

Clubnachrichten

Nr. 1 / 2023



Veloclub
Adliswil

www.vca.ch



Restaurant Pizzeria Büchel

Albisstrasse 90

8134 Adliswil

044 291 00 19

www.restaurant-buechel.ch



THREE BRANDS. ONE STORE. THE FULL SERVICE.

TREK

ORBEA

YETI
CYCLES

CF9.CH

MOVE ON BIKES & MORE

WEBEREISTRASSE 60A 8134 ADLISWIL SWITZERLAND
+41 44 709 18 18 MAIL@MOVEON.CH WWW.MOVEON.CH



Cluborgan des Veloclub Adliswil



50. Jahrgang

Nr. 1 / 2023

Erscheint quartalsweise

Redaktion: *Philipp Dreher*
Mobile 076 595 53 16, E-Mail clubnachrichten@vca.ch

Mitarbeiter/innen Maja Bischofberger, Corinna Düring, Daniel Brunner

Druck: Riesen Printmedia, Albisstrasse 33, 8134 Adliswil
 Telefon: 044 711 84 48, E-Mail: mail@riesen-printmedia.ch

VORSTAND VCA

Präsident PR / Behördenkontakte

Reto Stampfli
 Mobile: 079 475 16 14
 E-Mail: praesident@vca.ch

Vize-Präsident Clubnachrichten / Inserentenliste

Philipp Dreher
 Mobile: 076 595 53 16
 E-Mail: clubnachrichten@vca.ch

Kassierin Verwaltung Mitgliederlisten / Bekleidung

Caroline Keller
 Mobile: 079 654 90 65
 E-Mail: kasse@vca.ch

Sportliche Leitung Jahresprogramm / Sommertouren

Corinna Düring
 Mobile: 076 412 04 64
 E-Mail: marketing@vca.ch

Homepage / Social Media / internes Marketing

Maja Bischofberger
 Mobile: 079 707 09 03
 E-Mail: marketing@vca.ch

Corinna Düring
 Mobile: 076 412 04 64
 E-Mail: marketing@vca.ch

Beisitzer

Robert Baumann
 Mobile: 078 420 06 34
 E-Mail: beisitzer@vca.ch

VORSCHAU (1/2)

CLUBHÖCK

Dieser findet grundsätzlich an jedem 1. Freitag im Monat ab 20.00 Uhr statt. Neu im Restaurant BÜCHEL in Adliswil. Bei Fragen kann Karl Adam telefonisch angefragt werden (044 713 05 56).

INSERENTEN

Geschäftsleute aus verschiedenen Branchen unterstützen unseren Verein immer wieder mit Inseraten. Wir sind dafür sehr dankbar! Liebe Club-Mitglieder, berücksichtigt gerade diese Anbieter bei Euren Einkäufen! Wenn ihr das tut, erwähnt doch bitte den VCA und freut Euch über die Reaktionen...!

Mit uns sitzen Sie fest im Sattel.

zkb.ch/sponsoring



Pozzi Orlando

Spenglerei · Carrosserie · Spritzwerk



Loostrasse 3 - 8803 Rüschlikon

Telefon **044 724 10 15 - 079 445 32 53**

Fax **044 724 10 43**

E-Mail **carrosserie-pozzi@bluewin.ch**

Website **www.carrosserie-pozzi.ch**

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 07.00 - 17.00

Samstag - Sonntag geschlossen



VORSCHAU (2/2)



AUSFAHRTEN Samstag-Ausfahrten:

„Cappuccino bei Bedarf“ sofern über WhatsApp keine andere Abmachung getroffen wurde gilt der Gruppenchat „VCA-Ausfahrten“

Teilnehmer welche an einer Cappuccino Gruppe interessiert sind melden sich Bitte vorgängig im Chat damit sich Interessierte anschliessen können. So können Samstags eine Espresso und Cappuccino Gruppe angeboten werden.

TREFFPUNKTE „wie gehabt“



HIGHLIGHTS

	Termine	Seite 7	
Grussbotschaft aus der Elternzeit		Seite 10-13	49. GV des VCA
		Seite 15	
		Seite 16– 17	Aktuelles der Inserenten
Vorschau 2-Tagestour Engadin		Seite 19	
		Seite 21	New Bike Day
Ausfahrten		Seite 22-23	
		Seite 24	Technik News

Herzlich Willkommen im Rössli



Webereistrasse 49, 8134 Adliswil
043 377 99 56 / info@roessli-adliswil.ch
www.roessli-adliswil.ch



Das Restaurant Rössli erscheint seit Januar 2020 im neuen Glanz. Schnörkellos und geradlinig, wie die Speisen, die serviert werden.

Geschäftsführerin Angela Watelet, Chef de Service Joy Watelet begeistern mit ihrer Freundlichkeit und verwöhnen kulinarisch.

Während manche Mitarbeiter Kontakt mit den Gästen haben, bleiben andere unsichtbar. Das ganze Team ist für das Rössli wichtig. Sie gewährleisten einen souveränen Ablauf und somit auch ein grossartiges Erlebnis im Rössli.

Die Kultur ist ein wichtiger Bestandteil des Rössli Konzeptes. Schauen Sie sich um, denn Künstler haben die Möglichkeit ihre Bilder und Kunstwerke kostenlos im Restaurant auszustellen.

Zudem verfügt die Location über einen grossen Eventsaal im ersten Stock, Treffpunkt für Musiker, DJ's und Künstler aller Art. Eine grossartige Bar verbirgt sich ebenso neben dem Eventsaal.

Das Rössli-Team freut sich sehr über ihren Besuch und wünscht,

„en Guete“



GÄRTEN GESTALTEN UND UNTERHALTEN

Singenberger AG

Adliswil
www.singenberger.ch

Zürich
mail@singenberger.ch

Langnau a. A.
044 202 65 10



Termine bis zur nächsten Ausgabe



Folgende Termine stehen an.

Bitte meldet Euch gemäss untenstehender Tabelle bei den Organisatoren wo notwendig.

Datum	Tour/Veranstaltung	Anmelden bei
06.05.2023 Ersatzdatum 07.05	Thurgauer Öpfeltour (Urs/Maja/ Corinna) Frühjahrstour zur Apfelblütenzeit	Corinna
10.05.2023 (Mittwoch), 19.00 Uhr	1. Lauf Sommermeisterschaft Rundstreckenrennen Horgenberg	Ohne Anmeldung. Infos unter: veloclub-horgen.ch
24.05.2023 (Mittwoch), 19.00 Uhr	2. Lauf Sommermeisterschaft Rundstreckenrennen Schönenberg	Ohne Anmeldung. Infos unter: veloclub-horgen.ch
03.06.2023 Ersatzdatum 10.06	Sommertour durch den Aargau	Bruno
07.06.2023 (Mittwoch), 19.00 Uhr	3. Lauf Sommermeisterschaft Rundstreckenrennen Hirzel-Gubel	Ohne Anmeldung. Infos unter: veloclub-horgen.ch
14.06.2023 (Mittwoch), 19.00 Uhr	4. Lauf Sommermeisterschaft Bergzeitfahren Buchenegg	Ohne Anmeldung. Infos unter: veloclub-horgen.ch
Samstags	Ausfahrt ab Adliswil, Sihlbrugg	Keine Anmeldung notwendig
Jederzeit	Berichte Ausfahrten und Themen von Interesse für den VCA	Philipp clubnachrichten@vca.ch



Wir leben Autos

Ernst Ruckstuhl Automobile AG Soodstrasse 37 8134 Adliswil

Telefon: 044 763 55 00 Fax: 044 763 55 09 www.ruckstuhlgaragen.ch

SANITÄRE-ANLAGEN **VEDOVATI**

David Vedovati

Soodring 21, 8134 Adliswil

Mobile 079 226 38 13, Fax 044 710 23 43

sanitaer.vedovati@bluewin.ch

Hallen- und Freibad im Tal

Talstrasse 10, 8134 Adliswil, Telefon 044 711 79 77, Fax 044 711 79 66
bad@adliswil.ch

**Schöner denn je –
Das Hallen- und Freibad Adliswil**

Schwimmen Sie sich fit – geniessen Sie die Ambiance.



RENOVA KÜCHEN

8800 Thalwil
Tel. 044 722 15 22



www.renova.ch

WULLSCHLEGER

KANALREINIGUNG AG

Rund um
die Uhr

Tel. 044 711 87 87

Soodring 20 • 8134 Adliswil
www.wullschleger.com



49. GV des VCA am 03.03.2023



Am 3. März 2023 fand die 49. Generalversammlung im Restaurant Rössli Adliswil, bei unserer neuen Inserentin, statt. Am Anlass nahmen 17 Mitglieder, davon 5 Vorstandskolleg*innen teil.

Die Mehrzahl der statutari- schen Geschäfte wurde durch den Präsidenten Reto Stampfli routiniert und effizient abgewickelt. Zu einzelnen Traktanden gibt es zu berichten.

Jahresrechnung 2022 und Budget 2023

Zu reden gab die finanzielle Si- tuation des Vereins wegen **sin- kender Mitgliederzahlen** und **Rückgang bei den Inserenten**. Da gilt es, Einnahmen und Aus- gaben und das Vereinsvermö- gen sorgfältig zu verwalten und Schwerpunkte zu setzen.





49. GV des VCA am 03.03.2023



Mehrere **Inserenten** haben wegen Geschäftsaufgabe oder sonstiger Veränderungen ihre Unterstützung aufgegeben. Neue Akquisitionen machen die Mindereinnahmen nicht wett. Der Vorstand wird in diesem Bereich gezielte Anstrengungen unternehmen. Der Vorstand appelliert an die Mitglieder*innen die Inserenten bei ihren Einkäufen entsprechend zu berücksichtigen.

Für die **Gewinnung von neuen Radsport-Freund*innen** lanciert der Vorstand verschiedene Massnahmen, welche die Präsenz des VCA lokal verstärken sollen (Flyer, Publikationen). Interessierte sind herzlich eingeladen, an Sommertouren zu schnuppern.



2024 wird das **Jubiläum 50 Jahre Veloclub** gefeiert. Auch da ist die Herausforderung, ein spannendes Jahr zu planen und die Finanzen im Blick zu behalten. Es sind bereits Aktivitäten und ein prov. Budget ausgearbeitet worden. Die Versammlung beschliesst, angesichts von grösseren Aufwendungen und Vorbereitungsarbeiten, eine ausserordentliche GV im Herbst.



49. GV des VCA am 03.03.2023



Jahresprogramm 2023

Auf dem Jahresprogramm 2023 stehen neben den Samstags-Ausfahrten und verschiedenen Anlässen **neun Sommertouren und ein Wochenende im Engadin**. Bei den ambitionierten Touren soll es – sofern die Anmeldezahlen stimmen – eine Cappuccino Gruppe mit kürzeren Distanzen geben. Interessierte Tourenleiter*innen sollen sich bitte direkt bei Corinna (marketing@vca.ch) melden.

Ersatzwahlen Vorstand und Ehrungen

Roger Egloff, Leiter Sport, gibt nach 10 Jahren den **Rücktritt aus dem Vorstand**. Die Mitglieder bedauern seinen Austritt sehr. Er wird zum Ehrenmitglied R77 ernannt und für seine langjährige engagierte Arbeit mit herzlichem Dank und Geschenken verabschiedet.

In einer **Ersatzwahl** wählt die Versammlung Robert Baumann. Er ist seit drei Jahren ein aktives Vereinsmitglied. Herzlich willkommen und besten Dank für deine aktive Mitarbeit im Vorstand des VCA!





49. GV des VCA am 03.03.2023



Erwähnt und beglückwünscht werden die Personen mit einem **runden Geburtstag**:

Rafael Manuel Ribeiro	40 Jahre
Urs Staub	60 Jahre

Weiter wird Edi Nadig als langjähriger **Hauptsponsor** geehrt und seine Treue gewürdigt. Edi wird mit seinem Inserat als Goldschmied aus den Clubnachrichten verschwinden, da er keine Dienstleistungen mehr anbietet.

Im „geschäftlichen“ Teil waren die Diskussionen intensiv und gewinnbringend. Danke an die Anwesenden für ihre Vorschläge und Ideen. Alle genossen anschliessend unter der freundlichen Bewirtung des Rössli-Teams das feine und gemütliche Nachtesen.



NEW SUZUKI HYBRID 4x4 FÜR JEDES ABENTEUER BEREIT

SUZUKI
0.9%
HIT-LEASING

VITARA HYBRID 4x4
AB Fr. 28 490.-
ODER AB Fr. 221.-/MONAT

S-CROSS HYBRID 4x4
AB Fr. 29 990.-
ODER AB Fr. 196.-/MONAT

ALLGRIP 4x4 **(HYBRID)**

SUZUKI FAHREN, TREIBSTOFF SPAREN: New Suzuki S-CROSS Compact+ Hybrid 4x4, 6-Gang manuell, Fr. 29 990.-, Treibstoff-Normverbrauch: 6.1l/100 km, Energieeffizienz-Kategorie: B, CO₂-Emissionen: 137 g/km; New Suzuki Vitara Compact+ Hybrid 4x4, 6-Gang manuell, Fr. 28 490.-, Treibstoff-Normverbrauch: 6.1l/100 km, Energieeffizienz-Kategorie: B, CO₂-Emissionen: 136 g/km; **Hauptbild:** New Suzuki S-CROSS Top Hybrid 4x4, 6-Gang manuell, Fr. 33 990.-, Treibstoff-Normverbrauch: 6.1l/100 km, Energieeffizienz-Kategorie: B, CO₂-Emissionen: 137 g/km; New Suzuki Vitara Top Hybrid 4x4, 6-Gang manuell, Fr. 32 490.-, Treibstoff-Normverbrauch: 6.1l/100 km, Energieeffizienz-Kategorie: B, CO₂-Emissionen: 136 g/km.



Binzegger Auto AG
Zugerstrasse 47
6340 Baar
T +41 41 769 70 80
info@binzegger-auto.ch
binzegger-auto.ch

Leasing-Konditionen: 24 Monate Laufzeit, 10 000 km pro Jahr, effektiver Jahreszins 0.9%. Vollkaskoversicherung obligatorisch, Sonderzahlung: 30% vom Nettoverkaufspreis. Der Leasingzinssatz ist an die Laufzeit gebunden. Ihr offizieller Suzuki Fachhändler unterbreitet Ihnen gerne ein individuell auf Sie zugeschnittenes Leasing-Angebot für den Suzuki Ihrer Wahl. **Sämtliche Preisangaben verstehen sich als unverbindliche Preisempfehlung inkl. MwSt.** Diese Konditionen sind gültig für alle Leasingverträge und die Fahrzeug-Immatrikulation ab 1.1.2022 bis auf Widerruf. Eine Leasingvergabe ist verboten, falls sie zur Überschuldung der Konsumentin oder des Konsumenten führt.



ken's
car services ag

Garage plus

Schnelle Termine
Günstige Preise

- Lampe ersetzen?
- Probleme mit Bremsen?
- Pneu wechseln?
- Fahrzeug vorführen?
- Ölwechsel fällig?
- Kontrolllampe leuchtet?

044 709 44 44

ken's
Car Wash park
Ihr
Autopflege-Center

- 2 Textilwaschanlagen
- 4 Waschboxen
- 6 Staubsaugerplätze
- 1 Autopflegeshop

Hauptstrasse Zürich-Luzern
Soodring 14 • 8134 Adliswil

www.carwashpark.ch

Grussbotschaft aus der Elternzeit

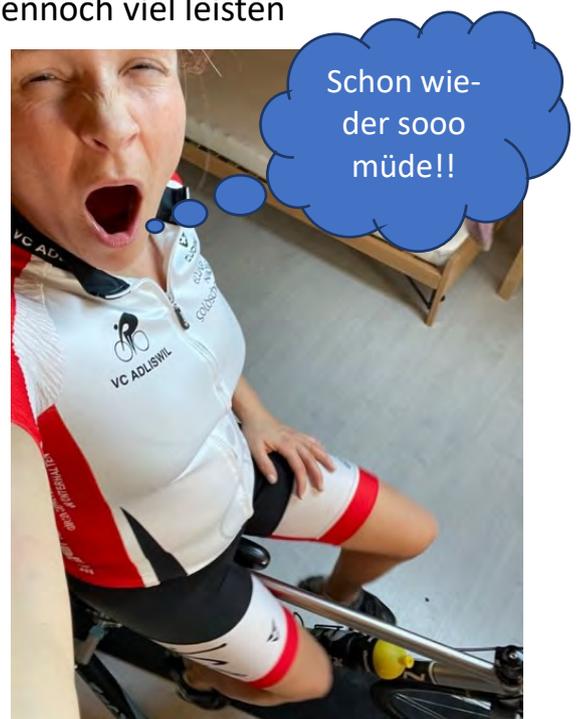


Liebe VCA-Kameraden! Dieses Mal möchte ich mich bei euch mit einer ganz persönlichen Botschaft melden: ein Gruss und Einblick in meine Elternzeit und wie ich das Jonglieren zwischen zwei Töchtern, VCA-Vorstand und Velofahren (teilweise) schaffe :-)

Ich schreibe heute, Ende Januar, und bin glücklich und stolz, doch schon ein paar Kilometer auf dem Indoor Rennvelo geleistet zu haben. Mein Mann unterstützt mich dabei, denn er weiss, wie wichtig mir das ist. Körperliche Fitness und das leidenschaftliche Hobby sind wichtige Faktoren, glücklich und zufrieden zu sein und sich in seiner Rolle wohlfühlen. So freue ich mich, dass mir dieser Spagat zu gelingen scheint und ich in der zusätzlichen Rolle als Co-Organisatorin der Sommertouren auch in der Mehrheit hoffentlich vor Ort persönlich präsent sein kann. Nicht nur präsent sein, sondern auch in einer guten körperlichen Verfassung ;-)



Herausfordernder war die Aktivität im Vorstand. Als stillende Mutter eines Säuglings sind Präsenztermine nur schwer wahrzunehmen, zumal ich leider nicht schnell um die Ecke wohne. Daher war in den letzten Monaten eher ruhig, aber nur im Vordergrund. Im Hintergrund konnte ich mit meiner Amtspartnerin Maja dennoch viel leisten und es zeigt sich wieder einmal, wie positiv solche «zeitgemässen» Arbeitskonstellationen doch sind. Wir nennen es «Arbeit im Tandem»: durch regelmäßige Absprache werden die Arbeiten je nach Auslastung und Kompetenz zwischen uns verteilt. Ein Modell, welches moderne Unternehmen unbedingt übernehmen sollten. Der VCA hat das jedenfalls mit uns schon getan ;-)



An dieser Stelle möchte ich mich also bei euch allen ganz herzlich bedanken: für euer Verständnis, eure Geduld und eure Unterstützung.

Ich freue mich auf ein «aktiveres» 2023.
Eure Corinna



Feierabend für das Piccolino



Feierabend für das Piccolino

18 Jahre lang wirteten Doko und Slavica Ijacic im Restaurant Piccolino im Adliswiler Ortskern. Nun geht das Wirtepaar in den Ruhestand und hängt die Kochkelle an den Nagel.

Mit ihrem Weggang schliesst das bei den zahlreichen Stammgästen beliebte Lokal. Die Stadt Adliswil verliert dadurch nicht nur einen kulinarischen, sondern auch einen gesellschaftlichen Treffpunkt.

Da ich fast alle VCA-Nachrichten bzw. „Heftli's“ besitze, bin ich in den Keller hinunter gestiegen und habe begonnen, die grosse Sammlung durchzusuchen. Ich wollte wissen, wann das erste Inserat des Piccolino's erschienen ist. Endlich wurde ich fündig – es war im Heft Nr. 5 / 2014, damals noch klein und bescheiden in schwarz/weiss. Später, als ich das Heftli in Farbe erscheinen lassen durfte, habe ich darüber mit Slavica gesprochen. Sie gab mir eine farbige Visitenkarte, welche ich dann für das heute noch verwendete Inserat brauchen konnte.

Auch ich werde – wie im Zeitungsartikel beschrieben – das Piccolino sehr vermissen. Im Januar habe dort ich mit früheren Arbeitskolleg/innen ein feines Mittagessen in der beschriebenen gemütlichen Atmosphäre genossen. Slavica orientierte mich über ihre

Pensionierung zusammen mit Doko per Ende Februar. Anfangs Februar wollte ich nochmals einen Tisch für ein Mittagessen reservieren als mir Doko am Telefon sagte, dass ich mich aber schnell für das Datum und die Anzahl Personen entscheiden müsse, da bereits jetzt fast alle Plätze reserviert seien. Ich hatte Glück und erhielt noch „knapp“ einen Tisch für ein Mittagessen zusammen mit VCA-Kollegen.

Im Freundes- und Bekanntenkreis haben wir in den letzten Jahren manch feines Menue von Doko und die freundliche Bedienung von Slavica genossen. Leider ist dies nun nicht mehr möglich, schade! Wir wünschen den beiden das allerbeste für die kommende Zeit, vor allem gute Gesundheit!

Dani und Yvonne Brunner





Feierabend für das Piccolino



Aus Zürichsee-Zeitung: Mit der Schliessung des Piccolino endet ein Lebenstraum

Nach achtzehn Jahren geht das Wirtepaar Slavica und Doko Ijadic in Pension. Das Restaurant Piccolino in Adliswil wurde für viele Gäste fast zum zweiten Zuhause.

«So viel Betrieb wie in den letzten Wochen hatten wir selten», sagt Slavica Ijadic und verwirft ihre Hände. «Alle wollten noch einmal vorbeikommen», schmunzelt auch ihr Mann Doko und betont: «Sogar Tische von draussen mussten wir reinholen, damit alle Platz fanden.»



Nun bleiben die Restauranttüren des Piccolino in Adliswil geschlossen. Mit Doko Ijadic Pensionierung hängt das Wirtepaar die Kochkelle an den Nagel. Achtzehn Jahre lang stand der passionierte Koch im Lokal in der Küche, während seine Frau die Gäste bediente. Die Schlüssel des Restaurants haben sie bereits abgegeben.

Schön sei die „Ustrinkete“ gewesen, aber auch emotional, erzählt Slavica ein wenig wehmütig. „Wir tanzten uns sangen, weinten und verabschiedeten uns von unseren Stammgästen. „Viele von Ihnen haben sich im Piccolino wie „in einer zweiten Stube“ gefühlt, ergänzt Doko.

Doko kochte an den Olympischen Spielen 1984 in Sarajevo und Ende der 80iger Jahre im Tessin bevor Sie die Chance bekamen in Adliswil zu arbeiten.

Der ganze Artikel in der Zürichsee-Zeitung oder Online mit Abo.







10 JAHRE TOYOTA GARANTIE

**NUR BEI ALLMEND AUTOMOBILE AG
IHR TOYOTA HÄNDLER IN DER REGION**

Allmend ^{10 JAHRE} Automobile AG
Kompetenz, die Vertrauen schafft | T 044 482 32 00 | info@allmendautomobile.ch

*Wahlleistung für die gesamte Garanzzeit mit 100000 km ab 1. Anfahrtsdatum für alle Toyota Fahrzeuge bis zum 31.12.2021. Detaillierte Informationen finden Sie in den Garantiebedingungen auf www.allmend.ch




Alles für Ihren Schlaf

Entdecken Sie
unsere Produktvielfalt

bawitex-schlafcenter.ch



Vorschau 2-Tagestour Engadin



Robert bietet dieses Jahr mit seiner 2-Tagestour das Highlight an

Robert ist hoch motiviert ein unvergessliches Wochenende anzubieten.

Bei Fragen kontaktiert Robert oder die sportlichen Leiter.

Er freut sich auf eure Anmeldungen!



1.-3. September 2023

Kein Ersatzdatum – bitte nur anmelden, wenn ihr definitiv bei jeder Witterung kommt, da der Platz in der Ferienwohnung begrenzt und organisiert werden muss.

Die diesjährige Besonderheit:

Robert's Sommerwochenende im Engadin - **bestätigt**

Robert besitzt eine schöne Ferienwohnung im Engadin und bietet diese als Übernachtungsmöglichkeit an. Da er sich in dieser Region bestens auskennt, profitieren wir von seinen Insider-Tipps für ein unvergessliches Sommertour-Wochenende. Natürlich seid ihr auch herzlich willkommen, wenn ihr eigene Übernachtungsmöglichkeiten (z. B. Hotel) suchen möchtet. Bitte gebt dies bei eurer Anmeldung an.

Samstag:

Zernez - Ofenpass - Bus durch den Tunnel nach Livigno - Forcola di Livigno - Bernina - Madulain (ca. 100 km, 1400 Hm)

Sonntag:

St. Moritz - Julierpass - Tiefencastel - Filisur - Albulapass - Madulain (ca. 100 km, 2100 Hm)

Bei dieser Tour kann man zu jeder Zeit auf den Zug springen, wenn die Kraft nachlässt.



AU-GARAGE GROSS GmbH
Auch im Kleinen persönlich!



Service

Reparaturen aller Marken

Motoroptimierung



Bis zu 20%
mehr Leistung



Bis zu 15%
Sprit sparen

- ✓ Motorgarantie inklusive
- ✓ Begeisternde Beschleunigung
- ✓ Kostenlos an Ihrem Fahrzeug testen für alle Automarken
- ✓ Jederzeit spurlos rückrüstbar
- ✓ Anfahrschwäche wird minimiert
- ✓ Alle Motorschutzfunktionen bleiben erhalten

Motoroptimierung von uns getestet und empfohlen.

ŠKODA



Service

Austrasse 8, 8134 Adliswil, Tel.: 044 711 70 80, Fax: 044
711 70 87



Das Zweiradfachgeschäft in Ihrer Region



Lerch Cycle Sport AG
Sonnenmatt 4
8136 Gattikon
Telefon 044 720 67 07
www.lerchcyclesport.ch

Elektrovelos – Mountainbikes – Rennvelos – Triathlon – Kinderverlos –
BMX – Velobekleidung – Radzubehör – TechService – Fahrtraining

BMC

SCOTT

FEEL
BIKES

PINARELLO



New Bike Day



Reto mit neuem Renner

Ein Jahres Highlights jedes Radfahrers wenn er neues Velo in Empfang nehmen darf. Nach geduldigen Monaten durfte Reto im Februar bei unserem Inserenten Lerch Cycling sein neues, in Sonderlackierung hergestelltes, Pinarello in Empfang nehmen. Wow sieht toll aus.



Roger mit neuem Crosser

Bei Roger war es wohl der Zahn der Zeit, welcher zu einer Neuanschaffung führte. Er durfte bei unserem Inserenten Move-On sein neues Cross Rad von Orbea in Empfang nehmen. Sehr cool.





Ausfahrten



Philipp mit einer Neujahrsausfahrt

Am 01. Januar bei milden Temperaturen war ich motiviert und ging kurz nach 9 Uhr los.

Dann ging die Schaltung nicht.. Ich hatte Sie mal wieder lange nicht geladen. Da hilft jetzt auf die schnelle Nichts. Also ging ich zurück und nahm meinen Stadttrenner, welchen ich für kurze Fahrten im Winter nehme.

Ein Sepp Fuchs Renner, der wirklich sehr zuverlässig ist. Auf diesem sind auch Klick Pedale montiert. Meine Strecke ging getreu dem Motto „Der Weg ist das Ziel“.

Am See entlang bis Feldbach, hoch nach Hombri ein Kaffee Halt einlegen. Leider alles zu am 1. Januar :-)

Also fuhr ich weiter bis Ich einen kleinen Laden in Oetwil a. S. fand wo noch fleissige Leute arbeiten. Gut genug für etwas süßes, der Kaffe war keine Sensation aber Koffein musste dann doch her. Am Ende 60 KM, 550 HM.



Ein Tabuthema: Zyklusbasiertes Training. Beitrag von Corinna Düring

Dieser Beitrag richtet sich an alle Frauen, die bisher NIE ihren Zyklus im Training beachtet haben. Und natürlich auch an alle Männer, die sich für dieses Thema interessieren - sei es für ihre Partne-



rin und Freunde oder um etwas Aufklärung zu erhalten ;-)

Worum es geht:

Frauen trainieren meist genauso wie Männer. Doch der weibliche Körper funktioniert anders. Intensiver Sport in einer dafür ungünstigen hormonellen Phase kann sogar zum Aussetzen der Menstruation führen. Ein zyklusbasiertes Training kann das verhindern. Wie das aussehen kann, zeigt die Dokumentation des Bayerischen Rundfunks:

Ich wünsche allen Frauen und Männern mit diesem Video viele neue Impulse.



Ausfahrten



Christian virtuell unterwegs

Im Heft 01/2021 berichtete ich über virtuelles Radfahren, bei dem man auf der Rolle trainiert welche z.B. mit dem PC oder Tablet verbunden ist und dann den Widerstand gemäss Trainingsprogramm selbst einstellt und wenn vorhanden auch das Vorderrad neigen kann. Leistungsdaten werden selbstverständlich auch angezeigt. Auf dem Bildschirm fährt man dabei durch virtuelle Welten wie in einem Videogame. Es gibt aber auch die Möglichkeiten auf realten Strecken zu fahren, welche vorher abgefilmt wurden. Damit fährt diese Saison Christian, welcher damit in Apulien unterwegs war. Selbstverständlich virtuell, also blieb er hier im kalten Adliswil.



Leistungsdaten werden selbstverständlich auch angezeigt. Auf dem Bildschirm fährt man dabei durch virtuelle Welten wie in einem Videogame. Es gibt aber auch die Möglichkeiten auf realten Strecken zu fahren, welche vorher abgefilmt wurden. Damit fährt diese Saison Christian, welcher damit in Apulien unterwegs war. Selbstverständlich virtuell, also blieb er hier im kalten Adliswil.

Philipp mit einer Zürichsee Runde

Am 12. Februar wollte Ich eine Trainingsrunde nach Leistungsmesser machen und dabei entscheid ich mich für die Zürichsee Runde. Diese wäre mir sonst etwas zu langweilig. Kurz vor meiner Abfahrt schrieb mir noch Dani, er würde wohl später gehen und dann eine kurze Runde alleine drehen.

So fuhr ich meine Runde—and wen sehe ich da kurz vor Horgen an einer Ampel stehen. Ich dachte mir „Das Trikot kenne ich doch... Das ist Dani. Aber was macht der denn auf der langweiligen Seestrasse?“

Er entscheid sich am See zu fahren, da man dies gut einschätzen kann und jederzeit umdrehen kann :-). Also rollten wir noch bis Horgen und suchten nach einem Kaffee. Am See fanden wir dann doch ein Lokal. Die Plätze an der Sonne waren begehrt. Vielen Dank Dani für den Kaffee.





Stirbt der Umwerfer bald aus?

Im Mountainbike und Gravel Bereich ist der vordere Wechsler schon obsolet geworden. Mit der Classified Powershift Nabe sitzt ein 2-Gang Getriebe in der Hinterrad-Nabe.

In dieser Nabe steckt auf engstem raum eine Getriebe, dank einer Kassette aus einem Stück wird so Platz gemacht für das Getriebegehäuse wo bisher der Spider Platz gefunden hat.



Eine eigene Steckachse nimmt dabei die Signale von einem Knopf am Lenker per Funk entgegen und steuert den Motor. Aufgeladen wird das System per Micro USB auch an der Steckachse.

Am Velo bleibt dann nur noch das grosse Kettenblatt, denn über das Getriebe wird das kleine Kettenblatt ersetzt. Der zweite Gang hat ein Verhältnis von 0,7 so wird z.B. eine 50/34 Kombination (und entsprechend Weitere) machbar.

Der Powershift schaltet in 150 Millisekunden und das präzise unter Belastung von bis zu 1000 Watt.

Zwar ist der Powershift Hub schwerer als eine gewöhnliche Nabe aber durch die Einsparung des Umwerfers und des 2. Kettenblatt ist das Setup etwa gleich schwer als ein gewöhnliches Setup mit Umwerfer. Zu Kaufen gibt es den Powershift als Carbon Laufradsatz mit 50er oder 35er Felgenhöhe oder bald als Laufradsatz von Partner Firmen wie etwa DT-Swiss, Mavic, Enve usw.

Auf einem Fertigrad bietet es heute schon Rose mit dem Gravel Backroad oder das Ridley Gravel Kanzo Fast.





Vielen Dank an unsere Inserenten



Ihnen allen gebührt unser aufrichtiger Dank. Unsere Vereinsmitglieder sind gebeten, Sie wenn immer möglich bei ihren Einkäufen zu berücksichtigen, damit wir Sie auch weiterhin zu unseren Gönnern zählen dürfen.

Dass der VCA seine Vereinsaktivitäten bestmöglich durchführen kann verdanken wir:

- Den **Hauptsponsoren** der Velobekleidung:

Lerch Cycle Sport	Fachgeschäft Bike, Rennradspport	Sonnenmatt 4	8136 Gattikon
Edi Nadig	Goldschmied	Rainstrasse 40	8143 Stallikon
Singenberger AG	Gartenbau, Gartenpflege	Webereistrasse 73	8134 Adliswil

- Den **Inserenten** dieser Ausgabe der Club-Nachrichten:

Allmend Automobile AG	Zwirnerstrasse 316	8041 Zürich
Au-Garage Gross GmbH	Austrasse 8	8134 Adliswil
Bawitex	Bernerhöhe Nord 7	6410 Goldau
Binzegger Auto AG	Zugerstrasse 47	6340 Baar
Carrosserie Orlando Pozzi GmbH	Loostrasse 3	8803 Rüschlikon
Cuore of Switzerland AG	Ringstrasse 4	9524 Zuzwil
Ernst Ruckstuhl Automobile AG	Soodring 21	8134 Adliswil
ken's car services ag	Austrasse 37	8134 Adliswil
Lerch Cycle Sport AG	Sonnenmatt 4	8136 Gattikon
Move on Bikes & More	Webereistrasse 60a	8134 Adliswil
Renova Küchen	Seestrasse 95	8800 Thalwil
Restaurant Büchel	Albisstrasse 90	8134 Adliswil
Restaurant Rössli	Webereistrasse 49	8134 Adliswil
Riesen Printmedia	Albisstrasse 33	8134 Adliswil
Singenberger AG	Webereistrasse 73	8134 Adliswil
Stadt Adliswil	Zürichstrasse 15	8134 Adliswil
Traumbikes GmbH	Allmendstrasse 1	8925 Ebertswil
Vedovati, Sanitäre Anlagen	Soodring 21	8134 Adliswil
Wullschleger Kanalreinigung AG	Soodring 20	8134 Adliswil
ZKB	Albisstrasse 17	8134 Adliswil



Zielsprint



Über die WhatsApp-Gruppe „VCA-Ausfahrten“ werden die Ausfahrten und weitere Aktivitäten kommuniziert. Die Mitglieder ohne Smartphone werden per SMS informiert. Ohne weitere Infos behalten die Ausfahrtzeiten und Orte gemäss Angabe auf Seite 5 ihre Gültigkeit. Clubmitglieder, welche noch nicht in dieser Gruppe mit ihrem Smartphone aufgenommen wurden, oder wenn ihre Telefonnummer ändert, melden sich direkt bei Reto Stampfli.

Der Vorstand

Redaktionsschluss & Versand

Ausgabe	Redaktionsschluss	Versand ab
02/23	1. Juni	12. Juni

Liebes Mitglied hast du interessante Berichte rund um den VCA und den Radsport. Dafür muss man kein Schriftsteller sein. Ich freue mich auf jede Mitteilung per Whatsapp, Email oder Post. Fotos nicht vergessen! Euer Redaktor Philipp

Danke Roger (R77) für deine Arbeit während den 10 Jahren im Vorstand.





Individuelle Sportbekleidung in deinem Design



071 655 15 35

CUORE.CH @CUOREOFSSWISS

CUORE OF SWITZERLAND AG / HIMMENREICH 15 / 9562 MÄRWIL

WEINE | SPIRITUOSEN | GESCHENKE

GENUSSVOLL EINKAUFEN

vinazion-Shop Adliswil
Einkaufszentrum Sunnemärt, Tel. +41 (0)43 928 32 32

vinazion

MIT KUNDENKARTE IM VORTEIL

Als Inhaber einer Kundenkarte kaufen Sie bei **vinazion** auch reguläre Weine mit einem Rabatt von 10% (mit Öko-Bonus 12% Rabatt).

Sie möchten kostenlos eine Kundenkarte bestellen?
Das Antragsformular wartet in unseren Shops oder auf unserer Webseite auf Sie. In den Shops profitieren Sie sofort von den Kundenkarten-Rabatten.

Mehr Informationen unter:
www.vinazion.ch

Marc und Brigitte Nägeli
Allmendstrasse 1, 8925 Ebertswil
naegeli@traumbikes.com
+ 41 43 530 02 08



Saisonale Öffnungszeiten
bitte auf der Homepage
nachschaun

TRAUMBIKES.COM

Copyshop in Adliswil

- * Digitaldruck, Offsetdruck
- * Flyer, Plakate, Visitenkarten
- * Bindearbeiten, Broschüren
- * Trauer- und Danksagungskarten
- * Fensterbeschriftungen
- * Scanservice, CAD-Pläne
- * Aufziehen und Laminieren
- * und vieles mehr

Auch 2023 schnell und zuverlässig

Kontaktieren Sie uns ganz einfach per Mail oder Telefon.
Gerne können Sie auch einfach bei uns vorbeikommen.
Wir beraten Sie gerne.



RIESEN
P R I N T M E D I A