

Velo-Club Hegglingen

**2020**



[www.vc-haegglingen.ch](http://www.vc-haegglingen.ch)



## Inhalt

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Vorwort                          | 1     |
| VC Hägglingen                    | 2-4   |
| Abteilungen VC Hägglingen        | 5-10  |
| Leiterinnen und Leiter           | 11-16 |
| 1418coach                        | 17    |
| Hallentraining                   | 18-19 |
| Michelle Andres                  | 20-21 |
| Gian Bütikofer                   | 22    |
| Yves Bütikofer                   | 23    |
| Sebastian Roth                   | 24    |
| Johanna Roth                     | 25    |
| Radlerball                       | 26-27 |
| Schneetag                        | 28    |
| cool and clean                   | 29    |
| 24h Bikepacking                  | 30-31 |
| VC Brunch                        | 32-33 |
| Trainingsrennen Birch            | 34-35 |
| Bikeweekend Jugend in Churwalden | 36-37 |
| Schlussstock                     | 38-39 |
| Besuch im Velodrome Grenchen     | 40-41 |
| Swiss Cycling Bike Academy       | 42    |
| Sponsoren                        | 43    |
| Vorschau 2021                    | 44    |



Liebe Mitglieder des Velo-Club Hüglingen  
Liebe Radsportler, Eltern und Sponsoren

„Talent gewinnt Spiele,  
aber Teamwork und  
Intelligenz gewinnen  
Meisterschaften.“

Michael Jordan



Ein anspruchsvolles Jahr liegt hinter uns.

Corona hat uns sehr gefordert, immer wieder wurden wir gezwungen, uns neuen Gegebenheiten und Regelungen anzupassen. Das Jahresprogramm musste laufend geändert, Anlässe verschoben oder abgesagt werden.

In den Zeiten des Lockdowns ist mir erst recht bewusst geworden, wie sehr ich das Vereinsleben mit den unterschiedlichsten sozialen Kontakten schätze. Ich bin sehr dankbar, dass unsere Mitglieder mit viel Teamwork und Phantasie mitgeholfen haben, neue Wege zu finden, das Vereinsleben im erlaubten Rahmen pflegen zu können. So konnten wir uns doch einige Male treffen und viele Anlässe in abgeänderter Form durchführen.

Krisen haben auch viele positive Seiten. Ich bin sicher, wir nehmen unsere Vereinsaktivitäten in der nächsten Zeit nicht mehr als selbstverständlich, sondern als etwas Besonderes wahr. Ausserdem sind wir im Corona-Jahr neue Wege gegangen, die wir auch in Zukunft weitergehen können.

Ich freue mich darauf!

Nun wünsche ich allen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start in ein neues Jahr, welches Gesundheit und viel Freude bringen soll.

Moni



## Vorstand

Andres Monika  
Bütikofer Andrea  
Dürr Trix  
Geissmann Patrick  
Pfeuti Marco  
Schmid Sonja  
Siegrist Heinz

Präsidentin  
Protokollführerin, Sponsoring  
Sportliche Leiterin  
Vize-Präsident  
Aktuar  
Finanzen  
Material

---

## Ehrenmitglieder

Bürgi Alfred  
Frey Ueli  
Geissmann Theophil  
Geissmann-Furter Ernst  
Hochstrasser Arthur

Richner Peter  
Schär Claude  
Schmid Gerold  
Schmid Hedy  
Schmid René

Huber Hans  
Huber Kurt  
Locher Josef  
Ostermünchner Peter

Studer Peter  
Wernli Kurt  
Widmer Heinz  
Wismer Kurt

---

## Kontakt VC Häggingen

Präsidentin  
Monika Andres  
Mattenweg 21  
5607 Häggingen

monika@andres.ch





## Mitgliedschaft

### **Mitglieder**

Mitglieder sind zu allen Aktivitäten des VC Hägglingen herzlich eingeladen.

Jahresbeitrag: CHF 12.-

### **Aktivmitglieder**

Wer aktiv Radsport betreibt, gehört zu den Aktivmitgliedern.

Für Aktivmitglieder werden Bike- und e-Bike-Touren, Rennveloausfahrten und andere Trainings organisiert.

Jahresbeitrag: CHF 50.-

### **Jugendmitglieder**

Alle Kinder und Jugendlichen von 6–18 Jahren gehören zu den Jugendmitgliedern.

Die Trainings der Jugendmitglieder werden von erfahrenen J+S Leiterinnen und Leiter geleitet.

Jahresbeitrag: CHF 25.-

### **Ehrenmitglieder**

Ehrenmitglied des Vereins wird ein Mitglied nach 25 Jahren aktiver Mitarbeit im Verein.

Ob jung oder alt, mehr oder weniger sportlich - wir freuen uns über jedes neue Mitglied.

Ein Anmeldeformular findet ihr auf unserer Webseite:

[www.vc-haegglingen.ch/über uns/mitglieder](http://www.vc-haegglingen.ch/über_uns/mitglieder)



## Der Velo-Club Hüglingen

Der Verein in Zahlen: 171 Mitglieder  
40 Aktivmitglieder  
6 Hilfsleiter  
17 J+S Leiter  
70 Jugendmitglieder  
18 Ehrenmitglieder  
7 Vorstandsmitglieder

Der VC Hüglingen entwickelt sich immer mehr zu einem Verein, wo sich Menschen mit den unterschiedlichsten Interessen finden. Ob Rennfahrer, Plauschfahrer, e-Biker oder Gümeler - mittlerweile gibt es für jede Disziplin eine oder mehrere Gruppen.

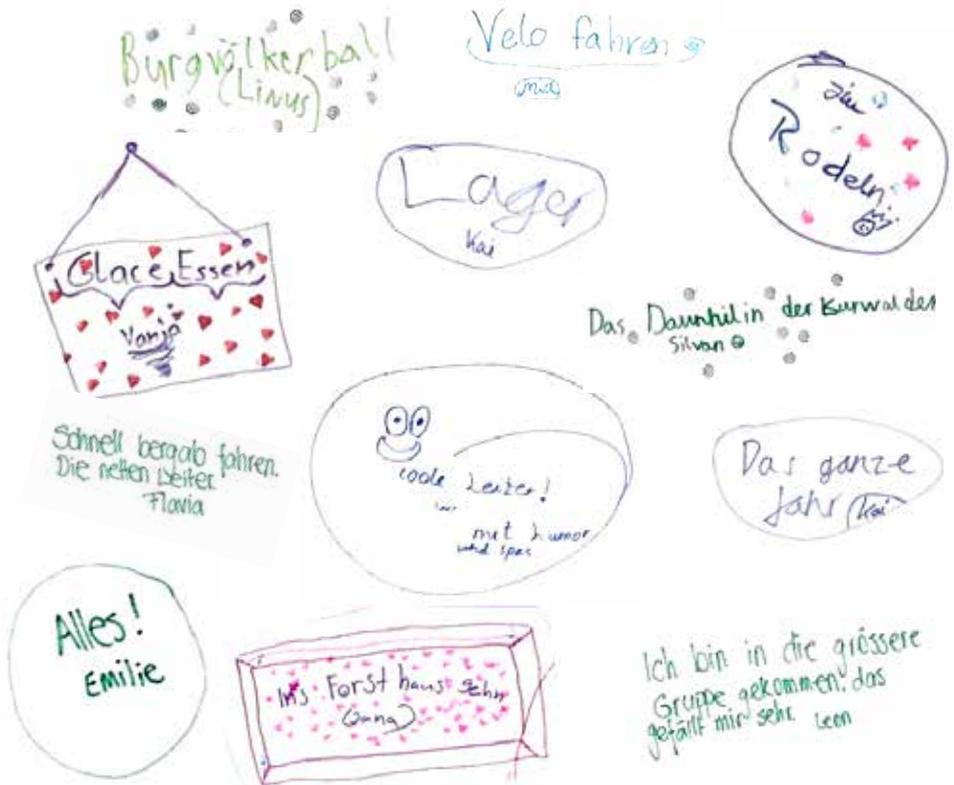
Der VC ist ein Ort der Begegnung. Jeder, der das Vereinsleben liebt, findet einen Platz und ist herzlich willkommen. Jedes Mitglied ist wichtig und trägt dazu bei, dass der Verein funktioniert, sich weiter entwickelt und so immer spannend bleibt.

Viele junge Menschen, die im Verein gross geworden sind, sind mittlerweile selber Leiter und geben das VC-Gedankengut an die nächste Generation weiter.



### Parcours-Gruppe

Was gefällt unseren Jüngsten am Besten im Training?





### Jugend

Hier trainieren Jugendliche mit Jahrgang 2002 bis 2009. Je nach Interesse trainiert man in der Renngruppe oder macht Ausfahrten in verschiedenen Stärkeklassen.



Wir hatten diesen Sommer wegen Corona fast kein Training. Aber dafür war das, was wir hatten, umso besser. Ich freute mich meine Bikefreunde wieder zu sehen. Bevor das Sommertraining anging, hatten wir viel Zeit um mit unserer Familie zu biken. Als der Lockdown vorbei war, kam schon das erste, leider auch einzige Rennen für mich. Ich freute mich aber umso mehr. Ich hoffe sehr, dass es nächstes Jahr wieder mehr coole Sommertrainings gibt.

Jonas

Das Bike Club T-Shirt ist sehr gut gemacht, denn es hat eine Rückentasche, in die man Werkzeuge hineinlegen kann falls es mal zu einem Problem kommt. Es ist angenehm zu tragen, da man darin weniger schwitzt. Es hat auch ein schönes Muster mit langen gelben Linien und dunkelblauem Hintergrund. Zudem ist es auch noch elastisch.

Im Sommertraining sind wir normalerweise in den Wald und sind Trails gefahren oder haben Kunststücke geübt. Dabei haben wir viel gelernt. Die Trainer sind sehr nett. Manchmal mussten wir sehr weit fahren doch wir haben unser Ziel immer erreicht. Jedes Training hat sehr viel Spass gemacht.

Liam





Dieses Jahr war voll cool! Ich lernte neue Freunde und neue Leiter kennen und vor allem viele Tipps und Tricks, sodass ich jetzt besser biken kann.

Wir machten jedes Mal eine Velotour, wo wir die neuen Sachen gleich ausprobieren konnten. Meistens gingen wir auf einen Trail oder machten sonst etwas Spezielles. Das hat mir sehr gefallen!

Tricks zu lernen in einer Gruppe macht viel mehr Spass als alleine. Dies bedeutet, wenn ich etwas noch nicht kann, übe ich es während dem Training oder mit meinen Freunden vom Velo-club.



Ich freue mich schon wieder sehr auf das Sommertraining! Aber bis dahin genieße ich 2 x pro Woche das Wintertraining. Das macht auch riesig Spass!



Kai



### Unterwegs mit den Aktiven

Es war auf jeden Fall eine sehr kurze Saison für die erwachsenen Plauschbiker. Dafür waren die meist bei wunderbarem Sommerwetter durchgeführten Dienstags-Touren immer bestens besucht.

In den meisten Fällen wurde die grosse Herde in vier Gruppen eingeteilt: Die eilige Truppe vereinte die sportlich ambitioniertesten Fahrerinnen und Fahrer, währenddem die «Halbstarken» und die «Ladies» es jeweils minim gemütlicher angingen. Die e-Biker runden zudem das vielseitige Angebot ab. Allerdings wurden allseitig geländegängige Fahrkünste abverlangt und werden auch laufend verbessert. «Learning by doing» lautet hierbei das Motto.

Hoffen wir, dass die Sommersaison 2021 dann etwas früher gestartet und alle angekündigten Anlässe planmässig durchgeführt werden können.

Vorerst heisst es nun so gut wie möglich beim Hallentraining die Fitness zu konservieren.

Marco



### Die e-Bike Gruppe hat sich etabliert

Die e-Bike Gruppe wächst und wächst. Noch vor einem Jahr wurde man etwas belächelt, wenn man sich auf dem Schulhausplatz mit dem e-Bike zeigte. Heute gehören die e-Bikes zum Alltagsbild des VC Hägglingen.



Die Dienstagsgruppe wird immer grösser. Die Fahrerinnen und Fahrer freuen sich, Touren in der näheren und weiteren Umgebung problemlos zu bewältigen. Single-Trails machen auch mit dem e-Bike Spass und man kann sie auch zweimal fahren, da der Aufstieg nicht so anstrengend ist ;-).

Auch am Freitagvormittag ist die e-Bike Gruppe unterwegs. Je nach Zusammensetzung der Gruppe mal mehr oder weniger über Stock und Stein. Was aber auf keiner Tour fehlen darf, ist die Kaffeepause, wenn möglich mit Gipfeli.



### Das Leiterteam wächst...

Mittlerweile haben wir 17 J+S Leiter, welche zwischen 18 und 56 Jahren alt sind. Bis jetzt war es so, dass die Bikerinnen und Biker erst nach ihrem 18. Geburtstag einen Leiterkurs besuchen konnten. Neu gibt es das Programm coach1418. In diesem Programm können die Jugendlichen zwischen 14 und 18 Jahren einen Leiterkurs besuchen und dann bereits als Hilfsleiter mit einem ausgewiesenen J+S Leiter Trainingsaufgaben übernehmen.

Die J+S Leiterinnen und Leiter müssen alle zwei Jahre einen Weiterbildungskurs von Jugend und Sport besuchen. Hier kann man wählen, ob man sich eher der Fahrtechnik widmen oder sich mit Trainingslehre, Entwicklungspsychologie, mentalen oder ethischen Fragen beschäftigen möchte.

So unterschiedlich wie unsere Trainerinnen und Trainer sind, so unterschiedlich sind auch ihre Weiterbildungen - mit dem Resultat, dass der VC Hüglingen für praktisch alle Herausforderungen, die die Jugendabteilung stellt, eine Antwort parat hat.





### **Monika Andres**

J+S Leiterin Jugend und Kids

„Wer die Gegenwart genießt,  
hat in der Zukunft eine  
wundervolle Vergangenheit.“



### **Sean Blackburn**

J+S Leiter Jugend

„Bes endi Jahr chöned ehr alli de  
Bunny Hop!“



### **Alegra Brem**

Aspirantin J+S Leiterin Jugend

„Mach das, wo du liebsch.“



### **Trix Dürr**

J+S Leiterin Jugend

„Der Geist ist alles; was du  
denkst, das wirst du.“



### **Nadja Furlan**

J+S Leiterin Jugend

„För en cooli Abchörzig esch mer käin  
Omwäg z wiit.“



**Cédric Gauch**  
J+S Leiter Jugend

„Nur wer sein Ziel kennt,  
findet den Weg.“



**Muriel Geissmann**  
Aspirantin J+S Leiterin Jugend

„Es mues nid alles funktioniere, es  
langed scho, wenns Spass macht.“



**Svenja Geissmann**  
J+S Leiterin Jugend

„Öfters mal was Neues.“



**Daniel Huser**  
J+S Leiter Jugend

„Ohne Fleiss kein Preis.“



**Danja Keller**  
Aspirantin J+S Leiterin Jugend

Es gibt kein „Ich kann das nicht“  
sondern „Ich probiere das aus“.



**Patrik Keller**

J+S Leiter Jugend und Kids

„Kann ich nicht, gibt es nicht.“



**Anne-Sophie Pederiva**

J+S Leiterin Jugend

„Es bizli liide mues sii, aber s wechtigste isch ond blibt d froid am training!“



**Chantal Rey**

J+S Leiterin Kids

„De Chend ond Jugendleche d Froid am Sport ond de Bewegig wiiter geh.“



**Noël Rey**

J+S Leiter Jugend

„Den Spass am Mountainbiken in den Kindern zu erwecken und beizubehalten.“



**Yann Roth**

J+S Leiter Jugend

„Wenns schüttlet ischs en Trail!“



### **Sonja Schmid**

J+S Leiterin Jugend und Kids  
Swiss Cycling Bike Guide

„Zuerst das Notwendige, dann das Mögliche, und plötzlich schaffst du das Unmögliche!“



### **Heinz Siegrist**

J+S Leiter Jugend

„Im Falle eines Falles,  
ist richtig fallen alles.“



### **Tina Siegrist**

J+S Leiterin Jugend und Kids



### **Bettina Steffen**

J+S Leiterin Jugend

„Den Mutigen gehört die Welt.“



### **David Stocker**

J+S Leiter Jugend

„D'chend us de komfortzone hole, dass si so au nöi sache usprobiere ond eres chönne richtig iischätze lehed.“



**Christian Kindlimann**

Allrounder

„Wenn irgendwo Not am Mann ist, Christian springt ein.“



**Rolf Pederiva**

Leiter Ladies-Gruppe

„Er darf nicht fehlen als Leiter der Ladies-Truppe.“



**Marco Saxer**

Leiter Erwachsene

„Keiner kennt die Trails in der Umgebung besser als er.“



Das Finden und Halten von ehrenamtlichen Leiterinnen und Leitern steht im Sorgenbarometer der Vereine ganz oben.

# 1418 coach

Ab sofort können sich 14- bis 18-Jährige zum 1418coach ausbilden lassen. Die Jugendlichen können dann als Hilfsleiter mit einem ausgebildeten J+S Leiter zusammen Trainings leiten und so wertvolle Erfahrungen sammeln und Mitverantwortung übernehmen.

Es hat mir schon immer imponiert, wenn junge Leiterinnen und Leiter das Training geführt haben. Mir war klar, diese Erfahrung will ich auch einmal machen. Als dann die Anfrage von Sonja kam, ob ich an dem 1418coach Projekt mitmachen will, war ich sofort begeistert davon. Es ist eine Möglichkeit bereits im früheren Alter an die Leitertätigkeit herangeführt zu werden.

Ich freue mich darauf den Kurs 1418coach zu machen, so dass ich dann als Hilfsleiterin im VC Verantwortung übernehmen darf.



Annina



Seit einiger Zeit liegt die Bestätigung für den 1418coach Kurs auf meinem Pult. Ich freue mich sehr darauf, da ich gespannt bin auf den Einblick in die erste Leitertätigkeit und dass ich lerne anderen etwas beibringen zu können.

Gabriel



Wie immer nach den Herbstferien startet das Wintertraining. Ich starte bereits um 17.30 Uhr ins Hallentraining. Neben Kondition und Kraft reicht die Zeit auch immer noch für ein lässiges Spiel. Mit nur zwei Mädchen sind wir definitiv in der Unterzahl. Die Jungs überwiegen im Training.

Das Training ist cool und macht Spass.

Paula

Jeden Dienstag ab den Herbstferien bis zu den Frühlingsferien treffen wir uns für das Wintertraining in der neuen Turnhalle in Hägglingen. Die Trainings sind jeweils sehr abwechslungsreich. Am Anfang wärmen wir uns mit verschiedenen Übungen oder Spielen auf und dann machen wir zum Beispiel einen coolen Hindernislauf oder einen Circuit. Weitere Themen auf dem Trainingsplan sind Laufspiele, Steppen oder Seilspringen. Am Schluss spielen wir unter anderem noch Unihockey oder Völkerball.



Nach dem Dehnen endet dann das Training. Allerdings müssen wir dieses Jahr wegen Corona genügend Abstand einhalten und ab der 2. Gruppe einen Maske tragen. Das Training macht mir sehr viel Spass und ich freue mich jedes Mal darauf!

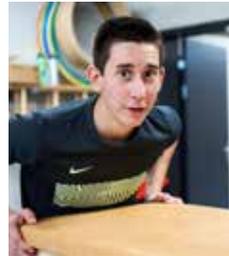
Seraina



Am Anfang des Hallentrainings beginnen wir mit einem Einlaufen und ein paar Übungen oder Stafetten. Danach bauen wir einen Parkour oder einen Circuit auf oder spielen ein paar Spiele. Es ist manchmal anstrengend aber dafür spielen wir immer am Schluss noch ein Spiel. Zum Schluss

machen wir noch ein paar Dehnübungen. Ich finde das Wintertraining immer lustig, anstrengend und macht sehr viel Spass und immer sehr cool geplant von den Leitern.

Andrin



## Saisonrückblick 2020

Wenn uns 2020 eine Sache gelehrt hat, dann ist es Flexibilität. Durch die Coronakrise wurde jederman auf die Probe gestellt und so natürlich auch ich. Ich war schon in den Startlöchern und wollte gerade nach Belgien zu meinem Strassenteam reisen, als im März plötzlich alle Rennen abgesagt wurden. Also blieb ich zuhause und konzentrierte mich auf mein Training.



Noch nie in meinem Leben habe ich so hart und konstant trainiert wie im letzten Frühling. Endlich hatte ich Zeit richtig zu regenerieren und mich ohne Renn- oder Reisestress auf mich zu konzentrieren. Dazu trainierten wir mit der Nationalmannschaft ab Mai auch alle zwei Wochen für ungefähr zehn Tage auf der Bahn in Grenchen, was sehr oft auch einem Rennen glich.

Mitte Juni reiste ich auf den Berninapass für ein dreiwöchiges Höhentrainingslager mit dem Schweizer Frauen National Team.



Anfang August war es dann endlich so weit: Nach sechs Monaten konnte ich endlich wieder Rennen fahren. Wir reisten nach Italien und bestritten die 6 Giorni delle Rose in Fiorenzuola. Das Fahrerfeld glich einer Europameisterschaft, denn alle Nationen wollten unbedingt wieder Rennen fahren. Meine Form passte und ich sah, dass ich seit dem letzten Winter einen grossen Fortschritt gemacht habe. Im September reiste ich dann endlich nach Belgien und Frankreich und konnte die ersten zwei Strassenrennen mit meinem Team bestreiten, die folgenden Rennen wurden leider alle abgesagt. Danach folgten die Bahn Schweizermeister-



schaften in Genf, wo ich eine Gold-, eine Silber- und zwei Bronze-medailles gewinnen konnte.



Leider wurden im September und Oktober die meisten Rennen auf unserem Kalender wegen Corona wieder abgesagt, was mental nicht immer ganz einfach war. Trotzdem war es wichtig, die Motivation nicht zu verlieren, denn im November standen die Elite Europameisterschaften in Plovdiv (Bulgarien) auf dem Programm.

Im Elimination fuhr ich auf den 6. Rang, in der Einzelverfolgung verbesserte ich meine PB um vier Sekunden (Rang 9) und im Madison erreichte ich mit meiner Partnerin den 6. Platz. Wir waren ziemlich enttäuscht, doch mit technischen Unsauberkeiten und einem Sturz war an diesem Tag nicht mehr möglich. Trotzdem bin ich rückblickend sehr zufrieden mit meinen Leistungen an meiner ersten Elite EM und ich weiss, dass ich auf dem richtigen Weg bin.



Leider wurden alle restlichen Rennen des Jahres wieder abgesagt, daher schloss ich im November meine Saison mit nur vierzehn Renntagen ab. Mit gutem Gefühl, denn dank meinen guten Ergebnissen, bin ich auf dem vierten Rang der Weltrangliste im Elimination.

Damit hätte ich im Frühling nie gerechnet und es ist schön zu sehen, dass sich die harte Arbeit lohnt.

Ich bin dankbar für alle Dinge, die ich in diesem Jahr gelernt habe und stolz, dass ich trotz den schwierigen Umständen grosse Fortschritte machen konnte. Niemand weiss, wie es im nächsten Jahr aussieht, doch da wir nun alle flexibel geworden sind, sollte das kein Problem sein.

Michelle

## Mein erstes Jahr als Junior

Ich war gespannt auf die neue Saison, da die Renndauer als Junior doch um einiges länger ist als bei Hard.

Nach einer guten Vorbereitung im Winter und auch einem Trainingslager war ich top motiviert. Meine Enttäuschung über alle Rennabsagen war daher sehr gross und Trainingsrennen im Fischer Team und auch von SwissCycling in Oberried willkommen.



Das erste Mal konnte ich mich an der SM in Gränichen mit anderen Fahrern messen und wurde 16., damit war ich recht zufrieden, da ich eine hohe Startnummer hatte. Mein erstes Rennen im Rahmen der Junior Serie fuhr ich in Gstaad und konnte im internationalen Feld gut mithalten und wurde 33.

Anfang September konnte ich mit der U17 Nationalmannschaft in Tenero am Swiss Olympic Talenttreff teilnehmen. Ein Austausch mit



anderen Sportlern konnte auf Grund der aktuellen Situation nicht stattfinden. Aber das Training mit der Nationalmannschaft über die vier Tage war prima.

Ich bin auch Langendorf und Hochdorf gefahren. In Hochdorf gab es für die Junioren ein Shortrace über 20 Minuten und ich belegte den guten 4. Platz.

Als Lohn für meine Trainingsleistung bin ich 2021 im Nationalkader der Junioren und freue mich schon auf eine spannende Saison.

Gian

## 2020 ein ganz besonderes Jahr!



Ich hatte die Saison gut vorbereitet und war im Februar auf Mallorca im Trainingslager.

Dann nahm die Geschichte ihren Lauf und das erste Rennen im Rahmen vom Swissbike Cup fand erst im Juli in den Sommerferien ohne mich statt.

Somit war mein erstes Rennen die Schweizer Meisterschaft in Gränichen und ich erreichte einen soliden 26. Rang in meinem ersten U17 Rennen.

In Gstaad und Langendorf war ich ebenfalls am Start und konnte gute Ergebnisse liefern.

Das letzte Rennen der kurzen Saison fand in Hochdorf statt und war für die Kategorie U17 ein Elimination Rennen. Die Strecke war mir gut bekannt und der kurze Rundkurs musste, ausser im Final, nur einmal gefahren werden. Der Tag war mit den Ausscheidungsrennen sehr lang, aber ich schaffte es bis in den Final. In meinem Vorlauf wurde ich 2., dann im Halbfinal 4. Im Finalrennen, über zwei Runden, hat dann doch die Kraft nachgelassen und ich wurde 8.

Ich habe auch am regionalen und nationalen Talenttag teilgenommen und Anfang November die Nachricht erhalten, dass ich 2021 im Nationalkader der U17 bin. Darüber habe ich mich riesig gefreut und am 12.12.2020 findet schon die Kick Off Veranstaltung statt.



Yves

## Teamfahrer bei Schmid Hardware MTB Team

Anfang März hatte ich das Gefühl, dass ich so richtig parat sei für die bevorstehende Saison. Mein Wintertraining konnte ich mit einer tollen Rennvelowoche zwischen Weihnachten und Neujahr in Italien auflockern und Anfang Februar genoss ich eine wunderbare Vorfrühlings-Rennvelowoche auf Mallorca.

Ja und wie wir ja alle wissen, hat uns das Virus einen kräftigen Strich durch die Rechnung gemacht.

Zum Glück konnte dann im Sommer in Leukerbad das erste Rennen stattfinden. Da ich leider meine UCI-Punkte vom Vorjahr verloren hatte, musste ich weit hinten starten. Ich konnte jedoch meine gute Verfassung zeigen und überholte 53 Fahrer.

Weiter ging es mit der SM in Gränichen. Leider ging es mir an diesem Tag gesundheitlich nicht so gut und ich musste eine Niederlage einstecken.



Auf der Alp d'Huez fuhr ich mein einziges Junior Series Rennen im Ausland in diesem Jahr. Es war absolut cool und ich konnte sehr viel internationale Erfahrungen sammeln.

Es wären noch ein paar Rennen vor mir gelegen

aber das Schicksal wollte es anders. Beim internen Clubrennen von Hägglingen brach ich mir das Schlüsselbein. Die Saison war für mich somit gelaufen.

Nach 2 ½ Monaten Zwangspause trainiere ich nun wieder. Ich bin voll motiviert und freue mich enorm auf meine erste U23-Saison.

## Teamfahrerin bei Schmid Hardware MTB Team

Die Vorbereitungen für die neue Saison waren voll im Gang. Die Trainingspläne waren bereits aufs erste Rennen fokussiert. Ich war schon für das erste Rennen in Verona (Italien) angemeldet. Und dann kam Corona. Ein Rennen nach dem anderen wurde abgesagt. Wie sollte ich nun weiter trainieren? Wann musste ich wieder voll parat sein? Die Motivation schwand von Absage zu Absage.



Und dann kam endlich die Nachricht, dass das erste Rennen in Leukerbad stattfinden kann. Bei herrlichem Sommerwetter ging ich im Walliser Dorf an den Start. Es hat Spass gemacht wieder den Nervenkitzel zu spüren. Aber mein nicht mehr so ernstgenommenes Training zeigte seine Wirkung. Ich hatte doch recht Mühe mit dem sehr anspruchsvollen Rennen. Es folgte die SM in Gränichen, das einzige Argoviacuprennen in Lo-storf und als Abschluss das Shortrace in Hochdorf.

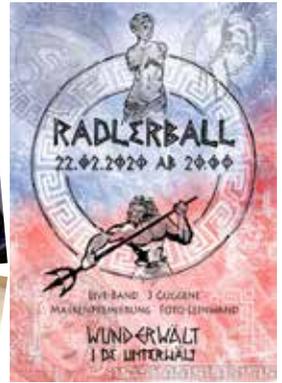


Nach der verkorksten Saison sei es wegen Corona oder wegen mir selbst, gönnte ich mir eine Auszeit.

Nun trainiere ich seit drei Wochen wieder und freu mich auf die nächste, hoffentlich wieder etwas normalere, Bike Saison.

Johanna Roth

Wunderwält i de Unterwält





## Pulverschnee und gute Laune

Der Schneetag im Hoch-Ybrig hat im Velo-Club bereits eine langjährige Tradition. So trafen sich, trotz Corona-Alarm, am 7. März fast dreissig Schneesportler auf dem Schulhausplatz in Hägglingen. Gespannt liessen wir uns mit dem Car in Richtung Hoch-Ybrig chauffieren. Wir staunten



nicht schlecht, als sich uns die Strasse bereits dem Sihlsee entlang schneebedeckt präsentierte. Im Skigebiet angekommen, schneite es immer noch, was bedeutete, dass wir im luftigen Pulverschnee unsere Kurven ziehen konnten – einfach wunderbar! Nach der Mittagspause lichtete sich

die Wolkendecke etwas und ab und zu war sogar die Sonne zu sehen.

Wir alle haben den Tag genossen, sei es beim Tiefschneefahren, Funpark unsicher machen oder einfach im Schnee herumtollen.



### cool and clean mit Tobias Weber

Bereits seit 2006 sind die Jugendlichen des VC Hägglingen bei "cool and clean" dabei. Regelmässig werden die Commitments aufgefrischt, diskutiert und erklärt. Es liegt den Leitern des VC Hägglingen viel daran, dass ihre Jugendlichen einen fairen und ethisch



korrekten Umgang mit Mensch und Umwelt pflegen.

Im März stand wieder ein Auffrischungstraining auf dem Programm. Diesmal wurde das Training von Tobias Weber, dem "cool and clean" Botschafter des Kantons Aargau, geleitet. Auf eine unterhaltsame und sympathische Art hat der Sportlehrer aus Wohlen die Jugendlichen in zwei verschiedenen Altersgruppen durch das Training geführt. Nach einem aufschlussreichen Theorieblock und einem Online-Quiz, vertieften die Sportlerinnen und Sportler ihr Wissen in verschiedenen Spielen. Es war ein rundum gelungener Abend.



### Bikepacking begeistert auch im VC Hüglingen



Als Selbstversorger unterwegs mit kleinem Gepäck. Das ist die Kurzdefinition von Bikepacking. Wie der Name sagt, wird dabei das Gepäck auf das Bike geschnallt. So kann man auch mal einen abgelegenen Singletrail fahren, ohne dass einem die Ausrüstung um die Ohren fliegt.

Thomas Wegmüller ist ein alter Hase in dieser Disziplin, hat er so doch schon vor zwei Jahren beim Navad 1000 die Schweiz durchquert. Nun war es an der Zeit, seine Erfahrungen weiterzugeben.



Morgens um 11.00 Uhr trafen sich rund 30 Teilnehmer teils schwer bepackt mit Schlafsack, Mätteli und Proviant beim Schulhaus. 15 verschiedene Routen standen zur Auswahl.



Je nach Lust und Laune konnte gewählt werden zwischen einfachen, mittelschweren und langen, anspruchsvollen Touren. Jeder Biker konnte selber entscheiden, wie viele Kilometer er innerhalb 24 Stunden fahren wollte. Die VCler waren in Gruppen oder alleine unterwegs. Einige waren noch in der Nacht





unterwegs, andere übernachteten im Freien, in einer spontan organisierten Unterkunft oder doch lieber zuhause im weichen Bett.



Eines war allen Teilnehmern gemeinsam: um 11.00 Uhr am folgenden Tag tauchten alle zufrieden und mit vielen schönen Erinnerungen im Gepäck beim Forsthaus auf. Dort stand schon alles bereit für den traditionellen VC-Brunch.



Petrus meinte es gut mit uns. Dank dem schönen Wetter konnten wir uns im Freien zum Brunch treffen.







### Trainingsrennen statt Argovia Cup

Das OK wäre bereit gewesen, die Strecke bewilligt und alle haben sich gefreut auf das erste Argovia Cup Rennen nach den Sommerferien. Leider hat uns das Coronavirus einen Strich durch die Rechnung gemacht.



Da es nicht möglich war am Renntag die Weisungen des BAGs einzuhalten, hat das OK schweren Herzens beschlossen, das Rennen abzusagen.



Das OK war aber nicht um Ideen verlegen und hat aus dem Grossanlass kurzerhand einen Vereinsanlass gemacht. So kamen die Rennfahrer des VC Hägglingen trotzdem in den Genuss der attraktiven Strecke im

Wald. Die Freude über die technisch anspruchsvollen Singletrails stand den Rennfahrerinnen und -fahrern förmlich im Gesicht geschrieben, sowie natürlich auch die Anstrengung der steilen Anstiege. Die Stimmung war toll!

Nach den Rennen, welche in zwei Kategorien gestartet wurden, gab es noch für alle eine Wurst vom Grill und feine Churros.

Bei perfektem Wetter, guter Gesellschaft und interessanten Gesprächen liess sich der Renntag gemütlich ausklingen.







Gute Stimmung - schönes Wetter - coole Trails







Legendäres Risotto - originelle Bilder







### Im Windschatten der Weltcupfahrerin



Wenn die Mountainbiker des VC Hägglingen plötzlich auf dünnen Pneu und ohne Bremsen übers Holz jagen kann das nur eines bedeuten: der jährliche Schnupperkurs auf der Radrennbahn im Tissot Velodrome in Grenchen steht an.

Ende Oktober hatten insgesamt 20 Mitglieder das Vergnügen, die steile Holzbahn unter die Räder zu nehmen. Zu Beginn war der Respekt sehr gross und man konnte einige leicht ängstliche Gesichter erkennen, die Bahn ist immerhin 45% steil. Dazu kommt, dass man Starrlauf und keine Bremsen hat, man muss also schauen, dass man nicht zu nahe hintereinander fährt und nie aufhört zu treten.



Die erste Gruppe mit den Jugendlichen meisterte die Herausforderung exzellent. Nach einigen vorsichtigen Runden wurden sie immer mutiger und konnten zum Schluss einhändig fahren, Ablösungen machen und kleine Rennen fahren.

Nach der Jugendgruppe wagten sich die Erwachsenen auf das steile Holz. Diese Gruppe wurde von der Weltcupfahrerin Michelle Andres beehrt. Sie kam direkt von den Bahn Schweizermeisterschaften, wo sie eine



Gold- eine Silber- und zwei Bronzemedailen gewinnen konnte. Michelle genoss es offensichtlich, ihren Clubmitgliedern ihr «Terrain» zu zeigen. Zum Schluss zeigte



## Besuch im Velodrome Grenchen



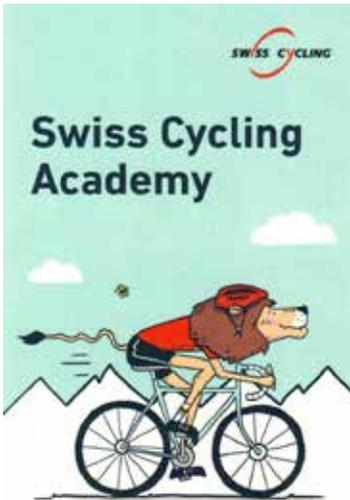
sie noch eine kleine Kostprobe, wie hoch das Tempo bei internationalen Rennen sein kann. Alle waren beeindruckt und konnten es kaum glauben, dass da normalerweise über 20 Fahrer Lenker an Lenker um Positionen kämpfen. Damit verglichen war das Clubtraining glücklicherweise

etwas ruhiger und weniger gefährlich.

Ein spannender Tag, keine Stürze, viel Spass und nur glückliche Gesichter – Tissot Velodrome, wir kommen wieder!



## Label Swiss Cycling Kids Academy



Swiss Cycling hat in den letzten Jahren ein Konzept erarbeitet, das Struktur in die Trainings bringen soll. Die Basisarbeit soll vereinheitlicht und die Kinder und Jugendlichen altersgerecht gefördert werden. Hierzu haben die Verantwortlichen Lehrunterlagen entwickelt, die den Trainerinnen und Trainer eine methodische Basis liefern sollen.

Das Radfahrenlernen geschieht in verschiedenen Etappen, die in der Academy thematisiert werden. Ähnlich wie in der Skischule bei Swiss Snowsports, werden auch bei Swiss

Cycling die verschiedenen Kompetenzen drei verschiedenen Levels (blau, rot, schwarz) zugeordnet. Die Kids erhalten einen Swiss Cycling Academy Pass, in welchem ihr Können festgehalten wird.

Einige Trainer des VC Hägglingen haben die Ausbildung zum Academy-Leiter absolviert und der Velo-Club kann mit dem Label für ein qualitativ gutes, altersgerechtes Training garantieren.





### Unsere Hauptsponsoren

Küttel Radsport, Wohlen  
Raiffeisenbank Villmergen

[www.kuettelradsport.ch](http://www.kuettelradsport.ch)  
[www.raiffeisen.ch](http://www.raiffeisen.ch)

### Unsere Sponsoren

Gemeinde Hägglingen  
Brunner + Kottmann  
Immobilien AG, Zufikon  
Geissmann Treuhand GmbH  
Sousa Reinigungen

[www.haegglingen.ch](http://www.haegglingen.ch)  
[www.bkimmo.ch](http://www.bkimmo.ch)  
[www.geissmann-treuhand.ch](http://www.geissmann-treuhand.ch)  
[www.sousa-reinigung.ch](http://www.sousa-reinigung.ch)

### Unsere Gönner

Saxer Druck, Hägglingen

[www.saxerdruck.ch](http://www.saxerdruck.ch)

Wir freuen uns über jede Unterstützung und danken euch herzlich.

Weitere Informationen zum Sponsoring auf unserer Webseite:  
[www.vc-haegglingen.ch](http://www.vc-haegglingen.ch)

Bankverbindung: IBAN CH05 8073 6000 0030 8103 6

---

## Argovia Vittoria-Fischer Cup 2021

|               |               |
|---------------|---------------|
| 25. April     | Hochdorf      |
| 23. Mai       | Capriasca C1  |
| 06. Juni      | Seon          |
| 04. Juli      | Lostorf C2    |
| 15. August    | Hägglingen    |
| 29. August    | Langendorf C2 |
| 05. September | Grasswil      |

**ARGOVIA**  
**VITTORIA-FISCHER CUP**



## Jahresprogramm 2021

|                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| 13. Februar       | Fasnacht (Ersatzprogramm)       |
| 13. März          | Skitag                          |
| 09. März          | Trainersitzung mit Pizzaessen   |
| 19. März          | Generalversammlung              |
| 30. März          | Start Aussentraining            |
| 11. Mai           | Fototermin mit Sponsorenbräteln |
| 13./14. Mai       | Auffahrtstour Aktive            |
| 18. Mai           | Fototermin (Verschiebedatum)    |
| 19./20. Juni      | 24h Bikepacking mit VC-Brunch   |
| 15. August        | Argovia Vittoria-Fischer Cup    |
| 10.-12. September | Bikeweekend Jugend              |
| 28. September     | Trainersitzung mit Pizzaessen   |
| 17. Oktober       | Schlussnock                     |
| 24. Oktober       | Besuch Velodrome Grenchen       |
| 27. November      | Chlaushock                      |
| 13. Dezember      | Ü70 Essen                       |

Den aktuellen Jahresplan findest du jeweils unter  
[www.vc-haegglingen.ch](http://www.vc-haegglingen.ch)

Wir wünschen  
allen unseren Mitgliedern,  
ihren Familien  
sowie den Gönnern und  
Sponsoren  
ein frohes Weihnachtsfest  
und alles Gute im  
neuen Jahr.



Herzlichen Dank unseren Sponsoren



**RAIFFEISEN**