

Sattel fest

Velocluballschwil.ch
Nr. 182 / Juni 2023



Entscheid VCA-Logo
Aktivitäten Jugend
Rennvelo
Biker

BLUE MOUNTAIN CYCLES



1 BIKE
2 ANWENDUNGEN

EXKLUSIVES SPEZIALANGEBOT FÜR VCA-MITGLIEDER

Das LOOK 765 Optimum+ ist das Schweizer Sackmesser unter den Rennvelos. Durch einen Rahmen, der 10mm kürzer und 20mm höher gegenüber gängigen Rennsportmodellen ist, wird eine Geometrie erreicht, die kompromisslos auf Komfort und Ausdauer ausgelegt ist.

30 Jahre Expertise in der Verarbeitung von Carbonfasern stecken in diesem Endurance-Bike. Sowohl Rahmen wie Gabel bestehen aus HM- (High Modulus) und HR- (High Resistance) Carbonfasern, die allerhöchste Qualität garantieren. Die 3D WAVE-Technologie der Sitzstreben sorgen dafür, dass der Hinterbau Vibrationen besser filtert. Das Ergebnis: der Komfort erhöht sich um 20% gegenüber herkömmlichen Sitzstreben.

Das LOOK 765 Optimum+ bietet zudem Reifenfreiräume für Reifenbreiten bis zu 700cx40 bzw. 650bx2.1 (bis 54mm). Die tiefgezogene Kettenstrebe auf der Antriebsseite verhindert Kettenschlagen im Gelände.

Mit einem einfachen Radwechsel wandelt sich das LOOK 765 Optimum+ vom Endurance- zum Gravel-Bike.

Unser Spezialangebot für Mitglieder des Veloclub Allschwil: beim Kauf eines lagernden LOOK 765 Optimum+ (UVP: CHF 3'499.00) schenken wir euch einen Satz Gravel-Laufräder* Mavic Allroad 700 Disc oder Mavic Allroad 650b Disc im Wert von CHF 327.00 kostenlos dazu.

* (exkl. Kassette, Bremssscheiben und Reifen)



Blue Mountain Cycles, Talstrasse 26, 4112 Flüh
www.bluemountaincycles.com 061 733 70 00
@bluemountaincycles

Vorwort

Liebes VCA Mitglied

Du hast jetzt die 182. Ausgabe des "Sattelfest", und die 38. Nummer, die Joe Theiler gestaltet hat, in der Hand. Diese Gelegenheit möchte ich nutzen, um mit ihm etwas hinter die Kulissen dieses Magazins zu blicken.

Danke Joe für die Erstellung des neuen "Sattelfestes". Wie viele Stunden hast du gebraucht, um das Heft zu gestalten?

Normalerweise rechne ich für ein Heft 20-40 Stunden - dieses Heft ist „dünn“ ausgefallen, mit vielen Fotos, deshalb brauche ich nur etwa 20 Stunden. Manchmal bleibe ich an einem technischen Detail hängen, zum Beispiel ein Strich, der sich nicht entfernen lässt und mich herausfordert - dies kostet dann einiges an Zusatzzeit.

Gibt es eine bevorzugte Zeit, in welcher du die Arbeiten erledigst, frühmorgens oder nachts zum Beispiel? Hast du dabei eine spezielle Vorgehensweise oder Rituale?

Ich bin eine absolute Eule; meine Arbeitszeit beginnt vielfach um 22:00.

Laufend markiere ich alle erhaltenen Mails in meinem Mailprogramm. Bei Redaktionsschluss sammle ich sie dann themenweise auf einem separaten Laufwerk. Dann lösche ich in der vorherigen Nummer alle Beiträge und beginne in willkürlicher Reihenfolge mit dem Redigieren und dem Layout der neuen Nummer. Gegen Schluss muss ich beachten, dass ich eine Seitenzahl erreiche, die sich durch 4 teilen lässt.



GEHÖRSCHUTZ

- FÜR JEDE SITUATION!



MUSIK
ARBEIT
SCHLAFEN
SCHWIMMEN
JAGD



JETZT TERMIN
VEREINBAREN -
WIR BERATEN DICH
INDIVIDUELL!

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	8
Unser neues VCA-Logo	9
Jugend Training im Frühling	10
Sport Bazar	12
Training Jugend	15
VCA-Agenda	16
Trainingskalender Triathlon / Velo	17
Trainingskalender Bike	19
VCA - Programm der Rennvelo-Sektion 2023	21
Saison-Eröffnungstour, Samstag, 18. März	22
Clubmeisterschaft 2023 Möhlin	24
Bike-Technikkurs mit Debi Studer	27
Resultate Clubmeisterschaft	31

Fortsetzung Vorwort

Welche Kenntnisse und Fähigkeiten benötigt es für diese Arbeiten? Woher hast du diese?

Computerarbeit und Fotografie gehören seit Jahrzehnten zu meinen Interessen.

Bei meiner ersten Sattelfest-Nummer vor neun Jahren unterstützte mich ein leider inzwischen verstorbener Freund, der Grafiker war, mit einem InDesign-Crashkurs. Darauf folgte eine lange try and error-Zeit. In den letzten drei Jahren habe ich zusätzliche Kurse an der Schule für Gestaltung in Fotografie, InDesign, Illustrator und Photoshop besucht, um besser zu werden.

Was macht dir besonders Freude an dieser Tätigkeit?

Mich reizt, etwas grafisch zu gestalten und das Ergebnis am Ende in den Händen halten zu können. Ich nehme so auch indirekt teil bei Clubanlässen oder an Herausforderungen einzelner Mitglieder.

Hast du einen Wunsch an die Ersteller der Berichte oder einen Tipp an die Leser?

Ich wünsche mir immer qualitativ möglichst gute Fotos und spannende, unformatierte Texte.

Joe, herzlichen Dank im Namen des ganzen Vereins für deinen grossen und tollen Einsatz. Wir lieben das "Sattelfest"!

Mit allerbesten Grüssen, René



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

Eintritte Velo

Hugo Christen
Biby Jacob
Sven Uhlmann
Susanne Koller

Eintritte MTB

Danny Lopez Nielsen

Austritte

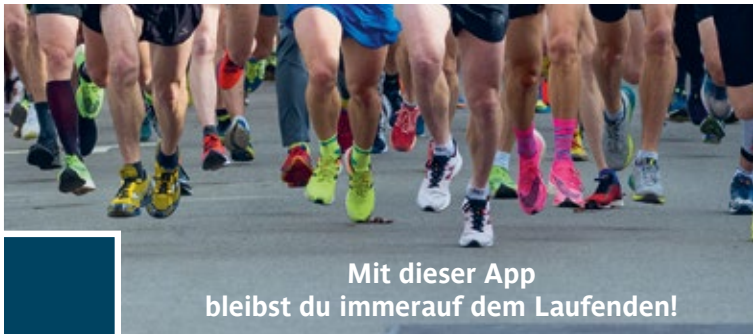
Matti Nussbaum
Bea Mathys
Arthur Künzi



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!

Unser neues VCA-Logo

Liebe Vereinsmitglieder

Im Sattelfest März 2023 hatten wir in einer Übersicht das Ergebnis der schriftlichen Umfrage zum neuen Logo dargelegt.

In diesem Heft stellen wir gerne das Ergebnis unserer Analyse vor:

1. An der GV 2022 wurde das neue Logo mit knappem absolutem Mehr angenommen.
2. In der schriftlichen Umfrage sprach sich eine deutliche Mehrheit für das Beibehalten und die Zweckmässigkeit des neuen Logos aus.
3. Von den 18 Personen, die an der schriftlichen Umfrage teilnahmen, würden einige am neuen Logo gerne noch etwas anpassen. Gleichartige Anpassungsvorschläge sind in der Anzahl jedoch klein und werden durch die geringe Anzahl der Umfrageteilnehmenden weiter relativiert. Die Erfinder des neuen Logo haben trotzdem einige der Anpassungsvorschläge getestet, konnten aber keine überzeugendere Variante erkennen.

Fazit ist, dass sich sowohl an der GV, als auch in der Umfrage eine Mehrheit für das neue Logo ausgesprochen hat. Aufgrund unserer demokratischen Regeln ergibt sich die Schlussfolgerung: das neue Logo soll bleiben.

Natürlich wäre es uns lieber, wenn alle Vereinsmitglieder vom Logo begeistert wären. Da Schönheit letztlich im Auge des Betrachters liegt, ist eine solche Situation in der Praxis wohl eher selten erreichbar. Aber wer weiss, vielleicht kommen wir diesem Ideal mit dem nächsten Logo wieder etwas näher.

Die Frage einer Anpassung unserer VCA-Bekleidung (ob und gegebenenfalls wie!) wollen wir im Dezember 2023 starten.

Selbstverständlich werden wir dazu alle Sektionen, sowie die Mitglieder, die sich für das Thema schon gemeldet haben, einbeziehen.

Mit herzlichen Grüssen
Euer Vorstand





Jugend Training im Frühling



Das Jugend Velo Training musste oftmals bei schwierigen Wetterbedingungen durchgeführt werden. Aber die Kinder waren immer bestens gelaunt. Wir haben in Hinblick auf den Talentsichtungstag im August auch schon spezielle Technik Trainings durchgeführt. Diese Trainings werden unter der Anleitung von Lena durchgeführt und machen sichtlich Spass. Marcia



Sport Bazar

Der Veloclub Allschwil machte beim Coop Gemeindeduell mit. Nach dem letztjährigen Versuch haben wir dieses Jahr das Format umgestellt und gemeinsam mit anderen Allschwiler Vereinen einen Sportbazar für Kinder im Schulhaus Neuallschwil angeboten. Die Gemeinde hat in den Schulen und in den Medien für den Anlass geworben. Die Kinder konnten kurze Lektionen in Tennis, Squash, Judo, Karate, Turnen, Basketball, Schwimmen und natürlich im Velofahren besuchen.

Wir haben einen attraktiven Bikecontrol Parcours aufgestellt und ein kleines Einzelzeitfahren organisiert.

Die Kinder haben das Angebot rege benutzt. Einige haben sich auch das erste Mal auf ein Rennvelo gewagt und waren begeistert, wie schnell man damit fahren kann.

Nora aus der Allschwiler Jugend hat fleissig für ihren Sport geworben und war bestes Vorbild, vor allem auch für die Mädchen.

Nora hat bis am Schluss die Bestzeit beim Zeitfahren halten können.

Marcia



RAIFFEISEN

MEMBER PLUS

Gratis
mobilityTEST
und mobilityPLUS
zum halben
Preis.

Mitglieder fahren günstiger.

Profitieren Sie von unserer Partnerschaft mit Mobility – dem führenden Carsharing-Anbieter der Schweiz.

Alle Informationen finden Sie unter raiffeisen.ch/mobility

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

Training Jugend

Datum	Inhalt	Bemerkung
10. Juni	Clubmeisterschaft	Bergzeitfahren Gempfen
10. Juni	Trail Days Baselland	Dirt-Park Allschwil
16. Juni	Kreiseln	
23. Juni	Kurventechnik	
30. Juni	Spezial	Glacé Fahrt
01. Juli	Fricktaler Cup - Kaisten	www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup
07. Juli bis 11. August	Ferien. Kein Training	Sommerferien
16. August	Talentsichtungstage Regional	Vorbereitungs- und Übungstermine werden noch kommuniziert
18. August	Kurventechnik in der Gruppe, Antritte, Sprint	
25. August	Kurventechnik in der Gruppe, Antritte, Sprint	
01. September	Clubmeisterschaft	
08. September	Pacing, Übung Paarzeitfahren	
15. September	Kurventechnik in der Gruppe, Antritte, Sprint	
16. September	Fricktaler Cup - Wittnau	www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup
15. September	Pacing, Übung Paarzeitfahren	
22. September	Pacing, Übung Paarzeitfahren	

Das Training startet um 17:30 Uhr beim Feuerwehrmagazin Allschwil.

Kontakt:

Marcia Eicher
Schönenbuchstrasse 51A
4123 Allschwil
Tel. 079 203 57 74
cycling.academy.nw@gmx.ch

Kontakt Triathlon:

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

VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Allgemeine Termine 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.

Triathlon

Clubmeisterschaft in Spiez 17. Juni 2023 www.spiezathlon.ch

Redaktionsschluss Sattelfest

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



@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	im Bachgraben
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Andy Langlotz	
Samstag	11.00 - 13.00 Uhr	Andy Langlotz	

Rennvelo Abendtraining

Dienstag	18.15 Uhr - Dämmerung	Ende März - Ende Sept.	Feuerwehrmagazin Allschwil
Donnerstag	18.15 Uhr - Dämmerung	Ende März - Ende Sept.	

Rennvelo Ausfahrten

Samstag	nach Ankündigung	Sportmember	Feuerwehrmagazin Allschwil
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 14-täglich

Mittwoch	18.15 Uhr - Dämmerung	Ende März - Ende Sept.	Zoll Hegenheim, in Allschwil
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

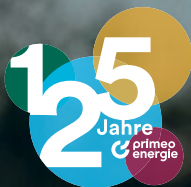
Samstag	10.00 Uhr	Abendtraining ab Beginn Sommerzeit!	Treffpunkt: Schranke St. Jakobs- stadion / Aesch Trailcenter
Sonntag	10.00 Uhr		

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:
11.06.2023	10.00–13.00	Neuweilerplatz
25.06.2023	10.00–13.00	
09.07.2023	10.00–13.00	
23.07.2023	10.00–13.00	
29.7-1.8.2023	Bike-Weekend im Engadin	
06.08.2023	10.00–13.00	
20.08.2023	10.00–13.00	
03.09.23	10.00 - 13.00	
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	

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

Mittwoch-Trainings: Treffpunkt 18.00 Uhr Neuweilerplatz

Wir fahren, bis es dunkel wird / Teilnahme wie whatsapp-Gruppe oder Sportmember

Nach Vereinbarung mit der Tourenleitung nehmen wir neue Biker und Bikerinnen gerne mit.
Interessant*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.

Polarkreis Kühlfahrzeuge

Kühlfahrzeuge

Pharmafahrzeuge

Kühlmietfahrzeuge

Beschriftungen

www.polarkreis.swiss



VCA - Programm der Rennvelo-Sektion 2023

Organisation durch

So 11.06.	Schwarzbuebe-Rundfahrt VC Dornach, kurz oder/und lang	Martin
Di 27.6./Do 29.6.) 18h15	Hochblauen Tour 100 km, 30km/h	Steffen
1.7.2023	Kandeltour	Henry
22.7.2023	Tour de France Vogesen Belfort-Le Markstein: Optionen ganze Etappe oder direkt	Eric, Rolf
So 13.8.2023	Schwarzwald Super Gold/Silber/Bronze	Henry
So 10.09. 13h	VCA Sandwich-Tour	Martin
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 Gruppenleiter
Mi 27.09.2023	Ende Frühlings-/Sommertraining VCA-women am Mittwochabend	Simone/Joëlle/Kathrin
So, finden ganzjährig statt	Grundlage-Training Sonntag, „Insieme“ 10.00h	Diverse Gruppenleiter
Sa, jeweils Okt. bis Ende März	Training Samstag, und/oder Gravel-Runde, nach Ankündigung	Diverse Gruppenleiter
So, jeweils Okt. bis Ende März	Winter-Training VCA-women, jeden zweiten Sonntag 11.00h	Simone/Joëlle/Kathrin

Clubmeisterschaften / Rennen

Organisation durch

Sa 10.6.2023	EZF Dornach-Gempen 5.3km	VC Dornach
Do 22.6.2023	Massenstart Brückensprint Petit-Landau 1.2km, Vor- und Finallauf	Eric/Zeitnehmer
Di 1.8.2023	Massenstart Jolidon Classique Montfaucon, Wahl kurz (70km?) oder lang (120km?)	Jolidon Classique
Do 17.8.2023	Massenstart Blochmont 5.3km	Eric/Zeitnehmer
Di 29.8.2023	EZF Sprint Hardtwald 1km	Eric/Zeitnehmer

Rennen allgemein

Organisation durch

So 25.6.2023	L'Alsacienne 118/146/195km	
Sa 1.7.2023	Rundstreckenrennen Kaisten, je nach Kategorie 16.8/35.7/52.5km	VC Kaisten/SC Fricktal
Sa 8.7.2023	Mannschaftsfahren Sulz, je nach Kategorie 28.5/57km	RV Sulz/SC Fricktal
Sa 2.9.2023	Alpenbrevet Platin/Gold/Silber/Bronze	

Saison-Eröffnungstour, Samstag, 18. März



Dieses Jahr habe ich es gewagt, die Saison-Eröffnungstour im «Düütsche» zu planen.

Geplant war die Strecke über die Dreirosenbrücke nach Weil - Eimeldingen - Fischingen - Wintersweiler - Welmlingen - Schliengen - Liel - Tannenkirch - Mappach - Holzen - Hammerstein - Binzen - zurück über die Palmrainbrücke - Huningue nach Hegenheim ins «Colazione Da Tiffany», rund 70km mit 560 Hm.

Leider habe ich beim Speichern und Posten etwas falsch gemacht, die *gpx Datei im SportMember war fehlerhaft.

Nach etwas Suchen habe ich dann die Strecke zum Glück doch gefunden.

Hmm, immerhin habe ich es gewagt, ...«den Saisonstart im Düütsche zu planen».

Im gemütlichen „Insieme-Tempo“ fuhren wir die wunderschöne Strecke bei unerwartet gutem Wetter.

Ich danke allen für die Teilnahme und die fröhliche Ausfahrt
Martin



Nach der Ausfahrt genossen wir den Apéro bei Angela im «Colazione Da Tiffany»



Clubmeisterschaft 2023 Möhlin



Den ersten Lauf unserer Clubmeisterschaft 2023 konnten wir wieder in Möhlin im Rahmen der Abendrennen fahren.

Die gute Organisation von swisscycling beider Basel hat geholfen, das kühle Wetter und das schnelle Tempo gut zu überstehen!

Gewonnen wurde der CM Lauf vom Möhlin-Routinier Steffen vor Jakob und Marcia, Glückwunsch!

Merci an den Zeitnehmer Jonas und an die Teilnehmer*innen.

Eric



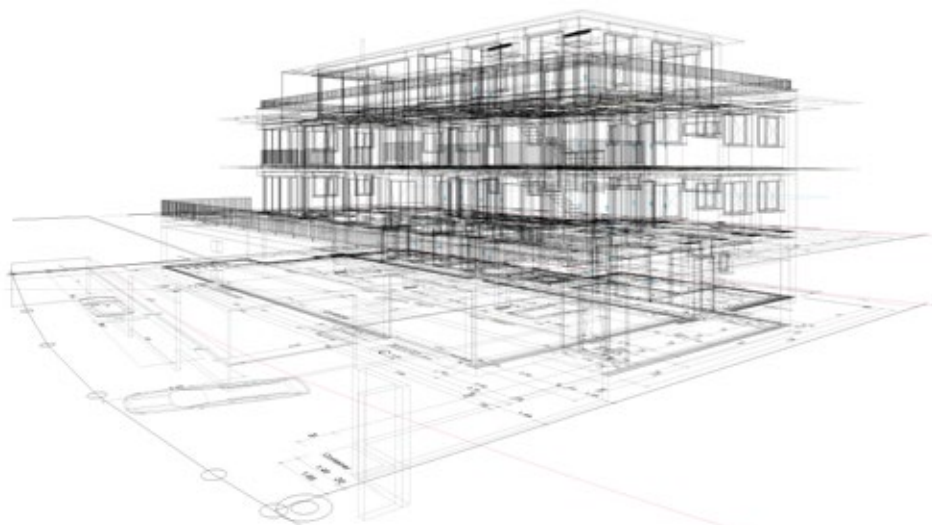


ROOMPLAN GmbH
Schützenmattstrass 10
4051 Basel

+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@stoeklin-greuter.ch
www.stoeklin-greuter.ch

Bike-Technik- kurs mit Debi Studer

Sonntag, 7. Mai 2023

6 Biker freuten sich auf den Technikkurs mit Debi Studer

Die Aufwärmrunde fand mit diversen Dehn- und Bewegungsübungen im Freien statt.

Zweite Station: eine kleine Pumtrabahn.

Dann ging es richtig los: Hinterrad-Umsetzübungen, Hinterrad anheben und umsetzen.

Regen, Regen, Regen: deshalb wechselten wir in Debi's Trainingshalle.

Im Untergeschoss empfing uns ein bizarrer Technikpark aus Paletten, Brettern, Brücken, Schanzen, Steinen.

Es galt nun, Hindernisse zu überwinden. Gleichgewichtsübungen, kleinere Sprünge, umsetzen auf kleinem Raum und weitere technische Übungen, die wir später im Gelände anwenden können.

2 Stunden waren genug, die Müdigkeit machte sich bei uns allen bemerkbar.

Ab jetzt wird ein Baumstamm, der quer über einem Trail liegt, kein Hindernis mehr für uns sein!

Ein super Nachmittag ging mit vollem Erfolg zu Ende!

Oliver



**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



swiss olympic center | medical center

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





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:

Resultate Clubmeisterschaft

Kriterium Möhlin 30.6 km 25.04.2023

Rang	Name		Punkte
1.	Steffen Varias	45.24.70	100
2.	Jakob Klahre	45.25.70	90
3.	Marcia Eicher	48.57.90	80
4.	Eric Zechner	1 Rde. zurück	70
5.	Matthias Siegrist	1 Rde. zurück	65
6.	Noel Ritzenthaler	U17-6 Runden	60

Einzel-Zeitfahren Folgensbourg 10.4 km 11.05.2023

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Diego Casagrande	13.30.86	100
2.	Steffen Varias	14.58.81	90
3.	Matthias Siegrist	15.8.78	80
4.	Daniel Wälchli	15.13.04	70
5.	Mike Ufer	15.18.21	65
6.	Eric Zechner	16.1.2	60
7.	Romain Casagrande	16.31.67	55
8.	Markus Schüpbach	16.31.67	55
9.	Philipp Zinsser	16.46.62	45
10.	Tom-Ridvan Emer-Lemble	17.6.91	40

Entgegen allen Prognosen konnten wir den 2. Lauf der CM in Folgensbourg sogar bei Sonnenschein fahren, und auch bei der Hin- und Rückfahrt trocken bleiben. Die Bedingungen haben aber wohl insgesamt zu etwas langsamere Zeiten geführt. Nicht für den Sieger Diego, der mit 13.30 und gut 46 km/h einen neuen Streckenrekord aufgestellt hat!

Merci an das Zeitnehmerteam Jonas und Heinz und an alle die Teilnehmer.



UNSCHAF



SCHAF

Sehen Sie den Unterschied bei

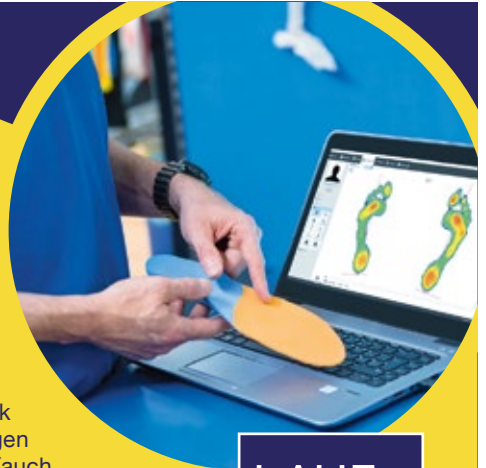
DILLO OPTIK

Binnerstrasse 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 Laufschuhwahl, Lauftechnik, Therapiemassnahmen optimal beraten und stellen, auf die Dynamik und Statik Ihres Fusses abgestimmte Einlagen per CAD/CAM Verfahren direkt bei uns her (auch für Bike-Schuhe).

Schuhmarken: Asics, Saucony, Mizuno



**LAUF
SPORT
KLINIK**

«gesundlaufen»

KOMPETENZ-CENTER FÜR LAUFSPORT

laufsportklinik.ch