

Sattelafest

Velocluballschwil.ch
Nr. 185 / März 2024



Trainingsprogramme
Rückblick Klausenlauf
Auswertung Bekleidung

WO DEIN ABENTEUER AUF ATEMBERAUBENDE KLANGKULISSEN TRIFFT ...



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

dietze 
HÖRCENTER

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

Das etwas andere Vorwort

Liebe Alle

Diesmal habe ich Lust, ein etwas anderes Vorwort zu schreiben.

Eines über RadsportlerInnen. Was denken sie? Wie werden sie von anderen gesehen?

Bei meiner kleinen Recherche habe ich das Folgende entdeckt.

Der Mensch und sein Hobby:

- RadsportlerInnen sind wie Menschen, nur viel krasser!
- Radsport ist kein Hobby, es ist Leidenschaft.

Weisheiten für's Training:

- Gegenwind formt den Charakter.
- Material macht Sekunden, Muskeln machen Minuten.
- Langsam ist nur mein Ruhepuls.

Ansichten, möglicherweise von Bikern:

- Wenn man den Weg gehen kann, dann ist er auch fahrbar.
- Umwege erhöhen nur die Ortskenntnisse.

... und TriathletInnen:

- Ein Leben ohne Schwimmen wäre möglich, aber sinnlos.

Einsichten von Geniessenden:

- Ich bin nicht langsam. Ich schaue mir nur in aller Ruhe die Landschaft an.
- Jede Fahrt ist ein kleiner Urlaub.

Liebe zum Material:

- Guter Rad ist teuer.
- Man hat nie zu viele Fahrräder, sondern nur zu wenig Keller.

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

Das etwas andere Vorwort	3
Der VCA-Vorstand und weitere Funktionen	7
Eintritte / Austritte	9
Ergebnisse Umfrage Bekleidung VCA 2024	10
Weisst du noch, im Jahr als du VCA-Mitglied wurdest ... ?	12
VCA Jugendtraining Saison 2024	14
Programm 2024 der Velo-Sektion	16
VCA - Programm der Rennvelo-Sektion 2024	18
Saisonplanung Triathlon	20
Saisonplanung Bikers	20
Rubén Beledo: neuer Streckenchef beim Klausenlauf	21
Allschwiler Klausenlauf im „kühlen“ Winterzauber	22
Grossartiger Einsatz am Klausenlauf!	25
VCA-Agenda	26
Trainingskalender Triathlon / Velo	27
Trainingskalender Bike	29
Ängelimärt 2023	31
Schnelle Runden im Tissot Velodrome	33
Neujahrs Gran Fondo	34
Dreikönigsbiken	36
Vergünstigungen für VCA-Mitglieder	39

Titelbild: Klausenlauf 2023 - Rang 6 für die VCA Jugend!



LABOR ROTHEN

Am Puls der Medizin.



Basis-Check

Entdecken Sie Ihr inneres Gleichgewicht mit unserem Basis-Check und erhalten Sie wertvolle Einblicke in Ihre Gesundheit.

Ohne Termin und ohne ärztliche Verordnung.



Alle Walk-In Laboranalysen auf www.wunschlabor.ch



Der VCA-Vorstand und weitere Funktionen

Funktion	Name	Adresse	Telefon / e-Mail
Präsident	René Zimmerli	Grabenmattweg 61 4123 Allschwil	061 481 75 64 rene-zimmerli@gmx.ch
Vize-Präsident	Daniel Wampfler	Schützenmattstr. 10 4051 Basel	061 261 30 64 dwampfler@swissonline.ch
Aktuarin	Iris Stocky	8, Pierre Curie F- 68330 Huingue	+41 79 481 45 16 +33 38 969 28 85 iris.stocky@gmail.com
Kassierer	Michael Bild	Rauracherweg 23 4114 Hofstetten SO	061 361 97 57 anneumicha@bluewin.ch
Obmann Velo	Eric Zechner	St. Galler-Ring 199 4054 Basel	077 414 42 47 eric.zechner@unibas.ch
Obmann Velo	Martin Frey	In den Ziegelhöfen 123 4054 Basel	079 453 73 23 m.frey1@web.de
Obmann Triathlon	Daniel Zenklusen	Frischmannsholzweg 1 4124 Schönenbuch	079 507 00 77 danielzenklusen@gmx.ch
Obmann Triathlon	Daniel Wampfler	Schützenmattstr. 10 4051 Basel	061 261 30 64 dwampfler@swissonline.ch
Obmann Jugend	Steffen Warias	Weiheweg 1 4123 Allschwil	077 472 28 34 stwarias@gmail.com
Kontakt Bike	Oliver Greuter	Feldstrasse 100 4123 Allschwil	079 787 87 46 oliver.vca-bike@bluewin.ch
Kontakt Women	Joëlle Zweiacker	Thiersteinallee 77 4053 Basel	j.zweiacker@icloud.com 079 666 50 10
Redaktion Resultate	Fränzi Rombach	Baslerstrasse 332 4123 Allschwil	061 481 78 11 info@velocluballschwil.ch
Redaktion Layout	Joe Theiler	Lerchenweg 34 4123 Allschwil	076 560 93 30 joe.theiler@sunrise.ch
Webmaster	Rolf Moser	St. Jakobs-Strasse 10 4052 Basel	079 523 84 33 info@velocluballschwil.ch
Bekleidung	Dominic Hofmann	Baselmattweg 44a 4123 Allschwil	079 210 96 23 dominichofmann@bluewin.ch
Cycling Academy NW	Marcia Eicher	Schönenbuchstr. 51A, 4123 Allschwil	079 203 57 74 cycling.academy.nw@gmx.ch
Streckenchef Klausenlauf	Rubén Beledo	Postfach 4123 Allschwil 1	ok@allschwiler-klausenlauf.ch



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

RAIFFEISEN

Schweiz.   **Wallis**
INS HERZ GEMEISSELT.


Entdecken Sie das Wallis zu Vorzugskonditionen.

Als Raiffeisen-Mitglied mit MemberPlus-Status profitieren Sie bei Ihrer Reise ins Wallis von Vorzugskonditionen bei Hotels, Erlebnissen, Museen und dem ÖV.

raiffeisen.ch/wallis

MEMBER PLUS



 **Stiftung LBB Lehrbetriebe beider Basel Gärtnerei**

Bungestrasse 75, CH-4055 Basel Öffnungszeiten:
Tel 061 321 00 21 Mo – Fr 8.30 – 12.00 14.00 – 18.30
gaertnerei@lbb.info Sa 8.30 – 16.00
www.lbb.info

 **Sanitär Christen**

Sanitäre Anlagen
Neu- und Umbauten
Reparaturen
Boilerservice

061 481 84 44

Eintritte / Austritte

Eintritte Jugend

Manuela Frey
Linus Borer

Austritte

Nicola Benzoni
Sarah Dugas
Christian Leuenberger
Beatrice Leuenberger
Gregor Lang
Joel Wächter
Gustav Jacquemai
Marco Eglin
Tim Thoma
Thomas Müller
Thomas Einfalt
Cedric Métraux



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

Laufkalender
App
Erhältlich im
App Store und
auf Google Play.



Mit dieser App
bleibst du immerauf dem Laufenden!

Ergebnisse Umfrage Bekleidung VCA 2024

ein erster Blick in die Ergebnisse

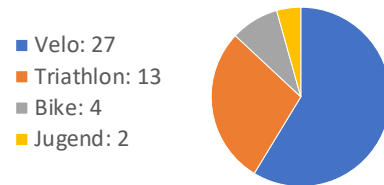
Besten Dank an die 46 aktiven Mitglieder unseres VCA, welche an der Umfrage betreffend Vereinsbekleidung teilgenommen haben.

Mit den folgenden Grafiken möchten wir euch einen ersten Einblick in die Ergebnisse der Umfrage ermöglichen.

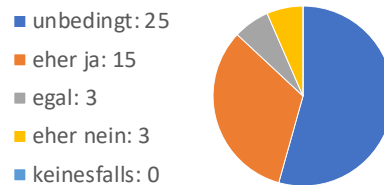
Die ersten drei Grafiken zeigen die Antworten aller Teilnehmenden. Die folgenden Grafiken entsprechen den Antworten der Teilnehmenden aus der Sektion Velo resp. Triathlon (s. Überschriften der Grafiken). In der Vorstandssitzung Ende März werden wir die Ergebnisse der Umfrage analysieren und die nächsten Schritte einleiten.

Weitere Informationen wird es voraussichtlich im Sattelfest Juni 2024 geben.

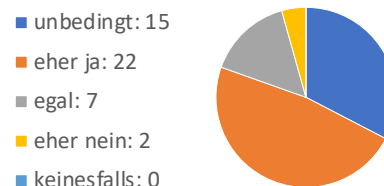
Eingegangene Antworten nach Sektion:



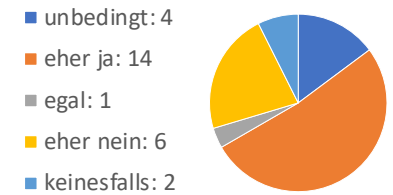
Ich befürworte eine VCA-Bekleidung in meiner Sektion:



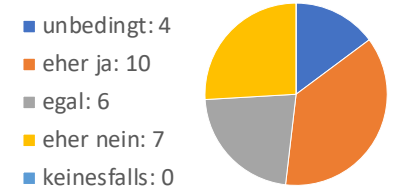
Soll eine in Farbe und Design einheitliche VCA-Bekleidung für mehrere oder alle Sektionen bestehen?



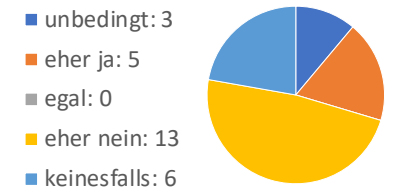
Velo: Soll die aktuelle Bekleidung in Farbe und Design bis auf Weiteres unverändert beibehalten werden?



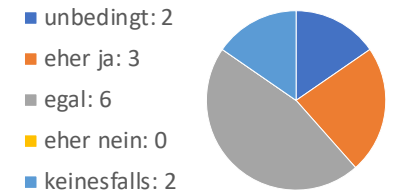
Velo: Soll die Bekleidung basierend auf der aktuellen Bekleidung modernisiert und geringfügig angepasst werden (z.B. Einfügen des neuen Logos)?



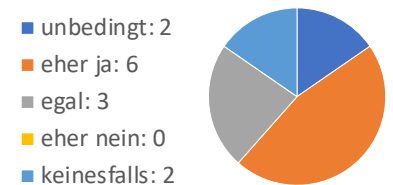
Velo: Soll die Bekleidung komplett neu gestaltet werden und darf sie sich von der Bisherigen grundsätzlich unterscheiden?



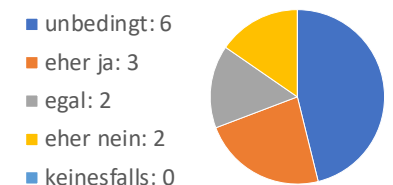
Triathlon: Soll die aktuelle Bekleidung in Farbe und Design bis auf Weiteres unverändert beibehalten werden?



Triathlon: Soll die Bekleidung basierend auf der aktuellen Bekleidung modernisiert und geringfügig angepasst werden (z.B. Einfügen des neuen Logos)?



Triathlon: Soll die Bekleidung komplett neu gestaltet werden und darf sie sich von der Bisherigen grundsätzlich unterscheiden?



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

Vor 45 Jahre

Eicher Irma

1979 gewann Wilfried Wesemael (B) die Tour de Suisse, Josef Fuchs (CH) wurde Vierter.



Vor 30 Jahre

Schüpbach Markus
Zimmerli René

1994 siegte Miguel Indurain (E) mit über 5 Minuten Vorsprung an der Tour de France, Richard Virenque wurde Bergpreissieger (F).



Vor 25 Jahre

Prétot-Fraefel Pascale
Baumgartner Jonas
Benthaus Achim
Lehmann Barbara
Apaydin Michael
Schaufelberger Katharina
Magyar Balazs

1999 gewann Jong Sonk-ok (Nord Korea) die Marathon-WM bei den Frauen in 2:26:59, Abel Anton (E) gewann bei den Männern in 2:13:36 h.



Vor 20 Jahre

Probst Josef

2004 belegte Jan Ullrich (D) an der Tour de Suisse Platz 1, Oscar Camenzin (CH) wurde Zweiter, Fabian Jeker (CH) belegte Platz drei.



Vor 15 Jahre

Richter Mireille
Mauch Marlene
Olivieri Giovanni Salvatore
Lüthi Urs
Fürer Martin

2009 siegten an der Schwimm-WM in Rom mit neuen Weltrekorden über 200m Freistil Federica Pellegrini (I), resp. Paul Biedermann (D), der mit super Anzug Michael Phelps (USA) auf Platz zwei verwies.



Vor 10 Jahre

Ufer Mike
Wild Christian

2014 WM Mountain Bike Cross Country: Männer Platz 1 Julien Absalon (F), Platz 2 Nino Schurter (CH), Frauen Siegerin Catharine Pendrel (CA), Siegerin Frauen U23 Jolanda Neff (CH).



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

VCA Jugendtraining Saison 2024

Datum	Was	Thema	Bemerkung
27/01/24	Spezial	Bahn Schnupperkurs	Grenchen
1/03/24	Einstieg	Spiele, Gruppenfahren, Fahren im Verkehr	Kennen lernen, Material Kontrolle
3/03/24	Rennen Regional	Fricktal Cup Wittnau Bike	www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup
8/03/24	Technik	Spiele, Gruppenfahren, Fahren im Verkehr	Bremsen, Schalten, fahren
15/03/24	Technik	Spiele, Gruppenfahren, Fahren im Verkehr	Verhalten in der Gruppe
22/03/24	Technik	Spiele, Gruppenfahren, Fahren im Verkehr	
29/03 - 5/04/24		Ferien	Osterferien. Kein Jugendtraining
12/04/24	Kriterium fahren	Tempo, Kurve, Sprint	Kleine Runde beim Schiessplatz
19/04/24	Kriterium Rennen	Jugendmeisterschaft Kriterium mit Handicap	Kleine Runde beim Schiessplatz
20/04/24	Event	Sport-Bazar	Neu-Allschwil. Bitte mithelfen
26/04/24	Fahren am Berg	Pacing am Berg, Wiegetritt	
3/05/24	Fahren am Berg	Pacing am Berg, Wiegetritt	
10/05/24		Auffahrt WE. Kein Training	
17/05/24	Rennen	Jugendmeisterschaft	Col de Hagenthal
24/05/24	Kriterium fahren	Tempo, Kurve, Sprint	
31/05/24	Fahren am Berg	Pacing am Berg/Wiegetritt	Gempen Besteigung
7/06/24	Fahren am Berg	Pacing am Berg/Wiegetritt	
8/06/24	Rennen	Gempen Bergzeitfahren	www.vcdornach.ch/bergzeitfahren_ausschr.htm
14/06/24	Ausfahrt	Längere Ausfahrt	
21/06/24	Kriterium fahren	Tempo, Kurve, Sprint	
28/06/24	Spezial	Glacé Fahrt	
29/06/24	Rennen	Fricktaler Cup - Kaisten	Rundstreckenrennen www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup
29/06- 11/08		Ferien. Kein Training	
	Talentsichtung	Talentsichtungstage Regional	Vorbereitungs- und Übungs Termine für U15 werden noch kommuniziert
16/08/24	Kriterium fahren	Kurventechnik in der Gruppe, Antritte, Sprint	
23/08/24	Rennen	Jugendmeisterschaft	Hegenheim Golfplatz
30/08/24	Ausfahrt	Kurventechnik in der Gruppe, Antritte, Sprint	
6/09/24	Fahren am Berg	Pacing, fahren am Berg	

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

Das Training startet um 17:30 Uhr beim Feuerwehrmagazin Allschwil. Ausrüstung Velo, Helm, Wasserflasche, Velo taugliche Sportkleidung, Vereinsbekleidung bei Mitgliedschaft (beim Verein erhältlich). 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 aufgeschaltet. Änderungen des Programms werden über die WhatsApp Gruppe mitgeteilt.

Kontakt Jugendtraining:

Marcia Eicher Schönenbuchstrasse 51a 4123 Allschwil Tel.079 203 57 74 cycling.academy.nw@gmx.net
Steffen Warias Weiherweg 1 4123 Allschwil Tel. 077 472 28 34 stwarias@gmail.com

Jugend Lauftraining

Mittwoch 19h

Immer mittwochs auf der Leichtathletikbahn Schützenmatten in Basel - bitte vorher Kontakt mit Tina In-Albon aufnehmen Tel. 078 710 25 91
Während den Schulferien finden keine Trainings statt.

Schwimmtraining

Donnerstag 20h

Offizielles VCA Schwimmtraining für erfahrene SchwimmerInnen

Kontakt Triathlon:

Daniel Wampfler Schützenmattstr. 10 4051 Basel Tel. 061 261 30 64

Programm 2024 der Velo-Sektion

Am 7. Februar trafen sich 15 Teilnehmer der Velo-Sektion wiederum im „Colazione da Tiffany“ in Hégenheim zur Saisonplanung 2024.

Bevor wir uns - wie letztes Jahr - der hausgemachten Lasagne zuwenden konnten, besprachen wir das Training im Sommerhalbjahr, Touren und Rundfahrten, Clubmeisterschaftsläufe und sonstige Ereignisse und Anliegen.

Das Training bleibt dabei die Grundlage unserer Aktivitäten. Dabei sind wir sowohl um Mitglieder für die Planung, Ankündigung und Leitung der Trainings, aber auch um eine rege und engagierte Teilnahme dankbar.



Training

Die offiziellen **Trainingstermine** bleiben unverändert: Dienstag, Mittwoch (Frauen), Donnerstag ab 18:15 Uhr und am Sonntag ab 10 Uhr.

Zusätzliche Trainings finden nach Ankündigung statt. Nach Bekanntgabe im SportMember besteht am Samstag die Möglichkeit für weitere spontane Rennvelo- und/oder Graveltouren.

Das **strukturierte Training** unter der Leitung von Giovanni ist in der letzten Saison gut angekommen und wird neu jeweils donnerstags, ab Ostern bis Ende Schulsommerferien, d.h. vom Do. 04. April bis Do. 08. August durchgeführt.

Um den Gedanken eines gesundheits- und fitnessfördernden systematischen Trainings zu verfolgen, wird ab 18h00 am FWM in Allschwil mit Aufwärmübungen begonnen. Danach werden auf sich abwechselnden Strecken und Höhenmeter spielereisiche, verschiedenartige und interessante Trainingsübungen (Körperposition, Trittfrequenz, Schnelligkeit, Kraft, Sprint, Windschatten) absol-

viert, wobei das Durchschnittstempo stets bedeutungslos bleibt.

Weiterhin wird für Junge, Alte, Frauen, Männer sowie Weitere in lockerer Atmosphäre, freier Leistungsbereitschaft, Spass, Kollegialität die **Freude am Rennvelofahren** gefördert.

Das Angebot von **Sonntagstrainings** im gemüt-

lichen Tempo, das sich an einem Schnitt von ca. 23 km/h orientiert, wird in Kooperation mit dem Montibeux Club (siehe auch <https://www.montibeux-club.ch>) weitergeführt. Treffpunkt ist weiterhin bei Radsport Huber in Allschwil. Montibeux wird die Ausfahrten in SportMember posten, wo sich VCA Mitglieder anmelden können.

Bei Fragen darf man sich gerne bei Montibeux, bzw. bei Markus Amrein melden, seine Kontaktdaten sind auf SportMember zu finden. Umgekehrt sind Montibeux Teilnehmer natürlich weiterhin bei unseren Ausfahrten willkommen.

Touren

Das Touren- und Rundfahrtenprogramm 2024 beinhaltet wieder ein reichhaltiges Programm, siehe Seite 18/19.

Wie bei den Trainings gilt auch bei den Touren: jedes Mitglied darf gerne eine Runde auf SportMember aufschalten und kann, falls Bedarf besteht, dies auch vorgängig mit den Obmännern absprechen.

Meisterschaft Rennvelo

Für die Clubmeisterschaft Rennvelo sind wieder acht Rennen für 2024 geplant: Möhlin Rundstrecke, Einzelzeitfahren in Folgensbourg, 3-er Verfolgung in Niffer, Bergzeitfahren am Gempfen, Hagenthal-Leymen-Bettlach als Einzelzeitfahren, Blochmont Massenstart, 1-km Sprint einzeln ohne Aufsatz, und zum Abschluss die Jolidon Classique in Les Genevez.

Eine Neuigkeit ist die **Dreier-Verfolgung** am 30.5.: von Niffer bis Ottmarsheim und zurück, über eine flache Strecke von gut 15km, verfolgen sich 3er Teams, welche im Minutenabstand starten. Im Ziel zählt die Zeit des Dritten des Teams. Die Teams werden entweder ausgelost, oder vom Zeitnehmer Jonas möglichst ausgeglichen gebildet. Um die Ausgeglichenheit beim Material zu fördern, aber auch um das Unfallrisiko zu senken, wird mit normalen Rennrädern ohne Lenkeraufsatz gefahren.

Mit dieser Neuheit möchten wir den Teamspirit stärken, aber auch den Austausch zwischen Leistungsstärke, Alter, Geschlecht, ... fördern. Wir hoffen auf eine rege Teilnahme!

Meisterschaft Gravel

Nach der ersten Gravel Clubmeisterschaft 2023, welche auf eine gute und grosse Resonanz im Club stiess, möchten wir diese im 2024 fortsetzen und mit zwei Rennen ergänzen.

Letztes Jahr führten wir drei Rennen durch, mit einem Streichresultat für die Wertung.

Dieses Jahr werden **fünf Rennen** ausgetragen, mit zwei Streichresultaten für die Wertung. Gewertet wird gleich wie letztes Jahr; wieder wird eine Gravel-Queen und ein Gravel King gekürt.

2023 führten wir alle Rennen an drei aufeinanderfolgenden Sonntagen im Oktober durch. Dieses Jahr sind die Rennen über das ganze Jahr verteilt, respektive im Sommer gibt es eine Pause. Zwei Rennen finden jetzt im Frühling und drei im Herbst statt. Die Rennen werden samstags durchgeführt, um keine Konkurrenz zum insieme Sonntag zu sein.

Die gleichen drei Rennen wie letztes Jahr werden gefahren. Ergänzt wird die Meisterschaft durch ein Supervollmond Rennen bei Nacht und um ein Gravel Rennen im Bernbiet, das GravelRaceBern, bei dem jede/r selbst unter www.ridegravel.ch für die Anmeldung zuständig ist. Ein Teil der Anmeldekosten werden durch den VCA getragen.

Die **ersten Rennen im Frühling** finden am Samstag, 23.03. und am Samstag, 13.04.2024 um 10.00 Uhr ab FWM Allschwil statt.

Der Termin vom 20.04 musste um eine Woche vorverlegt werden.

Merci Euch für die aktive Unterstützung bei der Planung, der Organisation und der Leitung! Wir freuen uns auf für Eure Teilnahme an den Aktivitäten unserer Sektion!

Eric, Giovanni, Markus, Martin und Matthias

VCA - Programm der Rennvelo-Sektion 2024

Touren/Rundfahrten/Anlässe	Organisation durch	
Mi 7. Februar, 18h30	Saisonplanung (Hock der Velo-Sektion); Im Anschluss Velo-Sektions-Essen Da Tiffany	Eric, Martin
Do 28.03. (Gründonnerstag)	Gründonnerstagtour „erster Lappen“ (Kanalrunde)	Dominic
Sa 6.4. 13.00h	VCA Saisoneroöffnung, gemeinsame Ausfahrt	Martin
Sa 27.4. 10.00h	Tour St. Ursanne mit Lunch bis 16.00h	Martin
Sa 18.5./ Mo 20.5.	Jura Derby 65/107/164km (jura-derby.ch)	Matthias
So 9.06.	Schwarzbuebe-Rundfahrt VC Dornach, kurz oder/und lang	Martin
Sa 22.06.	Kandeltour	Henry
Di 25.6./ Do 27.6. 18h15	Hochblauen Tour 100 km, 30km/h	Steffen
Di 27.7./ Do 28.7.	Emmental-Rundfahrt (rversigen.ch)	Matthias, Markus
So 11.8.	Schwarzwald Super Gold/Silber/Bronze	Henry
Sa 24.8.	VCA Sandwich-Tour	Martin
Sa 22.9. 13.00h	VCA Saisonabschlussfahrt	Martin
Di 24.12. 13.00h	Heiligabend-Runde	Dominic
Do 26.12. 11.00h	Speck-weg-Runde, Stefanstag	Dominic
Mi 01.01.2025	Neujahrs Gran Fondo	Rolf
So 05.01.2025	Prosecco Sprint	Dominic, Eric

Trainings	Organisation durch	
Di 2.04. / Do 4.04.2024	Beginn Frühlings-/Sommertraining am Dienstag/ Donnerstagabend	Diverse Gruppenleiter
Mi 3.04.2024	Beginn Frühlings-/Sommertraining VCA-women am Mittwochabend	Simone/ Joëlle/ Kathrin
Di 24.09./ Do 26.09.2024	Ende Frühlings-/ Sommertraining am Dienstag/ Donnerstagabend	Diverse Gruppenleiter
Mi 25.09.2024	Ende Frühlings-/Sommertraining VCA-women am Mittwochabend	Simone/ Joëlle/ Kathrin
So, ganzjährig	Grundlage-Training Sonntag, „Insieme“ 10.00h	Diverse Gruppenleiter
So, ganzjährig mit Montibeux	nach Ankündigung sportmember.ch	VC Montibeux
Sa, jeweils Okt. bis Ende März	Winter-Training Samstag, und/ oder Gravel-Runde, nach Ankündigung	Diverse Gruppenleiter
So, jeweils Okt. bis Ende März	Winter-Training VCA-women, nach Ankündigung	Simone/ Joëlle/ Kathrin

Clubmeisterschaften / Rennen Velo	Organisation durch	
Di 30.4.2024	Massenstart Möhlin	cyclingbeider basel.ch
Di 14.5.2024	EZF Folgensbourg 10km	Eric/ Zeitnehmer
Do 30.5.2024	Verfolgung 3er gruppettos Niffer-Kreisel-Niffer 15.4km	Eric/ Zeitnehmer
Sa 8.6.2024	EZF Dornach-Gempen 5.3km	vcdornach.ch
Do 18.6.2024	EZF 3-Hügel	Eric/ Zeitnehmer
Do 15.8.2024	Massenstart Blochmont 5.3km	Eric/ Zeitnehmer
Di 27.8.2024	EZF Sprint Hardtwald 1km	Eric/ Zeitnehmer
So 29.9.2024	Massenstart Jolidon Classique Les Genevez, Wahl kurz (75km?) oder lang (110km?)	jolidon-classique. velopassion.ch

Clubmeisterschaften / Rennen Gravel	Organisation durch	
Sa 23.3.	Gravel Sprint	Matthias/ Zeitnehmer
Sa 13.4.	Gravel Queen	Matthias/ Zeitnehmer
Mi 18.9./ Do 17.10.	Gravel Super Vollmond	Matthias/ Zeitnehmer
Sa 12.10.	Gravel King	Matthias/ Zeitnehmer
Sa 19.10.	Gravel Race Bern	ridegravel.ch

Rennen allgemein	Organisation durch	
Sa 4.5.2024	Berner Rundfahrt, je nach Kategorie 34/68/102km	berner-rundfahrt.ch
Sa 29.6.2024	Rundstreckenrennen Kaisten, je nach Kategorie 16.8/35.7/52.5km	swisscycling-fricktal.ch
So 30.6.2024	L'Alsacienne 100/ 147/ 170km	alsacienne-cyclo.org
Sa 17.8.2024	Mannschaftsfahren Sulz, je nach Kategorie 28.5/57km	rvsulz.ch
Sa 7.9.2024	Alpenbrevet Platin/Gold/Silber/Bronze (ausverkauft)	alpenbrevet.ch

Saisonplanung Triathlon

Da nur wenige Triathleten an der Saisonplanung vom Donnerstag 1.02.2024 anwesend waren, fassen wir folgende Beschlüsse kurz zusammen.

Clubmeisterschaft:

Die CM findet neu in Basel am 21. September 2024 statt:
mit den Distanzen Short, Mittel und Lang
<https://triathlonbasel.ch/>

Bachgraben:

Voraussichtlich sind wir ab Anfang Juni wieder im Bachgraben.
NEU, während der Hauptsaison vom 17.06 - 17.08 können wir keine Bahnen mehr reservieren.
Das Gartenbad wird bis um 21:00 Uhr offen haben. Wir werden also mit den Bademeistern vor

Ort eine Lösung suchen.
Ihr braucht während dieser Zeit ein Eintritt ins Freibad.

Lauftraining:

Wir werden eine WhatsApp Umfrage starten, ob ab Frühling wieder ein Lauftraining stattfinden soll und eventuell ein Laufseminar im Gundeldingerfeld.

Für den Spätsommer ist ein **Grillfest** auf der Plumpi (Schiesstand) Allschwil geplant, näheres folgt.

Wir wünschen euch eine gute Saison 2024
Daniel & Daniel

Saisonplanung Bikers

Die 14-täglichen gemeinsamen Sonntagsausfahrten finden wie ausgeschrieben statt.

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

Geplant ist wiederum ein Techniktraining mit Debbi Studer.

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

Ab Mittwoch 10. April finden wieder die wöchentlichen Biketrainings statt. Treffpunkt jeweils Punkt 18.00 Uhr auf dem Neuweilerplatz.



Rubén Beledo: neuer Streckenchef beim Klausenlauf

René Zimmerli durfte ein Interview führen mit Rubén Beledo:

René: *Lieber Rubén, zuerst Gratulation und vielen Dank für deine Bereitschaft, für den VCA beim Klausenlauf die Funktion des Streckenchefs zu übernehmen! Was hat dich dazu bewogen, Streckenchef zu werden?*



Rubén: *Im Laufe meines Lebens habe ich an vielen Sportwettkämpfen aller Art teilgenommen: Triathlon, Radrennen, Laufen... Ich finde, dass dies eine perfekte Möglichkeit ist, körperliche Betätigung, das Kennenlernen von Orten und den Kontakt zu Menschen mit gemeinsamen Interessen zu verbinden.*



Rubén: *Danke an dich für die Glückwünsche und danke auch an das OK Klausenlauf für das in mich gesetzte Vertrauen. Zwei Gründe haben mich dazu bewogen, diese Funktion zu übernehmen; der erste und wichtigste ist der Bedarf eines neuen Streckenchefs für die nächste Ausgabe des Klausenlaufs. Ausserdem möchte ich einen Beitrag leisten zu einem so wichtigen Anlass für Allschwil und für all die Leute, die jedes Jahr am Lauf teilnehmen.*

René: *Hast du selber auch schon an Laufveranstaltungen oder anderen Sportwettkämpfen teilgenommen, wenn ja, an welchen?*

René: *Möchtest du uns noch kurz etwas zu deiner Person mitteilen?*
Rubén: *Ich wohne seit acht Jahren in Allschwil. Ich bin verheiratet und habe zwei Kinder, 9 und 8 Jahre alt. Seit ich in Allschwil bin, bin ich Mitglied im VC Allschwil. Sport ist für mich nicht nur ein Hobby, sondern auch mein Beruf, denn ich bin Sportwissenschaftler und Velokurier.*

René: *Lieber Rubén, ich danke dir für das Interview und wünsche dir viel Freude und Erfolg in deinem neuen Amt!*



Allschwiler Klausenlauf im „kühlen“ Winterzauber

Schon in den Tagen vor dem Lauf zeichnete sich ab, dass die 44. Ausgabe, die unter dem Motto "Renn kuhl – Der kühllste Klausenlauf der Schweiz" stand, mit Minusgraden und Schnee rechnen musste. Es ist beinahe so, als hätten wir dieses Wetter heraufbeschworen. Der Wintereinbruch stellte das Organisationskomitee vor neue Herausforderungen. Die Gemeinde Allschwil hatte im Vorfeld bereits tolle Arbeit geleistet, doch weil es in der Nacht auf Sonntag nochmals geschneit hatte, mussten viele Helferinnen und Helfer die Laufstrecke an verschiedenen Stellen ein weiteres Mal ausbessern.

Das hinderte die Klausenläuferinnen und -läufer jedoch nicht daran, dennoch an den Start zu gehen. Punkt 10:45 Uhr rannten und walkten die ersten von 1068 Teilnehmenden in Richtung Wasserturm und tauchten ein in eine prächtige Win-

terlandschaft mit viel Sonnenschein. Dabei durfte bei vielen Sportlern auch die "kuuhle" Sonnenbrille nicht fehlen.

Auch die Jüngsten präsentierten sich als ambitionierte Klausenlauf-Nachwuchsläuferinnen und -läufer. Sie zeigten Einsatz und Ehrgeiz, beides "kuuhle" Eigenschaften, die bereits in jungen Jahren sichtbar werden. Im Ziel wurden sie herzlichst durch die Samichläuse empfangen, die ihnen eine Medaille und einen Grättimaa überreichten.

Die Schülerteamwertung gewann erneut der LV FrenkeFortuna, die VCA-Jugend belegt dabei den hervorragenden sechsten Rang. Als schnellste Schulklasse von Allschwil durften sich die Blue Stars 2d ausrufen lassen, deren Klassenlehrer Pascal Flury einmal mehr als Speaker fungierte.

Die Siegerehrung in dieser Kategorie nahm Gemeindepräsidentin Nicole Nüssli vor.

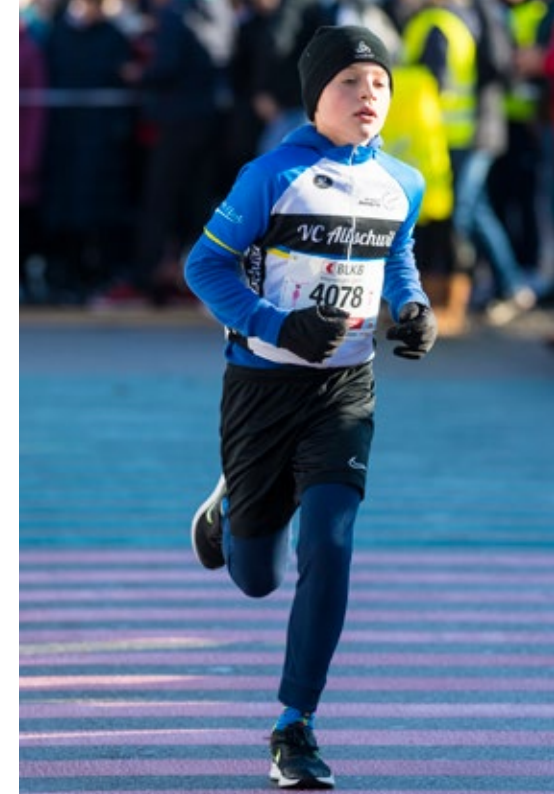
Die "kuuhlste" Geschichte schrieb Felix Köhler, der sowohl den Kurzlauf am Vormittag als auch den Hauptlauf bestritt – und beide gewann. Zwar kein Novum, aber eine Seltenheit, denn mit Nicolas Collas 2010 war dieses Kunststück erst einem anderen Läufer gelungen. Köhler war gleichzeitig auch der schnellste Allschwiler, bei den Frauen holte sich diesen Titel Laura Abgottspon, die bei den Damen auf den 8. Gesamtrang lief. Dort siegte Hanna Splittgerber aus Laufenburg. Mit Matthias Prétôt lief auch ein VCA-Athlet aufs Podest, er wurde bei der Kategorie M50 zweiter.

Erstmals seit der Einführung der Firmenwertung "FIRMACTIV" heisst der Sieger nicht Idorsia Runners, sondern Stäubli Electrical Connectors AG. Die Allschwiler Firma verwies das Team Novartis, den neuen Klausenlauf-Co-Sponsor, auf Rang 2.

Die Stimmung und Rückmeldungen während des Laufs waren durchweg positiv, auch wenn es stellenweise glatt war und für einmal keine Bestzeiten gab, kamen alle Teilnehmenden heil ins Ziel. In der Halle genoss man vor und nach dem Lauf die vorweihnachtliche Atmosphäre.

Die Renntier-Beiz hatte alle Hände voll zu tun, und der Foto-Point mit dem diesjährigen Motto wurde rege genutzt, um ein "kuuhles" Erinnerungsfoto zu schiessen. All dies wäre nicht möglich gewesen ohne die zahlreichen Unterstützerinnen und Unterstützer, die in unterschiedlichster Form zum Gelingen des Traditionslaufs beigetragen haben. Der Verein Klausenlauf ist glücklich und dankbar, solche "kuuhle" Partnerinnen und Partner an seiner Seite zu haben. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen im kommenden Jahr zum 45. Allschwiler Klausenlauf, dann aber unter einem Motto, das "kühle" Temperaturen nicht mehr heraufbeschwört.

Patrick Indlekofer – Verein Klausenlauf





Grossartiger Einsatz am Klausenlauf!

Danke, dass Du dich als Helfer/in / Helfer für die Streckensicherung am Klausenlauf 2023 für den VCA eingesetzt hast:

- Baltermia Reto
- Barczay Simone
- Bedon Gianni
- Belting Heinz-Georg
- Bild Anne
- Bild Michael
- Brodmann Fabian
- Brodmann Walter
- De Bever Laurens
- Eicher Nick
- Eifler Elisabeth
- Eifler Lutz
- Eifler Nora
- Frey Martin
- Giger Raoul
- Hilfiker Beppo
- Hinkel Karin
- Höft Vera
- Imhof Beat
- Jonckheere Steven
- Keller Stefan
- Kennel Raphael
- Krähenbühl Martin
- Langlotz Andi
- Lehmann Barbara
- Moll Rolf
- Moser Rolf
- Mungenast Alexandra
- Prétot Matthias
- Reid Jonathan
- Renz Raphael
- Rombach Fränzi
- Schaub Patrik
- Scherrer Murielle
- Scherrer Walter
- Schüpbach Markus
- Stirnemann Ronja
- Stocky Iris
- Strassberger Alexander



- Suhr Seraina
- Thöni Sarah
- Ueltschi Thomas
- Vorhoff Gerrit
- Wälchli Daniel
- Warias Steffen
- Weber-Handschin Walter
- Wild Christian
- Zechner Eric
- Zenkhusen Daniel
- Zimmerli René
- Zweiacker Joëlle
- Zweiacker Lynn

- Marco Eglin
und Vorstand VCA

VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Allgemeine Termine	2024
Vorstandssitzung	05.06.2024
Vorstandssitzung	18.09.2024
GV Veloclub Allschwil	02.11.2024, Samstag
Ängelimärt	30.11.2024
Vorstandssitzung	04.12.2024
45. Klausenlauf	08.12.2024 alle helfen mit!

Monats-Treffen - Triathlon - MTB - Velo

Jeweils am ersten Donnerstag des Monats treffen wir uns nach dem Schwimmtraining im Restaurant Zick-Zack in Allschwil, um dort gemeinsam einen Schlummertrunk einzunehmen.

Redaktionsschluss Sattelfest

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



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

Fotos bitte separat (nicht in einem Dokument eingefügt) und in

Originalgrösse (möglichst gross!!!)

Achtung: Mailprogramme verkleinern die Auflösung der Fotos automatisch, ausser wenn Ihr jeweils „Originalgrösse“ wählt. Sendet **grosse Fotos** bitte einzeln, mit we-transfer, swisstransfer.com oder über die Dropbox.



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	ab Anfang Juni im Bachgraben
Mittwoch	12.00 - 14.00 Uhr	eine Bahn ist reserviert	
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr		
Samstag	11.00 - 13.00 Uhr	Andy Langlotz	
Rennvelo Ausfahrten			
Samstag	nach Ankündigung	Sportmember	Feuerwehrmagazin Allschwil
Di / Do	Abendtraining 18.00 Uhr	ab Ende März 2024	
Insieme Sonntag	25-28km/h 10.00 Uhr	ca. 2.5 Std, Ganzjährig	
mit Montibeux Sonntag	23-25km/h 10.00 Uhr	Sportmember	Radsport Huber Allschwil
Gravel Samstag	nach Ankündigung	Sportmember	
VCA Women Rennvelotraining			
Mittwoch	Abendtraining 18.00 Uhr	ab Ende März 2024	Zoll Hegenheim, in Allschwil
Sonntag	nach Vereinbarung	sportmember.ch	
Kontakt:	j.zweiacker@icloud.com		
Lauftraining			
Dienstag	18.30 - 19.00 Uhr		Finnenbahn Bottmingen
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.	
Link zur Laufkalender app auf Seite 9			
Jugend Rennvelo-Training			
Freitag	17.30 Uhr	Marcia Eicher	Feuerwehrmagazin Allschwil
Training Strasse/Bike Cycling Academy NW			
Samstag	10.00 Uhr	Abendtraining ab Beginn Sommerzeit!	
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.

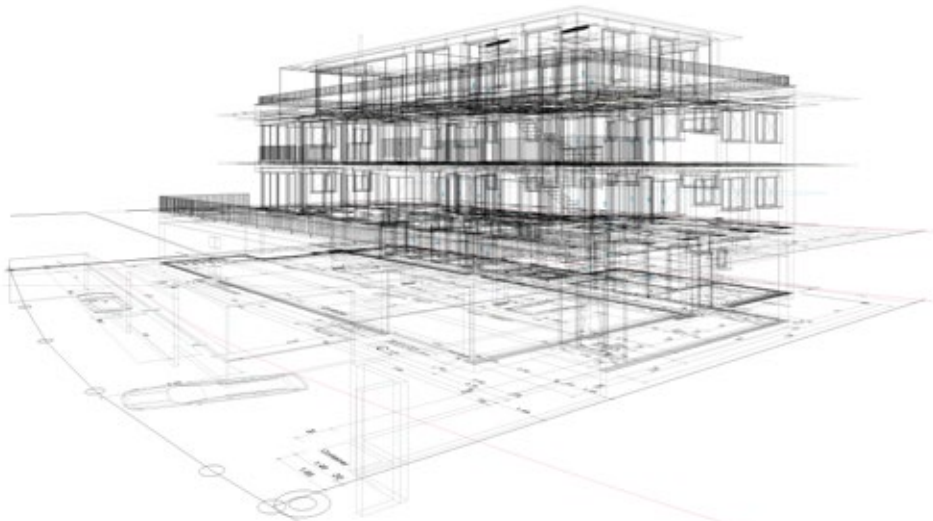


ROOMPLAN GmbH
Schützenmattstrass 10
4051 Basel

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

roomplan.
InnenArchitektur & Konzeption

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

Trainingskalender Bike

Sonntagstrainings, 14-täglich		Treffpunkt:
31.03.24	11.00 - 14.00	Neuweilerplatz
14.04.24	11.00 - 14.00	
28.04.24	10.00 - 13.00!!	
12.05.24	10.00 - 13.00	
26.05.24	10.00 - 13.00	
09.06.24	10.00 - 13.00	
23.06.24	10.00 - 13.00	
07.07.24	10.00 - 13.00	
21.07.24	10.00 - 13.00	
04.08.24	10.00 - 13.00	

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

Die **Mittwochstrainings** finden vom **10. April bis ca. 18. September 2024** statt:
Treffpunkt 18.00 Uhr Neuweilerplatz!

Wir sind eine kleine Männer-Gruppe mit zurzeit acht aktiven Bikern im Alter von 32-69 Jahren. Unsere Touren finden mehrheitlich in der Region statt, zum Beispiel: Gempfen, Blauen, Elsass, Eggfluh. Die 14-täglichen Sonntagsausfahrten gehen je nach Tour ca. 4 Stunden.

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

Was für ein Bike fährst Du? Von Vorteil wäre ein geländetaugliches Fully.
Untenstehend ein Link mit einem Film von uns zur Inspiration.
https://youtu.be/uY_ROoEVz_s?si=X4z5aE6SnsFP1jQ3

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.

Leistung analysieren. Training optimieren.

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

Jetzt von Vergünstigungen profitieren.



die sportklinik für alle



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



Mehr Spass beim Radfahren

Ernst Gürtler AG

Elektrotechnische Unternehmung
Binnergerstrasse 53 • CH-4123 Allschwil

seit bald 100 Jahren
Ihr Allschwiler Elektro-Unternehmen

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

Für Familien & Vereine



AMBIENTE

Restaurant • Bankette • Seminare • Lädeli

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



Ängelmärt 2023

Der Ängelmärt war auch im 2023 ein voller Erfolg. Bei herrlich kalten Temperaturen haben die zahlreichen Helfer und Helferinnen mit viel Können und Leidenschaft für gute Stimmung am Stand gesorgt.

Einen grossen Dank an die **Organisatoren**: Familie Schelbert mit Sandra, Markus, Lisa, Ben Familie Eicher mit Marcia, Stephan, Nick, Tim

Die **Helfer und Heferinnen**: Steffen, Rebecca, Tom, Joëlle, Luzia, Ilse, Iris, Eric, Peter.
Bis zum nächsten Ängelmärt!



polarkreis Kühlfahrzeuge



Kühlfahrzeuge

Pharmafahrzeuge

Kühlmietfahrzeuge

Beschriftungen

www.polarkreis.swiss



Schnelle Runden im Tissot Velodrome

Wir waren 15 furchtlose Rennfahrer*Innen die sich am 27. Januar 24 auf die Radrennbahn in Grenchen gewagt haben. Für die meisten war dies der erste Versuch auf einem Bahnvelo. Zuerst wurde mit einem Geschicklichkeitsparcour das Fahren mit Starlauf geübt. Nach diesem Anwärmen ging es mit viel Mut und Zuversicht auf die Bahn. Höhepunkt für die geübteren Bahnfahrer*Innen war ein Verfolgungsrennen mit viel Tempo.

Ein gelungener, sektionsübergreifender Anlass mit 6 Jugendlichen zwischen 10 bis 16 Jahren und den alten Hasen aus dem Verein.

Bis zum nächsten Mal, Marcia



Neujahrs Gran Fondo

Die letzten zwei Jahre herrschte am Neujahrstag sehr mildes und sonniges Wetter mit Temperaturen über 10 Grad.

Deshalb entstand die Idee des Neujahrs Gran Fondo – also einer ersten Ausfahrt im neuen Jahr über 100 km.

Bei der dritten Auflage war das Wetter allerdings sehr wechselhaft und auch die Temperaturen lagen nur bei ca. 6 Grad. Trotzdem trafen sich um 11 Uhr am 1. Januar 2024 13 tapfere und wetterfeste VelofahrerInnen beim Feuerwehrmagazin in Allschwil – darunter nicht nur bekannte VCA'ler, sondern auch eine Delegation von Teilnehmern des Tret-Lagers.

Kaum gestartet, begann es auch schon leicht zu regnen – dies ignorierten wir einfach und steuerten die ersten sanften Hügel des Sundgaus an. Nun drangen auch bereits die ersten Sonnenstrahlen durch und am Horizont erschien ein schöner Regenbogen.

Nach nochmaligen Regentropfen im Hardtwald ging es dann nach Chalampé und über die Rheinbrücke nach Neuenburg am Rhein. Von nun an ging es ohne Regen, dafür mit Gegenwind durchs Markgräflerland auf direktem Weg zurück nach Basel.

Dankenswerterweise fuhren die starken FahrerInnen vorne im Wind, sodass die ganze Gruppe dank des Windschattens geschlossen – und bei Sonnenschein – in Basel eintraf. Trotz der etwas verkürzten Strecke hatten wir bis zum Ziel in Allschwil 102 km zurückgelegt.

Herzlichen Dank allen, die trotz des suboptimalen Wetters mitgefahren sind – die Saison ist lanciert!

Rolf



Dreikönigsbiken

Die Einen kamen zu Kuchenessen, die Anderen zum Biken und zum Kuchenessen.

Zu dritt fuhren wir nach einem moderaten Aufstieg den Bannweg-Trail links Richtung Gempen und dann den Bannweg-Trail rechts Richtung Arlesheim.

Es war genial, der Grip war trotz Nässe perfekt und weil es so schön war, das Ganze gleich noch einmal.

Dann ab zu Andres. Wir hatten Hunger und freuten uns auf den Dreikönigskuchen. Patrik wurde zum König gekrönt.

Vielen Dank Andres für die gute Bewirtung.

Oliver





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

Beitrittserklärung

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

Aktivmitglied

Passivmitglied

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

Strasse / Nr.: _____

PLZ / Ort: _____

Mobile: _____

eMail: _____

Eine Hauptsektion auswählen:

- | | | |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|
| ➤ Radrennfahrer*in | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ➤ Triathlet*in | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ➤ MTB-Fahrer*in | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ➤ Jugend | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ➤ CA-NW | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

zusätzlich interessiert an Untersektion:

Verbandsmitglied bei:

Swiss Cycling

Ja Nein

Swiss Triathlon

Ja Nein

Datum: _____

Unterschrift: _____

Bemerkungen:

Vergünstigungen für VCA-Mitglieder

Stand Januar 2024

Hier profitieren Mitglieder des VCA von Rabatten und Vorteilen:

Biomechanik Rennbahnklinik

Kriegackerstrasse 100, 4132 Muttenz www.rennbahnklinik.ch
15% Rabatt auf Lauf- und Radanalysen, 25% Rabatt auf Laktatstufentests und VO2max-Tests.

Dill Optik

Binnigerstrasse 5, 4123 Allschwil 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
15% Rabatt auf Sportartikel (Schuhe, Textilien, Accessoires)

Pete's Bike Shop

Gartenstadt 2, 4142 Münchenstein www.petesbikeshop.ch
10% Rabatt auf Velos, Komponenten und Zubehör

Velo-Club Allschwil

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

Änderungen 2024 auf einen Blick:

- **Body Move** entfällt



UNSCHAF



SCHAF

Sehen Sie den Unterschied bei

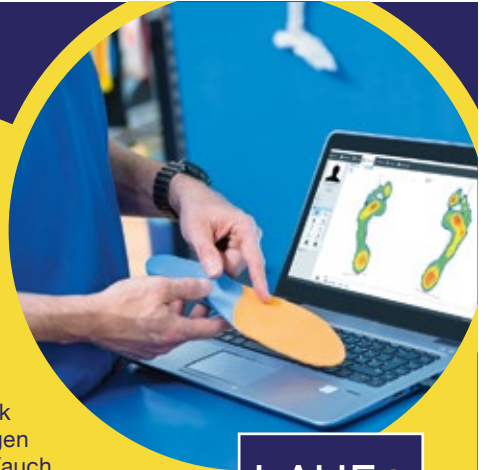
DILLO OPTIK

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

LAUSCHUH-LAB BIOMECHANIK

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

Schuhmarken: Asics, Saucony, Mizuno



LAUF
SPORT
KLINIK

«gesundlaufen»

KOMPETENZ-CENTER FÜR LAUSPORT

laufsportklinik.ch