelle **Trainingsweekend** in Saignelégier konnten wir 2022 wieder durchführen. Mit **Gunther** unserem langjährigen Schwimmtrainer haben wir ein letztes Mal intensiv an unserer Schwimmtechnik gefeilt.
Nass und glitschig war es auch bei unseren Laufeinheiten und Dank **Hansueli's** Rumpf- und Stabilisationstraining haben wir auch ohne Radtraining einen Muskelkater mit nach Hause gebracht. Die Abende haben wir natürlich gemütlich ausklingen lassen, effizientes Training besteht bekanntlich aus Belastung und Erholung.

Ohne Freiwillige in einem Verein geht nichts! **Walter Brodmann** und **Raphael Kennel** haben beide kein einfaches Jahr hinter sich und haben sich trotzdem als Schiedsrichter zur Verfügung gestellt. Sie übernehmen diese Aufgabe auch 2023.
Andi Langlotz leitet seit Jahren 2 Schwimmtrainings pro Woche, damit ihr alle Woche für Woche herausfordernde Einheiten geniessen könnt. Nehmt Euch ein Vorbild an diesen Einsätzen, erscheint pünktlich im Training und räumt wenigstens die Leinen auf. Herzlichen Dank an Andi, Walter und Raphael.

Insgesamt blicken wir auf eine interessante und intensive Zeit als Obleute der Sektion Triathlon und im Vorstand zurück. Meist haben wir die Saisons mit einem Jahrestreffen für einen Ideenaustausch eröffnet. Der Spiezathlon war häufig unsere Clubmeisterschaft, nur in den Corona-Jahren 2020 und 2021 wurden die Clubmeister coronakonform ohne Direktduelle erkoren.
Besonders am Herzen lagen uns die Trainingswochenenden in Saignelégier und auch in Saanen. Dort blieb neben dem Sport auch immer Zeit für interessante Gespräche. Mit den Spezialevents 100x100m, Runity, Blauenberglauf mit Grillade haben wir nicht nur an unserer Ausdauer gearbeitet.

Mit **Helfereinsätzen** haben wir Events in unserer Region unterstützt. Nach 7 resp. 5 Jahren haben

uns unter anderem die mühsamen Coronajahre dazu bewogen, das Feld frischen Kräften mit neuen Ideen zu überlassen.

Wir bedanken uns bei den Vorstandskollegen für die gute Zusammenarbeit, in unserer Sektion bei Gunther Frank und Andi Langlotz für all die fordernden Schwimmtrainings über die Jahre, Walter Brodmann und Raphael Kennel für deren Schiedsrichtereinsätze, Beppo Hilfiker für die Unterstützung während der Coronazeit für unsere CCM und allen Mitgliedern, die uns all die Jahre begleitet haben.

Unser Abschied ist für uns auch sehr emotional, da wir gleichzeitig die Aufgabe haben, **Gunther Frank nach 25 Jahren als Schwimmtrainer zu verabschieden.** Eine unglaubliche Leistung! Beeindruckt hat uns vor allem, mit welcher Leidenschaft und Energie Du diese Aufgabe bis zum Schluss wahrgenommen hast. Ebenfalls hast Du es bis am Schluss geschafft, uns zu fordern und fördern. Dank Dir sind wir sicher auf einem ansprechenden Schwimmlevel, auch wenn wir die fünfte Schwimmdisziplin noch nicht in Perfektion beherrschen! Ein riesiges Vorbild für alle, sich ebenfalls für den Verein einzusetzen, auch wenn es nicht für 25 Jahre ist.
Ein herzliches Dankeschön für Deinen Einsatz, wir wünschen Dir für Deine Zukunft alles Gute und vermissen Dich schon jetzt.

Wir sagen nun Dir, aber auch Allen als Obleute Tschüss!

Barbara und Oliver

Abschiedsgeschenk an Gunther, danke!!

Danke Gunthi!

pete's bike
SHOP

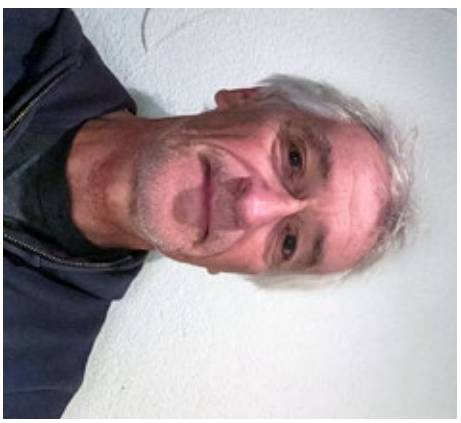
Pascal Zechner
Gartenstadt 2
4142 Münchenstein

Tel. 061 4113276
www.petesbikeshop.ch

TREK

Rennvelos sind unsere Leidenschaft und unsere Spezialität!

Barbara und Oliver Lehmann, abtretende Obleute Sektion Triathlon.
Herzlichen Dank für Alles!



Daniel Zenklusen
Daniel Wampfler
Gratulation zur Wahl als Obmänner Triathlon!
Wir wünschen euch viel Freude und Erfolg in der neuen Aufgabe.

VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter <<www.velocluballschwil.ch>>

Allgemeine Termine 2023

Vorstandssitzung	22.03.2023	
Vorstandssitzung	07.06.2023	
Vorstandssitzung	20.09.2023	
46. Generalversammlung	04.11.2023	
Ängelimärt	02.12.2023	
44. Klausenlauf	03.12.2023	alle helfen mit!
Vorstandssitzung	06.12.2023	

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. 181	22.02.2023
Ausgabe Nr. 182	10.05.2023
Ausgabe Nr. 183	23.08.2023
Ausgabe Nr. 184	08.11.2023

Bitte sendet Eure Berichte, Fotos etc. nicht erst 2 Tage vor Redaktionsschluss an uns. **Fotos separat (nicht in einem Word-Dokument eingefügt)** und in

Originalgrösse (möglichst gross!!!)

Achtung: Mailprogramme verkleinern die Auflösung der Fotos automatisch, ausser wenn Ihr jeweils „**Originalgrösse**" wählt.

Sendet grosse Fotos bitte einzeln, mit we-transfer oder über die Dropbox
Eure Beiträge mailt Ihr bitte an:
info@velocluballschwil.ch

www.facebook.com/VeloclubAllschwil

Trainingskalender Triathlon / Velo

Aktuelle Daten immer unter <sportmember.ch> <www.velocluballschwil.ch>

Schwimmtraining

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

Rennvelo Ausfahrten

Insieme 25-28km/h			Feuerwehrmagazin Allschwil
Sonntag	10.00 Uhr	ca 2.5 Std., ganzjährig	

Es sind alle eingeladen, auf der Plattform SportMember „-> Velosektion" spontane Ausfahrten anzubieten, in der Hoffnung, dass wir (auch im Winter) zusätzlich zum «Insieme am Sonntag» gemeinsame Ausfahrten geniessen können.

Rennvelo Abendtraining Di + Do erst wieder ab Ende März 2023

VCA Women Rennvelotraining 14-täglich

Rennvelo Abendtraining Mittwoch erst wieder ab Ende März 2023			Zoll Hegenheim, in Allschwil
Sonntag	nach Vereinbarung	sportmember.ch	
Anmeldung:	kathrinhagmann@bluewin.ch		

Jugend Rennvelo-Training

Beginnt erst wieder im März 2023	Feuerwehrmagazin Allschwil

Training Strasse/Bike Cycling Academy NW

Samstag	10.00 Uhr	Abendtraining ab Beginn Sommerzeit!	Treffpunkt: Schranke St. Jakobs-stadion / Aesch Trailcenter
Sonntag	10.00 Uhr		
Bitte Voranmelden bei Mehr Infos unter	<<cycling.academy.nw@gmx.net>> <<www.cyclingacademynw.ch>		

Beachtet bitte die homepage und sportmember!

Haftungsausschluss

Die Teilnehmer*innen fahren in eigener Verantwortung und auf eigenes Risiko. **Eine Haftung seitens des VCA wird ausgeschlossen.** Versicherung ist Sache der Teilnehmer*innen.

Qualität im Erlenhof

In unseren Betrieben bieten wir hohe Qualität und Effizienz

- ★ Gärtnerei
- ★ Schreinerei
- ★ Schlosserei & Metallbau
- ★ Küche (Catering)
- ★ Pferdestall & Landwirtschaft

Erlenhof

Sozialpädagogisch geführte Angebote
für Neuorientierung, Entwicklung und
Ausbildung von Jugendlichen

4153 Reinach, T. 061 716 45 45
www.erlenhof-jugendheim.ch

Trainingskalender Bike

Bike	Sonntags-Ausfahrten	Neuweilerplatz
11.12.2022	11:00–14:00 Uhr	
25.12.2022	11:00–14:00 Uhr (eventuell)	
08.01.2023	11:00–14:00 Uhr Dreikönigsbiken!	
22.01.2023	11:00–14:00 Uhr	
05.02.2023	11:00–14:00 Uhr	
19.02.2023	11:00–14:00 Uhr	
05.03.2023	11:00–14:00 Uhr	
19.03.2023	11:00–14:00 Uhr	
02.04.2023	11:00–14:00 Uhr	
16.04.2023	11:00–14:00 Uhr	
30.04.2023	**10.00–13.00 Uhr**	
14.05.2023	10.00–13.00 Uhr	
28.05.2023	10.00–13.00 Uhr	
11.06.2023	10.00–13.00 Uhr	
25.06.2023	10.00–13.00 Uhr	
09.07.2023	10.00–13.00 Uhr	
23.07.2023	10.00–13.00 Uhr	
06.08.2023	10.00–13.00 Uhr	
20.08.2023	10.00–13.00 Uhr	

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

Mittwoch-Trainings, erst wieder ab Ostern!

Nach Vereinbarung mit der Tourenleitung nehmen wir neue Biker und Bikerinnen gerne mit.
Interessent*innen melden sich beim Obmann Oliver <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.

VCA Jugend Jahresbericht 2022

Marcia Eicher

In der Jugend Sektion vom VCA waren dieses Jahr 22 Fahrer*innen unterwegs, Tendenz steigend.
7 Fahrer*innen haben eine nationale Lizenz gelöst.

Ich möchte allen Mitgliedern des Vereins danken für die **Anerkennung der Jugend Sektion** und die Unterstützung in diesem Jahr. Die jugendlichen Vereinsmitglieder haben die Möglichkeit erhalten, vergünstigt **Trainingsbekleidung** zu beziehen. Diese Geste war für uns sehr wichtig, die Jugendlichen tragen die Vereinsfarben mit Stolz.

Mit den Jüngsten haben wir im März mit den wöchentlichen Trainings gestartet. Die Kinder konnten sich zuerst wieder mit den nötigen Grundkenntnissen für das sichere Fahren in der Gruppe und im Strassenverkehr auseinandersetzen. Einzelne Schwerpunkte wurden speziell behandelt, wie die sichere Kurventechnik, das Kreiseln in der Gruppe, das Pacing im Bergzeitfahren etc.
Das Gelernte konnte dann in der eigenen Jugendmeisterschaft und in regionalen Rennen, wie das Gempen Bergzeitfahren oder der Fricktal Cup, umgesetzt werden. Natürlich stand die Freude an der Bewegung und das gemeinsame Bewältigen einer Aufgabe im Vordergrund.

Rebecca und **Louis** haben sich an der regionalen Talentsichtung präsentiert und haben eine wertvolle Erfahrung für das nächste Jahr gemacht.

Raphaël Trapp hat es geschafft, die Talentcard Regional zu erlangen.
Wir haben im März, anlässlich der Aktion Allschwil bewegt, ein Schülerrennen organisiert mit einem kleinen Rundkurs und einem Geschicklichkeitsparcour.

An der kürzlich stattgefundenen Präsidenten Konferenz von Swiss Cycling beider Basel wurde ausgiebig über den Nachwuchs und der **Verantwortung der Vereine** gesprochen. Die Vereine wurden angewiesen, aktiv die Jugendlichen zu rekrutieren, sei es mit einem kleinen Anlass wie einem regionalen Rennen oder der Durchführung von regelmässigen Trainings.
Die Jugendlichen ab 14 Jahren, unabhängig der Vereinszugehörigkeit, sollen die Möglichkeit erhalten, ihre Fähigkeiten in der Cycling Academy NW zu vertiefen und die nötigen Skills für das leistungsmässige Velofahren und für das Erlangen einer Talentcard zu erlernen.
Der VCA kann aus dem eigenen Nachwuchs dieses Jahr weitere Fahrerinnen für das Team 2023 stellen. Die Cycling Academy NW bietet ab diesem Winter auch regelmässige Bike Training an. So hoffen wir, noch mehr Jugendliche anzusprechen. Auch der Veloclub Allschwil hat seine Jugendabteilung ausgebaut. So bieten wir seit Oktober am Mittwochabend ein **Lauftraining** an und am Donnerstagabend ein **Schwimmtraining**.

Wichtig für die Ausbildung der jungen Sportler ist auch, dass die Trainer*innen richtig ausgebildet sind. **Greg Lang, Dani Wampfler, Jan Stefan** und **ich** haben uns zum **J+S Trainer** ausbilden lassen. Wir sind auch laufend daran, unsere Kenntnisse in den Kursen von J+S zu vertiefen. Die Athletinnen, die das Potenzial haben, werden ab 19 Jahre motiviert, den Grundkurs zu absolvieren. Es ist wichtig, dass wir wieder genügend ausgebildete Trainer*innen haben, die den Nachwuchs trainieren wollen.

Die für die Cycling Academy NW fahrenden Vereinsfahrer*innen haben dieses Jahr an zahlreichen nationalen Rennen teilgenommen. **Viviane Trapp** (U19) war im Sichtungskader der Bahn für die Junioren WM, **Raphaël Trapp** (U17) hat den Winter durch Cross Rennen gefahren und sich an Strassenrennen stetig nach vorne gekämpft. **Noel Ritzenthaler** (U17) hat fleissig Rennerfahrung gesammelt und wird im nächsten Jahr davon profitieren können. **Cèdric Métraux** (U19) hatte etwas Rennpech bei seinen Premieren auf Strasse und Bike. **Luca Heider** (U19) hatte mit einer hartnäckigen Covid Erkrankung zu kämpfen und absolvierte einen längeren schulischen Ausland-

aufenthalt. **Lucien Hoffmann** (U23) hatte auch gesundheitliche Probleme, konnte aber in den Trainingsrennen im Frühling sein Potential aufblitzen lassen.

Gross getrumpft hat **Diego Casagrande** (U19); er hat eine unglaublich konstante Rennserie gezeigt und wurde von der Nationalmannschaft für ein Etappenrennen in Holland, den GP Rüebliland (Team Aargau) und Rennen in Italien aufgeboten.
Beste **Resultate Diego Casagrande** Jg. 2004 Veloclub Allschwil:

- **6. Jahresklassement Swiss Cycling U19**
- **1. Nationales Einzelzeitfahren Thun**
- **3. Radklassiker Chur_Arosa**
- **4. Schweizer Meisterschaften Zeitfahren**
- **4. GP TICINO**
- **6. Nat. Pfingstrennen Ehrendingen**

Jakob Klahre konnte diese Saison für das neu gegründete Tudor Conti Team von Fabian Cancellara fahren. Er hat an einzelnen Rennen sein Potential aufblitzen lassen und starke Resultate eingefahren. An der Drei Länder Meisterschaft U23 in Luxemburg hat er die entscheidende Fluchtgruppe injiziert und sich mit dem 5. Rang belohnt. Beim **GP Tessin** konnte er seinen ersten Sieg in der Kategorie U23 feiern. Für sein Team konnte er wertvolle Helferdienste leisten und seinem Team Kollegen Robin Froidveaux zum Gewinn der Schweizermeisterschaft verhelfen.
Ein Höhepunkt war die Nomination von Swiss Cycling für die **Tour de l'Avenir**, der Tour de France für U23 Fahrer.
Beste **Resultate Jakob Klahre** Jg. 2001:

- **11. Jahresklassement von Swiss Cycling U23**
- **1. GP Ticino**
- **5. Drei Ländermeisterschaft U23**
- **7. Nationales Einzelzeitfahren Thun**
- **18. Schweizermeisterschaft Elite**

Gregor Lang;
neuer Obmann der
Sektion Jugend
Viel Spass und Erfolg!

Jahresbericht Bike 2022

Oliver Greuter

In diesem Jahr konnten wir wieder viele grossartige Touren fahren.

Das Wetter hat gepasst. Die **Sonntags-Ausfahrten**, jeden zweiten Sonntag und von Mitte April bis Mitte September das Mittwoch-Abendtraining konnten wir meist ohne Regen und Schlamm durchführen:

Drei-Königs-Biken, Sonntag, 09.01.2022: Am Sonntag fand bei kühlem und nassem Wetter das traditionelle 3-Königs-Biken statt. Gruppe 1 (Biken und Kuchen essen) um 11.00 Uhr am Neuweilerplatz. Gruppe 2 (nur Kuchen essen) um 14.00 Uhr bei Robi.

Andres wurde schon wieder König. Danke **Robi** für die großartige Bewirtung! Danke Andres für den selbstgemachten Kuchen! (Bericht Sattelfest Nr. 177)

Sonntags-Biken einmal anders, 3. April 2022 Bei trockenem Wetter fuhren wir wie gewohnt mit dem Bike vom Neuweilerplatz los. Es ging Richtung Burg auf die Blauen-Krete. Obwohl im Kalender April stand, trafen wir dort winterliche Verhältnisse an.

Der Aufstieg war hart und wir mussten das Bike vielmals durch den 25-30 cm hohen Schnee tragen. (Bericht Sattelfest Nr. 178)

Bike-Hock, Freitag, 8. April 2022 Gemeinsames Nachtessen mit anschliessendem Bike-Hock im Restaurant Elsässerhof in Allschwil. (Bericht Sattelfest Nr. 177) .

Mittwoch-Abendtraining, Mitte April bis Mitte September.

Alle Jahr wieder, das Mittwoch-Abendtraining. Wir organisierten die Touren meist zusammen und versuchten sie abwechslungsreich zu gestalten. Wie jedes Jahr, ein voller Erfolg!

Technikkurs bei Debi Studer mit dem eigenen Bike, Samstag, 11. Juni 2022:

Bei sommerlichem Wetter draussen, und auch in Debi`s Trainingshalle, konnten wir unser Können verbessern und viel Neues dazu lernen. Es war ein super Tag!

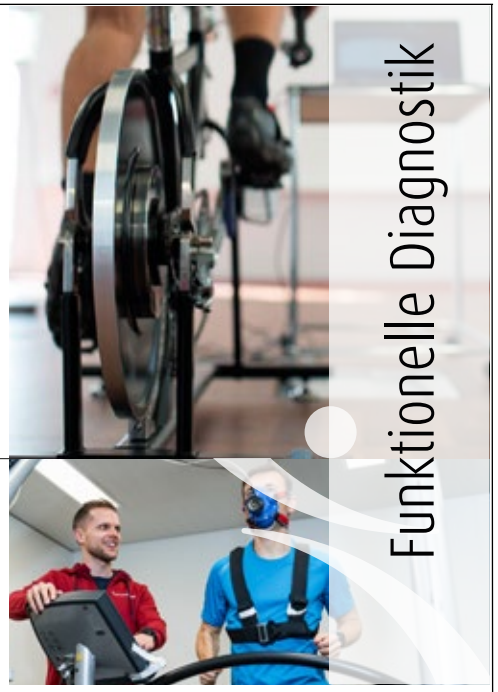
Ein Wiederholen dieses Technikurses ist, so glaube ich, für alle ein Muss. (Bericht Sattelfest Nr. 179)

Verlängertes 1. August Bike-Wochenende: Andres, Patrik, Rolf und Oliver waren vom Samstag, 30. Juli bis am Montag, 1. August im traditionellen verlängerten Bike-Wochenende in Brig. Vom zentral gelegenen Brig aus konnten wir die anspruchsvollen Tagestouren gut starten und erreichen.

Exklusiv für VC Allschwil-Mitglieder

15%-Rabatt
auf Lauf- & Radanalysen

25%-Rabatt
auf Laktatstufen- & VO2max-Tests


Funktionelle Diagnostik

Rennbahnklinik
die sportklinik - das original

Praxisklinik Rennbahn AG
FunktionelleDiagnostik
Kriegackerstrasse 100
CH-4132 Muttenz

Dr. Marlene Mauch
Tel. +41 (0)61 465 64 99
somc@rennbahnklinik.ch
www.rennbahnklinik.ch

swiss olympic MEDICAL CENTER

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

Vielen Dank an **Rolf**, der die ganze Tour organisiert und uns als Guide geführt hat. (Bericht Sattelfest Nr. 179)

Vogesen-Tour zum Grand Ballon, Sonntag, 14. August 2022: Rolf, Andres und Oliver hatten nach dem verlängerten Bike-Wochenende noch nicht genug Action. Wir fuhren von Murbach zum Grand Ballon (Distanz 27.72 km / 1041 Höhenmeter). Der Bike-Transport und die spätere gemütliche Verpflegung beim Bus organisierte Andres. Vielen Dank an **Andres**!

Barrhorn-Abenteuer mit dem Bike, Mittwoch 24. + 25. August 2022: Im Dreier-Team, Andres, Rolf und Oliver, erreichten wir mit einer abenteuerlichen Gondelbahnfahrt von Turtmann nach Oberems auf 1336 m.ü.M. Mit dem Bike fuhren wir durch das Turtmanntal bis zur Turtmannhütte, die auf 2519 m.ü.M. liegt. Dort übernachteten wir. Den vierstündigen Aufstieg zum Üsseren Barrhorn auf 3610 m.ü.M. nahmen wir am Donnerstagmorgen früh, noch bei Dunkelheit in Angriff. Nach einer kurzen Erholungspause auf dem Gipfel konnten wir 2970 Tiefenmeter bergab nach Turtmann biken.
Vielen Dank **Andres** für das Organisieren. (Bericht Sattelfest Nr. 179)

Danke Rolf für die Organisation des verlängerten 1. August Bike-Wochenende, danke auch für die Tourenorganisation und die Betreuung als Guide! Ein **Danke an Alle,** dass wir es zusammen so grossartig haben und schöne Trails fahren dürfen!

Zum Glück wurden wir auch in diesem Jahr von schlimmen Stürzen verschont.

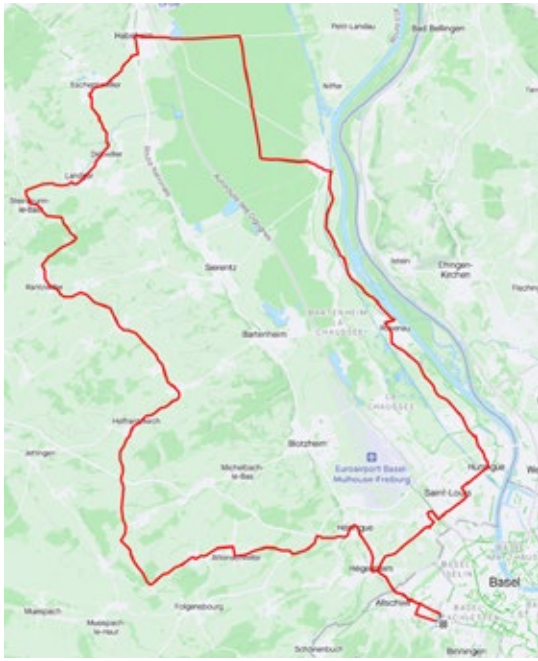
Der km-Sprint mit normalen Rennvelos war der zweitletzte Lauf der CM.
Neun Teilnehmer*innen konnten auf die Hilfe von drei Zeitnehmer/Starter zählen, also beste Voraussetzungen für ein perfektes Rennen.
Dieses lieferte Matthias, mit einem neuen Streckenrekord für normale Rennvelos mit einem Schnitt von hauchdünn unter 50 km/h, dies bei stehendem Start!
Das Podium wurde mit eindeutigem Abstand von Eric und Simon ergänzt. Eric

1-km Sprint Hardtwald

Abschlussfahrt am Samstag, 29. Oktober

Da es im Oktober oft schon kalt ist, war die Abschlussfahrt eine Woche vor Saisonschluss, am Samstag, 24. September geplant. Wegen Regen und anschliessenden Herbstferien verschob sich die Ausfahrt auf Samstag, 29. Oktober.
Sonne und spätsommerliche Temperaturen lockten viele Leute nach draussen, die Anmeldungen auf SportMember stiegen stündlich.
Wir starteten schlussendlich mit einer grossen Gruppe von ca. 20 Teilnemer*innen, …fast alle in «kurz / kurz».
Ich entschied mich für eine eher flache Fahrt Richtung «Forêt de la Hardt» - Steinbrunn - Helfrantzkirch - Attenschwiller zu «Chez Lucie».
Dort genossen wir alle einen reichhaltigen Apéro bei unüblichen warmen Temperaturen.

Ich danke allen für die Teilnahmen, es hat mir richtig Spass gemacht und bin stolz auf eine engagierte Velosektion. Martin Frey

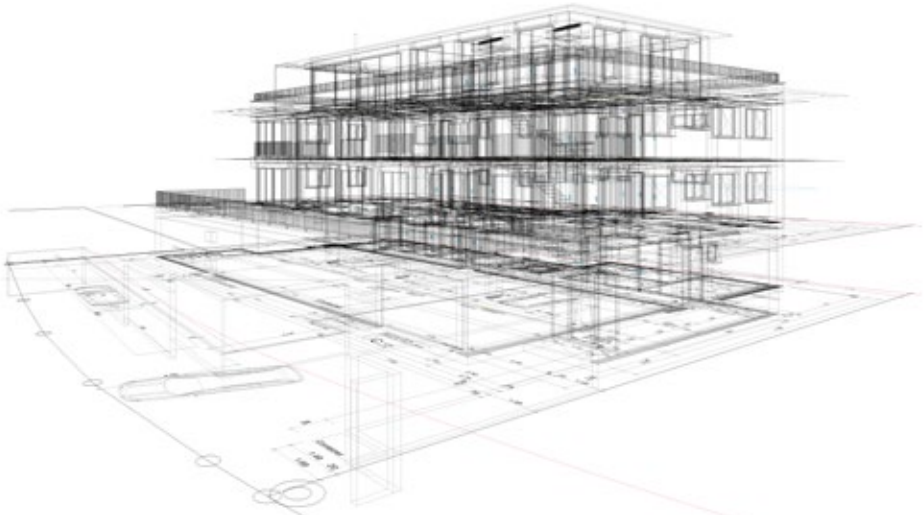


ROOMPLAN GmbH
Schützenmattstrass 10
4051 Basel

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

roomplan.

Beratung - Planung - Ausführung - Bauleitung



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

Trainingsweekend Saignelégier 1./2.10.2022

Ariane Gutknecht

Wieder unter dem Motto „klein aber fein" haben wir Teilnehmenden ein schönes und intensives Wochenende zusammen verbracht.
Wie es leider so oft im Jura ist, hat uns das Wetter nicht von Velokilometern träumen lassen. Dafür gab es zwei schöne Laufrunden auf dem Asphalt und zur grossen Freude von **Eion** (unserem Irländer konnte es nicht zu Nass sein) Querfeldein auf schönen Singletrails.

Hansueli hat mit uns als Alternative zum Velofahren ein Stabilisationstraining gemacht und etwas andere Muskeln angesprochen als auf dem Velo. Danke Hansueli auch für den Muskelkater!

Für die Schwimmtrainings war wohl zum letzten Mal unser langjähriger Trainer **Gunther Frank** im Einsatz. Obwohl mein letztes Schwimmtraining etwa acht Jahre zurück liegt, habe ich es mir nicht nehmen lassen und das Badkleid für Gunther nochmals hervorgeholt.
Gunther hat mich über 25 Jahre auf meiner Triathlonkarriere begleitet. Es ist, glaube ich, nicht übertrieben, wenn ich sage, dass ich meine Erfolge auch ihm zu verdanken habe.
Dies gilt übrigens auch für die vielen Triathleten im VCA, welche von seinem Wissen und seinen abwechslungsreichen Trainings profitiert haben.
So kam auch etwas Wehmut auf (bei mir auf alle Fälle), als die letzte Bahn geschwommen und das letzte gemeinsame Bild geschossen war.
Die, die in Saignelégier waren, haben es sehr genossen - die Anderen sind vielleicht ein nächstes Mal dabei, um sich selber von dem tollen Weekend zu überzeugen. Der Anfahrtsweg ist kurz (könnte man auch mit dem Velo schaffen), die Unterkunft frisch renoviert, das Essen fein, das Beisammensein am Abend unterhaltsam und die Organisation vor Ort sehr unkompliziert.

Vielen Dank an dieser Stelle auch unseren Organisatoren **Babsy und Oli,** die das wieder super hingekriegt haben - vielleicht klappt es ja dann auch einmal mit dem Wetter besser.
Aber dafür können sie jetzt wirklich nichts.

UNSCHAF

SCHAF

Sehen Sie den Unterschied bei

DILL OPTIK

Binningerstrasse 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 Laufschuh-wahl, 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»

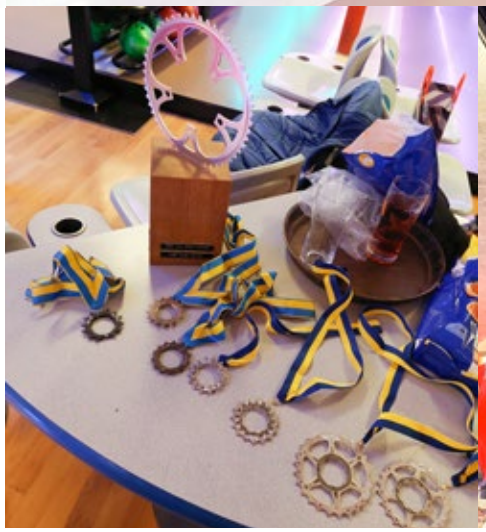
KOMPETENZ-CENTER FÜR LAUFSPORT

laufsportklinik.ch

Grillfest VCA

18. Sept. 2022
auf dem Plumpi

Saisonabschluss Jugend Velo



Nach einer unfallfreien und erfolgreichen Saison konnten wir unseren legendären Saisonabschluss mit dem **Bowling** Anlass feiern.
Wobei, ganz so ruhig wird es diesen Winter für unsere Jungen nicht. Es steht Ihnen mit dem **Lauftraining** am Mittwoch und dem **Schwimmtraining** am Donnerstag ein polysportives Angebot zur Verfügung.
Für die älteren Teilnehmer*innen (ab Jg. 08) der Jugend Velo besteht zudem die Möglichkeit, sich im Team der **Cycling Academy NW** für die Rennsaison 2023 vorzubereiten. Wir bieten Trainings in Strassenvelo und Bike.

Ausgezeichnet wurden auch alle Teilnehmer*innen der Jugendmeisterschaft.
Sieger ist **Tom Emer**, der den Wanderpokal für 1 Jahr zu sich nach Hause nehmen durfte.

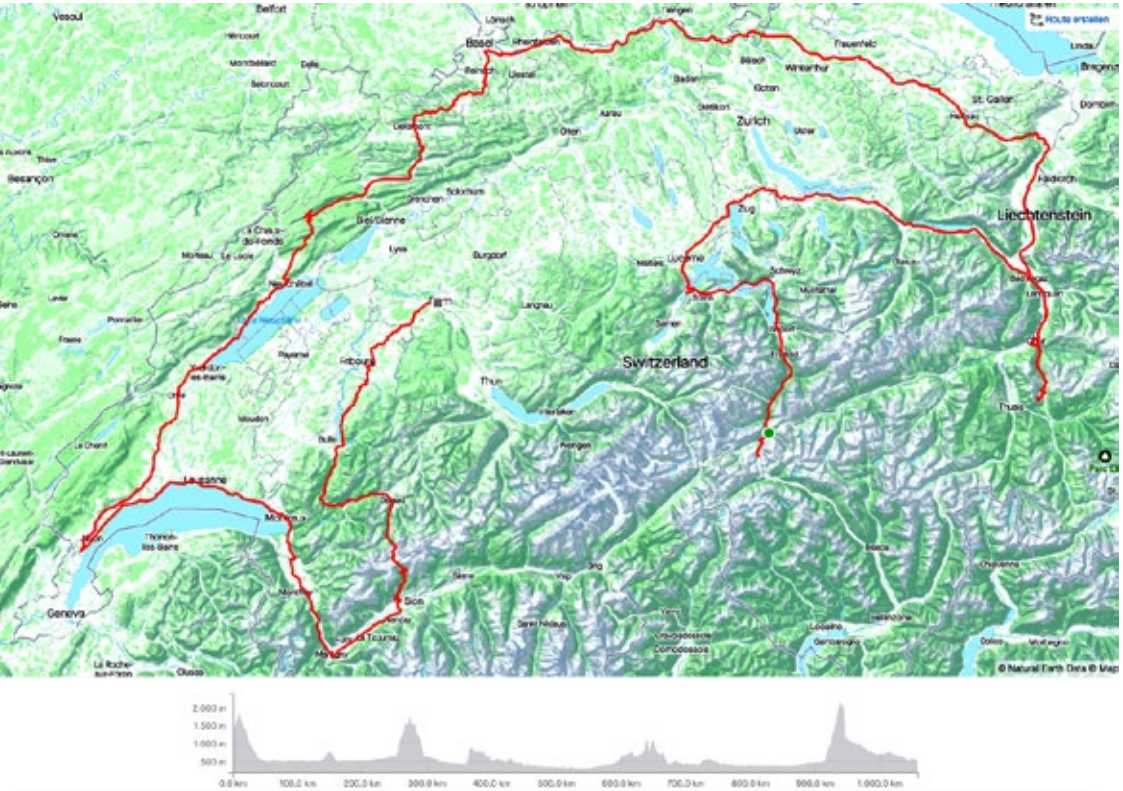
Der Jugend Velo Kurs startet nach der Fasnacht wieder.

Marcia

SUCH 22

26 Kantone und 6 Kontrollstellen in 4 Tagen

Auch 2022 haben wir, **Rolf und Michael**, uns eine spezielle Herausforderung ausgesucht:



Swiss Ultracycling Challenge (SUCH)
Starte als Einzelfahrer oder im Zweierteam am Mittwoch, den 07.09.2022, um 10:10 Uhr an einem beliebigen Bahnhof in der Schweiz, durchfahre alle 26 Kantone, 6 Kontrollstellen und erreiche bis Sonntag 12 Uhr den Bundesplatz in Bern, wo ein Apéro stattfindet.
Es galten die in der Ultracycling/Bikepacking Szene üblichen Regeln: «Self-Supported» also keine Hilfe von Aussenstehenden, keine Übernachtung, zu Hause oder bei Freunden, kein Windschattenfahren, Verpflegung selber mitführen oder unterwegs einkaufen.

Es ist somit kein normales Brevet, wo man sich einfach anmeldet, startet und die vorgegebene Strecke via GPX-Track abfährt.
Die Streckenwahl sowie die Reihenfolge, in welcher man die Kantone und Kontrollpunkte anfährt, sind frei wählbar.

Zunächst mussten wir als «Neulinge» ein Motivationsschreiben einsenden, um überhaupt in den

auserkorenen Kreis der Teilnehmer zu kommen.
Danach ging es ans Planen der Route.
Das Ziel war ja, alle Kantone und Kontrollstellen mit möglichst wenig km und hm abzufahren.
An 2 von 6 Kontrollen durfte man eine Seilbahn, Zugstrecke oder Fähre benutzen, falls sie zum Zeitpunkt des Eintreffens der Teilnehmer auch fahren - was nachts eher selten der Fall ist.
Mit guten Schweiz-Kenntnissen kann man sich den ein oder anderen Kilometer sparen, indem man durch Kantons-Exklaven, anstatt durch den Kanton selbst, fährt.

Schlussendlich haben wir uns für **Andermatt** als Startort entschieden. Damit haben wir eine Route mit **ca. 1050 km und 11'000 hm** entwickelt.
Da der Zeitrahmen relativ grosszügig bemessen war, haben wir uns darauf geeinigt, in den Nächten jeweils in einem Hotel zu schlafen.
Geplant hatten wir Chur, Delémont und Sion als Übernachtungsorte, allerdings ohne Reservationen, um flexibel zu bleiben.

Ziel war, am Samstag zwischen 14 und 15 Uhr in **Bern** auf dem Bundesplatz einzufahren.

Am **1. Tag** ging es also von Andermatt aus zunächst etwa den halben Gotthardpass hinauf, um den Kanton Tessin «abzuhaken». Danach ging es an den Vierwaldstättersee und durch die Innerschweiz und den Walensee nach Chur, wo wir am Abend noch zur Kontrolle auf Tgantieni, einer Mittelstation im Skigebiet der **Lenzerheide**, fuh-

ren. In Chur holte uns der erwartete Regen ein, sodass wir die Lenzerheide nicht nur bei Dunkelheit, sondern auch noch mit Regen absolvieren mussten. Gegen 01:30 Uhr checkten wir nach gut 300 km in **Bad Ragaz** im Hotel ein.

Am **2. Tag**, nach 3 Stunden Schlaf und ausgiebigem Frühstück, fuhren wir zuerst durchs Appenzell. Danach durchquerten wir die ganzen nordöstlichen Kantone bis Delémont. Nachdem der Regen kurz nach dem Start nachliess, kam der erwartete Gegenwind, der uns dann an diesem Tag treu blieb. Nach 270 km erreichten wir **Delémont** bereits gegen 21 Uhr und konnten daher in dieser Nacht fast normal schlafen.

Am **3. Tag** ging es weiter nach St-Imier, wo wir die Kontrollstelle auf dem **Mont-Soleil** von der steilen Seite her anfahren mussten.
Oben hatte Rolf den längsten Wartestopp der Tour. Die durchschnittlichen 10 % Steigung, machten Michael an diesem Tag zu schaffen. Danach ging es über Neuchâtel in Richtung Genf. Der Gegenwind blieb uns weiter treu und war bis zum Wendepunkt, kurz hinter Nyon, recht zermürbend. Mit Rückenwind flogen wir am Genfer Seeufer entlang Richtung Wallis. Nach einem Mc Donald's Stopp in Montreux mussten wir uns sputen, um nicht doch noch nass zu werden. Nach gut 300 km erreichten wir gegen 22 Uhr unsere Unterkunft in **Martigny**.

Am Samstag, dem **4. Tag,** waren es nur noch gut 170 km bis Bern. Nach dem Einrollen bis Sion ging es über den Col du Sanetsch, den wir trotz der vielen Kilometer der letzten Tage, richtig geniessen konnten. Nach der Seilbahnfahrt runter ins Berner Oberland rollten wir über Fribourg in Richtung Bern. Den Bundesplatz erreichten wir gegen 15:30 Uhr, wo uns die Organisatoren und ein paar andere Teilnehmende herzlich in Empfang nahmen.

Etwas müde, aber sehr zufrieden und mit einem tollen Erlebnis reicher, konnten wir am Sonntag den Apéro auf dem Bundesplatz - bereits etwas erholt - geniessen.

Steffen Warias; Gesamtweltcup! und WM

Dieses Jahr fand die **UCI Paracycling Weltmeisterschaft in Baie Comeau**, Kanada statt. An Baie Comeau habe ich sehr gute Erinnerungen, da ich 2010 bei meiner ersten WM dort gestartet bin.

Die erste Saisonhälfte lief schon sehr gut und so bereitete ich mich intensiv, unter anderem mit einem Höhentrainingslager, auf die Reise nach Kanada vor.
Vor der WM fand noch der finale Weltcup in Quebec statt. Nach einer etwas turbulenten Anreise waren wir froh, dass wir die Strecke in Quebec besichtigen und noch final trainieren konnten.
Im Zeitfahren konnte ich auf den fünften Rang fahren. Ich hatte danach noch die Chance, den Gesamtweltcup für mich entscheiden zu können, da der bis dahin führende Brite nicht am Start war.

Die Strecke führte die letzten Kilometer immer leicht bergauf; ich konnte mit einem guten Finale und einem langen Sprint das Strassenrennen und auch den **Gesamtweltcup 2022** gewinnen.

Nach dem Rennen hiess es, alles wieder verpacken und weiter ins ca 500 Kilometer entfernte **Baie Comeau** zu reisen.
Nach diesem sehr guten Auftakt ging es weiter zum **Saisonhöhepunkt.** In Kanada wurde es einem immer wieder bewusst, dass die Anreisen wirklich lange sind. Wir waren recht müde, als wir endlich am Veranstaltungsort ankamen.
Wie die Woche zuvor: Räder auspacken, zusammen montieren, die Strecke anschauen und trainieren.
Die Strecke hat einige Kurven und einen Anstieg zur Rundenmitte; das liegt mir ganz gut. Wir durften 19 km und zwei Runden fahren. Auf dem unrythmischen Kurs wollte ich das Rennen immer wieder pushen. Mir gelang ein vierter Platz mit nur 6 Sekunden Rückstand aufs Podium und 15 auf Platz eins. Die ersten zehn Fahrer platzierten sich innerhalb von einer Minute.

Nach einem Tag kurz Durchschnaufen stand das **Strassenrennen** an. Der bisher überlegene Brite Finlay Graham lancierte eine Attacke 5 km vor dem Ziel.
Am letzten Anstieg 4 km vor dem Ziel attackierte ich und daraufhin explodierte die bis zu dem Zeitpunkt noch recht grosse Gruppe komplett.
Nach dem Anstieg ging es 3 km flach ins Ziel, die ich dann mit ca. 10 Sekunden Vorsprung auf die nächsten Verfolger bis ins Ziel rettete und mir den **zweiten Platz** sicherte.
Die ganze Saison über konnte ich sehr gute Ergebnisse erzielen. Auch beim Saisonfinale war ich nochmals in Topform.

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

Beitrittserklärung

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

☐ **Aktivmitglied** ☐ **Passivmitglied**

Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Beruf: _____

Strasse / Nr.: _____ PLZ / Ort: _____

Mobile: _____ eMail: _____

Eine Hauptsektion auswählen:	**zusätzlich** interessiert an Untersektion:
➤ Radrennfahrer*in	☐ ☐
➤ Triathlet*in	☐ ☐
➤ MTB-Fahrer*in	☐ ☐
➤ Jugend	☐ ☐
➤ CA-NW	☐ ☐

Verbandsmitglied bei:

Swiss Cycling ☐ Ja ☐ Nein

Swiss Triathlon ☐ Ja ☐ Nein

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bemerkungen:

Dieses **Formular** kann auch auf <<https://www.velocluballschwil.ch/vereins-info/mitgliedschaft/>>
in **deutsch** und **englisch** heruntergeladen werden

Resultate MTB / Velo / CM

MTB

Korrektur* von Sattelfest Nr. 179

Black Forest Ultra Bike Marathon		**71km/1985hm**	**16.06.2022**
Rang	*Name*	*Zeit*	*Rang / AK*
23.	Iris Stocky	4:11.28,8	3. / Sen3F*

Velo

Einzel-Zeitfahren Hardwald		**1km**	**30.08.2022**
Rang	*Name*	*Zeit*	*Punkte*
1.	Matthias Siegrist	1.12,11	100
2.	Eric Zechner	1.19,93	90
3.	Simon Blythe	1.21,21	80
4.	Daniel Wälchli	1.22,88	70
5.	Markus Schüpbach	1.25,12	65
6.	Philipp Zinsser	1.28,16	60
7.	Joelle Zweiacker	1.28,79	55
8.	Dominic Hofmann	1.35,56	50
9.	Walter Weber	1.41,53	45

CM Massenstart Jolidon		**71km/825hm**	**11.09.2022**
Rang	*Name*	*Zeit*	*Punkte*
1.	Eric Zechner	1:53.55	100
2.	Simon Blyth	2:53.39	90

CM Massenstart Jolidon		**197km/1843hm**	**11.09.2022**
Rang	*Name*	*Zeit*	*Punkte*
1.	Lucien Hoffman	3:11.42	100
2.	Marcia Eicher	3:15.45	90
3.	Merhawi Gebrelelul	3:19.21	80
4.	Ruben Beledo	3:21.39	70
5.	Markus Schüpbach	3:29.16	65
6.	Mike Meysner	4:03.32	60

Gesamtwertung ClubMeisterschaft 2022 im Jahresbericht Velo auf Seite 20!

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

LBB Stiftung LBB Lehrbetriebe beider Basel
Gärtnerei

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

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

Sanitär Christen
Sanitäre Anlagen
Neu- und Umbauten
Reparaturen
Boilerservice
061 481 84 44

2vida
Firmenfitness
Personal Training
Leistungssport
Das persönliche Training für eine erfolgreiche Saison:
» Trainingssteuerung
» Trainings- und Wettkampfanalysen
» Ernährungsberatung
Telefon: 076 345 76 71 | www.2vida.ch | goforward@2vida.ch