

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Inhaltsverzeichnis	1
Editorial	2
Rückblick Swisspower Cup 2004	3
Hauptlings Worte – die MTB-Szene	4
Camp for Freaks	9
Teambericht VC Reinach goldwurst.ch	11
Einrad	13
Clubrennen 2004	14
Jugend+Sport	15
Tandem – das Interview	16
Toskana, Massa Vecchia	18
Aufgeschnappt	20
Teufelsküche	21
Internetlinks	21
Rangliste km-Test vom 10. Mai	23
Mutationen	25
Wer ist Wer im VCR	27
Vorschau Ketten-Blatt Nr. 88	28



Titelbild
Impressionen SPC 2004



Editorial

von **Heinz Studer**

Liebe Clubkameradinnen
Liebe Clubkameraden

Die Saison hat begonnen, die Temperaturen sind angenehm und die Touren werden länger. Was fehlt noch zum Glück? Nicht mehr viel, werdet ihr meinen, aber eine Kleinigkeit wäre da noch ... Ich stelle fest, dass eine «Tenueverwilderung» stattgefunden hat. Man zieht zu den Abendausfahrten an, was einem gerade passt. So haben wir das nicht abgemacht. Es ist klar – und ich möchte dies in aller Deutlichkeit festhalten – dass bei den Ausfahrten am Montagabend und am Donnerstagabend im Clubdress (oder die Teamfahrer im Teamdress) gefahren wird. Erspart dem Vorstand bitte Diskussionen über das Für und das Wider. Wer Clubmitglied ist, hat im Besitz eines Clubdresses zu sein! Trikot, Hose und Handschuhe können bei Pete (er verdient nichts daran!) im Bike Shop günstig erworben werden.

Grössere Sorgen (wenn das Obenerwähnte überhaupt eine ist) haben wir sonst im Vorstand nicht. Der Swisspower Cup ist vorbei und war – einmal mehr – ein Grosse Erfolg. Dies ist fast ganz allein das Verdienst von Christoph Jenzer, der diesen Anlass vom Kids-Rennen zum grössten Veloereignis in der Norwestschweiz hochgepusht hat. Ich gehe davon aus, dass Christoph es fast nicht mehr hören kann, wenn er von allen gelobt wird, aber ohne seine Energie und Flexibilität hätte ihn Swisspower sicher schon lange nicht mehr berücksichtigt. Wir sind im Vorstand auf jeden Fall froh, dass wir auf seine Erfahrung und sein Know-how zählen dürfen, denn schliesslich ist der Swisspower Cup – man vergesse das ja nie!! – neben den Mitgliederbeiträgen die einzige grössere Einnahmequelle für unsere Vereinskasse.

Ach ja, die Mitgliederbeiträge ... auf die werde ich später zu sprechen kommen.

Ich wünsche euch allen einen genussvollen und erfolgreichen Sommer.



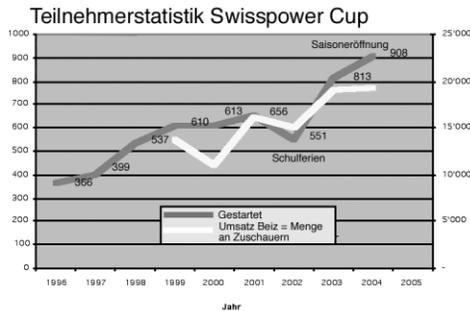
Rückblick 9. Swisspower Cup

von **Christoph Jenzer**

Gemeinsam haben wir Geschichte geschrieben!

Beim 9. Swisspower Cup haben wir mit über 900 Teilnehmern und gegen 5000 Zuschauern alle Massstäbe gesprengt. So einen Anlass mit über 100 ehrenamtlichen Helfern zu organisieren, forderte von jedem Clubmitglied vollen Einsatz.

Wir dürfen stolz sein auf das, was wir geleistet haben. In der ganzen Schweiz wird unser Rennen als Vorbild genommen. Im Namen des Velo-Clubs Reinach durfte ich viele Komplimente von Andi Seeli, Swissspower, IWB, Swiss Cycling, Experte UCI und vielen Fahrern entgegennehmen.



Die ersten Zahlen sind sehr erfreulich. Der Festwirtschaftsumsatz ist auf hohem Niveau stabil geblieben. Zuschauer hatten wir am Samstagnachmittag sehr viel mehr, doch blieben diese nicht zum Essen.

Besonders stolz bin ich auf das «Bike for Water»! Fr.5000.— konnten dank den Sponsoren IWB, Swissspower, FLOWTEC, NEOPERL, Jenzer Fleisch + Feinkost und den 398 gefahrenen Runden der Teilnehmer gespendet werden. Damit konnten wir www.sundance.ch echt helfen. Das verrückteste Plauschrennen der Schweiz haben wir sicher. Vom Einrad bis zum Anhänger zu dritt waren alle am Start!



Überwältigend war auch das Medienecho, welches sehr wichtig für den Bikesport ist. Es kamen die Fernsehstationen ARD (Ausstrahlung im Juni), NW5, TELEBASEL. Auch konnten wir Interviews in allen Radiostationen (Basel 1, Basilik, DRS 1) geben. Die vielen Zeitungsberichte sind schon bald nicht mehr zählbar! Über 30 Berichte oder Inserate wurden abgedruckt!

Zum Abschluss möchte ich meinem tatkräftigen OK danken, speziell für die vielen Sitzungen.



Häuptlings Worte – die MTB-Szene

von Thomas Kaiser



In der noch sehr jungen Radsaison, die eigentlich ihre Unschuld bereits abgelegt hat, passierte schon einiges und die ersten Müdigkeitserscheinungen machten sich auf ihre Art bemerkbar.

Erneut konnten wir unsere Trainingstätigkeit bei besten Bedingungen starten, und die Regenklamotten wurden nur selten als Windschutz benutzt. Obwohl die Temperaturen zum Teil noch tief lagen, wurden schon entsprechend anspruchsvolle Touren und Trainings absolviert. Es machte gleich zu Beginn wieder viel Spass, und viele Pläne wurden geschmiedet.

Einen Höhepunkt hatten wir wiederum gleich beim Saisonstart: Wir konnten erneut mit grossem Erfolg den internationalen Wettkampf der Biker eröffnen. Die halbe Welt pilgerte nach Reinach und bescherte uns mit einem neuen Teilnehmerrekord. Es war wirklich das Fest der Feste, und jeder, der nicht dabei war, den bestraft wohl das Leben!

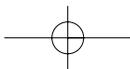
Nicht nur Vogel, Frischknecht und Co. sorgten für Bestzeiten, nein, auch beim Plauschrennen wurden entsprechende Rekorde geschaffen und für die kommenden Organisatoren wird es schwierig sein, an dieser Summe zu «kratzen». (Mehr findet ihr auf unserer Homepage unter Swisspower Cup/Berichte Cup/VCR/Infos zu «Bike for Water»/www.sundance.ch)



Kaum waren die Muskeln das erste Mal richtig unter «Spannung», schon machte sich eine Schar VCRler/-innen auf den Weg ins Trainingslager. Nebst viel Pasta und Gelatis wurden auch entsprechende Kilometer zurückgelegt. Hier möchte ich noch folgendes anfügen: Wer sich für ein Lager anmeldet, der/die soll dann auch am Anlass teilnehmen! Für den Organisator ist nichts mühsamer, als Personen, die sich anmelden und später, kurzfristig, vom Lager wieder abmelden, zumal die Gründe mehr als nur fadenscheinig waren. Bisher konnten wir von einer Einschreibe-, resp. Anmeldegebühr absehen. Doch bei solch neuen Sitten müssten wir in Zukunft das entsprechende Geld einfordern. Wäre schade!

Wieder zurück zu unserer schönen Gegend, wo alles seinen gewohnten Lauf nahm. Jeweils montags und donnerstags waren die Biker immer in beträchtlicher Anzahl vertreten, was für die Samstage aber nicht immer zutraf. Man war schon froh, wenn einer dort stand und nicht schon um 16 Uhr zu Hause sein musste, resp. wollte.

Ich frage mich manchmal, was eigentlich los ist – wo sind die Biker/-innen geblieben? Für mich wars dann unterwegs entsprechend frustrierend, als man immer wieder VCRler auf dem Bike antraf, die alleine oder mit irgendwelchen Kollegen in der Gegend herumkurvten. Wieso kommt ihr nicht mehr zum «Ernst Feigenwinter-Platz», sodass wir gemeinsam zum





Training/zur Ausfahrt starten können? Würde sicher für alle mehr Spass bedeuten, und Bikerfreunde dürfen jederzeit mitgenommen werden.

Dafür entwickeln sich die **«Masters»** entsprechend gut. Am Montag steht immer eine Hand voll Biker auf dem Platz und wartet auf die Ausfahrt. Hier konnte René Schenker mit seiner geduligen Art schon manchen Rennvelofahrer vom Bike überzeugen. Vielleicht können wir bald auch die «Damen» aus den Stuben in die schöne Natur locken. Doch bis es so weit sein wird, muss noch manch überzeugendes Gespräch geführt werden.

Ein kleiner Wermutstropfen bleibt doch noch: Am Donnerstag und am Samstag sind bis jetzt keine **«Masters»** auszumachen. Es wäre schön, auch an diesen Tagen eine Gruppe auf die Räder resp. Stollen zu bringen. Oder, schaut doch einmal am Samstag um halb zwei vorbei.

Über die **Kids/Powerkids** möchte ich nicht allzu viele Worte verlieren, nur: Es war wieder super mit euch! Macht weiter so und bleibt dran.

Die etwas Älteren unter euch sind bereits am Montag dabei und geniessen die Trainings mit den älteren Bikern. Falls euch einmal das Tempo oder die Ansprüche doch zu hoch sein sollten, sagt dies bitte dem Leiter, sodass er das Niveau euch anpassen kann.

Am Donnerstag wird die Gruppe der Jüngsten, ab 10 Jahren, immer kleiner; hier bedarf es der mündlichen Werbung. Es wäre wieder toll, vermehrt Reinacher Kids in unseren Reihen zu wissen. Zwar bekomme ich sehr viele Anfragen von Eltern, die ihre Kids in einem Biketraining wissen möchten, dies jedoch meist am Wohnort oder am Unwillen der Kids scheitert.

Und, bevor ich es vergessen sollte: Ein «mega» Highlight liegt bereits hinter uns. Kurzfristig und ganz unerwartet wurden wir zu einem Techniktraining mit dem Swisssportteam eingeladen. Obwohl der Ort nicht ganz ideal war und noch für rote Köpfe sorgen könnte, wars ein Anlass erster Güte. Selbst ich, als alter Biker, konnte noch vieles für meine weitere Bikerlaufbahn mitnehmen und staunte nicht schlecht, was so die Cracks, u.a. Andi Seeli, auf den Bikes hinkriegten. Und nicht vergessen möchte ich noch Rolfs Verpflegungsposten im Wald. Wer nicht dabei war, den bestraft endgültig das Leben!

So, das wärs, wir bleiben jedenfalls dran, versuchen das Angebot weiterhin zu verbessern, um euch weiterhin nur das Beste anzubieten. Wer Tipps und Ideen hat, darf sie selbstverständlich weitergeben.

Die weiteren Höhen und Tiefen während des Sommers

Schlag auf Schlag: Das zehnte **«Camp for Freaks»**, oder **«die (Tor-)Tour für Uner-schrockene»**. Vom **26. Juni bis 10./11. Juli** biken wir über die X Höhen und Pässe und sollten zu guter Letzt am Rande, äh, am Mittelmeer, stehen!

Wer noch etwas Abenteurerblut in seinen Adern hat, der/die muss bei dieser Tour dabei sein! Der ganze Anlass wird so gestaltet sein, dass die Teilnahme auch wochenweise möglich sein wird, d.h., die erste Woche im alpinen Raum um den Mont Blanc, die zweite Woche in den südlichen Ausläufern der Alpen mit Ankunft am Mittelmeer.



Nebenbei: Wir werden uns zum Teil auf Teilstücken bewegen, wo ich keine verlässlichen Informationen erhalten habe. Somit weiss ich nicht sicher, ob schon jemand diese Strecke mit dem Bike zurückgelegt hat und ob ein Durchkommen überhaupt möglich und sinnvoll ist. Zurzeit verbringe ich viel Zeit mit dem Kartenstudium, dem Lesen von Wanderführern und mit Herumstöbern im Internet. Je mehr ich mich mit dieser Tour beschäftige, desto länger bin ich überzeugt, dass es möglich sein und sich zum absoluten Hammer entwickeln wird.

Übernachten werden wir in «Gîtes d'étape», einfachen Hotels, im Zelt und anderen Unterkünften. Der Clubbus wird uns die ganze Zeit begleiten und als Material- sowie Noffahrzeug dienen. An gewissen Punkten kreuzt sich unser Weg, wo Mann/Frau den Untersatz wechseln kann; d.h., die Etappe kann wunschgemäss gekürzt werden.

Weitere Infos findet ihr jederzeit und aktualisiert im Internet. Die Anmeldung wurde im VCR-Briefversand jedem Mitglied zugestellt oder kann im Internet heruntergeladen werden.

Für weitere Infos: Thomas Kaiser, Tel. 061 713 13 23.

Wer nicht an der (Tor-)Tour ans Mittelmeer teilnehmen kann oder will, aber trotzdem ein Lager besuchen möchte: Für den wäre «**Biking and more**» von Andreas Binder/Cristina Dähler die richtige Antwort. Vom **18. bis 24. Juli** organisieren die beiden ein Lager im herkömmlichen Sinn mit festem Wohnsitz und bewährter Küche. Bei diesem Lager können und dürfen alle Powerkids teilnehmen. Für Jüngere empfiehlt sich die Rücksprache mit der Lagerorganisation.

Übernachtet wird im Pfadiheim von Arosa und die Gourmets werden auf ihre Kosten kommen; Dählers senior werden die Kochkelle schwingen. Anschliessend ans Lager werden die Unerschrockenen das Bikemasters in Küblis bestreiten und für entsprechende Lorbeeren sorgen.

Mehr Infos findet ihr im Internet. Die Anmeldung wurde im VCR-Briefversand jedem Mitglied zugestellt oder kann im Internet heruntergeladen werden.

Für weitere Infos: Anderas Binder, Tel. 061 721 34 11.

Und gleich folgt der nächste Streich: Die **Clubreise ins Münstertal vom 6. bis 8. August** (letztes Ferienwochenende!). Erneut werden wir einem bündnerischen Südtal die Ehre erweisen und ein paar gemeinsame Tage verbringen. Das Münstertal und das angrenzende Italien bieten für uns Biker fast ideale Bedingungen: Fast endlose Trails in einer fast menscheeren Gegend und kaum jemand wird sich über unser Tun ärgern. Ich wurde schon mehrmals angefragt, ob bei der Clubreise auch jüngere Mitglieder mitkommen könnten. Eine abschliessende Antwort zu geben, fällt mir sehr schwer und diese würde mit «nja» enden. Jede/-r, der/die Interesse hat, der soll bitte einmal die Tourenvorschläge im Internet anschauen und, falls er ein Ja zu den angegebenen Distanzen und Höhen geben kann, darf er sich anmelden. Falls mehrere Powerkids dabei wären, würden wir in zwei Gruppen zu den Touren starten. Weitere Infos sind im Internet zu finden und der Preis für die «Azubis» ist erneut heiss. Achtung: Da der Anmeldeschluss am 15. Mai war, bitte ich mögliche Interessenten/-innen, direkt mit René Schenker, Tel. 061 711 79 77, Kontakt aufzunehmen. Vielleicht kanns René noch richten.

In den Monaten **Mai und Juni** finden wieder viele **Clubrennen** statt. Zum Teil vermitteln diese Anlässe Rennstimmung in lockerer Clubatmosphäre und können zum Teil auch mit dem Bike gefahren werden. Bei Fragen darfst du dich selbstverständlich an mich wenden.

Zwei Clubrennen werden während und ein Rennen wird nach den Sommerferien ausgetragen.

Weitere Informationen und den Rennkalender findest du im Internet.

montag
dienstag
mittwoch
donnerstag
freitag
Bis 20 Uhr

MIGROS **P**
Mühlematt Shopping Oberwil



Weiterhin finden folgende Anlässe regelmässig statt:

Freaks/Powerkids: Montag, Donnerstag 18.15 Uhr/Samstag, 13.30 Uhr, beim Ernst Feigenwinter-Platz/Heimatismuseum (Kirchgasse 9). Kompromisslose «Action» bis zum (hoffentlich nicht!) bitteren Ende. Montag eher kürzere Ausfahrten mit mehr technischen Elementen. Am Donnerstag zügige und am Samstag eher längere Touren. Alter ab 14 Jahren; der Gempen sollte kein Problem sein; → 2–3 Std. Training.

Die Trainings werden durch eine/-n J+S-Leiter/-in, oder eine/-n ältere/-n, erfahrene/-n Biker/-in geleitet.

Masters (Bike): Montag, 18.15 Uhr beim Ernst Feigenwinter-Platz/Heimatismuseum (Kirchgasse 9). Die Touren werden am Montag durch einen erfahrenen MTB-Tourenleiter organisiert.

Donnerstag/Samstag je nach Initiative der Fahrer/-innen.

Leitung: René Schenker, Tel. 061 711 79 77

Weitere Infos: Homepage VCR

Kids: Donnerstag, 18.15 Uhr, beim Ernst Feigenwinter-Platz

Weitere Informationen direkt bei mir, Tel. 061 713 13 23

Die Ausfahrten werden durch einen J+S-Leiter begleitet

Alter ca. 10 - 14 Jahre

Übrigens: Während der Sommerferien findet kein Training statt!

Picknicks: Grillabende, in lauschig warmen Sommer-, resp. Spätsommernächten, werden wie letztes Jahr sehr spontan beim Ernst Feigenwinter-Platz organisiert. Tipp an alle Biker/-innen: Habt immer ein paar Franken dabei; Wurst und Brot sind schnell besorgt.

Bike am Sonntag: Um 9 Uhr vor Petes Bike Shop in Münchenstein. (Kein off. VCR-Anlass!)

MTB- oder RV-Ausfahrt; gemütlich bis hart, je nach Wetter.

Zirka 2–3 Stunden. Anfänger willkommen !

Leitung: René Schenker, Tel. 061 711 79 77

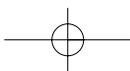
Weitere Informationen um und über die Bikeszene könnt ihr jederzeit erhalten unter:

www.vcreinach.ch. Viel Spass und bis bald.



CICLI - PARIK

**in Arlesheim
am Mattweg 14a**





«Camp for Freaks X» 26. Juni – 10./11. Juli 2004: eine (Tor-)Tour für Unerschrockene!



Thonon/Genève – Nice

**Ein Unternehmen für Pioniere und
Liebhaber des Aussergewöhnlichen**

- 700 km und rund 25000 Höhenmeter
- Übergänge von mehr als 2800 m ü. M.
- z.T. Bike tragen/schieben
- ... und viele Überraschungen
- Dafür ein unvergessliches Erlebnis !!!
- Begleitung durch den Clubbus, d.h., nur das nötige Gepäck dabei.
- Übernachtungen in «Gîtes d'étape», einfachen Hotels und u.U. im Zelt (Nice)
- Kosten: Fr. 1000–1200.-, je nach Anzahl Teilnehmer/-innen/Azubis erhalten eine Ermässigung/
Nichtmitglieder bezahlen einen Aufschlag
- Mehr Infos: www.vcreinach.ch > Event Mountainbike od. Thomas Kaiser, Tel. 061 713 13 23
- Anmeldeschluss: sofort!



Anmeldung Camp for Freaks X 26. Juni bis 10./11. Juli 2004

Name: Jg.:

Adresse:

Tel.: Mobil:

Mail:

- Komme mit: Ganzes Lager
 1. Woche (26.6. – 3./4. 7.)
 2. Woche (3./4. – 10./11.7.)

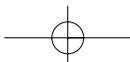
Wünsche:

Ideen:

Datum/Unterschrift:
(Bei Minderjährigen Erziehungsberechtigte/r)

Senden an: Thomas Kaiser, Rainenweg 39 d, 4153 Reinach
Termin: sofort !

«Nur für hammerharte und sattelfeste Kerle/Frauen!»



www.siwag-zeus.ch

SIWAG
ZEUS AG

Sicherheitsdienstleistungen

- Personenschutz
- Objektschutz
- Observationen
- Privatdetektei
- Flugsicherheitsbegleitung
- Videüberwachung
- Alarmsysteme
- Alarmpikett
- Interventionen

Wir halten Bauten fit

- Maurerarbeiten
- Gipserarbeiten
- Malerarbeiten
- Um- und Erweiterungsbauten
- Hauskanalisationen
- Fassadenrenovierungen
- Fassadenisolationen
- Betonsanierungen
- Grundwasserabdichtungen
- Verbundsteinwege



Unser 25 Mann starkes Renovationsteam kann fast alles, wenn Beton, Gips, Farbe, Steine und fachmännische Arbeit gefragt sind.



PROREFA AG

Fabrikmattenweg 21, 4144 Arlesheim
Tel. 061 701 33 10 FAX 061 701 35 14

Teambericht VC Reinach goldwurst.ch

von Friedrich Dähler

Die ersten Wettkämpfe der neuen Saison sind schon vorbei und da natürlich in erster Linie unser grosses Heimrennen.

Leider wurden wir dieses Mal nicht von Podestplätzen überhäuft. Dies hat aber damit zu tun, dass unsere letztjährigen Serien-Podestplatzfahrer Andrea Bannwart und Jonas Zimmermann von den Fun-Kategorien zu den Lizenzierten gewechselt haben und dort ist das Niveau um einiges höher. Trotzdem erreichte bei den Fun-Junioren Patrick Rohner mit dem 7. Platz ein sehr tolles Resultat, wie auch Alain Kaiser und Ernst Raidler als 12. bzw. 13. In der Teamwertung belegt unser Team den 8. Rang und dies trotz der Tatsache, dass wir nicht in jeder Kategorie jemanden am Start haben. Für die lizenzierten Rennfahrer war es ein Wochenende zum Vergessen. Andrea Bannwart konnte wegen Krankheit gar nicht starten, Jonas Zimmermann musste nach einem Zusammenbruch aufgeben und meine Fahrt endete mit einer Hirnerschütterung etwas später im Spital. Als Einziger erreichte Rémy Jabas das Ziel.

Mittlerweile ist das Team noch um ein paar Fahrer gewachsen. Prominentester Zustoss ist Marc Rüdüsühl. Er fährt in der Kategorie Elite und gehört zu den besten Langstreckenfahrern der Schweiz. Er erreichte letztes Jahr unter anderem einen 11. Platz am Grand Raid Cristalp. Ich freue mich sehr, dass er dieses Jahr für unser Team Wettkämpfe bestreiten wird. Er hat eine sehr grosse Erfahrung und kann diese an die jungen Teamfahrer weitergeben.

Weitere Fahrer, die nun am Swisspower Cup und anderen Rennen Punkte und gute Resultate für uns einfahren werden, sind Stephan Stucky, Luca Raidler und Sam Sprunger.

Ein grosser Teil des Teams hat sich über die Osterferien in Massa Marittima den letzten Schliff für die Saison geholt, darüber könnt ihr im Lagerbericht mehr entnehmen.

Jetzt bleibt mir nur noch übrig, allen Fahrerinnen und Fahrern eine erfolgreiche und vor allem unfallfreie Saison zu wünschen, und ich freue mich, bald wieder mit euch an die Rennen zu kommen.

Peter Haag

**pete's bike
shop**

Velos Gartenstadt 2, 4142 Münchenstein
Telefon 061 / 411 32 76
E-Mail pete@petesbikeshop.ch
Internet <http://www.petesbikeshop.ch>



GARY FISHER

KLEIN

TREK
TRIALES.COM



Gratis Velohandbuch

Unser Velozubehör- und Trekking-Katalog beschreibt über 7000 topaktuelle Produkte. Ein 540-seitiges Handbuch im Wert von Fr. 8.–, mit praktischen Tipps, Tests, Infos, Montagehinweisen und einer Riesenauswahl an Ausrüstung für Ferien, MTB-Trips, Rennsport und Alltag. Bekleidung, Brillen, Schuhe, Kevlar-Pneus, Beleuchtung, Kindersitze, Werkzeuge, Computer, Anhänger, Shimano-Teile, Komfort-Sättel, Pulsmessgeräte, Karten, Zelte, Schlafsäcke, alles persönlich getestet vom VELOPLUS-Team. Alle Produkte können Sie auch per Post bestellen.

 Senden Sie mir gratis das Velohandbuch im Wert von Fr. 8.–

Name:

Vorname: Jahrgang:

Strasse:

PLZ/Ort:



VELOPLUS
Rapperswilerstr. 22
8620 Wetzikon
www.veloplus.ch
E-Mail: info@veloplus.ch
Telefon: 01 933 55 55
Fax: 01 933 55 56



Läden in
Basel Leimenstrasse 78,
nahe Bahnhof SBB und
Wetzikon beim S-Bahnhof –
nur 17 Min. von Zürich

VELOPLUS
Ausrüstung für Abenteurer



www.veloplus.ch
VELOBÖRSE • GRATIS PINWAND • 7000 ARTIKEL

Einrad

von **Olivia Menzi**

Ich möchte heute einmal die Gelegenheit nutzen, um all denen, die sich im Einradsport nicht so auskennen, unsere Sportart ein wenig näher zu bringen. Zuallererst geht es in unserm Sport, wie in jedem anderen auch, darum, die Grundkenntnisse zu erlernen, bevor man Berge versetzt. Dazu gehören das freie Fahren, freies Aufsteigen sowie das Pendeln und das Rückwärtsfahren.

Von diesem Zeitpunkt an gibt es die Möglichkeit, Einradfreestyle, Einradhockey oder Einradrennen zu betreiben. Dies sind die weltweit anerkannten Disziplinen neben kombinierten Sportarten wie zum Beispiel dem Einradtriathlon (Einradfahren, Schwimmen und Laufen), welcher immer wieder einmal angeboten wird.



Kommen wir zurück zu unseren Grundsportarten. Das Einradfreestyle: Eine Disziplin, welche alleine oder in der Gruppe gefahren werden kann, wird nach dem genauen und schönen Fahren von vorgegebenen Figuren gewertet.

Das Einradhockey wird auf der Fläche einer Dreifach- oder im Notfall auch in einer Einfauchturnhalle gespielt. Zu einem Team gehören fünf Spieler, wovon einer der Torwart ist, gespielt wird mit Eishockeyschlägern und einem Tennisball.

Nun zu der letzten Disziplin, dem Einradrennen: Nach Möglichkeiten wird diese Disziplin auf einer Leichtathletikrundbahn ausgetragen, mit den Renndistanzen von 100 m, 400 m und 800 m. Die Jüngsten fahren diese Disziplin mit einem 20"-Einrad, alle anderen messen sich mit einem 24"-Einrad.

Mit dem Einradfahren werden vor allem die koordinativen Fähigkeiten, die Balance und auch die Kondition verbessert.

Clubrennen 2004

Auszug aus dem Rennkalender

Datum	Was	Treffpunkt	Besonderes
10. Mai	km - Test	18.15 Uhr, Ernst Feigenwinter-Platz, Reinach	RV, MTB, Kids
24. Mai	Zeitfahren Gempen	18.15 Uhr, Ernst Feigenwinter-Platz, Reinach	RV, MTB, Kids
3. Juni	Technik MTB	18.15 Uhr, Ernst Feigenwinter-Platz, Reinach	MTB, Kids
5. Juni	Dualslalom	13.30 Uhr, Ernst Feigenwinter-Platz, Reinach	MTB, Kids, Grill
17. Juni	Rundstrecken Elsass	18.15 Uhr, Ernst Feigenwinter-Platz, Reinach	RV
21. Juni	Up- u. Downhill	18.15 Uhr, Ernst Feigenwinter-Platz, Reinach	MTB, Kids, 2 Läufe
12. Juli	Zeitfahren Lützelal	13.30 Uhr, Ernst Feigenwinter-Platz, Reinach	RV
26. Juli	Oristal-Gempen	18.15 Uhr, Ernst Feigenwinter-Platz, Reinach	RV
6. Sept.	Rundstreckenrennen	18.15 Uhr, Ernst Feigenwinter-Platz, Reinach	MTB, Kids, (Bus)

Sämtliche Resultate werden auf unserer Seite veröffentlicht: www.vcreinach.ch > Strasse > Resultate / oder > Mountainbike > Resultate.

Die weiteren Angaben und Infos können aus dem «Ketten-Blatt» Nr. 86 / Ausgabe Februar 2004, oder unserer Homepage entnommen werden.

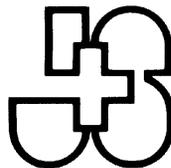
s c h e l l e r

R A D C E N T E R

Hauptstr. 23 4153 Reinach Tel-Fax 061 711 46 21

Jugend + Sport

von **Thomas Kaiser**



Jugend + Sport
 Jeunesse + Sport
 Gioventù + Sport
 Gjuventetgna + Sport

Hier möchte ich allen übrig gebliebenen Leitern recht herzlich danken für ihre Arbeit im Veloclub. Eigentlich ist es nicht selbstverständlich, dass ihr eure Freizeit für die Jugend von heute und die Mitglieder von morgen aufopfert und zusätzliche Verantwortung übernimmt.

Leider muss ich hier Negatives berichten: Momentan stehen uns nur noch 3 aktive Leiter zur Verfügung und ihr Ersatz wird immer schwieriger. Bis jetzt konnten wir noch alle Trainings für die Kids/Powerkids abdecken. Doch der Tag wird kommen, wo wir sie im Regen, d.h. beim Ernst Feigenwinter-Platz, stehen lassen. Ein, zweimal eine solche Situation, und diese Kids/Powerkids kommen nicht mehr!

Um die älteren Freaks mache ich mir keine Sorgen, denn diese organisieren sich vor Ort und finden meist einen Weg nach Hause. Leider aber nicht die Jüngsten! Diese sollten betreut werden! Hier bedarf es sicher auch ein paar Überlegungen seitens des VCR.

Leider verpassten viele ausgebildete Leiter/-innen zeitlich, ein «Fortbildungsmodul» zu besuchen und verloren so ihre Anerkennung. Andere wiederum absolvierten den Leiterkurs aus irgendwelchen Eigeninteressen, leiteten ein paar Anlässe und verabschiedeten sich auf «französische Art». Klar, in jungen Jahren ändert sich einiges, und das Leben wird immer wieder neu ausgerichtet. Aber eine gewisse Durchhaltstärke darf trotzdem erwartet werden. Schliesslich sind die Jungs und Mädels auf dein Versprechen angewiesen.

Wer sein Modul verpasste, der/die kann unter www.jugendundsport.ch einen entsprechenden Kurs aussuchen und mir die Anmeldung zukommen lassen. Bitte beachtet die Meldetermine!

Übrigens: Nebst dem Grundkurs, der in der Regel eine Woche dauert, gibt es nur noch modulare und weiterführende Kurse. Diese Kurse werden in der Regel über ein Wochenende organisiert und führen, bei einer gewissen Anzahl besuchter Module, zu einer höheren Leitereinreichung. Bei der Auswahl der Module muss noch folgendes angefügt werden: Ein fachspezifischer Kurs sollte besucht werden, ist aber nicht Bedingung. Das heisst auch, dass man durch ein Fortbildungsmodul sämtliche Fächer, ausser den Sicherheitsfächern, erneuert und für die nächsten 2 Jahre wieder die «Lizenz zum Leiten» besitzt.

Olivia Menzi besuchte vor kurzem in Filzbach den Leiterkurs 1, somit verfügen auch die «Einrädler» über ihre J+S-Leiterin. Dir, Olivia, aber auch Andrea Herzog, recht herzlichen Dank für euer Engagement bei unserer jüngsten Sektion im VCR. Andrea wird, so bald es ihr möglich ist, einen Kurs besuchen.

Die Einradgruppe wird durch Jürg Zingg gecoacht.

Tandem – das Interview

mit Stefan Vogel und Kurt Wellenreiter



Das Programm der Piemont-Tour sieht happig aus, wird es eine Schlemmer- oder Quälwoche?

Quälen gehört dazu, als Belohnung wird geschlemmt. Es soll genug Zeit für die Geselligkeit sein.

3 Tage Schlemmer und 3 Tage Quäldich. Der dritte Tag fährt ein, brutal, brutal.

Als was für einen Velotyp würdest du dich bezeichnen?

Ich leide gerne am Berg und genieße die Landschaft. Abfahrten über 60 km/h sind ein Horror, würde am liebsten im Bus runterfahren.

Habe gerne Berge, mitgehen und abwarten, am Berg nicht führen und mich auf die Abfahrt freuen. In dieser wenn möglich nicht von Pete abhängen lassen.

Wo liegen deine Stärken auf dem Rennvelo?

Am Berg fahre ich gerne alleine, im Flachen führe ich gerne wie ein Dampfhammer immer volle Pulle, bis die Gruppe auseinander reisst.

Lange Distanzen, ab 150 km läuft es gut, darunter wird der Motor nicht richtig warm. Dann einfach «trampen», je nach Tagesform.

Mit wem möchtest du dich am Berg duellieren?

Mit Heinz Gschwind, leider ist er zu schnell. Daher duelliere ich mich mit meinem Schatten.

Mit Andreas Weis, aber er muss noch leiden lernen.

Was ist dein absoluter Albtraum beim Velofahren?

Plattfuss vorne beim Bergabfahren, habe ich schon erlebt am Karerpass bei 61 km/h.

Bei einer Passabfahrt über eine Kurve zu donnern und das Velo zu ruinieren.

Wie stehst du rasierten Beinen?

Die Enthaarungscreme habe ich schon gekauft, aber ich traue mich noch nicht obwohl ich von glatt rasierten, glänzenden Beinen träume.

Ich habe nichts gegen die rasierten Typen, meine Haare fallen von alleine aus und somit erledigt sich alles von alleine.

Du bist ein angefressener RV-Fahrer, könnte man dich fürs MTB begeistern?

Vermutlich schon, wenn Pete ein anständiges Bike im Laden hätte. Die Schuhe habe ich schon.

Nein, wegen des Drecks am Velo und an den Klamotten, höchstens, wenn es ganz trocken ist.

Wer vom VCR, glaubst du, hat von Januar bis Mai am meisten km gefahren?

Piero Quagliana. Kurt Jungblut joggt viel, hat wahrscheinlich noch keine 3000 km.

Piero Quagliana, Kurt Jungblut ist nicht mehr der grösste km-Fresser, wurde von Piero abgelöst.

Gibt es einen zäheren Fahrer als dich?

Heinz Gschwind und Piero Quagliana, sie arbeiten weniger als ich und daher sind sie immer am Trainieren.

Heinz Gschwind und Piero Quagliana, sie können wahnsinnig leiden und sind super trainiert.

Welcher VCRLer könnte den Status «unsterblich» erlangen?

Kurt Wellenreiter, nach seiner «affaire-Pyrénées». Auch Kurt Jungblut ist ein Kandidat.

Kurt Jungblut, er ist mir sympathisch.

E L E K T R O
brodbeck

ISDN – ADSL – GGA

SERVICE – BAU

SECURITY

4153 Reinach

061 711 19 19

4116 Metzerlen

061 731 38 38

www.eb-ag.ch

info@eb-ag.ch

Toskana, Massa Vecchia 2004

von Jonas Zimmermann



Gemäss Tradition trafen wir uns an Ostern um Mitternacht beim Heimatmuseum, um gemeinsam mit dem Clubbus in die Toskana zu fahren. Doch kaum in Massa Vecchia angekommen, trauerten wir schon dem schönen Wetter in der Schweiz nach.

Schwarze Wolken verdeckten den Himmel und nur einige Unerschrockene wagten sich bei diesem Wetter aufs Velo.

Andere nützten das schlechte Wetter, um die Sauna zu besuchen oder sich eine geeignete Soundmaschine zu verschaffen.

Abends durften wir uns jeweils auf ein wunderbares Nachtessen freuen, welches jedoch einmal, durch Schuhsohlen auf dem Teller, leicht getrübt wurde.

Am Dienstag war keine Wetterbesserung in Sicht, dennoch schwangen sich alle in den Sattel, dies jedoch mit sehr unterschiedlichem Tempo, und so verloren wir uns schon nach einigen Kilometern. Getrennt in zwei Gruppen fuhren wir weiter und wurden überraschenderweise vom Regen meist verschont. Abends war wieder eine Saunession auf dem Programm, wobei der kleine Whirlpool mit sechs Insassen zu platzen drohte (Gang-Bang lässt grüssen).



Freudengeschrei am Mittwoch. Kein einziges Wölkchen am Himmel! Mit viel Motivation und lautem Ballermann-Sound (Gruss an den Velomech, du gefällst vielleicht Crissy, aber wir finden dich einen Deppen) wagten wir uns auf den legendären 200er. Etwa $\frac{2}{3}$ der Teilnehmer des Lagers sahen sich imstande, diese Tour zu fahren und behielten Recht. Insbesondere Angreifermaschine und Saunakönig Tschaggy Duront, welcher einen eklatanten Trainingsrückstand aufwies, sich jedoch nicht beirren liess und wertvolle Angriffe lancierte. Einen davon am Monte Bamboli (Hors Kategorie), an welchem er völlig entfesselt seine Gegner für 30 Sekunden stehen liess, danach aber von den Bergkönigen Jabas, Patrick und Jonas klassisch deponiert wurde. Den Tagessieg entschied Jonas für sich, umso überraschender, weil er 130 km vorher einen echt krassen Sturz zu verbuchen hatte und die ausgeliehenen Hosen von Tschaggy Duront fachgerecht zerlegte! Daher: Respekt an mich.

Am Donnerstag war wieder schlechtes Wetter und wir entschieden uns für eine 100-km-Tour, an welcher Sevi alle überraschte und durchschnittlich zehn Minuten vor dem Feld alleine vorausfuhr. Am Nachmittag besuchten wir die Gelateria in Massa und schleckten uns die Bäuche voll. Die grösste Menge ass ich (9 Kugeln), vor Patrick mit 6 Kugeln. Respekt!!!!





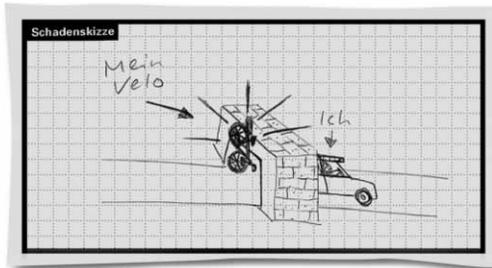
Freitags war wie immer schlechtes Wetter und Andi Saladin musste mit dem Bus in der Toskana den Taxichauffeur spielen, um die schlotternden Buben im Restaurant abzuholen. Jedoch nicht alle waren Weicheier und liessen sich von Sale heimchauffieren: Mario, Jabas und Ernst zeigten, dass sie echte Velofahrer sind und spulten über 100 km im Regen ab! Respekt!!

Samstags hatte niemand mehr Lust, im Regen zu fahren, und daher beschloss man, schon früher in die sonnige Schweiz zurückzukehren. Nach geschlagenen 12 Stunden kamen wir in Reinach an, davon waren aber drei lustige Stunden im Stau am Gotthard.

Danken möchte ich im Namen aller Lagerteilnehmer Andi Binder, welcher an Stelle des verletzten Fridi Dähler das Lager hervorragend leitete und natürlich Fridi selbst, welcher alle Vorbereitungen für dieses Super-, wenn auch verregnete Lager machte. Vielen Dank Jungs, es war super, Respekt!!!!!!!



(Es fehlen Crissy, Kathrin und Christoph Leumann)



Was immer Ihnen auch passiert, wir helfen Ihnen schnell und unbürokratisch aus der Patsche.

Die Mobiliar

Versicherungen & Vorsorge

Generalagentur Hans-Ulrich Flückiger
Eisengasse 8, 4001 Basel
Telefon 061 266 62 62, Fax 061 266 62 00
Ihr Berater: Andreas Aellig
www.mobibasel.ch



VELOPLUS

Ausrüstung für Abenteurer

Leimenstrasse 78, 4051 Basel
Telefon: 061 273 19 28, Fax: 061 273 19 27
E-Mail: info@veloplus.ch, www.veloplus.ch

Teufelsküche

Energiepaket mit Nachbrennergantie



Spaghetti diavolo rosso

500 g	Spaghetti	
500 g	Tomaten	in Würfel geschnitten
1	Zwiebel	fein gehackt
2 EL	Olivenöl	
10 St.	Peperoncini	fein geschnitten
	Salz, Pfeffer	
	Peterli, Basilikum	gehackt
50 g	Parmesan	gerieben

Zwiebeln in Olivenöl anziehen, Tomatenwürfel dazugeben. Das Ganze leicht einkochen. Peperoncini beifügen, mit Salz und Pfeffer rassig abschmecken, noch kurz weiterköcheln lassen und zum Schluss $\frac{2}{3}$ der gehackten Kräuter darunter rühren. In reichlich Salzwasser die Spaghetti al dente kochen. Abschütten, auf Teller anrichten und mit der Sauce nappieren. Mit gehackten Kräutern bestreuen. Geriebenen Parmesan dazuservieren.

Internetlinks

Technik: <http://www.smolik-velotech.de/>
 Touren: <http://ciclismo.sitiasp.it>
 Magazine: <http://www.proccycling.de/>

Sie haben etwas zu sagen!

Wir setzen Ihre Botschaft
in Szene.

Rangliste km-Test vom 10. Mai

Wetter: windstill, sonnig, frisch für Jahreszeit
Zeitmessung/Starters: Peter Haag / René Schenker, Thomas Kaiser

Rang	Name/Vorname	Jg.	eff. Zeit	Boni	Zeit		Punkte	Fhz.
1.	Jungblut Kurt	51	1'26	*	1.16		150	
2.	Rohner Patrick	86	1'21		1.21	44,4 km/h	140	
2.	Zimmermann Michael	88	1'31	*	1.21		140	
2.	Jenny Rafael	88	1'31	*	1.21		140	
5.	Dähler Friedrich	80	1'22		1.22		120	
6.	Zimmermann Jonas	84	1'23		1.23		118	
7.	Bauer Mario		1'24		1.24		116	
7.	Bergamo François	60	1'24		1.24		116	
7.	Fischer Guido	59	1'34	*	1.24		116	
10.	Rubez Andreas		1'26		1.26		110	
11.	Kirchhofer Rolf	76	1'27		1.27		108	
12.	Jungblut Barbara	91	1.48	**	1.28		106	
13.	Cottens Romain		1'29		1.29		104	
13.	Zimmermann Fredi	49	1'39	*	1.29		104	
15.	Bannwart Andrea	75	1.40	*	1.30		100	
15.	Hurter Andreas	89	1'40	*	1.30		100	Bike
17.	Stucky Stephan		1'31		1.31		96	Bike
18.	Raidler Ernst	63	1'33	*	1.33		94	Bike
18.	Rüdisühli Marc	74	1'33	*	1.33		94	Bike
20.	Binder Andreas	80	1'35		1.35		90	Bike
21.	Simonato Mirco	88	1'47	*	1.37		88	Bike
22.	Kaiser Etienne	89	1'48	*	1.38		86	Bike
23.	Jungblut Margreth	64	1'49	*	1.39		84	
23.	Sprunger Sämi		1'39		1.39		84	Bike
25.	Raidler Michel	92	1'52	*	1.42		80	Bike
26.	Binder Thomas	84	1'48		1.48		78	Bike
27.	Kaiser Thomas	60	2'00		2.00		76	Bike
28.	Jungblut Brigitte	94	2'28	**	2.08		74	Bike
28.	Trächslin Yves	84	2'08		2.08		74	Bike

Quelle: Peter Haag / Thomas Kaiser / 10. Mai 2004



Herzlichen Dank an die Hauptsponsoren:



Die TOP-Bikeshops der Region:

scheller
RADCENTER
Hauptstr. 23 4153 Reinach Tel-Fax 061 711 46 21

VOTEC
Urs Meier AG, Biel-Benken

Peter Haag
pete's bike shop
GARTY FISHER
KLEIN
TREK
TREK PRO SHOP
Velos Gartenstadt 2, 4142 Münchenstein
Telefon 061 / 411 32 76
E-Mail pete@petesbikeshop.ch
Internet <http://www.petesbikeshop.ch>

CICLI - PARIK
in Arlesheim
am Mattweg 14a

RADSPORT KARLEN
Inh. Roger Gafner
Hauptstrasse 66
4147 Aesch
Tel. 061 751 12 54
Fax 061 751 23 90
CRESTA
GIANT
CENTURION €

OPTIKER REINIGER

Dein OAKLEY
Premium Dealer in
Reinach mit der
grössten Auswahl der
Region!

VELOPLUS
Ausrüstung für Abenteuer
Leimenstrasse 78, 4051 Basel
Telefon: 061 273 19 28, Fax: 061 273 19 27
E-Mail: info@veloplus.ch, www.veloplus.ch

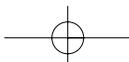
FÜCHTER
VELO'S
MOTO'S
MODE
SPORT
Rheinfelden, www.fuechter.ch
DAS Fachgeschäft in Ihrer Nähe

Danke für die ärztliche Betreuung:

SRS Schweizerische Rettungsschule, Basel

www.nothilfe.org

Dr. Beat Maurer, Dr. Friesewinkel, Crossklinik



Mutationen

von Jonny Schmutz

Eintritt aktiv

Sprunger Samuel (62), Gassenackerweg 12, 4223 Blauen, Tel. 061 761 36 42
Grunder Stephanie (73), Ramsteinerstrasse 5, 4052 Basel, Tel. 078 677 97 99
Spahr Denise (76), Graham Bell Strasse 12, 4153 Reinach, Tel. 061 721 00 43
Raidler Monika (65), Talstrasse 306, 4204 Himmelried, Tel. 061 741 32 08
Raidler Lika (94), Talstrasse 306, 4204 Himmelried, Tel. 061 741 32 08
Baur Mario (81), Fuchsmattstrasse 40, 4107 Ettingen, Tel. 061 712 54 82
Blaser Esra, (90), Allschwilerstrasse 22, 4004 Oberwil, Tel. 061 402 05 78

Eintritt aktiv (Einrad)

Varga Anabell (93), Brunnegg 36, 4153 Reinach, Tel.061 711 35 77
Montesauto Fabia (96), Münchensteinerstrasse 12, 4153 Reinach, Tel.061 711 16 00
Kunz Eliane (96), In den Gartenhöfen 30, 4153 Reinach, Tel.061 711 17 24
Käppeli S., Brachmattstrasse 4a, 4144 Arlesheim
Meyer Sophie (97), Baselstrasse 6, 4253 Reinach, Tel. 061 711 32 40

Wir begrüssen unsere Neumitglieder im VC Reinach ganz herzlich und wünschen ihnen in unserem Kreis viele frohe Stunden bei der Ausübung ihres Sports.

Möchtest du auch Mitglied von «swiss cycling» (früher SRB) werden? Der Präsident, Heinz Studer und ich geben dir gerne Auskunft.

Austritte aktiv

Von der Mühlh Christoph
Sokcevic Miroslav
Künzli Martin
Huber Caroline
Seitz Christian
Graf Sarah
Süess Jessica
Häusermann Andrea
Denz A.
Denz Ch.
Burkhalter Martina

Austritt passiv:

Schmid Urs



Adressänderung

Saladin Andreas, Dürrenmattweg 11, 4144 Arlesheim, Tel. 061 702 08 00
Wydler Roger, Schulgasse 12, 4143 Dornach, Tel. 061 701 68 62

Es ist ein MUSS, Adressenänderungen, sowie Telefonnummern etc. mir zu melden, nur so können wir eine korrekte Mitgliederdatei führen und den Postversand gewährleisten!!!



Einräder und Jonglierartikel

Olivia Menzi
Einschlagweg 18
4153 Reinach

Tel: 061 711 8089
Mobil: 079 441 5141
Mail: oliviamenzi@gmx.ch

**5% auf alle
Einräder**
(ausgenommen sind
Aktionen und
Angebote)

www.einradfahren.ch

Schrade's Mobilität «Smoby»

Innovation pur – Flippig – Smobyg



**Machen
Sie eine
Testfahrt!**

www.smoby.ch

- Alltagsvelo mit 8 Gängen
- Beste Beleuchtung + Bremsen
- Bequemestieg + Stabil
- Design und Konzept Fredy Zaugg
- Viele Optionen + Ausbau nach Wunsch

VeloSchrade
in Therwil

Inhaber Fredy Zaugg
Oberwilerstrasse 9
4106 Therwil
Tel. 061 721 14 11



Wer ist Wer im VC Reinach?

Vorstand

		Tel. Privat	E-Mail
Präsident	Heinz Studer	061 711 08 77	studer.sun@bluewin.ch
Vizepräsident	Werner Gasser	061 713 81 62	wgasser@tiscalinet.ch
Kassier/Aktuar	Jonny Schmutz	061 711 15 39	jonnyschmutz@mydiax.ch
OK-Chef Veranstaltungen	Christoph Jenzer	061 706 52 68	christoph.jenzer@goldwurst.ch
Bike-Obmann/ Webmaster	Thomas Kaiser	061 713 13 23	thomaskaiser@intergga.ch
Tourenleiter	René Bourquin	061 413 21 35	rbourquin@netstore.ch
Materialchef	Peter Haag	061 411 32 76	petesbikeshop@datacomm.ch
Radsportobmann	Friedrich Dähler	061 721 66 10	friedrich.daehler@gmx.ch
Redaktor Ketten-Blatt	Philipp Venerus	061 712 01 38	kettenblatt@bluewin.ch



RADSPORT KARLEN

Inh. Roger Gafner
Hauptstrasse 66
4147 Aesch

Tel. 061 751 12 54
Fax 061 751 23 90

CRESTA

GIANT

CENTURION €



Vorschau Ketten-Blatt Nr. 88

Das nächste KB erscheint Anfang November 04

- Resultate Clubrennen
- Berichte, Lager, Camp for Freaks, Piemont
- Häuptlings Worte
- Aufgeschnappt
- Tandem
- Diverses

Redaktionsschluss 8.10.04

Beiträge an: kettenblatt@bluewin.ch



Trainings Rennvelo + MTB in verschiedenen Gruppen
Montag + Donnerstag 18.15 Uhr
vor dem Heimatmuseum
Infos: Heinz Studer 061 711 08 77

