

Sattelifest

Velocluballschwil.ch

Nr. 181 / März 2023



Trainingsprogramme
gesucht: Leitung Sektion Jugend
fake-Mails und Logo
Laufkalender app

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

Liebe Alle

An unserer letzten Generalversammlung hat Steffen Varias ein Bild gezeigt und die Geschichte dazu erzählt.

Beides hat mich so stark beeindruckt und inspiriert, dass ich es unbedingt wiederholen möchte:

Während eines Rennens wollte sich ein einarmiger Radsportler in einer Abfahrt verpflegen. Kaum hatte er das Gel in der Hand, kam ein starker Windstoss von der Seite, so dass er es rasch fallen lassen musste, um den Lenker fassen zu können.

Nach der nächsten Kurve versuchte er es erneut: Gel raus, mit den Zähnen aufreissen - und wieder kam eine Windböe von der Seite. Er hatte keine andere Wahl, als das Gel erneut fallen zu lassen, um mit schnellem Griff zum Lenker einen Sturz zu vermeiden.

Steffen, der diese Verpflegungsbemühungen mitbekommen hatte, versuchte nicht, einen Vorteil aus der Schwäche des Mitkonkurrenten zu ziehen. Im Gegenteil, er nahm einen eigenen Riegel hervor, öffnete ihn und hielt in dem Konkurrenten mit gestrecktem Arm so hin, dass dieser abbeissen konnte. Und das in rasender Abfahrt.

Man sagt, Sport könne Kameradschaft stärken, das Beste aus den Menschen hervorholen. Diese Geschichte ist ein Beweis dafür.

Danke Steffen!

Ich wünsche euch allen eine wunderschöne Saison mit viel Kameradschaft und tollen Erlebnissen.

Herzliche Grüsse
René



FÜR EUCH: IMMER EIN OFFENES OHR!

Das Surren der Reifen,
die klingelnde Trailglocke,
das Klacken der Schaltung
oder der Zuruf der Kollegen -
gehört zum Radsport alles dazu!
Wir sorgen für gute Ohren:
auf dem Bike und im Alltag!

Alexander Dietze



ALEXANDER DIETZE

HÖRGERÄTE ALLER HERSTELLER
UNVERBINDLICHE BERATUNG
KOSTENLOSER HÖRTEST

HAUSBESUCHSSERVICE
HÖRGERÄTE-ZUBEHÖR
GEHÖRSCHUTZ

dietze
HÖRCENTER



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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Der VCA-Vorstand und weitere Funktionen	7
Eintritte	8
Jubilare VCA	9
Änderung auf unserer VCA-Webseite zur Eindämmung von fake-eMails	11
Neues Logo: Wie sind die Meinungen?	12
Delegiertenversammlung Swiss Cycling beider Basel in Allschwil	14
Drei Fragen an die neuen Obleute der Sektion Triathlon	16
Gregor Lang ist neuer Trainer der deutschen Para Radsport-Nationalmannschaft	18
Nachfolge Leitung Jugendsektion gesucht	20
Supporter an den Finalläufen der Bahn Europameisterschaft in Grenchen	21
VCA Jugendtraining Saison 2023	22
Sektion Triathlon Infoabend	25
Auswertung Umfrage Training Triathlon	26
Schwimm-Training	27
Programm 2023 der Rennvelo-Sektion	28
VCA-Agenda	32
Trainingskalender Triathlon / Velo	33
Trainingskalender Bike	35
43. Allschwiler Klausenlauf 2022	36
Mehr-tausendfachen Dank an alle Helfer*innen der Streckensicherung Klausenlauf 2022	39
Ängelimärt 2023	40
Engelhaft schön und hilfreich für den Verein	41
3-Königs-Biken	43
Neujahrssprint in Petit-Landeu und Kür im „da Tiffany“	44
Die Velo Jugend heizt die Trial Halle ein; Trial Workshop	47
Rückblick Saison 2022 / Markus Schüpbach	48
Vergünstigungen für VCA-Mitglieder	57
Resultate Velo / Gravel / Laufen	59

Batterien leer?



- Eisen-Check
- Vitamin-Check

Jetzt ohne Termin und ohne ärztliche Verordnung checken lassen.

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

Eintritte

Eintritte Triathlon

Joel Wächter
Michael Scheidegger
Alexander Strassberger
Bernhard Schaden

Eintritte Jugend

Romain Casagrande
Louis Ritzenthaler

Eintritte MTB

Alexander Dietze

Austritte

Hansruedi Stücklin
Thomas Bachmann
Manfred Walz
Jette Böhm
Christian Nicetto
Andrea Rudin

Saisonplanung 2023 der Velo-Sektion am 8. Februar m „colazione da Tiffany“ in Hégenheim.



Jubilare VCA

Wir gratulieren zur langjährigen Vereinszugehörigkeit:

- ❖ Velo pumpen, Kette ölen, Helm und Brille auf, km-Zähler an und los
- ❖ Schuhe binden, Jacke zu, Stirnband auf, Uhr starten und ab die Post
- ❖ Badzeugs an, Schwimmkappe auf, Brille drüber und weg im Wechselzug
- ❖ Anstrengen, geniessen, erholen, Speicher auffüllen, erzählen, erinnern

45 Jahre VCA

Nelly Augustin
Walter Brodmann
Hans Eicher

25 Jahre VCA

Reto Baltermia
Caroline Doka
Heinz Grüter
Anselm Jakob
Peter Karrer
Matthias Prétot
Jris Wyss
Daniel Zenklusen

15 Jahre VCA

Beppo Hilfiker
Karin Stöckli-Berner
Patrick Stöckli

30 Jahre VCA

Marcia Eicher
Dominic Hofmann
Francis Schaffer

20 Jahre VCA

Markus Binggeli
Nora Eifler

10 Jahre VCA

Ennio Birarda
Luc Presseau

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



RAIFFEISEN



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



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

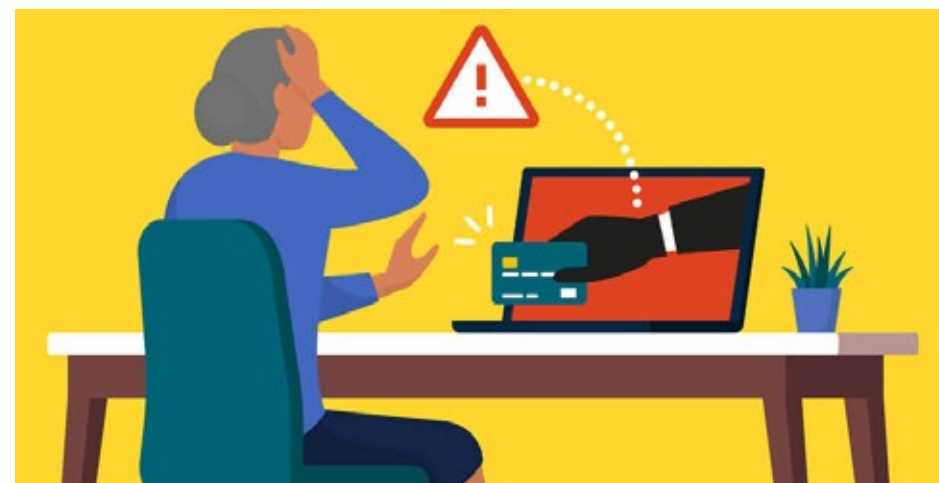
061 481 84 44

Änderung auf unserer VCA-Webseite zur Eindämmung von fake-eMails

In letzter Zeit erhielt unser Kassier Michael Bild immer häufiger fake-eMails. Diese geben als Absender meist René Zimmerli als Präsident des VCA an und fordern Michael auf, eine Zahlung zu leisten.

nicht so einfach elektronisch gesucht/ gefunden werden können.

„Outsider“ senden Mails an die offizielle VCA-Adresse <<info@velocluballschwil.ch>>.



Wir gehen davon aus, dass eMail-Adressen und Vereins-Funktionen aus unserer VCA-Webseite geholt werden.

Nach Absprache mit den Personen, deren eMail-Adressen **auf der VCA-Webseite** vorkommen, haben wir im Februar 2023 die „persönlichen“ eMail-Adressen im Bereich „Vereins-Info, Vorstand“ gelöscht.

Für „Insider“ (v.a. Vereinsmitglieder) stehen die „persönlichen“ Emailadressen weiterhin zur Verfügung.

Sie bleiben **im Sattelfest im Vorstandsverzeichnis** aufgeführt (Papier und online).

Betreffend „Sattelfest“ online-Ausgabe haben Tests ergeben, dass darin aufgeführte Adressen

Der Webmaster (Rolf Moser) wird deren Verteilung vornehmen, wie er dies schon bisher mit Mails an diese Adresse erledigt hat.

Berichte für das Sattelfest können weiterhin via <<info@velocluballschwil.ch>> oder direkt via <<joe.theiler@sunrise.ch>> an Joe geschickt werden.

Wir hoffen, damit die Anzahl der fake-eMails mit dieser Massnahme eindämmen zu können.

Für den Vorstand
René Zimmerli

Neues Logo: Wie sind die Meinungen?

Gerne informieren wir euch mit der nachstehenden Grafik über das Ergebnis der Umfrage* zum neuen Logo.

Alle 229 Vereinsmitglieder wurden eingeladen, per eMail an der Umfrage teilzunehmen. Die Möglichkeit, sich (nochmals) zu äussern, wurde von vielen geschätzt und verdankt.

Von 18 Personen haben wir eine schriftliche Antwort auf die Fragen erhalten.

5 Fragen an die Vereinsmitglieder:

1. Wie gefällt dir das neue Logo?
2. Findest du das neue Logo zweckmässig?
3. Sollen wir das neue Logo beibehalten?
4. Soll am neuen Logo etwas geändert (angepasst) werden?
5. Soll ein ganz anderes Logo gewählt werden?

Antworten konnten dem Vorstand bis am 20.02.2023 eingereicht werden

Person	Antworten														
	neues Logo gefällt mir			neues Logo zweckmässig			neues Logo behalten			neues Logo anpassen			anderes Logo wählen		
	yes		no	yes		no	yes	*	no	no		yes	no		yes
1	★			★				★				★	★		
2		★			★			★				★	★		
3	★				★			★				★		★	
4	★				★			★				★	★		
5			★		★				★			★			★
6	★				★			★			★		★		
7	★				★			★			★		★		
8	★				★			★			★		★		
9	★				★			★			★		★		
10		★			★			★				★		★	
11	★				★			★			★		★		
12			★		★				★	★				★	
13	★				★			★			★		★		
14		★				★			★			★			★
15	★				★			★			★		★		
16	★				★			★			★		★		
17			★		★				★			★			★
18			★		★			★				★	★		
total	11	3	4	10	7	1	8	6	4	8		10	12	3	3

* Die Antworten in der Mitte waren meist «behalten ja, aber (wenn möglich) mit Anpassungen»

In der Vorstandssitzung Ende März werden wir die Antworten analysieren und diskutieren. Im Sattelfest Juni 2023 gedenken wir darzulegen, welche Schlüsse wir aus den Antworten ziehen und wie wir das weitere Vorgehen sehen.

Auf alle Fälle schon jetzt vielen Dank an alle, die uns ihre Meinung kundgetan haben!

Für den Vorstand

René Zimmerli

*siehe Einladung zur Umfrage, welche dem Sattelfest vom Dezember 22 beigelegt war.



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!

Delegiertenversammlung Swiss Cycling beider Basel in Allschwil

Am 11. Februar fand im Restaurant Ambiente in Allschwil die Delegiertenversammlung 2023 von Swiss Cycling beider Basel (SC bB) statt.

Der VCA ist einer der rund 30 Vereine, die diesem Regionalverband angeschlossen sind, und die im Turnus bei der Austragung der Delegiertenversammlung wechseln.

Als Vertreter des diesjährigen Lokalvereines haben

eingeladen. Sie ist wegen ihrer herausragenden Leistungen als Sportlerin und Förderin der Jugend Ehrenmitglied von SC bB.

Sowohl SC bB als auch Swiss Cycling (Schweiz) werden vom VCA finanziell unterstützt, zum Wohle der regionalen und nationalen RadsportlerInnen und des Radsportes generell.

kurrenten in einer windigen Abfahrt bei der Verpflegung unterstützt hatte (siehe auch Vorwort dieser Ausgabe des Sattelfest). Dieses Beispiel von Kameradschaft und persönlicher Grösse kam bei den Anwesenden sehr gut an und hinterliess einen bleibenden Eindruck.

Daniel Wampfler hatte eine Banderole zur Information über den VCA (Schwerpunkt Jugend und CA) kreiert. Zusammen mit Eric Zechner betreute er einen kleinen VCA-Stand zur Information der

Frau Nicole Nüssli, Präsidentin der Gemeinde Allschwil, nahm ebenfalls am Anlass teil. Neben einer kurzen Ansprache brachte sie als Geschenk die Übernahme der Apéro-Kosten mit.

Besonders eindrücklich waren die Leistungen der RadsportlerInnen der Region, welche am Ende der Veranstaltung für ihre besonderen Erfolge im Jahr 2022 geehrt wurden.

Vom VCA waren dies Diego Casagrande, Jakob Klahre und Steffen Warias.



Daniel Wampfler, Eric Zechner und René Zimmerli den Vorstand von SC bB bei der Organisation des Anlasses in Allschwil unterstützt.

Vom VCA war auch Marcia Eicher an diese DV



René Zimmerli durfte als Präsident des Lokalvereines eine Begrüssungsansprache halten. Darin erzählte er die Geschichte, wie Steffen Warias bei einem Rennen 2022 einen einarmigen Mitkon-

DV-Teilnehmenden. Die Jugendarbeit des VCA geniesst bei den Mitgliedern des SC bB ein hohes Ansehen.



René Zimmerli

Bild ganz links v.l.n.r.

A. Wild, Präsident Sc bB N. Nüssli, Gemeindepräsidentin

Drei Fragen an die neuen Obleute der Sektion Triathlon

Liebe Daniels, Gratulation zu eurer Wahl als neue Obleute Triathlon an der GV 2022. Es freut mich sehr, dass ihr euch für dieses Amt zur Verfügung gestellt habt.

Was hat euch zur Übernahme dieser Funktion bewogen?

Daniel Wampfler

Die Jugend auch in der Sektion Triathlon aufzubauen. Momentan trainieren wir mit 3-4 Jugendlichen regelmässig Laufen und ab Frühling wieder Rad mit der Velogruppe U14/U23.

Daniel Zenklusen

Nun ja, ich bin seit 25 Jahren im Verein. Nachdem ich angefragt wurde, habe ich mir gedacht, dass es vielleicht mal an der Zeit wäre, mich auch aktiv für den Verein zu engagieren. Zeitlich ist es für mich jetzt auch besser möglich als in der Vergangenheit.

Was sind eure ersten Ideen für die Triathlon-Sektion, was möchtet ihr beibehalten, welche neuen Ideen schweben euch allenfalls vor?

Daniel Wampfler

Mit der Umfrage bei den Triathleten im Herbst haben wir herausgefunden, was wir zukünftig angehen und verändern können und woran die Mitglieder gerne festhalten möchten.

Auch wir müssen uns stetig verändern, um nicht stehen zu bleiben. Für grössere Veränderungen braucht es aber Zeit, Geduld und kleine Schritte.

Daniel Zenklusen

Ich möchte darauf achten, dass die guten Trainingsbedingungen, die der Verein in der Triathlonsektion bietet, beibehalten werden und vor allem junge Menschen animieren, sich uns anzuschliessen. Wir haben in der Sektion einige Leute, die viel Erfahrung im Triathlon haben. Es würde mich freuen, wenn junge Triathleten davon profitieren könnten.



Könnt ihr uns kurz ein besonderes Erlebnis im Triathlon erzählen?

Daniel Wampfler

Meine Familie ist aus dem Verein hervorgegangen. Meine beiden Jungs im VCA zu integrieren und die nötigen Strukturen zu schaffen, damit sie im Verein tätig sein können und eine Perspektive haben, das bedeutet mir sehr viel.

Daniel Zenklusen

Davon gibt es in meiner „Triathlonlaufbahn“ viele. Ganz besonders war für mich, in Kona auf Hawaii

am Start zu sein. Dieses Gefühl werde ich wohl immer in mir haben, genauso wie die Emotionen, als ich die Qualifikation für dieses Rennen geschafft hatte.

Liebe Daniels, danke für das Interview. Ich wünsche euch viel Freude und Erfolg in eurer neuen Funktion!

René Zimmerli



Gregor Lang ist neuer Trainer der deutschen Para Radsport-Nationalmannschaft

„Wir legen jetzt die Basis für die Paralympics“

Seit Mitte November ist Gregor Lang neuer Bundestrainer der Para Radsport-Nationalmannschaft. Die ersten Monate der Einarbeitung waren intensiv, zudem steht ein wichtiges Jahr vor dem 43-Jährigen, sowie seinen Athletinnen und Athleten.

Das Highlight wird die grosse, inklusive Radsport-WM in Glasgow Anfang August, dazu gibt es eine EM im Rahmen der European Para Championships in Rotterdam – und es geht bereits um den Kampf um Startplätze für die Paralympics in Paris 2024.

Gregor Langs erste Berührungspunkte zum Sport von Menschen mit Behinderung gehen ins Jahr 2014 zurück. Der gebürtige Kölner ist im gleichen Radsport-Club wie Para Athlet Steffen Warias.

Warias erlebte 2012 in London seine Paralympics-Premiere und gewann dort die Silbermedaille. In der Folge suchte er einen Heimtrainer – und wurde fündig in der Nachbarschaft: bei Gregor Lang. Früchte trug die Zusammenarbeit bereits bei den Paralympischen Spielen in Rio 2016, wo Warias die Goldmedaille im Straßenrennen gewann.

Neben der Aufgabe als Heimtrainer hat Lang zur Wiederbelebung und zum Aufbau des Radsportzentrums Nordwest-Schweiz für talentierte Jugendliche beigetragen und war sportlicher Leiter eines Elite-Frauen-Teams.

Themen wie Trainingsplanung, Leistungsentwicklung und Diagnostik reizten den 43-Jährigen bereits während seiner Zeit als Amateur-Radsportler. Nun ist der Fokus seit Mitte November auf die

Stelle als Bundestrainer Para Radsport ausgerichtet.

„Die ersten Monate waren sehr anstrengend. Ich hatte wenige sportfachliche Aufgaben auf der Tagesordnung, sondern vor allem organisatorisch viel um die Ohren. Dazu habe ich sehr viele Gespräche geführt, sowohl mit den Sportlerinnen und Sportlern als auch mit den Trainerinnen und Trainern“, berichtet Gregor Lang.



Für die Jahresplanung hat der 43-Jährige zunächst die bewährten Strukturen übernommen.

„Ich möchte nicht direkt alles über den Haufen werfen, sondern das Schiff in ruhige Gewässer bringen“, erklärt Lang und fügt an: „Zunächst geht es für mich darum, mir ein Bild zu machen, Erfahrungen zu sammeln und die Prozesse anzuschauen, um danach eigene Impulse einzubringen und einen Weg für die Zukunft vorzugeben.“ Sein Motto mit Blick auf mögliche Veränderungen

lautet dabei: So wenig wie möglich, aber so viel wie nötig. Schliesslich zählte die deutsche Para Radsport-Nationalmannschaft in der Vergangenheit bei Paralympics und Weltmeisterschaften stets zu den Erfolgsgaranten, allerdings wird auch die internationale Konkurrenz immer stärker.

„Keine Frage, das Niveau im Para Radsport steigt kontinuierlich. Für uns geht es darum, gute Rahmenbedingungen zu schaffen, um professionell trainieren zu können und unsere Position in der Weltspitze zu behaupten“, betont Lang.

Dafür sei auch das Jahr 2023 bereits von grosser Bedeutung. „Wir legen bereits jetzt die Basis für die Paralympics, auch mit Blick auf die Anzahl an Startplätzen. Unser Ziel ist es, viele Punkte zu sammeln, um mit einem möglichst grossen Team in Paris dabei sein zu können.“

Wichtige Stationen sind daher bereits die beiden Weltcups in Europa Ende April in Maniago (Italien) und Anfang Mai in Ostende (Belgien). „Das sind für mich auch Sichtungsrennen, um die Athletinnen und Athleten im Wettkampfmodus kennenzulernen“, sagt der Bundestrainer.

Grösstes Highlight sind allerdings die Weltmeisterschaften im August in Glasgow, wo sowohl die Bahn- als auch die Strassen-Wettkämpfe stattfinden und erstmals ein grosses Radsport-Event mit olympischen und paralympischen Athlet*innen parallel an einem Ort ausgetragen wird.

Dazu kommen die Europameisterschaften im Rahmen der European Para Championships im niederländischen Rotterdam – ein weiteres attraktives Veranstaltungsformat.

Neben den Zielen in diesem Jahr und im 2024 denkt Gregor Lang bereits auch über die Zeit im Anschluss an die Paralympics in Paris nach, wenn der Nationalmannschaft ein grosserer Umbruch

bevorstehen könnte.

„Dafür ist es wichtig, schon jetzt den Nachwuchs heranzuführen und neue Talente für den Para Radsport zu begeistern“, betont der 43-Jährige.

So gilt es für den Bundestrainer und sein Team, in den kommenden Jahren einen schwierigen Spagat zu meistern: „Unser Ziel muss es sein, das bestehende Potenzial mit den gestandenen Athletinnen und Athleten bestmöglich zu nutzen und parallel den Nachwuchs zu fördern.“

**Lieber Greg,
wir alle vom VCA wünschen dir viel Freude
und Erfolg in der neuen Aufgabe!**

René Zimmerli

Quelle: Artikel des DBS



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Nachfolge Leitung Jugendsektion

Liebes Vereinsmitglied

Wie du sicherlich weisst, habe ich bereits Mitte 2022 die neue Position des VCA-Jugendwarts übernommen. Obwohl das Jugendtraining des VCA bereits ins 11. Jahr geht, gibt es diesen Posten erst seit 2022.

Daher habe ich zunächst geschaut, welche Aufgaben hier anfallen und wie die Anforderungen an diese Position aussehen. Nachdem ich einige Projekte angeschoben habe, **will ich die Positionen – wie in der GV angekündigt – bereits Ende 2023 in die Hände eines anderen VCA-lers/VCAlerin abgeben.**

Wie sehen die Aufgaben aus?

Der oder die Jugendverantwortliche hat primär die Aufgaben:

- die Sektion Jugend im Vorstand und nach aussen zu vertreten
- einen Saison- und Wettkampfplan zu erstellen
- die Einsätze der Trainer*innen zu organisieren
- das Jugendtraining weiter zu entwickeln
- Erstellen eines Jahresbudgets

Des Weiteren fallen auch Aufgaben im Bereich des Lizenzwesens und der Kommunikation mit Vereinen, Verbänden und der Gemeinde an. Na-

türlich wäre es schön, wenn du auch an Trainings teilnehmen und diese leiten könntest.

Du denkst jetzt sicher, „das ist aber 'ne Menge Arbeit!“. Da hast du nicht ganz unrecht.

Die gute Nachricht ist aber, dass du mit den Aufgaben nicht alleine dastehst.

Das Team – derzeit bestehend aus Marcia, Dani und mir – hat viel Erfahrung und unterstützt dich. Du kannst den Job also entsprechen deiner Stärken ausfüllen und darfst dir Unterstützung suchen.

Und was hast du von der ganzen Sache?

Du hast die Möglichkeit, die Jugendarbeit des VCA weiter voranzutreiben und deine eigenen Ideen mit einzubringen.

Momentan wächst das Jugendtraining und bildet schon jetzt das grösste Radsport Jugendtrainingsangebot der Nordwestschweiz. Die Kinder und Jugendlichen sind sehr dankbar für unsere Angebote. An ihrer Freude und Entwicklung teilzuhaben ist eine sehr schöne Erfahrung.

Wenn du Interesse oder Fragen hast, melde dich einfach bei mir per Mail oder noch einfacher per Telefon 076 345 76 71.

Greg



Supporter an den Finalläufen der Bahn Europameisterschaft in Grenchen

Die Bahn Europameisterschaft wurde dieses Jahr vom 6.-12.02.2023 in Grenchen ausgetragen. Zusammen mit unseren Vereins-Jugendlichen haben wir die Fahrer und Fahrerinnen bei ihren Finalläufen am Sonntag lautstark unterstützt.

Unser Jugend Angebot ist über die Landesgrenzen hinaus bekannt und so hatten die Deutschen und Franzosen in unserer Gruppe mehr zu feiern als die Schweizer. Die Jugendliche haben sich von der Stimmung in der Halle anstecken lassen und sind bereit, auch auf der Bahn ihr Können zu testen.



Die VCA-Jugend im Wintertraining: Lauftechnik, Sprint und Ausdauer.

VCA Jugendtraining Saison 2023

Unser Angebot wird stetig ausgebaut. Steffen Varias wird uns ab dem Frühling beim Velotraining unterstützen. Die Jugend Trainer für 2023 sind **Gregor Lang, Dani Wampfler, Steffen Varias, Tina In-Albon** und **Marcia Eicher**. Angedacht ist, dass wir ein Bike Training für Kinder anbieten. Somit wird die VCA Jugend in allen Sektionen des Vereins aktiv sein. Das Mittwoch Lauftraining wird ganzjährig durchgeführt. Die schon etwas erfahreneren Jugendlichen können jeweils donnerstags beim Schwimmtraining teilnehmen.

Die StrassenfahrerInnen freuen sich auch, von jugendlichen Rennfahrer*innen aus der Cycling Academy NW getestet zu werden.

Ab **10. März 2023** startet unser Velotraining wieder. Wir werden das ABC des Rennvelofahrens unterrichten und das Gelernte in einer internen Clubmeisterschaft testen. Geplant ist auch, regionale Rennen zu bestreiten. Natürlich werden noch Spezialevents stattfinden.

Im Mai sucht die Schweiz wiederum die aktivste Gemeinde. Anlässlich des Coop Gemeindeduells wird beim Schulhaus Neualschwil am 6. Mai ein Sport Bazar für Schüler stattfinden.

Wir werden den Bikecontrol Parcours aufstellen und ein kleines Rennen organisieren.

Anlässlich der Trail Days Baselland werden wir zusammen mit dem Freizeithaus Allschwil am 10. Juni ein Bike Event im Dirt-Park Allschwil durchführen.

Die jungen TriathletInnen werden am Kraftwerktriathlon teilnehmen.

Wer Lust hat, bei der stetig wachsenden Jugendsektion Aufgaben zu übernehmen, kann sich gerne bei uns melden.

Gesucht werden Bike-Trainer*innen und einen Verantwortlichen, der die jungen Triathleten an einzelne regionale Wettkämpfe begleitet.

Eure Jugend Trainer: Marcia, Greg, Dani

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:

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

Datum	Inhalt	Bemerkung
10. März	Bremsen, Gruppenfahren, Fahren im Verkehr	
17. März	Bremsen, Gruppenfahren, Fahren im Verkehr	
24. März	Bremsen, Gruppenfahren, Fahren im Verkehr	
31. März	Kreiseln	
07. April	Ferien. Kein Training	Osterferien. Es findet kein Jugendtraining statt.
14. April		
21. April	Kurventechnik	
28. April	Kreiseln	
05. Mai	Pacing	
06. Mai	Coop Gemeindeduell	Sport-Bazar Neu-Allschwil. Wir organisieren
12. Mai	Clubmeisterschaft	Hegenheim-Golfplatz
19. Mai	Pacing	
21. Mai	Fricktaler Cup - Möhlin	Fricktaler Cup - Möhlin
26. Mai	Kurventechnik	
02. Juni	Pacing am Berg. Wiegetritt	
09. Juni	Wiegetritt	
10. Juni	Clubmeisterschaft	Bergzeitfahren Gempen
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	

24. September	Paar- und Einzelzeitfahren Fulenbach	Anmeldung über Trainer
22. September	Ausfahrt	
29. September	Ausfahrt	
06./ 13. Oktober	Ferien. Kein Training	Herbstferien
15. Oktober	Fricktaler Cup -Bikerennen Gansingen	www.swisscycling-fricktal.ch/fricktaler_cup
20. Oktober	Spezial	
04. November	GV des VCA - Ehrung der Jugendlichen und Preisverleihung	

Jugend Lauftraining, jeweils am Mittwoch um 19.00 Uhr

Leichtathletikbahn Schützenmatten in Basel in den Schulferien findet kein Training statt

Schwimmtraining, jeweils am Donnerstag um 20.00 Uhr

Offizielles VCA Schwimmtraing Für erfahrene Schwimmer*innen

Hier könnte Ihr Inserat stehen!

Für 4 Ausgaben pro Jahr,
mit einer Auflage von 250 Exemplaren:

1/4 Seite CHF 75.–

1/2 Seite CHF 125.–

1/1 Seite CHF 200.–

Senden Sie Ihre Vorlage oder Anfrage an:

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

Sektion Triathlon Infoabend

Wir von der Sektion Triathlon haben uns am Donnerstag, 2. Februar 2023 nach dem Schwimmtraining im Zick Zack Allschwil getroffen.

im Bachgraben statt. Genaues Datum wird noch bekanntgegeben.

Unsere **Neumitglieder** haben sich kurz vorgestellt, diese sind:

Nicht alle von uns benützen WhatsApp zur Kommunikation.

Deshalb werden wir die Kommunikation innerhalb der Triathlonsektion direkt via E-Mail und «Sportmember» führen.

Joel Wächter, ab November 2022
Alexander Strassberger, ab Januar 2023
Bernhard Schaden, ab Januar 2023

Daniel & Daniel

Folgende Punkte wurden besprochen.

SportMember

Wie die Sektion Velo haben auch wir seit Anfang Januar unsere Trainings auf SportMember. Aktivitäten und Events können dort publiziert und die Mitgliedern können sich als Teilnehmer eintragen. Nachrichten wie Verschiebungen und Absagen von Trainings können so via Mail einfach versendet werden.

Aktivitäten

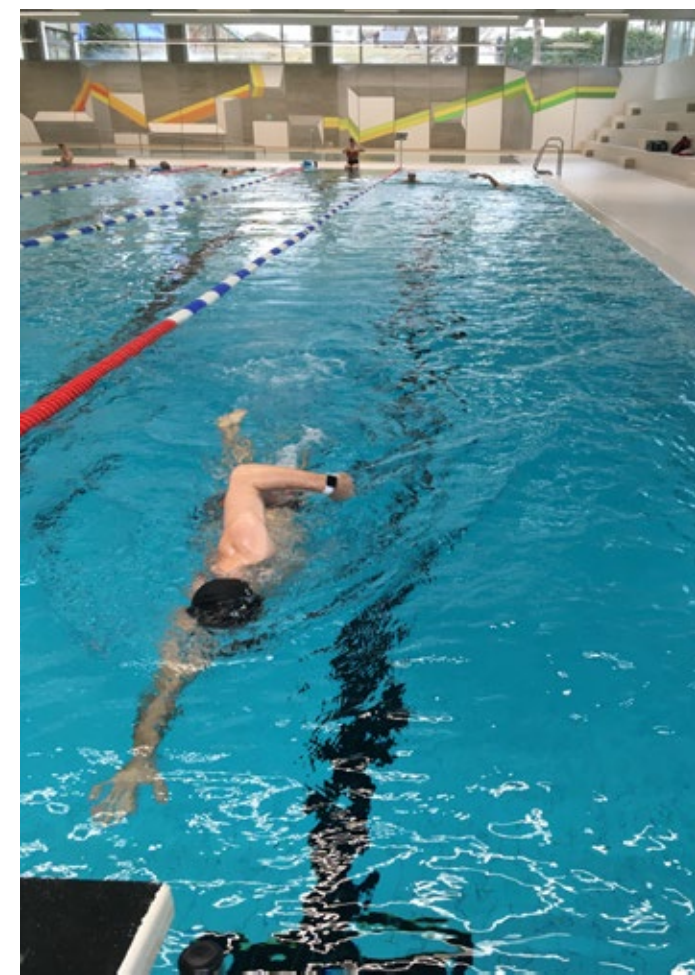
Folgende Aktivitäten sind im Jahr 2023 geplant:

100x100 Schwimmevent voraussichtlich im Mai 2023.

Clubmeisterschart Spiez am 17.06.23

Neues **Lauftraining** jeweils am Mittwoch 19:00 Spalentor, einmal monatlich mit Lautraining auf der Schützenmatt.

Ab ca. Mitte Mai findet das **Schwimmtraining** wieder draussen



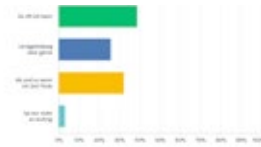
Auswertung Umfrage Training Triathlon

Im vergangenen November haben wir die Gelegenheit gepackt, die Mitglieder mit einem Fragebogen zu befragen, wie wir zukünftig die Trainings gestalten möchten, was ihnen wichtig ist und auf was wir verzichten, respektive verändern sollen.

Nachfolgend die Umfrage in 9 Fragen unterteilt:

1. Ich nutze das VCA Schwimmtraining im Schnitt

so oft ich kann	38,71 %	12
unregelmässig, aber gerne	25,81 %	8
ab und zu, wenn ich Zeit finde	32,26 %	10
Ist mir nicht so wichtig	3,23 %	1
Gesamt		31



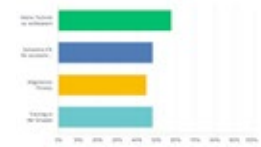
2. Ich schwimme des ...

Schwimmen Willens	48,39 %	15
Triathlon Willens	51,61 %	16
Gesamt		31



3. Mein Ziel beim Schwimmtraining ist,

meine Technik zu verbessern	58,06 %	18
Schwimm-Fit für ein/ mehrere Wettkampf zu werden	48,39 %	15
allgemeine Fitness	45,16 %	14
das Training in der Gruppe	48,39 %	15
Befragt		31



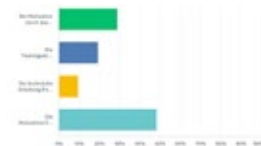
4. Ich schätze am Schwimmtraining insbesondere

die Motivation durch das Training in der Gruppe	77,42 %	24
die Trainingsstruktur durch die Programme	61,29 %	19
die technische Anleitung/Korrektur	67,74 %	21
die Motivation/ Zeitnahme etc. durch einen Trainer „on deck“	32,26 %	10
Befragt		31



5. Am ehesten verzichten, könnte ich auf

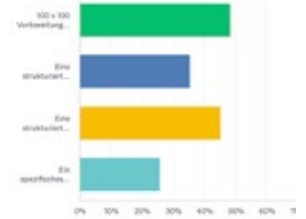
die Motivation durch das Training in der Gruppe	29,03 %	9
die Trainingsstruktur durch die Programme	19,35 %	6
die technische Anleitung/ Korrektur	9,68 %	3
die Motivation/ Zeitnahme etc. durch einen Trainer „on deck“	48,39 %	15
Befragt		31



6. Ich könnte mich für Folgendes begeistern:

100 x 100 Vorbereitung und Event im Frühling	48,39 %	15
eine strukturierte Vorbereitung/ Training für ein Höhepunkt im Frühsommer	35,48 %	11
eine strukturierte Vorbereitung/ Training für ein Höhepunkt im Spätsommer	45,16 %	14
ein spezifisches Schwimmwochenende unter Anleitung und als Trainingsblock	25,81 %	8

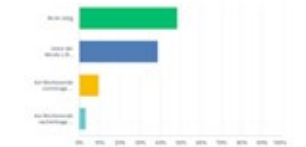
Befragt 31



7. Ich wünsche dazu auch ein regelmässiges Lauftraining

nicht nötig	48,39 %	15
unter der Woche z.B Mittwoch 19h ab Spalentor	38,71 %	12
am Wochenende vormittags im Allschwiler Wald	9,68 %	3
am Wochenende nachmittags im Allschwiler Wald	3,23 %	1

Gesamt 31



8. Ich wünsche weiterhin eine Clubmeisterschaft

wie bisher in Spiez	45,16 %	14
virtuell über mehrere Rennen/Disziplinen mit Punktesystem	16,13 %	5
nein danke	38,71 %	12

Gesamt 31



9. Ein Trainingslager-Angebot

ist nicht nötig	41,94 %	13
am besten wie bisher als WE in Saignelegier oder ähnlich	51,61 %	16
am liebsten eine ganze Woche irgendwo wo's schön ist, aber etwas mehr kostet	6,45 %	2

Gesamt 31



Schwimm-Training

Momentan ist das Schwimm-Training auf den **Event 100x100 im Mai** ausgerichtet, den Lead haben Andi Langlotz und Beppo Hilfiger, die das Training gestalten. Anpassungen an das Training werden wir im Laufe des Jahres ausprobieren.

Eure Triathlon Obmänner; Daniel & Daniel

Programm 2023 der Rennvelo-Sektion

Am 8. Februar trafen sich 18 Teilnehmer*innen der Velo-Sektion im „colazione da Tiffany“ in Hégenheim zur Saisonplanung 2023. Bevor wir uns der hausgemachten Lasagne zuwenden konnten, durften wir noch das Training im Sommerhalbjahr, Touren und Rundfahrten, Clubmeisterschaftsläufe und sonstige Ereignisse und Anliegen besprechen.

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

Die Termine bleiben mit **Dienstag, Mittwoch** (Frauen) und **Donnerstag** 18:15 Uhr unter der Woche, und am **Sonntag** 10 Uhr oder nach Ankündigung unverändert. Nach Ankündigung im Sportmember soll am **Samstag** die Möglichkeit für weitere spontane Rennvelo- oder/und Graveltouren bestehen.

Neu, oder wieder für die, die sich noch daran erinnern, dürfen wir unter der Anleitung von Giovanni „la freccia“ ein **strukturiertes Training** an folgenden Dienstagen anbieten: 18. April, 2./9. Mai, 13./20./27. Juni, 4./11./18./25. Juli, 8./15./22. August, 5./12./19./26. September anbieten.

Hierzu ein paar wichtige Informationen zu diesen geplanten Dienstagabendausfahrten:

- die gemeinsamen Ausfahrten sind so aufgebaut, dass kein Tempodiktat besteht.
- teilnehmen können alle, die Freude und gute Laune für variierende, einzeln oder gemeinsam ausgeführte Trainingsinhalte mitbringen.
- angesprochen sind jung und alt, Frauen, Männer und Weitere. Jedoch keine Rennradfrischlinge!

- auf diversen Strecken und Höhenmeter werden wir spielerische sowie technische Übungen durchführen: Sitzposition, Bewegung, Beinfrequenz, Schnelligkeit, Kraft, Sprint, Windschatten, Zusammenhalt usw.
- in lockerer Atmosphäre darf jeder bei Einzel-Übungen seine Grenzen ausloten und bei gemeinsamen Übungen Hilfsbereitschaft sowie Kameradschaft pflegen.

Eine weitere **Trainingsidee**, die schon im 2022 geäußert wurde, ist ein Training anzubieten welches sich an einem **Schnitt von 23 km/h** orientiert. Dazu werden zur Zeit Optionen evaluiert zur passenden Trainingsleitung.

Das **Touren- und Rundfahrtenprogramm** 2023 beinhaltet wieder die „Unverzichtbaren“ wie **Saisonstart** und **–abschlussfahrt**, Kanalarunde **„erster Lappen“** und **Schwarzbuebe-Rundfahrt**. Dabei sind aber auch die **Kandeltour** und **Schwarzwald Super** mit unserem Schwarzwälder Experten Henry, aber auch die **Sandwichtour** im September. In die **Vogesen** soll es zur zweit-letzten Etappe der Tour de France gehen: dazu werden wir mögliche Optionen, wie Gesamtetappe vor den Profis fahren, oder ab Basel, Mulhouse oder Colmar an die Strecke fahren noch kommunizieren.

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

Für die Clubmeisterschaft sind für 2023 wieder **8 Rennen** geplant: **Möhlin Rundstrecke**, **Folgensbourg** und **Hagenthal-Leymen-Bettlach** als Einzelzeitfahren, Bergzeitfahren am **Gempen**,

Brückensprint in 2 Gruppen in Petit Landeau, **Blochmont Massenstart**, und **1-km Sprint** einzeln ohne Aufsatz.

Ungewöhnlich ist der Termin der **Jolidon Classique** diesmal in Montfaucon am Mo 1. August statt im September. Dazu schreibt uns der Organisator Jocelyn: „On fera la cyclo sportive le matin avec deux parcours plus ou moins similaires de 70 et 120 km et en après-midi on organisera ces championnats de suisses (Berg Schweizermeisterschaft), cela devrait faire au total 400 à 500 cyc-listes».

Für die **Gesamtwertung** wurde ebenfalls ange-regt, neben dem Clubmeister neu eine Clubmeis-terin, und einen U17 Meister zu erküren. Auch eine Clubmeisterschaft **„Gravel“** wurde vorge-schlagen: eine vertretbar sichere Strecke dazu, und Termin(e) müssten aber noch gefunden werden.

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

Giovanni, Martin und Eric

VCA - Programm der Rennvelo-Sektion 2023		Organisation durch
Mi 8. Februar, 18h30	Saisonplanung (Hock der Velo-Sektion); Im Anschluss Velo-Sektions-Essen Da Tiffany	Eric, Martin
Sa 18.03., 13h (Sa 25.03.)	VCA Saisoneroöffnung, gemeinsame Ausfahrt	Martin
Do 6.04. (Gründonnerstag), 13h30	Gründonnerstagtour „erster Lappen“ (Kanalrunde)	Dominic
So 07.05.	Ausfahrt unter Leitung Frauen?	Joëlle, Kathrin, Simone
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

Polarkreis Kühlfahrzeuge

Kühlfahrzeuge

Pharmafahrzeuge

Kühlmietfahrzeuge

Beschriftungen

www.polarkreis.swiss



Trainings		<i>Organisation durch</i>
Di 28.03. / Do 30.03	Beginn Frühlings-/Sommertraining am Dienstag/Donnerstagabend	Diverse Gruppen- leiter
Mi 29.03.2023	Beginn Frühlings-/Sommertraining VCA-women am Mittwochabend	Simone/Joëlle/Ka- thrin
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
Clubmeisterschaften / Rennen		<i>Organisation durch</i>
Di 25.4.2023	Massenstart Möhlin	Eric/Zeitnehmer/ SCBB
Do 11.5.2023	EZF Folgensbourg 10km	Eric/Zeitnehmer
Do 25.5.2022	EZF Hagenthal-Leymen-Bettlach 16km	Eric/Zeitnehmer
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		<i>Organisation durch</i>
Sa 13.5.2023	Berner Rundfahrt, je nach Kategorie 34/68/102km	OK Berner Rundfahrt
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	

VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Allgemeine Termine 2023

Vorstandssitzung	07.06.2023	
Vorstandssitzung	20.09.2023	
46. Generalversammlung	04.11.2023	
Ängelmarkt	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 Thun 17. Juni 2023 www.spiezathlon.ch

Redaktionsschluss Sattelfest

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



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

Originalgrösse (möglichst gross!!!)

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

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

info@velocluballschwil.ch



www.facebook.com/VeloclubAllschwil

Trainingskalender Triathlon / Velo

Aktuelle Daten immer unter

<sportmember.ch>

<www.velocluballschwil.ch>

Schwimmtraining

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

Rennvelo 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 25-28km/h			
Sonntag	10.00 Uhr	ca. 2.5 Std, Ganzjährig	
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 13](#)

Jugend Rennvelo-Training, ab 10. März

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>>

Beachtet bitte immer die aktuellen Angaben auf sportmember!

Haftungsausschluss

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

Hol dir
Hühnerhaut



#powerofsharing

Ihre Emotion. Unsere Energie.

Für die Zukunft:

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



Trainingskalender Bike

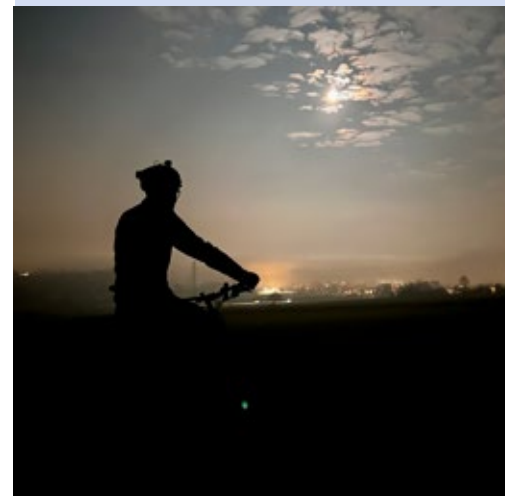
Bike	Sonntags-Ausfahrten	Treffpunkt:
19.03.2023	11:00–14:00 Uhr	Neuweilerplatz
02.04.2023	11:00–14:00 Uhr	
16.04.2023	11:00–14:00 Uhr	
30.04.2023	10.00–13.00 Uhr	
14.05.2023	10.00–13.00 Uhr	
28.05.2023	10.00–13.00 Uhr	
11.06.2023	10.00–13.00 Uhr	
25.06.2023	10.00–13.00 Uhr	
09.07.2023	10.00–13.00 Uhr	
23.07.2023	10.00–13.00 Uhr	
29.7-1.8.2023	Bike-Weekend im Engadin	
06.08.2023	10.00–13.00 Uhr	

Eintrag/Teilnahme für die Sonntags-Ausfahrten im Doodle der VCA Biker!

Der Doodle-Link findet sich unter <<<https://www.velocluballschwil.ch/bike/training/>>>

**Mittwoch-Trainings finden ab Mittwoch, 12. April 2023 statt:
Treffpunkt 18.00 Uhr Neuweilerplatz**

Wir fahren, bis es dunkel wird



Nach Vereinbarung mit der Tourenleitung nehmen wir neue Biker und Bikerinnen gerne mit.
Interessent*innen melden sich beim
Obmann Oliver
<oliver.vca-bike@bluewin.ch>

Die VCA-Mountainbike-Ausfahrten finden teilweise in technisch anspruchsvollem, exponiertem Gelände statt. Die Teilnehmer/innen fahren in eigener Verantwortung und auf eigenes Risiko. Eine Haftung seitens des VC Allschwil wird ausgeschlossen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen.



43. Allschwiler Klausenlauf 2022

Mit knapp 1400 Anmeldungen, davon 1173 Klassierten und einem tollen Publikum genossen wir am 4. Dezember 2022 das gemeinsame sportliche Erlebnis und eine umwerfende Atmosphäre. Auch das mitunter winterlich-regnerische Wetter konnte dem keinen Abbruch tun. Tradition verbindet, nicht nur bei Sonnenschein. Wir blicken zurück auf einen tollen Tag – auch wenn das Wetter etwas bescheiden war: Die Atmosphäre und die Leistungen der Teilnehmenden waren umso beeindruckender. Alle waren sie mehr als bereit: die Helferinnen und Helfer in und um das Schulhaus, im Start-, Zielgelände oder auf der Strecke, das Publikum und ja, vor allem die Kids. Es war ein Moment der ganz besonderen Art, die Kinder und Jugendlichen endlich wieder allesamt dabei haben zu dürfen, zu sehen, mit welcher Begeisterung und Freude sie

losspurten. Da staunte nicht bloss das Rentiermaskottchen «Nurmi»! Elf Schüler-Teams kämpften sportlich um den begehrten Rentier-Pokal! Den BLKB-Wanderpokal durften dieses Jahr die Laufcracks des LV Frenke Fortuna ins Oberbaselbiet mitnehmen. Als schnellste Allschwiler Schulklasse durfte sich die Klasse 3f Gartenhof feiern lassen.

Auch die «Grossen» bestätigten uns ihre Verbundenheit zur Tradition! Während viele andere Laufveranstaltungen in unserer Region einen Rückgang von 20 bis 30 Prozent bei den Anmeldungen verzeichnen, ist davon beim Allschwiler Klausenlauf nichts zu sehen; ein Erfolg, der sich in Anbetracht des nicht gerade sonnigen Wetters besonders hervorut. Aber ok, es ist ja ein Winterlauf. Und die Chlausenlauf-“Familie“ ist hart im Neh-



men und lässt sich nicht abschrecken durch unwirtliches Wetter!

Auch dieses Mal konnte ein Rekord gebrochen werden, in der Hauptkategorie der Männer: Der Allschwiler Felix Köhler pulverisierte mit einer Traumzeit von 31:03 den bisherigen Streckenrekord – während er sich mit Omar Tareq aus Laufenburg ein super-spannendes Rennen lieferte. Letzterer überquerte noch vor ein paar Wochen am Mutterzener Herbstlauf als Sieger die Ziellinie vor Felix Köhler. Dieser nutzte die Gelegenheit zur Revanche. Bei der Hauptkategorie der Frauen lief Lena Wagner allen davon. Eine tolle Leistung, auch wenn bei den Frauen für einmal keine Rekorde gebrochen wurden.

Alle Teilnehmenden erhielten neben einem klassischen Notizbuch eine 100-seitige Broschüre über die Geschichte des Allschwiler Klausenlaufs überreicht.

Abschliessend ein herzliches Dankeschön: Allen, die in unterschiedlichster Form dazu beigetragen haben, diesen Traditionslauf zu erhalten. Es ist unbestritten eine strube Zeit, die uns allen immer wieder viel abverlangt – umso mehr sind wir glücklich und dankbar, dass Werte wie Solidarität, Engagement und Tradition immer noch so hochgehalten werden. Dies haben wir einmal mehr gespürt und geschätzt, sei es von Seiten der Sponsorinnen und Sponsoren, der zahlreichen Helferinnen und Helfer oder der Gemeinde Allschwil, welche uns ihre volle Unterstützung zugesichert hat.

Dies ist nicht selbstverständlich – dafür sind wir Euch allen von Herzen dankbar! Ohne Euch, die Ihr alle zur «Allschwiler Klausenlauf-Gemeinschaft» gehört, wäre das alles gar nicht zu stemmen; DANKE!

Verein Klausenlauf

Bild Start Männer; Nr 1: Felix Köhler



Schülerinnen U16:
3. Rang Rebecca Reid, VCA

Mehr-tausendfachen Dank an alle Helfer*innen der Streckensicherung Klausenlauf 2022:

Anselm Jakob, Baltermia Reto, Barboza Gabriel, Barczay Simone, Bedon Gianni, Belting Heinz-Georg, Benzoni Nicola, Blyth Simon, Bolliger Salome, Brodmann Fabian, Brodmann Walter, Csonka Dénes, De Bever Laurens, De Bever Lisa, De Bever Nina, Dräger Sarah, Eicher Nick, Eicher Tim, Fontijne Alexander, Frey Martin, Greuter Oliver, Grüter Heinz, Hagmann Kathrin, Häsler Patrick, Hinkel Karin, Hofmann Dominic, Imhof Beat, Jonckheere Steven, Kennel Raphael, Langlotz Andreas, Lehmann Barbara, Mayer René, Moser Rolf, Mungenast Alexandra, Nussbaum Matti, Olivieri Giovanni Salvatore, Pflugli Esther, Prétot Matthias, Reid Jonathan, Renz Raphael, Rombach Fränzi, Roth Patrick, Schaub Patrik, Scherrer Murielle, Scherrer Walter, Schübach Markus, Siegrist Matthias, Steinger Adrian, Stocky Iris, Stohler Peter, Ueltschi Thomas, Vorhoff Gerrit, Wälchli Daniel, Warias Steffen, Weber-Handschin Walter, Wild Christian, Zechner Eric, Zenklusen Daniel, Zimmerli René, Zwiackler Joëlle

Dank Eurem Einsatz erwarten wir rund CHF 7'000* für die Vereinskasse, mehr-tausendfachen Dank dafür!

* vorbehältlich definitivem Entscheid der Hauptversammlung Verein Klausenlauf

Ein besonderer Dank geht auch an die Helfer*innen, die nicht Vereinsmitglieder sind und trotzdem für den Verein eingesprungen sind.



Marco Eglin,
Streckenchef Klausenlauf
& euer Vorstand VCA



Ängelimärt 2023

Die letzten zwei Jahren konnten wir pandemiebedingt keinen Ängelimärt durchführen. Die Allschwiler*innen scheinen unsere Crêpes vermisst zu haben. Wir durften wieder unseren Platz vor der Bürgergemeinde beziehen. Die 25. Ausgabe des Ängelimärtes war für die Besucher*innen ab 14Uhr offen.

Babsi und Sandra mussten schon früh die 200 Eier für den Teig zusammenrühren.

Der VCA führt den Crêpesstand schon über 25 Jahre. Vor Babsi und Sandra waren Rosmarie und ich mit Peter und Stephan am Stand. Nick und Tim Eicher sind sozusagen life time Helfer, wie sie selbst bemerkt haben.

Das System für die Bereitstellung des Crêpes Teiges wurde über die Jahre immer weiter entwickelt. Was gleich blieb, ist der legendäre Glühwein. Babsi hat für ein professionelles Erscheinungsbild unseres Standes gesorgt. Das grosse Crêpeschild mit den Girlanden ist schon von weit her zu sehen und die Bevölkerung scheint sich unseren Stand gemerkt zu haben. Auch unser Angebot und die Preisschilder wurden fast jährlich von Babsi aufgearbeitet. Einen grossen Dank dafür.

Dieses Jahr hatten wir an unserem Stand grosse Unterstützung von unserer Jugendsektion. Von 14:00 bis 20:00 Uhr hat unsere Jugend am Crêpestand für den Verein alles gegeben.

Die letzte Schicht wurde von der Standard Crêpes Crew Peter Sulzer und Eric Zechner besetzt, mit Joëlle an der Kasse und Tim beim Glühwein. Unser Verein hat seine Vielfältigkeit nach aussen gezeigt, solche Anlässe verbinden. Einen grossen Dank an alle, die für ein gutes Gelingen beigetragen haben.

Wir sind gespannt, wie sich der Stand weiter entwickelt und suchen nach helfenden Händen, da sich Babsi bekannterweise zurückziehen möchte.

Marcia



Engelhaft schön und hilfreich für den Verein

Herzlichen Dank allen Helfenden am Crêpesstand des VCA am Ängelimärt 2022:

Anselm Jakob, Casagrande Diego, Casagrande Romain, Eicher Marcia, Eicher Nick, Eicher Stephan, Eicher Tim, Emer Tom, Kennel Raphael, Lehmann Barbara, Métraux Cédric, Michel Salome, Reid Rebecca, Schelbert Sandra, Sulzer Peter, Thönen Nora, Zechner Eric, Zweiacker Joëlle

Euer Einsatz ergab den äusserst erfreulichen Beitrag von CHF 1'400 in die Vereinskasse. Das ist ungefähr doppelt so viel, wie in gewissen Vorjahren.

Toll!

Ein besonderes DANKESCHÖN auch dem OK bestehend aus Marcia Eicher, Babsi Lehmann und Sandra Schelbert!

Für den Vorstand
René Zimmerli



3-Königs-Biken!!!

Am Sonntag, den 08.01.2023 um 11.00 Uhr fand bei feuchtem Wetter das traditionelle 3-Königs-Biken statt.

Zum Biken erschien nur der harte Kern.

Die verkürzte Tour startete Richtung Gempen. Nach einem kurzen Stopp ging die rasante und rutschige Bannweg-Abfahrt los.

Um 14.00 Uhr trafen wir den Rest der Gruppe zum gemeinsamen Kuchenessen.

Robi und Oliver wurden zum König gekürt.

Danke Sabine, Danke Patrik für die gute Bewirtung!

Oliver





Neujahrssprint in Petit-Landau und Kür im „da Tiffany“

Die Sonntage im Januar haben sich von der winterlichen, oder nassen Seite gezeigt. Nach 3x Verschieben konnten wir am 29. Januar endlich unseren Vorwand benutzen, um zum neuen Jahr anzustossen: den Neujahrssprint zur Kür der Crémant-Queen und des -Kings.

Bei Temperaturen knapp über Null trafen sich 13 Teilnehmer*innen, darunter zwei mögliche Queens, ein traditioneller Fixie, und mit Romain und Tom zwei junge Prinzen. Die Anfahrt blieb sehr gemütlich, vielleicht

ausser für die, die sich vorne der leichten Bise entgegenstellten. Der Halt beim Sportplatz diente Dominic, den Neulingen die Strecke bis zum Ziel auf der Kanal-Brücke zu erklären, und um vielleicht

etwas Spannung aufzubauen.

Für die Anfahrt zur Brücke blieb das Feld schön kompakt, das Tempo wurde vom Fixie und von Henry hochgehalten. Erst kurz vor der Brücke entschied sich Matthias anzuziehen und versuchte links vorbeizuziehen. Es blieb bei einem Versuch, den er rutsche aus einem Pedal.

Kurze Aufregung, ausser für den Prinzen Tom, der

sich unauffällig gut positioniert hatte, auf der Brücke alle näher kommenden möglichen Thronfolger kontern konnte und sich zum King kürten liess!

Erste Gratulanten dazu waren Eric und Markus. Als Queen bestätigt wurde auch dieses Jahr Joëlle, sekundiert von Iris.



Die offizielle Kür durch Zeremonienmeister Dominic fand dann bei Prosecco, Limonade und sizilianischen Häppchen bei „da Tiffany“ statt. Lange lebe die Königin und der König!

Eric



Die Velo Jugend heizt die Trial Halle ein; Trial Workshop

Es war draussen bitterkalt.

Die Jugendlichen haben sich mit viel Spass, Biss und Elan ans Trial fahren gewagt. Debi Studer hat uns wie ein Zaubermeister die Tricks gezeigt und unsere Zauberlehrlinge haben sich darin geübt.

Bis zur nächsten Herausforderung

Marcia



Rückblick Saison 2022 / Markus Schüpbach

Spanien / Girona 4. – 11. März TOUR-TRANSALP VORBEREITUNGS WOCHE

Durch die TORTOUR Organisation bekam ich die Möglichkeit, mit für mich völlig unbekanntem Teilnehmern an einem Trainingscamp teilzunehmen.

Bei super Wetter fuhr ich mit dem Auto ab Basel los, um dann zu erleben, wie sich das Wetter ziemlich exakt vor der Grenze Frankreich – Spanien ins Gegenteil veränderte und zwar genau eine Woche lang. Toll!!! Die Spanier freute es, weil seit Monaten kein Regen gefallen war.

Wir waren in einem edlen Golf- Hub einquartiert. Schon beim ersten sich Begrüssen wurde mir klar, dass der grösste Teil der Fahrer sehr fit war. Trotz deren unglaublich teuren Materials staunten die Jungs über mein nicht mehr ganz so junges Rotwild RS 2, weil edel und selten.

Das Wetter war die ganze Woche meist feucht mit Regen, kühl und neblig im Hinterland und auf ca.1100m nur noch so 6 Grad. Die Einteilung in drei Stärkegruppen war richtig. Ich versuchte mich in der stärksten Gruppe, in der ich mich auch die ganze Woche halten konnte. Es war aber jeden Tag wirklich hart, weil immer mit viel Druck auf dem Pedal gefahren wurde.

Anfangs der Woche zogen sie mir am Berg gnadenlos davon, ab dem 3. Tag aber änderte sich zu meiner Überraschung das Bild. Es zeigte mir wieder einmal mehr, wie wichtig das Einteilen der Kräfte und das richtige Einschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit ist.

Es war eine tolle Woche mit netten Jungs - mit viel Luxus was das Essen und die Zimmer betrifft.

Die Rückfahrt in die Schweiz fand bei bei Prasselregen statt, bis zur Grenze Frankreichs, dann war es nur noch schön bis nach Basel. Ce la vie !!

Spanien / Giverola 29. April – 4. Mai TOUR-TRANSALP VORBEREITUNGS WOCHE

Giverola ist immer toll!!!

Am Freitagabend 19.00 in der Region Olten in den Comfort- Car steigen, das Rennvelo im Anhänger und los geht die Reise, mit einer grösseren Pause dazwischen.

Ankunft am Samstag ca.06.30. Eine tolle Hotel-Sportanlage direkt am Meer (Costa Brava). Gegen Mittag bereits ein kleines spontanes Einrollen und danach noch in der Muckibude (Fitnesshalle) vorbei. Abends immer ab Buffet ein

tolles Essen. Eine tolle gelöste Stimmung ist garantiert.

Nach dem Frühstück dann um ca 10.00 die Einteilung in verschiedene Stärkegruppen. Ich gesellte mich zur schnellen Gruppe und konnte somit weiter an meiner Form im Hinblick auf die Tour-Transalp feilen. Täglich waren es Touren von ca.75 bis 160km ins Hinterland.

Um ca 13.00 gab es immer einen grossen Verpflegungsstopp, wo sich alle Gruppen zusammenfanden. Das Wetter war meistens sehr gut bis auf den zum Teil heftigen Wind, der nicht ohne war.

Der Ort Giverola oberhalb Tossa de Mar ist bei Sportlern sehr beliebt und ist sehr zu empfehlen. Eine Woche später wieder im Bus die Rückreise mit Ankunft am Sonntagmorgen ca 08.00 beim Einsteigeort.



Saisonhöhepunkt

TOUR-TRANSALP / 19.06.22 bis 25.06.22

Einzelstarter; 19 Pässe / 616km / 15885hm in 7 Etappen

Es würde den Rahmen sprengen, wenn ich alle Pässe, alle Strecken und Ereignisse hier aufzählen würde. Nur soviel: Nicht nur die Beine wurden in dieser Woche im höchstem Sinne gefordert, auch mein Gehirn musste liefern und zwar permanent. Es musste an so vieles gleichzeitig gedacht werden: ans Wetter, an die Strecke, an die Höhenmeter, an die Verpflegungsstellen, an den Zustand des Velos, an die Reifen, an die Übersetzung (Kompakt 50-34, Alpen-Kassette 11-32), an das Pannennmaterial, etwas zum Essen beim Frühstück (ich esse immer zusätzlich Power Porridge von Sponser), fürs Trinken unterwegs Long Energie (Sponser) und dann während der Etappe Powergums und Datteln von Demeter.

Weiter galt es, meine Leistung über die 7 Etappen zu bringen, keine unnötigen Risiken einzugehen, im Ziel umgehend ein Recoveryshake zu nehmen, dann abends eine eigene Beinmassage - und dauernd kreisen die Gedanken über die nächste bevorstehende Etappe.

Im Zimmer ein grosses Gelage, am Morgen alles gepackt zu haben und dann in den Block einsteigen, der sich aus den gefahrenen Zeiten ergeben hat. Die Schnellsten im A. Ich durfte mich im Block B einreihen. Weiter hinten folgten weitere Blöcke. Ein Duell zwischen zwei Teamkollegen (Giant-Gellert Veloteam) und mir (Einzelstarter), gab mir noch zusätzlich Schub und Power. Nach der ersten Etappe haben die zwei mir 20 Minuten abgenommen, am Ende der zweiten Etappe waren es noch ca. 7 Minuten und in den weiteren Etappen knöpfte ich ihnen regelmässig Zeit ab, die sich dann am Ende der 7. und letzten Etappe auf fast 90 Minuten Vorsprung addierte.

Die ersten 5 km nach dem Startschuss waren immer neutralisiert. So rauschte dann ein Feld von ca. 1100 Transalpinos geschlossen zusammen los, um dann nach der Startfreigabe richtig loszulegen. Dieses Rauschen der Räder, diese kollektive



Dynamik von jedem der dich umgibt, ist spürbar mit jeder Faser.

Ich beendete die ganze Transalp über die 7 Etappen in der für mich unglaublichen Zeit von 25 Stunden und 24 Minuten im Rang 31 von 81 meiner Kategorie.

Auf der letzten Etappe ist das Ziel vorverlegt, so dass man auf den letzten Km die ganze Erleichterung und Freude in lockerer Abfahrt ohne Renn-tempo Richtung Acro geniessen kann.

Im Ziel gratuliert fast jeder jedem und man fühlt ganz tief in sich, etwas ganz Grosses geleistet zu haben - mit grosser Dankbarkeit, keinen Defekt, keinen Sturz gehabt zu haben und dass alles gut gegangen war.

KIRCHZARTEN BIKE MARATHON

71km / 2000hm / 16.06.22

Tia, weil halt im Keller auch noch ein tolles Mountainbike steht und ich ja eigentlich vom Bikesport



komme, starte ich wenn möglich immer beim Kirchzarten Bike Marathon. Mit Patrick Roth, Iris Stocky, Barbara und mir gab es ein nettes VCA - Quartet.

Das Wetter war super und die Stimmung sowieso. Gleich nach dem Startschuss ging es sehr flott zur Sache. Ich fand schnell meinen Rhythmus und hatte gute Beine. Eigentlich musste ich nur in den technischen Abschnitten immer wieder jemanden vorbeiziehen lassen, weil mir die Lockerheit darin ein bisschen abhanden gekommen ist. Im Ziel kam dann die klare Erkenntnis, es braucht eine andere Art von Power, Technik und Balance als auf dem Rennvelo. Aber genau das gefällt mir beim Biken, keine Autos auf der Strecke und immer Mitten in der Natur.

Ich beendete das Rennen in meiner Kategorie auf dem 34. Platz von 243 Gestarteten und Overall war ich der 154. von 810.

Wow dachte ich mir, ich kann es immer noch, aber Barbara, sie kann es noch besser, nahm mir ca 7 Minuten ab. Bravo!

TRAINING FÜR TORTOUR 270 KM NONSTOP

Long Ride 1. Aug.

Start in Lachen; über Wasseflueh – Schwägälp – Buchs – Sargans – Kerzenberg mit unglaublichem Gegenwind ab Sargans.

Strecke über 178km / 2500hm / Zeit: 6 Std. 36 und ein 27er Schnitt.

Long Ride 7. August

Basel – Sempachersee – retour: 164km / 1223hm / Zeit: 5 Std.15 und ein 31.2 Schnitt.

Long Ride 14. August

Basel – Schaffhausen – retour: 205km / 1127hm / Zeit: 6 Std. 53 und ein 29.7 Schnitt.

Harter Gegenwind in beide Richtungen, so etwas habe ich noch selten erlebt. Zusätzlich wurde ich noch von Polizei gestellt und mit 70.- Franken gebüsst, weil ich den Radweg nicht benutzte!

TORTOUR – SPRINT STRECKE 30. August

270 km 3500 hm

Start um 04.00 Uhr, ab Sihlcity im Zentrum von Zürich!!

Dieses aussergewöhnliche Rennen war für mich ein Auftakt zu einem mir bis jetzt unbekanntem Format von Nonstop-Langstreckenrennen.

Die Sprintstrecke ist mit 270km die kürzeste von drei Distanzen (500km und 1000km), die ohne Begleitfahrzeuge und Betreuung gefahren werden kann und auch ausgeschildert ist.

Bei den beiden längeren Distanzen ist die Betreuung durch Begleitfahrzeuge auf der Strecke obligatorisch.

Ausgestattet mit Licht und obligatorischen Reflektoren an den Rädern und am Rahmen ging es im Minutentakt ab einer Rampe los - mit spärlichem Publikum. Die Wetterprognose war schlecht, Regen, Wind und Kälte waren angesagt. Windschattenfahren war verboten, was auf der Strecke mit Scouts auf Motorrädern überwacht wurde.

Die Strecke führte entlang dem rechten Zürich-

seeufer Richtung Lachen – Uznach – Ricken – Hemberg – Bächli nach Urnäsch. Im Aufstieg zur Schwägälp grüssten mich die ersten Sonnenstrahlen, während sich dunkle bedrohliche Wolken über mir türmten. Trocken bis jetzt!

Es folgte eine schnelle Abfahrt runter nach Luthertannen, dann kupert in Richtung Stein – Gams – Buchs – Sevelen – Sargans – Walenstadt – Näfels – Lachen – Schindelegi, weiter über den Etzel.

Es folgte der Lindenberg mit bis zu 18 Prozent Steigung. Da ich schon ca. 225 km in den Beinen hatte, forderte mich dies aufs Äusserste.

Es waren schmale, steile Strässchen, die kein Ende nehmen wollten.

Der Hirzel war dann der nächste Hammer zum Bezwingen und erst Richtung Langnau am Albis lagen alle Höhenmeter hinter mir. Ab Adliswil setzte der Regen zum ersten Mal kurz ein.

Zu meinem eigenen Erstaunen mobilisierte ich weitere Kraftreserven und rauschte mit tollem Tempo bei Sonnenschein der Sihl entlang dem Ziel

im Einkaufszentrum Sihlcity entgegen.

Das Gefühl danach, dieses Rennen geschafft zu haben, ohne Probleme von Mensch und Maschine, ist nur schwer in Worte zu fassen.

Alle freuten sich im Kollektiv, auch die Fahrer und Fahrerinnen der längeren Strecken waren mehr oder weniger im Ziel.

Sie hatten massiv schlechtes Wetter mit Kälte und Dauerregen, was zu einigen Rennabbrüchen führte. Ich selber kam auf der kleinen 270er (!) Strecke fast trocken durch, unglaublich

Auf dem Display standen 265km/ 3550hm/ Zeit: 10 Std 06 mit einem 27.5 Schnitt. Das reichte für den für mich fantastischen 4. Rang in meiner Kategorie. Mit 30 Minuten Vorsprung stand ein Kollege von mir als 3. auf dem Podest.

Es war für mich der 2. Saisonhöhepunkt.

Und mein Entschluss ist schon gereift: Ich komme wieder im 2023 !

SCHWARZWALD – SUPER SILBER STRECKE

4. September/ 193km/ 5136hm

An dieser Veranstaltung teilzunehmen (ohne Zeitmessung) war für mich eine Alternative zum Alpenbrevet, weil die Wetterprognosen in den Alpen schlecht waren. Ich hatte die Ehre, mit dem VCA Trio Dani Wälchli, Philippe Zinser und Heinz Georg Belting auf der Strecke zu sein. Man traf sich immer wieder an den unglaublich reichhaltigen Verpflegungsstellen, und es brauchte grösste Zurückhaltung von mir, nicht von allem Kulinarischen zu probieren, was an den Verpflegungsstellen angeboten wurde.

Über eine so lange Distanz mit diesen enormen Höhenmeter ist es für mich von zentraler Bedeutung, nur das zu essen und trinken, was ich immer esse und trinke. (Powergums/ Datteln etc./ Longenergie Iso etc.).

Mit einer tollen Streckenführung war die Strecke sehr nahrhaft. Das Zusammenfahren mit Dani gab der ganzen Sache einen sehr kompetitiven Anstrich. Im Ziel waren alle froh über das Geleistete. Auf meinem Display stand 08:23 Std., mit einem 23er Schnitt und 6193 verbrauchten Kcal!!

GRAVEL - RACE BERN

22. Oktober, 50km / 850hm

Es soll das grösste Gravelrennen in der Schweiz sein. Da wollte ich natürlich nicht fehlen.

Kollegen von der Baller-Gang standen auch am Start, mit rund weiteren 600 Teilnehmer*innen. Die Sonne schien, aber die Strecke war vom Regen am Tag davor noch feucht. So gingen schon in der ersten Kurve einige zu Boden. Es wurde ambitioniert und wirklich schnell gefahren, was auf den oft relativ breiten Wegen auch möglich war.

In den knackigen Anstiegen selektierte sich das Feld zunehmend und auch die zum Teil technischen Abfahrten auf grobem Geröll und Schotter waren sehr anspruchsvoll. Die Strecke zeigte sich bei mir von der guten Seite, bis eine sehr schnelle Abfahrt kam mit einer nur schwer einsehbaren Regenrinne.

Ich versuchte, mit einem kleinen Sprung das Unheil zu verhindern, was mir aber nicht gelang. Mein Hinterrad krachte auf die Metallkante, was ein aufgeschlitzter zerstörter (Tubeless) Reifen bedeutete. Auf plattem Reifen und viel Wiegetritt zur Entlastung vom Hinterrad fuhr ich noch 5km ins Ziel.

Ich verlor über 30 Minuten und war somit auch ein bisschen enttäuscht, weil eine gute Zeit um 2:10 Stunden möglich gewesen wäre. So summieren sich dann meine Zeit auf 2:38 Stunden.

Insgesamt ein toller Gravelanlass, sehr zum Empfehlen.

TORTOUR GRAVEL – RENNEN

29./ 30. Oktober, 82km/ 1500hm/ 74km/ 1220hm

Eine Woche nach dem Rennen in Bern folgte das Gravel – Rennwochenende in Zürich.

Am Samstag startete die erste Etappe über 82km und 1500hm bei relativ schönem Wetter auf dem Zürichberg. Ich kannte die Strecke schon von 2021, als ich das Rennen mit dem Mountainbike gefahren bin.

Mit meinem jetzigen Cyclecross Renner von Giant geht es deutlich schneller, da dies auch 4 kg. leichter ist (8kg. statt 12kg.) Über die Panzerpiste mit beim Flughafen Dübendorf ging es ins Zürcher Hinterland und wieder zurück auf den Zürichberg. Die Strecke war relativ unruhig und ruppig, so dass ich mich freute, das Ziel erreicht zu haben. Recoveryshake und Erholung waren nun angesagt.

Am Sonntag folgte dann die zweite Etappe über 74km und 1220hm. Erstaunlicherweise hatte ich bessere Beine als am Samstag und konnte mich gut in einer sehr homogenen 8er Formation halten, wo Ablösungen ohne Worte perfekt funktionierten.

Die Strecke war schneller als am Vortag und so war es zwischendurch ein richtiges Gebolze, was mir halt immer wieder gefällt. Wenn man auf den letzten km der Gruppe noch davon ziehen kann, dann hat man vieles richtig gemacht. So erging es



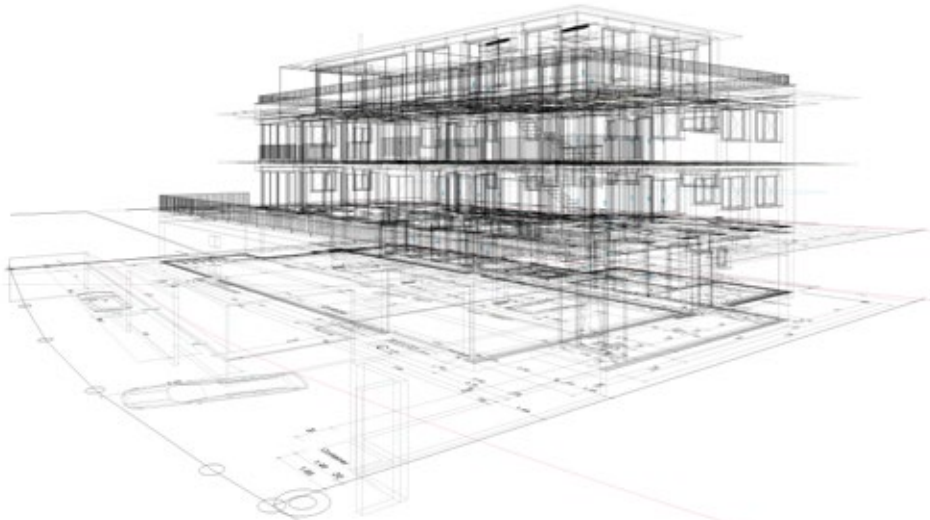


ROOMPLAN GmbH
Schützenmattstrass 10
4051 Basel

+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

mir. Mit einem riesen Smile kreuzte ich die Ziellinie.

Resultat: 7. Gesamt-Rang von 28 in meiner AK.

Das waren mein letztes Rennen im 2022.

Mit 10'000km (nur draussen) und 133'000hm beendete ich das für mich erfolgreichste Velojahr überhaupt.

Für 2023 habe ich geplant: im März das Tortour – Trainingscamp in **Denja** (Spanien), im Mai die

Trainingswoche **Giverola** (Spanien), den Transalp im Juni in den **Dolomiten**, die **Tortour** 250 km Nonstop, den Bikemarathon **Kirchzarten** und wieder ein paar **Gravelrennen**.

Ich danke dem Club und jedem einzeln von euch für die vielen gemeinsamen Erlebnisse, eingeklickt und ausgeklickt!

Best wishes euch für das Sportjahr 2023!

Euer Schübi vo Basel :)



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

Vergünstigungen für VCA-Mitglieder

Stand Januar 2023

Hier profitieren Mitglieder des VCA von Rabatten und Vorteilen:

Biomechanik Rennbahnklinik

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

Body Move

Nordring 2, 4147 Aesch www.body-move.ch
Jahres-Mitgliedschaft CHF 1'050 (regulär CHF 1290), dies beinhaltet das gesamte Angebot, inkl. Fitness-/
Ausdauertraining, Betreuung, alle Gruppenkurse, Saunabesuch

Dill Optik

Binnergerstrasse 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 2023 auf einen Blick:

- **Body Move** geänderte Konditionen
- **Radsport Huber**: Rabatt entfällt vorerst (ev. wieder ab Mitte 2023)
- **Zvida**: entfällt



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 Velo / Gravel / Laufen

Velo

Tour-Transalp 616km/15'885hm 19.-25.06.2022

Rang	Name	Zeit	
31.	Markus Schüpbach	25:24	M50

Tortour - Sprint Strecke 270km / 3500hm 30.08.2022

Rang	Name	Zeit	
4.	Markus Schüpbach	10:06	M50

Gravel - Race Bern 50km / 850hm 22.10.2022

Rang	Name	Zeit	
47.	Markus Schüpbach	2:26.37	M50

Tortour Gravel Solo Master 2 Etappen 29.-30.10.2022

Rang	Name	Zeit	AK
6.	Markus Schüpbach	6:25.38,1	M50

Laufen

Allschwiler Klausenlauf 1.7km 12.4.2022

Rang	Name	Zeit	AK
3.	Rebecca Reid	6:51,1	U16

Allschwiler Klausenlauf 0.85km 12.4.2022

Rang	Name	Zeit	AK
43.	Yann Wampfler	4:19,4	U10

Allschwiler Klausenlauf 10km 12.4.2022

Rang	Name	Zeit	AK
5.	Matthias Prétôt	38:04,6	M40
15.	Karim Fox	42:39,3	M20



UNSCHAF



SCHAF

Sehen Sie den Unterschied bei

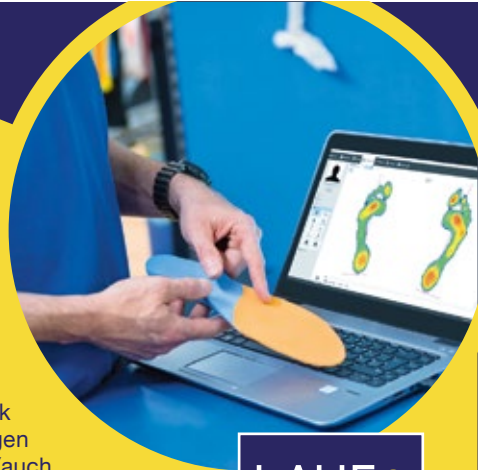
DILLOPTIK

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