

Sattelbast

Velocluballschwil.ch

Nr. 183 / September 2023



Clubmeisterschaft
Datenschutz
Berichte

CERVÉLO R5: DAS TOUR DE FRANCE 2023 GEWINNERBIKE ZUM VCA-SPEZIALPREIS

NUR 1 EXEMPLAR
VERFÜGBAR

GRÖSSE L/56 MIT ULTEGRA DI2 2X12,
STATT CHF 9'199.00 FÜR CHF 6'899.00

25%

Was mit dem Cervélo R5 möglich ist, hat die Tour de France 2023 gezeigt. Es ist wohl DAS Bergvelo, um Watt in Vortrieb umzusetzen. Der neue R5-Rahmen ist 130 g leichter als das Vorgängermodell - eine Reduzierung von 16 %. Rahmen und Gabel zusammen wiegen je nach Rahmengröße nur knapp über 1 Kilogramm. Aber nicht nur der Leichtbau, auch seine hohe Steifigkeit macht das Cervélo R5 zum Kletterspezialisten. Und obwohl die Aerodynamik bei der Entwicklung dieses Rahmens nicht im Vordergrund stand, wurde der Luftwiderstand durch die Verlegung der Leitungen nach innen um weitere 25 g reduziert. Die Züge verlaufen direkt vom Vorbau in den Rahmen, was für einen modernen, optisch aufgeräumten Auftritt sorgt. Ein Traumbike jetzt zum Sonderpreis. 1 Stück verfügbar. Weitere Angebote auf der Website.



Vorwort

Liebe Vereinsmitglieder

Interessant, informativ und kurzweilig sollte sie sein. Mit kurzen Voten und insgesamt nicht zu lang.

Genau, von der Generalversammlung unseres Vereins schreibe ich. Die Einladung dazu liegt wie gewohnt dieser Septemerausgabe unseres „Sattelfest“ bei.

Um uns der „Ideal-GV“ weiter zu nähern, wollen wir dieses Jahre Themen noch mehr bündeln und Informationen zu wichtigen Punkten in der Einladung mitliefern (Wahlen, Start Überarbeitung Statuten).

Zudem haben wir einen fixen Zeitpunkt für den Beginn des Nachtessens festgelegt.

Ich bin gespannt, ob alles wie gedacht klappen wird. Auf jeden Fall freue ich mich schon jetzt, möglichst viele von euch an der diesjährigen GV begrüssen zu dürfen.

Aber vorher kommt ja noch der Herbst, und den wünsche ich euch allen golden und voller schöner Momente.



Liebe Grüsse, René

Generalversammlung, Sa 4. November 2023
17.30 Uhr
Restaurant Ambiente, Parkallee 7, Allschwil

NUR MIT DEM VELO BERGAB, NICHT MIT DEM GEHÖR!

JETZT TERMIN VEREINBAREN - WIR BERATEN DICH INDIVIDUELL



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

Inhaltsverzeichnis

Der VCA-Vorstand und weitere Funktionen	7
Eintritte / Austritte	8
Fotos und Berichte – wie halten wir das im Velo-Club Allschwil?	9
Die VCA Velojugend war in der ersten Saisonhälfte ganz schön aktiv	10
Möhlin, 21. Mai	12
Kaisten, U 15 und U 17	13
Gempen Einzelzeitfahren	14
39. Schwarzbuebe-Rundfahrt	16
CM 2023 Folgensbourg	19
VCA-Agenda	20
Trainingskalender Triathlon / Velo	21
Trainingskalender Bike	23
Mountainbike Wegunterhalt	23
Massenstart Jolidon Classique	24
CM Blochmont	25
CM Brückensprint bei Petit-Landau	27
Programm der Rennvelo-Sektion Herbst	27
CM 2023 1-km Sprint Hardtwald	28
Swiss International Mountain Marathon SIMM	29
CM Triathlon „Spiezathlon“, 17. Juni 2023	30
25 – 7 – 4 – 4 – 1 - 1	31
Tret-Lager 2023 mit einem persönlichen Rückblick	32
Rolf und Michael: Paris – Brest – Paris 2023	35
Bike-Wochenende 28.7.23-1.8.23 im Unterengadin	39
für Geschichtsfreunde; Histoire du VCA	41
Resultate CM / Velo / Tria	43

Klausenlauf; Helfer*innen gesucht!
siehe separate Beilage



LABOR ROTHEN

Am Puls der Medizin.



Inhalations-Allergie Check

Jetzt checken lassen und gestärkt in den Frühling starten.

Ohne Termin und ohne ärztliche Verordnung.



Alle Walk-In Laboranalysen auf www.wunschlabor.ch

 **WUNSCHLABOR**
Walk-In Laboranalysen



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



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

Eintritte / Austritte

Eintritte Velo

Roland Gedull
Franziska Hofer
Gabriella Gentile
Ilaria Guarrancino

Eintritte Jugend

Ronja Stirnimann
Edgar Huber

Eintritte Triathlon

Natasha Mosar

Austritte

Jochem Hansert



Laufkalender für Läuferinnen und Läufer
der Grosse Region 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 immer auf dem Laufenden!

Fotos und Berichte – wie halten wir das im Velo-Club Allschwil?

Liebe Vereinsmitglieder

Wir freuen uns immer wieder über gelungene Fotos und interessante Berichte zum Geschehen im Verein. Eure Beiträge im Sattelfest, auf unserer Webseite, auf Facebook oder Instagram sind bereichernd, anregend und stärken den Zusammenhalt im VCA.

Unsere Vereinskultur ist geprägt von Respekt und Wertschätzung allen Menschen gegenüber.

Es ist uns ein Anliegen, dass wir die Grundsätze des Persönlichkeits- und Datenschutzes beachten und folgende Richtlinien einhalten:

- Alle Berichterstattende sind verantwortlich für den Inhalt der eigenen Berichte und Fotos.

- Das Einverständnis aller abgebildeten Personen wird vor der Erstellung von Fotos eingeholt, sowie das Medium der Veröffentlichung mitgeteilt.
- Personen, welche die Zustimmung nicht geben, werden nicht (mit) fotografiert.
- Fotos von minderjährigen Personen dürfen zudem nur bei (genereller) Zustimmung der Erziehungsberechtigten gemacht werden.

Der Grund dieses Beitrages sind auch die rechtlichen Vorgaben betreffend Persönlichkeits- und Datenschutz, welche ab 1. September 2023 verschärft wurden.

Wir danken allen für die Einhaltung dieser Richtlinien und sind neugierig auf eure spannenden Berichte und stimmungsvollen Fotos.

Euer Vorstand VCA

Wann sind Bilder datenschutzrechtlich relevant?

Sobald die abgebildeten Personen erkennbar sind, gelten die Fotos als Personendaten. Das gilt auch bei Gruppenfotos, wobei der Eingriff in die Persönlichkeitsrechte dann weniger schwer wiegt, wenn keine Einzelperson aus der Gruppe heraustritt und als solche wahrgenommen wird. Inwiefern dies zutrifft, muss jeweils im konkreten Einzelfall beurteilt werden. Eine Persönlichkeitsverletzung kann nur dann mit Sicherheit ausgeschlossen werden, wenn die abgelichteten Personen nicht identifizierbar sind, also wenn ein Gruppenbild z.B. nur kleinformig abgedruckt oder die Auflösung derart herabgesetzt wird, dass keine Gesichter oder andere identifizierende Merkmale mehr auszumachen sind, (oder wenn die Person/en der Veröffentlichung des Bildes zugestimmt hat/haben. (Anm. der Redaktion))

Braucht man immer die Einwilligung?

Wenn kein anderer Rechtfertigungsgrund vorliegt, muss die Einwilligung der abgebildeten Personen eingeholt werden. Auf die Einwilligung darf immer nur dann verzichtet werden, wenn ein überwiegendes **öffentliches oder privates Interesse** eine Veröffentlichung rechtfertigt. Ein solches kann jedoch, insbesondere bei Bildern einzelner Personen, nur mit Zurückhaltung angenommen werden (z.B. bei **Berichterstattungen über öffentliche Veranstaltungen wie Sportanlässe**, Konzerte etc. mit grosserer Bedeutung oder bei Medienberichten unter Einhaltung der journalistischen Sorgfaltspflicht)

https://www.edoeb.admin.ch/edoeb/de/home/datenschutz/internet_technologieumgang-fotos.html

Die VCA Velojugend war in der ersten Saisonhälfte ganz schön aktiv

Wir berichten regelmässig über den VCA Instagram Account über unsere Erfolge.

Die Jüngsten vom VCA und die schon etwas erfahrenen Rennfahrer*Innen haben am 21. Mai in Möhlin ihr Können gezeigt.

Hugo hat da seine allererste Rennerfahrung gesammelt und Tom konnte ihn mit guten Ratschlägen Mut zureden.

Am Nachmittag waren dann die Schüler in ihren Kategorien am Start. Louis Rudin konnte in Möhlin und in Kaisten einen starken 3. Platz belegen.

Beim Rundstreckenrennen in Kaisten am 1. Juli waren unsere VCA-Rennfahrer*Innen auch wieder in allen Kategorien am Start (U23/U17/U15/U12/Piccolo und natürlich Gentleman).

Für die jungen Rennfahrer*Innen sind diese Rennen eine wertvolle Möglichkeit, um erste Rennluft zu schnuppern.

Louis Ritzenthaler hat in dieser Saison einige Rennen in der Kategorie U15 in der Schweiz und in

Deutschland bestritten und fällt durch seine beherzte Fahrweise auf.

Sein älterer Bruder Noel hat sein Training intensiviert und konnte in diesem Jahr an nationalen Rennen in der Kategorie U17 Fuss fassen.

Tom fährt seine erste Saison in der Kategorie U17 und sammelt wertvolle Erfahrung an nationalen und regionalen Rennen.

Auch Romain fährt seine 1. Saison in der Kategorie U17. Er trainiert erst seit diesem Jahr regelmässig und konnte sich sogar an der Schweizermeisterschaft zeigen. An der Clubmeisterschaft konnte er sich sogar schon auf dem 3. Platz feiern lassen.

Die älteren Fahrer Luca, Lucien, Diego, die jetzt in Amateurteams fahren, haben zahlreiche Rennen bestritten und sind zusammen mit dem Elite Fahrer Jakob gute Vorbilder.

Die gemeinsamen Trainings sind sehr wertvoll. Unsere Jugend Rennfahrer Gruppe wächst langsam, aber stetig.

Eure Jugend Trainerin Marcia





Kaisten
U 15 und U 17



Gempen



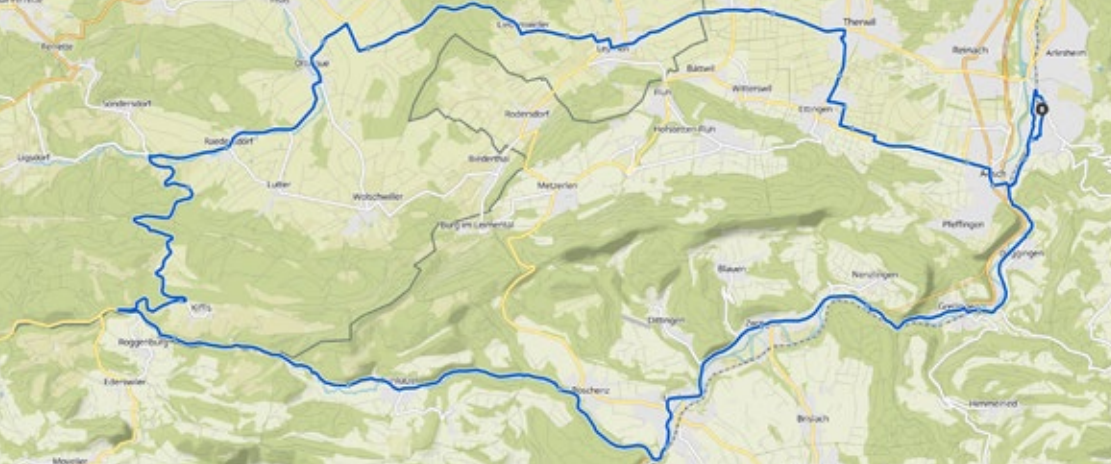
Starttraining



Gempen
Einzelzeitfahren

10. Juni 23





39. Schwarzbuebe-Rundfahrt

Wir trafen uns um 9h beim FWM, sind zusammen nach Dornach gefahren und meldeten uns direkt beim Start an.

Einige haben sich für die kurze Strecke entschieden, 70km mit 650hm, einige für «lang» mit 115km mit rund 1'500hm.

Die ersten 5 km bis Duggingen konnten wir gemeinsam fahren, dann trennten sich die Strecken kurz / lang.

Der Veloclub Dornach hat alles sehr gut organisiert: einfache Anmeldung, gute und klare Wegbeschreibungen.

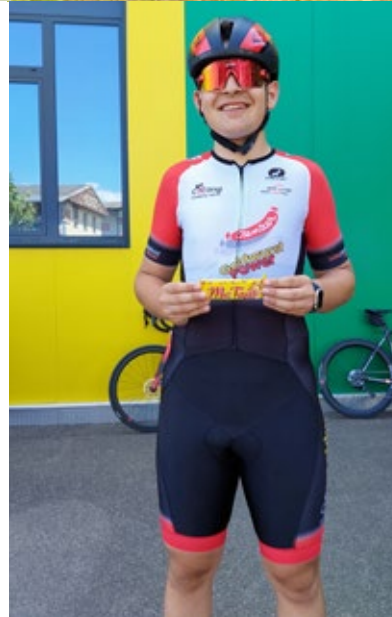
Am Ende gab es noch Kaffee, Bier und Kuchen, ein gemütliches Zusammensein beim Start / Ziel.

Der Verein mit den meisten Teilnehmern erhielt einen Preis, das waren einmal mehr wir, mit 16 Teilnehmer*innen haben wir wieder die Salami gewonnen.

Ich habe die Ausfahrt mit euch sehr genossen, das Wetter war perfekt: sonnig!

Ich danke euch allen für die schöne, gemeinsame Ausfahrt.

Martin Frey



RAIFFEISEN

MEMBER PLUS

Mit MemberPlus mehr erleben und weniger bezahlen.

Als Raiffeisen-Mitglied mit MemberPlus-Status profitieren Sie von vielen Freizeitvorteilen. Jetzt mehr erfahren unter: raiffeisen.ch/memberplus



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

061 481 84 44

Sanitäre Anlagen
Neu- und Umbauten
Reparaturen
Boilerservice

CM 2023 Folgensbourg

Für den 3. Lauf der CM mit dem EZF über die "3-Hügel" von Hagenthal nach Bettlach hatten sich 2 Fahrerinnen und 10 Fahrer bei richtig frühlingshaften Bedingungen eingefunden.

3-Hügel mag sanft klingen, aber effektiv ist dieses Zeitfahren mit fast 16km bei 340Hm wahrscheinlich das anspruchvollste in unserer CM.

Das hat den Sieger Diego wahrscheinlich nochmals besonders motiviert, denn mit seiner Siegeszeit von 24min45sec hat er einen sehr deutlichen neuen Streckenrekord aufgestellt!

Das Podium blieb fast in der Familie: mit seinem Bruder Romain als glänzender 3., dazwischen konnte sich noch Matthias plazieren mit einem sehr guten 2. Platz.

Merci an das Zeitnehmerteam Jonas und Heinz und die Teilnehmer*innen.

Eric



VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Allgemeine Termine 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. 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



@VELOCLUBALLSCHWIL

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		
Samstag	11.00 - 13.00 Uhr	Andy Langlotz	

Rennvelo Ausfahrten

Samstag	nach Ankündigung	Sportmember	Feuerwehrmagazin Allschwil
Di / Do	Abendtraining	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	ab Ende März 2024	Zoll Hegenheim, in Allschwil
Sonntag	nach Vereinbarung	sportmember.ch	
Anmeldung:	kathrinhagmann@bluewin.ch		

Lauftraining

Mittwoch	19.00 Uhr	Spalantor
----------	-----------	-----------

Link zur Laufkalender app auf Seite 8

Jugend Rennvelo-Training

Freitag	17.30 - 18.45 Uhr	Marcia Eicher	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 <<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.

Hol dir
Hühnerhaut



#powerofsharing

Ihre Emotion. Unsere Energie.

Für die Zukunft:

Klimafreundliche Energien. Intelligente Infrastrukturen.
Smarte Services. Innovative Wärme.



Trainingskalender Bike

Bike	Sonntags-Ausfahrten	Treffpunkt:
17.09.23	10.00 - 13.00	
01.10.23	10.00 - 13.00	
15.10.23	10.00 - 13.00	
29.10.23	10.00 - 13.00 Beginn Winterzeit!	
12.11.23	11.00 - 14.00	
26.11.23	11.00 - 14.00	
03.12.23	Klausenlauf	
10.12.23	11.00 - 14.00	
24.12.23	11.00 - 14.00	

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

Die Mittwochstrainings finden erst wieder ab April 2024 statt

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.

Mountainbike Wegunterhalt

Weiterbildung der *trail.foundation*

Möchtest du deine Fähigkeiten im Bereich des mountainbikespezifischen Wegunterhalts auf das nächste Level bringen?

Mit der Mountainbike Wegunterhalt Weiterbildung erhältst du das Wissen und die Techniken, um die Wege nachhaltig zu pflegen, die Natur zu schützen und ein sicheres Erlebnis für alle Nutzenden zu schaffen. Sei dabei und werde zum Profi im mountainbikegerechten Wegunterhalt!

Die Kurse kombinieren kurze Theorie-Blöcke mit praktischen Übungen im Freien, um sicherzustellen, dass du das Gelernte sofort anwenden und festigen kannst.

Melde dich an und profitiere von der Expertise erfahrener Trailbauer/innen, die alle eine Weiterbildung zum/zur Ausbilder/in Wegunterhalt absolviert haben.

<https://trail.foundation/de/kurse/>



Massenstart Jolidon Classique

Der 5. Lauf unserer Clubmeisterschaft im Rahmen der Jolidon Classique zeigte sich von der sehr selektiven Seite.

Zum Einen, weil es ein frühes Aufstehen am 1. August bedeutete, um morgens rechtzeitig im Jura in Montfaucon am Start zu sein - und, weil es vor allem auch bedeutete, von einem absehbareren, durchgängigen und teilweise heftigem Regen begleitet zu werden.

Einen grossen Glückwunsch an unsere beiden VCA Vertreter Steffen und Matthias, welche sich davon nicht beeindruckt liessen und die Strecke in den Top 10 (Steffen, damit Sieger des 5. Laufes) und Top 20 (Matthias) beendet haben.



CM Blochmont

Der 6. Lauf unserer Clubmeisterschaft mit dem Massenstart am Blochmont fand auch dieses Jahr in der ersten Woche nach den Sommerferien statt. Das diesjährige Rennen fiel diesmal etwas langsamer aus, das vielleicht wegen den Temperaturen um 30 Grad, aber wohl mehr wegen den taktischen Tempoverzögerungen und -beschleunigungen über einen guten Teil der Strecke.

Wie ein Routinier nicht beeindruckt liess sich unser U17 Fahrer Romain als neuer Sieger, der im Sprint die ehemaligen Sieger Ruben und Steffen auf die Ehrenplätze verwies.

Herzlichen Glückwunsch Euch!



Polarkreis Kühlfahrzeuge



Kühlfahrzeuge

Pharmafahrzeuge

Kühlmietfahrzeuge

Beschriftungen

www.polarkreis.swiss

CM Brückensprint bei Petit-Landeau

Der 7. Lauf unserer Clubmeisterschaft war der Brückensprint bei Petit-Landeau, dieses Mal in einem Entscheidungslauf gefahren.

Wiederum blieben wir trocken, der Himmel fiel uns nur unmittelbar nach der Zieleinfahrt fast auf den Kopf...

Am schnellsten auf der Brücke war Matthias, gefolgt von Patrik und Steffen (Glückwunsch!)

Leider hat es dieses Mal aus genannten Gründen nicht für ein Podestphoto gereicht, aber dafür für eine nicht so schnell zu vergessende Heimfahrt, die letztlich alle gut und wieder fast trocken überstanden haben.

Eric



Programm der Rennvelo-Sektion Herbst

		Organisation durch
Sa 23.09. 13h	VCA Saisonabschlussfahrt	Martin
So 24.12. 13h	Heiligabend-Runde	Dominic
Di 26.12. 11h	Speck-weg-Runde, Stefanstag	Dominic
Mo 01.01.2024	Neujahrs Gran Fondo	Rolf
So 07.01.2024	Prosecco Sprint	Dominic, Eric
Trainings		Organisation durch
Di 26.09.2023 / Do 28.09.2023	Ende Frühlings-/Sommertraining am Dienstag/Donnerstagabend	Diverse Gruppen- leiter
Mi 27.09.2023	Ende Frühlings-/Sommertraining VCA-women am Mittwochabend	Simone/Joëlle/Ka- thrin
So, finden ganzjährig statt	Grundlage-Training Sonntag, „Insieme“ 10.00h	Diverse Gruppen- leiter
Sa, jeweils Okt. bis Ende März	Training Samstag, und/oder Gravel-Runde, nach Ankündigung	Diverse Gruppen- leiter
So, jeweils Okt. bis Ende März	Winter-Training VCA-women, jeden zweiten Sonntag 11.00h	Simone/Joëlle/Ka- thrin

CM 2023 1-km Sprint Hardtwald



Mit dem 8. Lauf „1-km Sprint im Hardtwald“ ist die CM 2023 auch schon wieder fertig gefahren.

Dass trotz der unsicheren Wetterprognosen insgesamt 10 Fahrer*in am Treffpunkt waren, fand ich sehr erfreulich! (Das wir trocken blieben aber auch).

Ebenso erfreulich die Rangliste mit einem neuen Sieger für 2023 (der 5. in 8 Rennen im 2023), Jakob Klahre!

Das Podest wurde von Matthias und dem Gastfahrer Vitor ergänzt, für den in der VCA-Wertung

Tom nachrutschen darf, Glückwünsche an Euch vier!

Der Dank geht an alle Teilnehmer*in, aber auch an unsere Zeitnehmer, die uns auch dieses Mal einen Top Rennservice geboten haben!

Die Verkündung der Schlussrangliste, sowie die Übergabe der verdienten Preise für alle Gewerteten findet auch dieses Jahr an unser GV vom Samstag 4. November 2023 statt.

Wir freuen uns. Euch auch dort zu sehen.

Eric



Swiss International Mountain Marathon SIMM 12./13. August 2023 in Adelboden

Was ist das?

Ein 2-tägiger Gebirgs-OL, der jedes Jahr woanders in der Schweiz stattfindet.

Verpflegung, Zelt und Kleider müssen selber mitgetragen werden. So wenig wie möglich, so viel wie nötig. Während den zwei Tagen müssen Posten anhand der Karte 1:25000 angelaufen werden. Es wird immer in 2-er Teams gelaufen.

Wer mehr wissen möchte, kann sich gerne bei Markus Schelbert oder René Mayer melden, die dieses Jahr die Männer Kategorie im Marathon strong gewonnen haben.

<https://mountainmarathon.ch>

Ariane Gutknecht



Was ist der Reiz?

Tolle Landschaften, sportlicher Einsatz im Gelände, Campieren in der freien Natur, Kameradschaft.

Was sollte man können?

Kartenlesen, gute Fitness, um täglich 4-6 Stunden mit Rucksack unterwegs zu sein, Bereitschaft auf den Verzicht einer Douche im Camp, Minimalismus beim Rucksack packen.

CM Triathlon „Spiezathlon“, 17. Juni 2023

„Die Ausgabe 2023 des Spiezathlon war geprägt vom strahlend schönen Wetter, guter Stimmung in der Spiezerbucht und den gutgelaunten Athlet*innen. Die Allermeisten waren mit einem Lächeln im Gesicht unterwegs.“

So heisst es auf der Webseite des Spiezathlon, wo traditionellerweise die Clubmeisterschaft der VCA Triathleten stattfindet.

Etwas schade war, dass sich dieses Jahr nur zwei VCA Triathleten angemeldet hatten, nämlich Jon Reid und ich.

Ein packendes Rennen um die Medaillen war deshalb nicht zu erwarten. Trotzdem genossen wir den tollen Anlass bei wunderbarem Wetter. Der Thunersee (1.5 km Schwimmen) war noch etwas kalt, aber beim Velofahren (45 km) wärmte uns dann die Sonne. Beim abschliessenden Lauf (10 km) war es richtig heiss, sodass das alkoholfreie Bier im Ziel sehr willkommen war.

Hoffen wir, dass sich nächstes Jahr wieder mehr Athletinnen und Athleten des VCA zur Clubmeisterschaft anmelden, sodass der Anlass an alte Zeiten anknüpfen kann!

Stefan Keller



25 – 7 – 4 – 4 – 1 – 1

oder *Inferno Triathlon 19.08.2023*

25 Jahre gibt es den Inferno Triathlon schon (3,1km Swim, 97km road bike, 31km MTB, 25km Laufen) René Mayer war übrigens als VCA Athlet bei der ersten Austragung dabei.

7 Athlet*innen waren dieses Jahr am Start: Ein Single Athlet und drei Couple mixed Teams.

4 Betreuer wurden aufgeboten. Die Eltern Merkofer, Papi Mungenast und der routinierte René Mayer. Da konnte ja (fast) nichts mehr schief gehen.

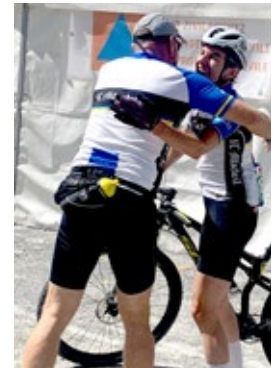
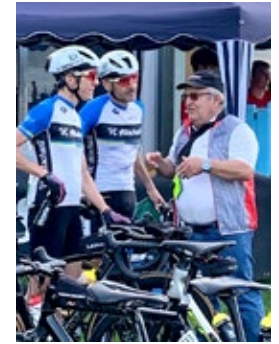
4 Disziplinen sind als Single Athlet oder im Team zu absolvieren; mit nicht zu unterschätzen

zenden 5'500 Höhenmetern (für die Teams etwas weniger, da der Zieleinlauf in Mürren ist. Das Schilthorn ist den Singles vorbehalten).

1 Schiedsrichter war für den VCA wieder im Einsatz: Walter Brodmann hat in der Wechselzone Oberhofen und Grindelwald zum Rechten geschaut. Vielen Dank an dieser Stelle. Dein Einsatz wird von uns VCAlern sehr geschätzt.

1 Einzelathlet hat dieses Jahr die Herausforderung angenommen. Raphael Kennel hat den Inferno auf dem Schilthorn sehr erfolgreich beendet.

Ariane Gutknecht



Tret-Lager 2023 mit einem persönlichen Rückblick

Patrik Schaub

Im 2021 war ich zum ersten Mal Teilnehmer des Tret-Lagers. Der Zufall wollte es, dass ich meinen Mitlehrling „Joe“ nach 37 Jahren zum ersten Mal wieder sah. Die nächsten Zufälle waren die Gruppen- und Zimmereinteilung, die Joe und mich wiederum zusammenbrachten.

Ende 2021 vereinbarten Joe und ich, dass wir uns auch 2022 wieder anmelden. Aus gesundheitlichen Gründen musste ich jedoch Ende Mai absagen und war die Wochen danach froh, wenn ich überhaupt 30 km auf dem Velo fahren konnte.

Joe war es dann, der mich im Sommer 2022 selbstlos unterstützte und mit langsamen Ausfahrten wieder zu einem guten Körpergefühl verhalf. So nahmen wir uns die gemeinsame Teilnahme am Tret-Lager 2023 vor.

Im März starteten wir die Vorbereitung mit dem Zwischenziel 3 Ballons, einem Vogesenmarathon mit über 4000 hm. Wir hielten unsere Vorbereitung ein, meisterten die 3 Ballons im ersten Drittel des Feldes und wussten, dass wir nun auch das Tret-Lager im Griff haben.

Für mich noch die grosse Unbekannte: schaffe ich

auch wieder die ganz langen Aufstiege hinauf zu den hohen Alpenpässen? Reichen 3'000 Jahreskilometer dafür?

Das Tret-Lager bietet jährlich eine exklusive Rennvelowoche mit Touren durch die ganze Schweiz an. Die Teilnahme ist für alle Radsportbegeisterten offen, es wird in 4 – 5 Stärkeklassen gefahren und Diversity lässt grüssen. Der VCA ist im Vorstand und bei den Gruppenleitern prominent vertreten und somit sieht man morgens immer wieder Kollegen in schicker VCA Bekleidung.

„Exklusiv“ bei Tret-Lager heisst übrigens nicht, dass man in teuren Hotels untergebracht ist und Sterneküche genießt. Exklusiv bezieht sich auf die Routenwahl, die Betreuung unterwegs, das sportgerechte Essen und vor allem die Kameradschaft, die man in der Woche erfährt.

Los ging es am 25. Juni mit einer Einrolletappe von Basel ins Melchtal, schon versehen mit einigen kurzen, aber steilen Aufstiegen. Die Hitze begleitete uns um den Sempachersee und ab Luzern dem Vierwaldstättersee entlang. Zum Bad in ei-





nem See hat es leider nicht gereicht.

Tag 2 war schon fast Königsetappe mit Brünig, Grimsel und Furka. Die Ankunft am Grimsel war für mich sehr emotional, das Wissen, dass ich wieder fit genug bin, um solch lange Aufstiege zu bewältigen. Zwölf Monate zuvor undenkbar! Tag 3 brachte eine typische «Ueberführungsetappe» nach Davos.

Das zweite Highlight war Tag 5 (Tag 4: Ruhetag) mit der klassischen Runde ab Davos mit Albula und Flüelapass. Zur Stärkung vor dem Tag 5 bekam die bewährte Küchenmannschaft thailändische Hilfe aus dem Restaurant 100 (ein Mitsponsor des Tret-Lagers) und kreierte ein tolles Thai Buffet.

Am 6. Tag verliess der Tross die Alpen via Landquart, Vaduz und St. Gallen mit Etappenziel Bodensee. Es war der einzige Tag, an dem man auch mal zur Regenjacke greifen musste.

Schon war Freitagabend, schon war der Foto-Rückblick angesagt.

Die letzte Fahrt vom Bodensee nach Basel führte

uns zum Rheinfluss in Schaffhausen, wo Foto-Shooting angesagt war. Diese Etappe war mit 140 km und weniger als 1000 hM relativ einfach, hatte aber mit der gemeinsamen Fahrt aller Gruppen durch die Stadt bis zum Messeplatz nochmals einen speziellen Moment.

Fazit: eine Woche, sechs Velotage, 843 km und 13'124 hM. Toll war es wieder und nur möglich dank dem Einsatz eines extrem gut eingespielten Tret-Lager Teams.

Vielen Dank nochmals an dieser Stelle. Und danke auch an Joe, ohne Dich wäre ich nicht dabei gewesen.

Das nächste Tret-Lager findet in der letzten Juniwoche 2024 statt und führt unter anderem in die Gegend um Les Diableretes.

Siehe auch www.tret-lager.ch



Rolf und Michael: Paris – Brest – Paris 2023

Nach 2019 fand vom 20. bis 24. August 2023 wieder Paris – Brest – Paris (PBP) statt.

Wie 2019 wurde in Rambouillet, ca. 60km ausserhalb von Paris, gestartet. Mitfahren darf jeder, der im Frühling die Qualifikationsbrevets über 200, 300, 400 und 600km innerhalb der vorgegebenen Zeit absolviert hat.

Nachdem wir im Frühling alle Brevets bewältigten, stand PBP nichts mehr im Weg. Alleine schon

während diesen Brevets hatten wir viele schöne Erlebnisse.

Entgegen der normalen Brevets, bei denen nur je 50 – 100 Teilnehmer starten, ist PBP mit ca. 6800 Teilnehmern eine Massenveranstaltung, was eigentlich nicht so unser Ding ist. Vor allem am letzten Tag bekamen wir das ganze Ausmass an den Kontroll- und Verpflegungsposten zu spüren.

Um die Masse zu entzerren, wird bei PBP im 15 Minuten Rhythmus in Blöcken von maximal 300





Teilnehmern gestartet. Ca. 5'500 Teilnehmer starten am Sonntagnachmittag zwischen 16 und 21 Uhr, der Rest, zu dem auch wir gehörten, am Montagmorgen zwischen 5 und 6 Uhr.

Um die Übermüdung in Grenzen zu halten, war unser Plan, jede Nacht ca. 4 Stunden zu schlafen. Das hatte sich 2022 bei SUCH22 bewährt und lag für eine Zielankunft am Donnerstagvormittag auch drin.

Also standen wir am Montagmorgen ab 04:15 Uhr im Park vom Schloss Rambouillet im Startbereich und hatten 1219km mit ca. 11'000Hm vor uns.

Nach kurzer Überprüfung der Velos (vor allem auf Licht und Leuchtweste etc.) ging es dann für uns um 05:15 Uhr los.

Wie üblich an den Brevets wurde recht zügig gestartet. Bei leicht welligem Gelände hatten wir bei der 2. Kontrolle nach 295 km einen knappen 30ger Schnitt. Es lief recht gut. Von da an ging der Schnitt nur noch runter, da wir müder und das Gelände etwas anspruchsvoller wurde.

Bei km 360 kamen uns bereits die ersten Teilnehmer auf dem Rückweg von Brest entgegen, kurz danach sogar der Erste von Audax-Suisse. Sie waren ca. 13 Stunden vor uns gestartet und hat-

ten ca. 500 km mehr in den Beinen als wir. Im Gegensatz dazu fuhren wir auch auf die ersten Teilnehmer auf, die noch am Vorabend gestartet waren.

An der 4. Kontrolle in Loudéac (bei km 435) war dann gegen 24 Uhr für den ersten Tag Feierabend. In einer Halle mit ca. 200 Feldbetten schliefen wir 4 Stunden und gegen 5 Uhr - nach einer ersten Runde Pasta - ging es weiter.

Am zweiten Tag stand im Prinzip eine 350 km Runde durch die Bretagne nach Brest und wieder zurück nach Loudéac auf dem Programm.

Da die meisten Teilnehmer diese Teilstrecke in der Nacht fahren, verliefen hier - im Gegensatz zu 2019 - der Hin- und Rückweg auf unterschiedlichen Wegen, um das gegenseitige Blenden zu vermeiden. Man traf sich nur an der Kontrollstelle in der Mitte. Dieser Tag war eigentlich der Schönste. Es herrschte immer eine angenehme Temperatur, tolle Strassen und Dörfer wurden durchfahren, mit Brest in der Mitte als Highlight. Es war aber auch anstrengend, da vor allem auf dem ersten Teilstück nach Brest mehr Hm als 2019 bewältigt werden mussten. In Brest anzukommen und das Meer zu sehen, war sehr speziell. Ab da ging es dann «nur noch heim». Leider hatte Rolf

von da an Schmerzen im rechten Knie, welche ihn bis ins Ziel begleiteten.

Gegen Mitternacht erreichten wir wieder Loudéac. Dieses Mal war es viel voller. Wir waren in der Masse von PBP angekommen, konnten zum Glück aber wieder ein Feldbett für ein paar Stunden Schlaf ergattert.

Es wurde aber nicht nur in den Schlafhallen geschlafen - überall lagen Schlafende herum. Es ist unglaublich, in welchen Positionen man schlafen kann. Es wurde nicht nur an den Kontrollen geschlafen, sondern je länger PBP dauert, umso

mit der steigenden Übermüdung auch nicht besser wurde.

Am Nachmittag ging Rolf dann bei einer Kontrollstelle zum Medical-Service, um sicherzugehen, dass eine Weiterfahrt keine weitreichenden Schäden verursacht. Der Arzt meinte, es sei eine Meniskusreizung und eine Weiterfahrt nach Paris sei möglich - am besten einfach nur noch im Sattel sitzend, ohne grossen Druck aufs Pedal und möglichst den Wiegetritt vermeiden.

Ab da machten wir es so, dass Rolf schon mal langsam vorausfuhr, etwas kürzere Pausen machte, bis Michael ihn zur nächsten Kontrolle wieder

einholte. So kamen wir gut von Kontrolle zu Kontrolle.

Gegen 24 Uhr erreichten wir bei km 1099 unsere letzte Schlafstelle. Hier zeigte sich noch mehr, dass PBP eine Massenveranstaltung ist: überall übermüdete Velofahrer und kein ruhiges Plätzchen...

Dieses Mal stand nur eine Mini-Isomatte in einer Halle zum Schlafen bereit.

Egal, wir mussten kurz schlafen, aber nicht zu lange, da der Wetterbericht für Rambouillet ab 10 Uhr Gewitter voraussagte. Gegen 4 Uhr machten wir uns somit auf den Weg. Jetzt fuhren wir mitten im hinteren Feld. Alle kämpften sich in Richtung Ziel - und es lagen noch mehr schlafende Velofahrer neben den Strassen.

mehr sah man neben den Strassen schlafende Velofahrer liegen.

Viele Teilnehmer fahren bis zur Erschöpfung und legen sie sich dann einfach neben die Strasse, egal, ob in einer Ortschaft, in einem Wald oder einer stärker befahrenen Strasse.

Nach wiederum gut 3 Stunden Schlaf ging es am 3. Tag gegen 5 Uhr weiter.

Tagesziel war, gut 310 km zu fahren, damit wir am Donnerstag nur noch 120 km bis ins Ziel hatten. Rolf's Knie besserte sich leider nicht.

Nach den Pausen konnte Rolf ca. 1 Stunde weitestgehend normal fahren, danach schmerzte es wieder. Eigentlich hatten wir genug Luft, um im Zeitfenster zu bleiben, aber trotzdem beschäftigte uns das weitere Vorgehen immer mehr, was

Die letzte Kontrolle, 45 km vor dem Ziel, war dann das negative Highlight. Als Michael 2019 dort in der Nacht von Mittwoch auf Donnerstag war (10 h früher), war es eine sehr angenehme Situation: wenig Leute und man konnte gemütlich eine letzte Stärkung zu sich nehmen.

Dieses Jahr war es aber die reinste Hölle. Viele Leute, lange Schlangen beim Essen und vor den wenigen WC's sorgten dafür, dass wir nur unseren Stempel holten und gleich weiterfuhren.





Die letzten km rollten wir in unserem Brevet-Tempo nach Rambouillet, wo wir gegen 10 Uhr noch trocken ankamen. Es herrschte eine tolle Festzeltstimmung, alle Teilnehmer wurden herzlich empfangen und waren froh, die 1220 km geschafft zu haben.

PBP 2023 war ein tolles Erlebnis! Wir haben es



zusammen bewältigt. So viele Eindrücke und Situationen, die wir erleben durften - dazu super Wetterbedingungen.

Während es 2019 eher zu kalt war, war es dieses Mal an zwei Tagen sehr heiss. Auf der gesamten Strecke leben die Anwohner förmlich PBP: beklatschen zu allen Tages- und Nachtzeiten die Teilnehmer, bieten Getränke und Snacks an oder schmücken die Strasse. Zusätzlich helfen sie an heiklen Stellen den Teilnehmern, die richtige Strecke zu finden.

Die Bilder, die man aus dem Internet kennt, von schlafenden, slalomfahrenden Velofahrern und die Art und Weise, wie man in anderen Ländern Velo fährt, durften wir live erleben.

Die Strecke war wie beschrieben, es ging nur hoch und runter: mal 10 hm mal 100 hm, längere flache Stücke gab es praktisch nicht.

Weitere Details könnt ihr gerne auf einer gemeinsamen VCA-Ausfahrt erfahren.

Rolf und Michael



Bike-Wochenende 28.7.23-1.8.23 im Unterengadin



Einmal mehr war auch dieses Jahr das Bike- Wochenende Ende Juli im Unterengadin grandios: Ein tolles Dreierteam, das zusammen gehalten hat. Tolle Eindrücke mit viel Schweiß, steilen Aufstiegen, harten Tragepassagen, schönen Ausblicken und schnellen Abfahrten.

Die schönsten Touren sind immer die, die mit Schmerzen verbunden sind. Der Flow-Rausch hat uns angesteckt.

Bei den nicht immer einfachen Abfahrten zeichnete sich in unseren Gesichtern eine Zufriedenheit ab, die in Jauchzen und Lachen überging. Zum Glück gab es keine Stürze und keine Verletzungen. Es war einfach genial. Vielen Dank an Rolf und Andres für die Organisation und die Tourenplanung.

Oliver



für Geschichtsfreunde; Histoire du VCA

Ich habe sämtliche Cluborgane, Vereinszeitschriften (Vorläufer des Sattelfest) und Sattelfest eingescannt, ausser der verschwundenen Nr 62.

Interessierte können diese bei mir verlangen
Joe Theiler



**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.



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

Resultate CM / Velo / Tria

Einzel-Zeitfahren Hagenthal-Bettlach 16 km 25.05.2023

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Diego Casagrande	24.45,25	100
2.	Matthias Siegrist	28.33,36	90
3.	Romain Casagrande	28.49,69	80
4.	Mike Ufer	30.07,84	70
5.	Markus Schüpbach	30.18,58	65
6.	Marcia Eicher	30.46,73	60
7.	Eric Zechner	31.32,26	55
8.	Philipp Zinsser	31.44,07	50
9.	Tom-Ridvan Emer-Lemle	32.57,87	45
10.	Dominic Hofmann	33.48,00	40
11.	Heinz Belting	34.18,92	37
12.	Lena Oser	34.46,72	34

Berg-Zeitfahren Gempen 5.3 km 10.06.2023

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Steffen Warias	13.52,5	100
2.	Lachlan Campbell	14.40,6	90
3.	Mike Ufer	15.37,0	80
4.	Noel Ritzenthaler	15.43,1	70
5.	Romain Casagrande	15.56,5	65
6.	Matthias Siegrist	16.30,1	60
7.	Markus Schüpbach	16.30,4	55
8.	Hugo Christen	16.31,4	50
9.	Marcia Eicher	16.41,3	45
10.	Eric Zechner	17.51,8	40
11.	Philipp Zinsser	17.57,2	37
12.	Louis Rudin	18.47,2	34
13.	Louis Ritzenthaler	20.03,3	31
14.	Ilya Vogt	22.31,6	28

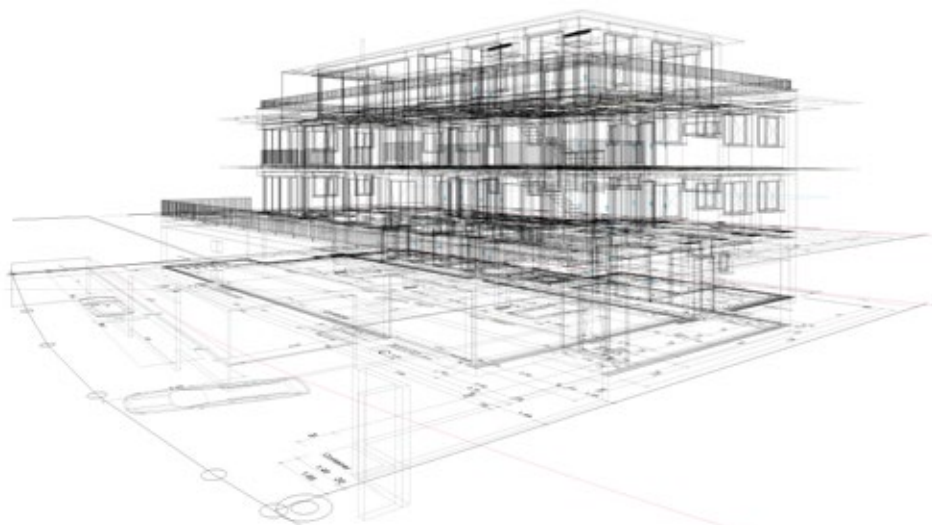


ROOMPLAN GmbH
Schützenmattstrass 10
4051 Basel

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

roomplan.
Interieurarchitektur & 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

Für das **Einzel-Zeitfahren von Dornach nach Gempen** und damit den 4. Lauf der CM waren bei sommerlichen Bedingungen wieder zahlreiche Allschwiler*innen aus allen Alterskategorien am Start. Tagessieger wurde zum 2. Mal in dieser Saison Steffen mit einer ausgezeichneten 13er Zeit.

Glückwunsch!

Merci an die Teilnehmer*innen

Massenstart Jolidon/Jura 75km 913Hm 01.08.2023

Rang	Name		Punkte
1.	Steffen Warias	2:04.02	100
2.	Matthias Siegrist	2:07.55	90

CM Massenstart Blochmont 5.3 km 17.08.2023

Rang	Name		Punkte
1.	Romain Casagrande	12.01.58	100
2.	Ruben Beledo	12.02.89	90
3.	Steffen Warias	12.04.89	80
4.	Martin Frei	12.15.89	70
5.	Eric Zechner	12.37.23	65
6.	Patrik Schaub	12.44.00	60
7.	Dominic Hofmann	12.46.00	55
8.	Philipp Zinsser	13.35.54	50
9.	André Moser	13.42.61	45

CM Brücken-Sprint 1.2 km 24.08.2023

Rang	Name		Punkte
1.	Matthias Siegrist		100
2.	Patrik Schaub		90
3.	Steffen Warias		80
4.	Eric Zechner		70
5.	Philipp Zinsser		65
6.	Markus Schüpbach		60
7.	Joëlle Zweiacker		55



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

zusätzlich interessiert an Untersektion:

-
-
-
-
-

Verbandsmitglied bei:

Swiss Cycling
 Ja Nein

Swiss Triathlon
 Ja Nein

Datum: _____

Unterschrift: _____

Bemerkungen:

Einzel-Zeitfahren Hardwald 1 km 29.08.2023

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Jakob Klahre	1.13.59	100
2.	Matthias Siegrist	1.14.91	90
3.	Vitor Viegas	1.19.78	80
4.	Tom-Ridvan Emer-Lemle	1.21	70
5.	Eric Zechner	1.21.05	65
6.	Steffen Warias	1.22.7	60
7.	Martin Frei	1.23.34	55
8.	Markus Schüpbach	1.28.06	50
9.	Philipp Zinsser	1.29.5	50
10.	Joelle Zweiacker	1.31.18	45

Velo GFNY Grand Ballon 147km 4060Hm 09.06.2023

Rang	Name	Zeit	AK
1.	Daniel Wälchli	05:27.59	M60-64

Triathlon Inferno 3.1km/97km/31km/25km 19.08.2023

Rang	Name	Zeit	AK
24.	Raphael Kennel	11:21:52	Single 2. AK
4.	Oliver Lehmann, Ariane Gutknecht	8:36:55	Couple Mixed
5.	Marco Eglin, Alexandra Mungenast	8:44:45	Couple Mixed
7.	Stefan Keller, Barbara Lehmann	9:14:45	Couple Mixed

CM Spiezathlon 1.5km/45km/10km 17.06.2023

Rang	Name	Zeit	AK
16.	Jon Reid	2:30:06,9	M45-54
28.	Stefan Keller	3:01:01,3	M45-54

SIMM 2023 Adelboden 50.7Km / 3050Hm 12./13.8.23

Rang	Name	Zeit	AK
1.	René Mayer, Markus Schelbert	10:52:54	M



UNSCHAF



SCHAF

Sehen Sie den Unterschied bei

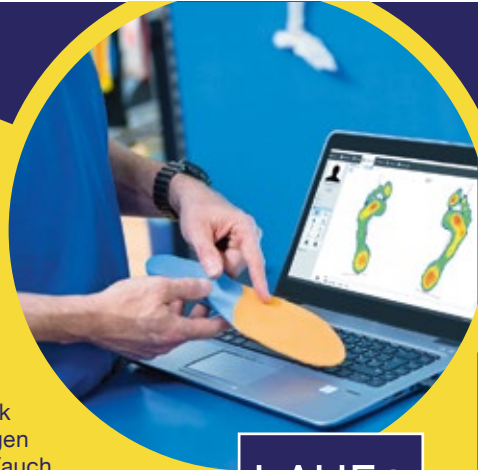
DILLO OPTIK

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