

Clubnachrichten

Nr. 2 / 2023



Veloclub
Adliswil

www.vca.ch



Restaurant Pizzeria Büchel

Albisstrasse 90

8134 Adliswil

044 291 00 19

www.restaurant-buechel.ch



**MOVE ON
BIKES & MORE**

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. 2 / 2023

Erscheint quartalsweise

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

Mitarbeiter/innen Maja Bischofberger, Corinna Düring, Daniel Brunner, Bruno Schuhmacher, Robert Baumann

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).

Geschäftsleute aus verschiedenen Branchen unterstützen unseren Verein immer wieder mit Inseraten. Wir sind dafür sehr dankbar!

INSERENTEN

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	
	Seite 9—10	Philipp in Spanien
Bruno in Spanien	Seite 11– 13	
	Seite 14—17	Artikel AMS Club
Sommertour Öpfeltour	Seite 19—21	
	Seite 22 –26	Strava Findings
Gedenkfahrt 2023	Seite 27—28	

Herzlich Willkommen im Rössli



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
Samstag, 22. Juli 2023 Neues Datum	Brunni XL	Werner
Samstag, 29. Juli 2023	Sommertour Nussgipfel Anschliessend Nussgipfel- Verpflegung bei Hans und Vreni Binzegger	Bruno
Mittwoch, 16. Au- gust 2023 19:00—21:00	5. Lauf Sommermeisterschaft Sommermeisterschaft, Strassen- Rennen Schönenberg-Samstagern- Muur Laubegg-Schönenberg	Keine Anmeldung notwen- dig
Samstag, 19. Au- gust 2023 Neues Datum	Sommertour von Reto	Reto
Samstags	Ausfahrt ab Adliswil, Sihlbrugg	Keine Anmeldung notwen- dig
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.





Philipp in Spanien



Im März 2023 führte ich mit einem Kollegen eine Bikepacking Tour in Gran Canaria durch. Wobei man müsste es wohl eher als Veloreise bezeichnen. Wir mieteten uns in der Hauptstadt Rennräder. In 7 Tagen bereisten wir die Insel, den Osten der Insel bis auf Las Palmas und Maspalomas liessen wir aus.



10:46 am Freitag, den 24. März 2023 | Las Palmas de Gran Canaria, Spanien

GC#1
Kleine Hindernisse

Private Notizen hinzufügen

80,12 km	4:37:37	1.703 m
Distanz	Bewegungsdauer	Höhenmeter
115 W	1.923 kJ	
Geschätzte Durchschnittsleistung	Energieleistung	

	Schnitt	Max	Weniger anzeigen
Geschwindigkeit	17,3 km/h	63,3 km/h	
Herzfrequenz	130 bpm	178 bpm	
Kalorien	2.200		
Temperatur	26 °C		
Verstrichene Zeit	7:07:29		

Garmin Edge 830

09:19 am Samstag, den 25. März 2023 | Dólar, Spanien

GC #2 Galdar, Pico d l Nieves, Maspalomas
Bike Packing Tag 2

Private Notizen hinzufügen

93,41 km	5:29:02	2.324 m
Distanz	Bewegungsdauer	Höhenmeter
114 W	2.251 kJ	
Geschätzte Durchschnittsleistung	Energieleistung	

	Schnitt	Max	Weniger anzeigen
Geschwindigkeit	17,0 km/h	74,1 km/h	
Herzfrequenz	134 bpm	169 bpm	
Kalorien	2.917		
Temperatur	29 °C		
Verstrichene Zeit	8:34:14		

Garmin Edge 830





Philipp in Spanien



Kulinarische sowie Rennvelo Highlights waren definitiv dabei.





Schumi Katalonien und Valencia 2023



Eigentlich wollte ich zum ersten Mal das Baskenland besuchen. Früher, als ich noch im Juni/Juli reiste, habe ich dies verpasst. Ende April – so wie ich jetzt fahre – ist es am Atlantik noch zu kalt. Ich werde es wohl nie schaffen. Dafür hatte ich mir vorgenommen, diesmal tiefer in den Süden zu fahren und die Strecken der Valencia-Rundfahrt aufzusuchen. Das habe ich dann auch genossen. Das sind aber nochmals 480 Km von der spanisch/französischen Grenze aus, und ich habe „es gesehen“. Es lohnt sich nicht. Die Temperaturen sind natürlich empfindlich höher als im Norden. Katalonien bietet jedoch viel mehr, auch wenn ich schon einige Jahre 4 Wochen am Stück reise und nicht mehr wie früher 2 Mal 2 Wochen.

Bei der Einfahrt auf spanischen Boden überraschte mich ein Gewitter, wie ich es selten gesehen hatte. Der aufgeschwemmte Blütenstaub kam mir entgegen wie Milch. Die ganze Nacht hindurch dauerte das an, und ich schlief wohl nur wenige Stunden.



Auf der Reise nach Valencia am nächsten Tag hatte ich auch noch Pech mit dem Wohnwagen. Die Frontscheibe flog während der Fahrt weit hinaus in die kahlen Felder – zum Glück nicht auf die Fahrbahn. Da wäre es auch nur noch ein bescheidener Trost gewesen, dass die spanischen Autopistas heute gratis sind; alle Maut-Stellen weggefeigt. Wahlgeschenk der sozialistischen Regierung.

Ich war nicht unglücklich, nach ein Paar Tagen wieder in MATARO, d.h. etwas nördlich von Barcelona zu sein. Costa Brava und Costa de Maresme. So schlecht war das Wetter dort nicht. Ab und zu ein Gewitter (ein Mal mit Hagel, ich glaubte ich wäre in Adelboden...) aber ich fuhr immer „unten kurz“. Insgesamt wären dort allerdings 25 Grad und nicht knapp 20 Grad angesagt.



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



Schumi Katalonien und Valencia 2023



Seit 11 Monaten hätte ich mich auf ein Wiedersehen mit meinen spanischen Freunden Cristobal und Fina freuen müssen. Dem abzuweichen, lud ich sie für eine Ferienwoche nach Lieli ein und zeigte ihnen ein Paar sehenswerte Orte unserer schönen Schweiz. Freunde fürs Leben!

Ich profitierte auch wieder vom ShuttleBus, der die Gäste vom Campingplatz 45 Km südlich in die Innenstadt von Barcelona bringt und dort am Abend wieder abholt.

Über die einzelnen Touren will ich nicht berichten, da müsste ich ein Buch schreiben, auch darüber, dass ich auf ERMITA DE SANT GRAU fast erfroren wäre... Trotzdem genoss ich am Abend in PLATJA D ARO mein obligates Eis.

In den 4 Wochen legte ich 1.380 Km zurück, weil ich halt doch fast jeden Tag ausfuhr. Dazu noch ein Detail: So Mitte letzter Saison legte ich zwei neue Reifen auf, fuhr aber damit noch ca. 4.000 Km.

Sollte ich vor meiner Reise neue montieren? Nein, so wie die noch aussehen! Somit fuhr ich also noch weitere 1.380 Km – und sie sind immer noch OK. Unglaublich, wenn man bedenkt, wie wir früher Collés-Verschleiss zu beklagen hatten!

Die Fahrt nach GIRONA möchte ich doch noch erwähnen. Dort besuchte ich im Café „La Fabrica“ wieder Christian Meyer, den Ex-Profi von Scott. Was heisst „EX“? Er fährt schon wieder Rennen!

Und zuhause hatte Ursi Bewegungsfreiheit, aber auch grosse Verantwortung. Damit ihr ja die Arbeit nicht ausgehen sollte, düngte ich vor meiner Abreise noch den Rasen, Folgen nicht auszudenken....!

Ja und jetzt bin ich wieder zurück und mähe den Rasen selber...

Bis bald euer Schumi





Namen und Notizen



Edi's **Meccanoraum** Bericht des **AMS Club** (Amateure für **M**etall-modellbau in der **S**chweiz) über ihr kreatives Mitglied Edi Nadig.

Seit der Pensionierung beschäftigt sich Edi nicht nur mit Velofahren, Campen, den Enkelkindern u.s.w. Ein neues Hobby ist der Metallbaukasten „Meccano“. Der Meccano-Raum befindet sich in Sellenbüren - dort wohnt er mit seiner Frau Brigitte.



Eine Treppe führt hinunter zum Bastelraum. Logos von AMS, Meccano + Stokys stehen ins Auge. An der Türe hängt ein Schild *OPEN*. Es geht hinein - Licht an - Musik ertönt. Der Besucher fühlt sich willkommen und ist überwältigt von den Modellen und dem Arbeitsplatz. Ordnung herrscht. Zum Anfertigen und montieren der Meccano-Modelle hat Edi eine klare Philosophie: Keine Maschinen, alles von Hand erarbeitet.



Zwei Ausnahmen erlaubt er sich: Eine Bohrmaschine und eine Kaffeemaschine.

Edi besitzt ein umfangreiches Materiallager von Meccano, Stokys, Märklin und anderen Marken. Es ist gut und sauber organisiert. Es gibt neue und bespielte Bauteile. Der Anblick und das Eintauchen in diese Vielseitigkeit macht grosse Freude. Auf seiner Werkbank passt Edi Originalteile an oder baut gleich neue. Er richtet, bohrt, schleift und lackiert.

Etwa 50 Modelle sind ausgestellt. Viele hat Edi am monatlichen AMS-Club Stamm in Baden vorgestellt und die Herstellung der Teile und die Bauschritte erklärt. Viele seiner Modelle sind an Ausstellungen in der ganzen Schweiz.



Namen und Notizen



Eine Spur 0 Lok dreht ihre Runden. Das Fahrwerk mit Uhrwerkmotor erstand Edi für ein paar Euros an der Modellbahn-Börse in Böblingen, Deutschland, Lokgehäuse und Flachwagen sind aus Stokys.

Die Werkstatt ist für Gäste eingerichtet. Bei einem Kaffee umgeben von Baukästen sehen wir uns die Modelle genauer an.



Edi bietet nach Absprache im Rahmen einer Samstagsausfahrt allen Interessierten eine Besichtigung mit anschließenden Apero an.

Im Blocksetter (Hammerkopfkran) ist ein spezielles Drehlager von Metallus verbaut. Die Originale - tonnenschwere Riesendinger - wurden zum Hafenmauerbau an den Küsten der Weltmeere eingesetzt. Ein Blocksetter steht noch in Australien als Museum. Das Modell hat 3 Motoren, Höhe 80 cm, Länge 1.50 m und eine Breite von 40 cm. Gewicht 22 kg



<< Angetrieben von einem Stockys- Motor schweben rote Seilbahn- Kabinen auf Doppeltragseilen durch den Raum von Wand zu Wand.





Namen und Notizen



Seit Jahrzehnten beschäftigt sich Edi mit der Gestaltungslehre. Das Experimentieren, Erforschen von Formen wird angewendet in der Grafik, in der



Schmuckgestaltung und im Textilien. Einige Themen sind Fläche und Linien, räumliches Denken, Perspektive, geometrisch konstruktive Ornamente. Edi's Inspiration für ein Bild „Skyline“:

Zuerst fertigte er Entwürfe aus Papier und Karton an, um die richtigen Dimensionen und Perspektiven zu finden. Für die Perspektive,

auch bei gerader Betrachtung, haben die Wolkenkratzer unterschiedlich grosse Löcher (Fenster). Linkes Drittel 4 mm Durchmesser (Fenster), das mittige 3 mm und das rechte 2 mm. Insgesamt bohrte Edi 2865 Fenster. Knifflig waren die LED-Lichtstreifen, die nach 4-5 cm den Häuserzeilen nachgezogen wurden. Der Durchmesser dieses Modells ist 78 cm. Wenn der Raum abgedunkelt ist und die LED-Lampen leuchten, glaubt man das Grosstadtrauschen zu hören.



Der Super-Mario hängt normalerweise im Wohnraum der Nadigs, ebenfalls der kürzlich von Edi restaurierte Doppeldecker, welcher havariert von einer Ausstellung zurück kam.

Edi besitzt einige vollständige Märklin-Metallbaukästen. Sein riesiges Materiallager besteht neben Märklin aus Meccano,

Stokys, e.t.c. Viel Energie, Feingefühl und Sorgfalt geht in die Aufbereitung von gebrauchtem und beschädigtem Material. Dieses wird gerichtet und neu gespritzt. Er habe so viele Teile, dass die nächsten Jahre ausgebucht seien, freut sich Edi schmunzelnd!

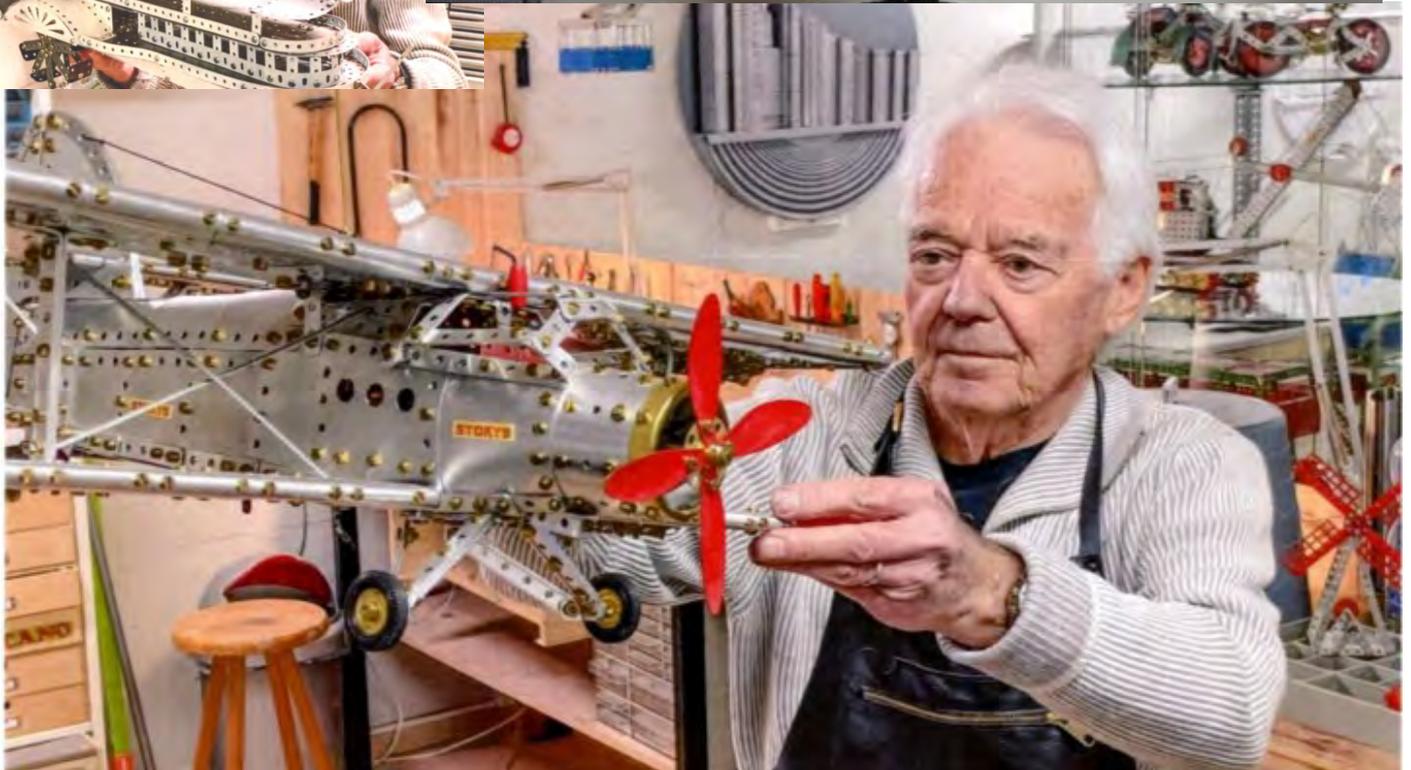
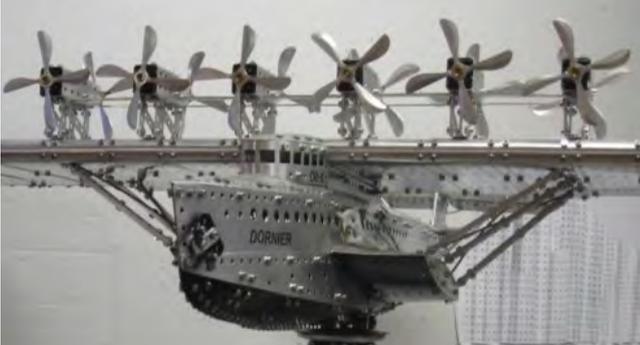
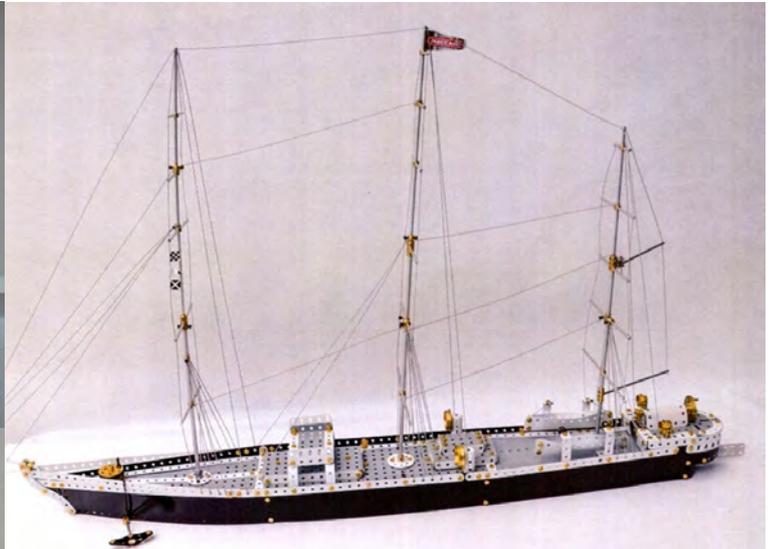




Namen und Notizen



Zum Abschluss noch ein paar Werke des grossartigen Künstlers Edi



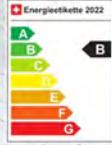
NEW SUZUKI HYBRID 4x4 FÜR JEDES ABENTEUER BEREIT

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



SUZUKI FAHREN, TREIBSTOFF SPAREN: New Suzuki S-CROSS Compact+ Hybrid 4x4, 6-Gang manuell, Fr. 29990.-, Treibstoff-Normverbrauch: 6.1l/100 km, Energieeffizienz-Kategorie: B, CO₂-Emissionen: 137 g/km; New Suzuki Vitara Compact+ Hybrid 4x4, 6-Gang manuell, Fr. 28490.-, 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. 33990.-, Treibstoff-Normverbrauch: 6.1l/100 km, Energieeffizienz-Kategorie: B, CO₂-Emissionen: 137 g/km; New Suzuki Vitara Top Hybrid 4x4, 6-Gang manuell, Fr. 32490.-, Treibstoff-Normverbrauch: 6.1l/100 km, Energieeffizienz-Kategorie: B, CO₂-Emissionen: 136 g/km.





BINZEGGER AUTO AG
since 1953

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, 10000 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.



SUZUKI
Die kompakte Nr. 1
www.suzuki.ch

ken's
car services ag

Garage plus



ken's

Schnelle Termine
Günstige Preise

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

044 709 44 44

Car Wash park

Ihr
Autopflege-Center

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

Hauptstrasse Zürich–Luzern
Soodring 14 • 8134 Adliswil

www.carwashpark.ch



ÖPFELTOUR 6. Mai 2023



Dieses Jahr wurde wieder einmal eine Öpfeltour in den Thurgau angeboten.

War vorher und nachher schlechtes Wetter, zeigte sich am 6. Mai 2023 mehrheitlich die Sonne. Auch standen die Apfelbäume in ihrer schönsten Blüte. Am Morgen lag noch ein leichter Nebel über dem Bodensee, der sich aber schnell auflöste. 11 Personen fanden sich – gut organisiert in Fahrge-
meinschaften oder sogar mit dem Zug – in Egnach ein: Urs, Corinna, Maja, Luigi, Philipp und Claudia mit Nino, Reto, Roger, Robert, Wilhelm, Nella (Gast).







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

*Garantiezeitpunkt ist der Zeitpunkt der Lieferung des Fahrzeuges. Die Garantiezeit beginnt am ersten Antriebsjahr. Detaillierte Informationen finden Sie in den Garantiebedingungen auf www.allmend.ch.



Alles für Ihren Schlaf

Entdecken Sie
unsere Produktvielfalt

bawitex-schlafcenter.ch





ÖPFELTOUR 6. Mai 2023



Auf dem Programm standen 60 km, ca. 600 Hm, ein Rundkurs mit Start und Ziel in Egnach ohne Kaffeehalt. Es war eine heterogene Gruppe, sogar der Nachwuchs des Clubs nahm im Anhänger an der Tour teil. Philipp hat auf seinem Mountainbike eine super Leistung erbracht, gab es doch im Verlauf der Route zwei längere Anstiege. Das Essen im Seehuus mit Blick auf den Bodensee gehört als Abschluss einfach zur Öpfeltour! Auf dem Heimweg zeigten sich Richtung Zürich bereits wieder die ersten Regenwolken.

Danke für den gelungenen Auftakt in die Sommertouren-Saison.





Rogers Fahrten Strava





09:15 am Donnerstag, den 18. Mai 2023 · Langnau am Albis, Zürich

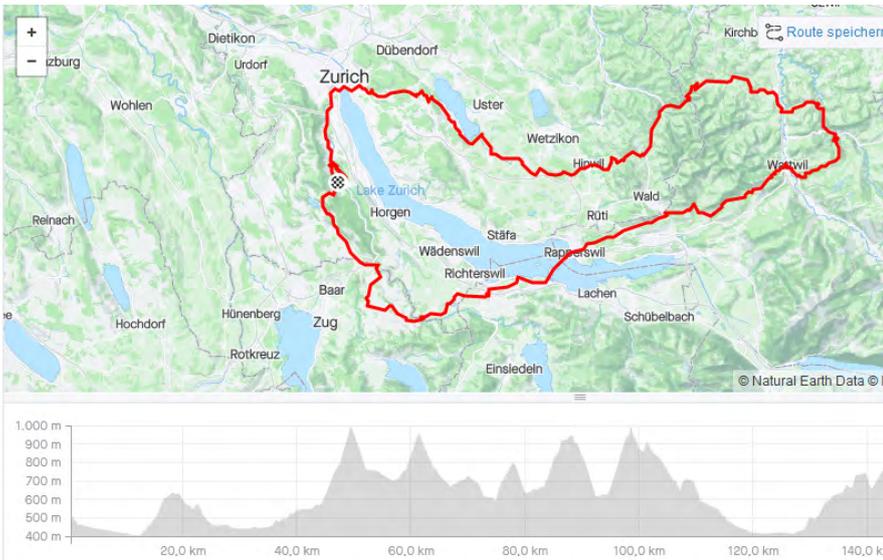
Morning Ride 🤪

Mitte Mai hat Roger einen Mega Ride gemacht. Auf den 170Km hat er ca. 3200 HM gesammelt dabei rund 7 Pässe gefahren. Mit dabei waren: Schaufelberg, Hulftegg dann über Heid (Ricken), Menzingen und am Ende Albispass. Respekt Junge.

171,20 km Distanz	7:10:14 Bewegungszeit	3.205 m Höhenmeter	313 Historische relative Leistung
183 w Geschätzte Durchschnittsleistung	4.724 kJ Energieleistung		

	Schnitt	Max	Weniger anzeigen
Geschwindigkeit	23,9 km/h	75,6 km/h	
Herzfrequenz	136 bpm	179 bpm	
Kalorien	3.134		
Temperatur	17 °C		
Verstrichene Zeit	7:52:47		

Suunto Ambit3 Peak Rad: Rennrad





Roger Egloff
Am 18. Juni 2023 um 06:51 · Langnau am Albis, Zürich

Churfürsten Looooop extended 🤪

#soloride

Distanz	Höhenmeter	Zeit
215,40 km	2.415 m	7h 52min

Tönnern Climb PR (7:29)
Unterterzen-Walenstadt PR (8:52)



Einen Monat später hat Roger auch noch eine tolle Runde gemacht. 215 KM und 2400 HM.

Mit dabei waren Kerenzlerberg, Grabs nach Wildhaus, Ricken und die üblichen Wellen.

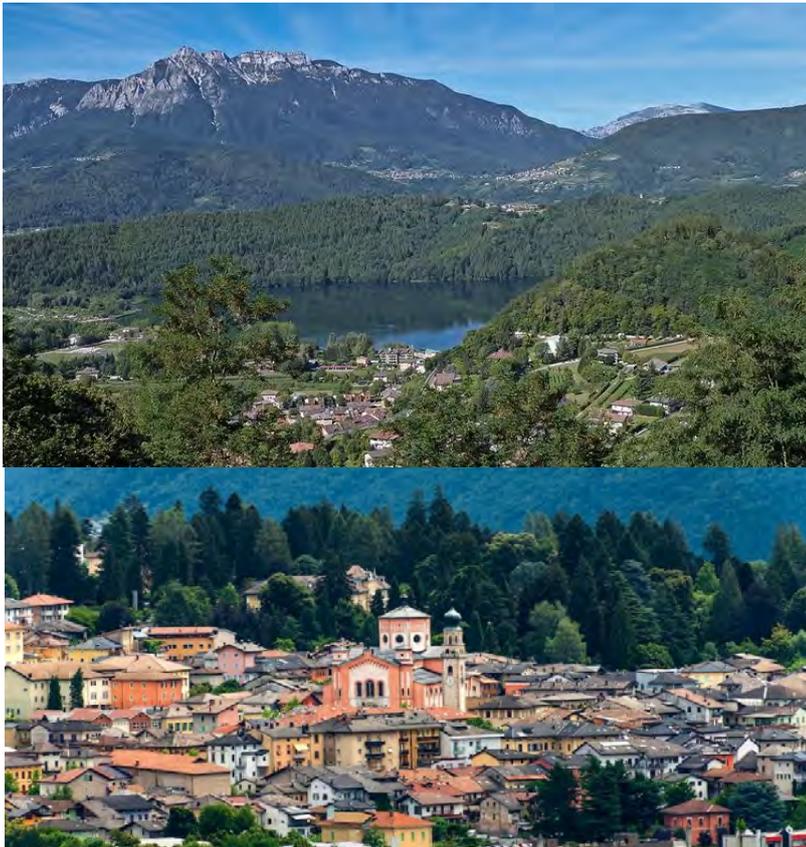


Robert Fahrten Strava



Robert im Juni im Trentino

Auf einer Runde von 46KM hat Robert den Monterovere gemacht. Auf die gesamte Strecke hat er dabei rund 1000 HM gesammelt.



Reto auf dem Susten

Mitte Juni ist Reto über den Sustenpass gefahren.

Auf 118 Km hat er dabei 2000 Hm gesammelt. Wie man sehen kann gab es am Pass noch meterhoch Schnee. Von Wassen hat der Pass 17,7 KM und 1300 Hm.



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
RIDE WITH US

PINARELLO



Ersatztour 03.Juni 2023



Teilnehmer: Gloggi, Roger, Robert

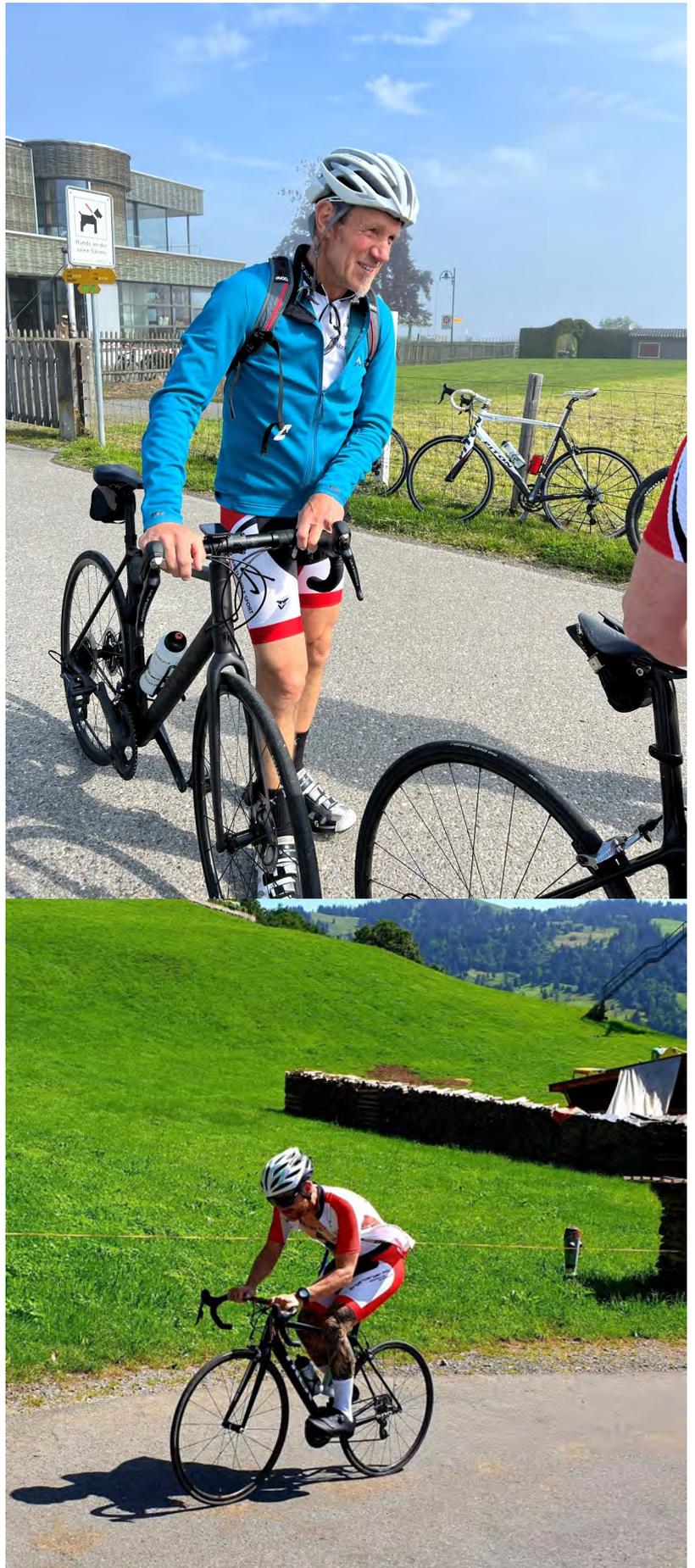
Gäste: Sabine, Lara, Robert

Nachdem die Aargau-Ausfahrt wegen mangelnder Teilnahme abgesagt wurde, haben sich Gloggi, Roger und ich zu einer informellen Ausfahrt in Sihlbrugg getroffen. Ich hatte noch drei Gäste mitgebracht: Sabine (meine Frau) und ein befreundetes Paar, Lara und Robert. Unsere Gruppe hatte daher eine ansehnliche Grösse. Die Tour führte uns von Sihlbrugg über Steinhausen und Hünenberg nach Immensee. Das Restaurant am Schiffsanleger gibt es leider nicht mehr. Die Badi in Immensee ist jedoch eine gute Möglichkeit, sich eine Zwischenverpflegung zu gönnen. Weiter ging es über Arth um den Zugersee. Unsere Gruppe teilte sich in zwei Pelotons die mit recht hoher Geschwindigkeit zurück nach Zug radelten. Die erste Gruppe machte es sich im Windschatten von Gloggi gemütlich. Roger führte mich und Sabine so schnell es ging den See entlang zurück.

In Zug angekommen, mussten die weniger trainierten Fahrer (Lara, Sabine und die zwei Robert) eine zweite Pause einlegen. Gloggi und Roger fuhren alleine zurück.

viele Grüsse,

Robert





Diverses



Philipp mit Gloggi

Mitte Mai war ich mal wieder mal alleine mit Gloggi unterwegs.

Ich sage mir jedes Mal, wenn er zu schnell ist lass ich ihn einfach davon fahren.

Aber dann probiert man es halt doch immer wieder dran zu bleiben.

Am Ende machten wir noch einen Abstecher bei unserem Inserenten Traumbikes.com

Gloggi fuhr dann noch ein Stück ehe er zurück nach Affoltern a. A. fuhr.

Am Ende waren es dann 90 Km in 3 Stunden.



Koffein-Einnahme im Radsport Blogauszug von Sponsor.ch

- Die Einnahme von Koffein steigert nachweislich verschiedene Aspekte der sportlichen Leistung: muskuläre Ausdauer, Bewegungsgeschwindigkeit und Muskelkraft sowie ein breites Spektrum an aeroben und anaeroben, sportartspezifischen Aktivitäten.
- Die aerobe Ausdauerleistung scheint dabei am deutlichsten von einer Koffeinnahme zu profitieren, wenn auch die Wirkung von Person zu Person unterschiedlich ist.
- Koffein hat sich bei den meisten Personen auch leistungssteigernd für die kognitiven Funktionen, einschließlich Aufmerksamkeit und Konzentration, erwiesen.
- Der ideale Zeitpunkt beträgt in der Regel 1 Stunde vor der Leistung, denn die Konzentration ist eine Stunde nach Einnahme am Höchsten.

Wer also am Fuss des Berges den Koffein Shot einnimmt hat womöglich erst oben am Passschild was davon :-)



Gedenkfahrt 17. Juni 2023



Gedenkfahrt vom 17. Juni 2023 geführt von Roger

Wir trafen uns an einem sommerlichen Samstagmorgen auf dem Kronenplatz in Adliswil. Teilgenommen haben: Roger als Tourenleiter, Peter, Luigi, Frederik, Christian, Bruno, Werni, Philipp, Dani, Corinna – dem Anlass entsprechend eine tolle Teilnehmerzahl.



Und so startete Roger die Tour mit einer Ansprache, wie es eigentlich zu dieser inzwischen 5. Gedenktour gekommen ist: er war an einem Samstagmorgen mit dem Bike unterwegs und kam an der Velogruppe des VC Horgens vorbei. Diese fuhren ein eher langsames Tempo und unterhielten sich – Training und Geschwindigkeit standen hier also nicht im Zentrum. Roger fragte nach und erhielt die Antwort, dass sie auf Gedenkfahrt seien und somit die verstorbenen Mitglieder im Fokus ihrer Aufmerksamkeit stellten. Roger war begeistert und organisierte damals die erste Gedenkfahrt.



Gedenkfahrt 17. Juni 2023



Mit vielen Gedanken startete die Gruppe also auch in beachtlichem Tempo die Tour. Es war ein herrlicher Tag und es gab viele gute Gespräche. Es ging über Thalwil in Richtung Horgen und dann ab ins Hinterland bis zum Aufstieg nach Finstersee. Dort traten wir wieder den Rückweg durch den schönen Sihlwald an mit gemeinsamer Ankunft im unserem Sponsoren-Restaurant Büchel.

Total zählten die Tour ca. 50 km und etwa 500 Höhenmeter.





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, Rennradsport	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
03/23	03. September	10. September

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



IN LOVING MEMORY

GINO MÄDER

04. 01. 1997. - 16. 06. 2023



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