



*MTB  
Racing  
News*

*Nr. 11  
15. Dezember 2006*

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

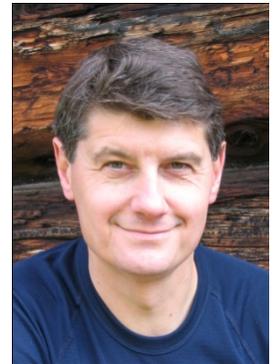


Vorwort	1/2
Interview mit Jil, Roger und Fabienne	3/4
Cool and Clean	5
Kids on Wheels und Kilometertest	6-8
Oli am Trailfox 2006	10/11
Argovia Cup Hägglingen	12/13
Argovia Cup 2006	14
Swisspowercup 2006	15
Chlaushock	16
Vorschau 2007	17
Trainerevent	18
Sanitas Challenge	19
Wintertraining	20/21



### Was gibt es Schöneres als im Herbst....

...durch die farbenprächtigen Wälder zu biken?! Zumindest in diesem Jahr traf dies ja ganz klar zu. Manch einer hätte sich gewünscht, dass es während unserer „aktiven outdoor“-Zeit von Ende März bis Ende September so gewesen wäre! Man denke da nur an den Argovia-Cup in Hägglingen.



Somit wäre ich auch schon beim nächsten Thema – den Rennen um den Argovia-Mountainbike-Cup. Die Leistungen und die Resultate lassen sich wirklich sehen. In den letzten Jahren waren unsere BikerInnen in den Parcoursdisziplinen Soft und Cross regelmässig an der Spitze vertreten, während es bei den älteren Kategorien meistens nicht ganz nach vorne reichte. Dieses Jahr aber gelangen einigen auch in den Cross-Country-Kategorien Spitzen-Resultate. Bravo! Das ist sehr erfreulich und zeigt, dass die jungen SportlerInnen mit viel Einsatz, Wille aber auch vor allem mit Freude und Begeisterung diese Sportart ausüben. Und das ist sicher der Schlüssel des Erfolges. Zudem ist das auch eine schöne Bestätigung für die Arbeit unserer TrainerInnen, die ich an dieser Stelle auch wieder mal würdigen möchte.

Ein Highlight erlebte unser Team im Mai anlässlich des „Kids on wheels“-Tag. Kein geringerer als der ehemalige Strassenweltmeister Urs Freuler leitete diesen Event. Unsere Akteure wurden dabei in die Geheimnisse des Rennvelofahrens eingeweiht.

Ebenfalls als Highlight zu erwähnen ist sicher noch unser Gewinn des „Sanitas-Challenge“-Preises 2006. Die gleichnamige Krankenkasse vergibt diesen Preis in 14 Regionen der Schweiz einmal jährlich für besondere Leistungen im Nachwuchssport. Moni Andres und Roli Richner konnten Ende September vom Verantwortlichen den Siegerpreis für die Region Aarau in Empfang nehmen. Dass es beim Final der Regionengewinner nicht ganz zum grossen Coup reichte, schmälerte die hervorragende Leistung keineswegs.



Ja, es wäre wohl fast zu schön um wahr zu sein, wenn ich an dieser Stelle nur von schönen und von positiven Sachen erzählen könnte. Leider traf uns mit Beginn des Herbstes auch eine traurige Nachricht. Der plötzliche Unfalltod von Hans Egloff berührte auch unser Team sehr stark. Obwohl er Vizepräsident des VMC war, konnte und wollte er uns in vielen Situationen und bei Veranstaltungen unterstützen! Er war uns eine echte Hilfe und vorallem ein sehr angenehmer Mensch. Ich kann nur sagen im Namen des ganzen MTB-Teams: Danke für alles - Hans!

Georges Saxer  
J+S Coach  
MTB Racing Team



### Interview mit Jil Saxer, Roger Siegrist und Fabienne Andres

#### 1. Was fasziniert euch am Mountainbike-Sport?

Mountainbiken wird im Freien ausgetragen und dadurch habe ich viel frische Luft (Jil). Faszinierend sind die technischen Partien, die man mit der Zeit immer besser in den Griff bekommt (Fabienne). Obwohl ein Einzelsport, gefällt mir, dass wir zusammen im Team trainieren können (Roger).



#### 2. Warum habt ihr gerade diese Sportart ausgewählt?

Ja, weil ich meine, dass ich da gut bin..!(Roger) Auslöser war für mich das erste Hallentraining zusammen mit Fabienne vor knapp sieben Jahren und die Globi-Kassette über die Tour de Suisse (Jil). Und als ich mit Jil das erste mal in der Halle mit den damals grösseren und älteren Kollegen trainiert hatte, wurden wir ja sehr umsorgt. Aber nicht nur das, sondern es gefiel uns natürlich auch immer mehr und inzwischen sind wir zwei immer noch dabei und es macht weiterhin grossen Spass (Fabienne)!

#### 3. Was findet ihr gut am Biken und was weniger?

Also mir gefallen vorallem Single-Trail-Fahrten. Das ist immer wieder eine neue Herausforderung und sehr aufregend. Mühe habe ich, wenn es sehr stark regnet und die Fahrbahnen sich in Schlammgebiete verwandeln (Roger). Mir gefällt vorallem die Technik ganz allgemein, wie wir es schaffen, geschickt und gezielt über Stock und Stein oder verschiedenartige Untergründe (Schotter, Stein, Gras) zu



fahren. Obwohl ich gerne bei schönem Wetter aktiv bin, habe ich Mühe wenn grosse Hitze herrscht (Fabienne). Das abwechslungsreiche Training, die gemeinsamen Aktivitäten mit den anderen Teammitgliedern gefallen mir sehr. Auch habe ich dazu eine gute Alternative zu meiner Schule. Nicht gut finde ich die Kälte und Nässe (Jil).

### 4. Der Radsport steht ja immer mal wieder in den Schlagzeilen wegen Doping – wie steht ihr dazu als junge Radsportler?

Also mich interessiert das nicht gross. Sie machen sich schlussendlich ja selber kaputt (Fabienne)! Es ist einfach total unfair gegenüber den anderen Mitbewerbern wenn ich dadurch „besser“ bin (Jil). Auch mich interessiert das wenig. Ich möchte ja gesund bleiben durch den Sport. Und am Schluss bereuen es dann die Erwischten immer wieder mit Fernsehauftritten und Pressekonferenzen (Roger).

### 5. Ihr drei sind in der Oberstufe und entsprechend braucht das eure vollen Einsatz. Wie findet ihr die Balance zwischen trainieren und lernen? Kommt eure Freizeit dadurch nicht zu kurz?

Natürlich sind die Ansprüche in der Oberstufe markant gestiegen. Sport allgemein und Biken speziell sind ein sehr schöner Ausgleich für mich. Sauerstoff tanken, mich bewegen – das gefällt mir. Zudem kann ich ja nicht fünf Stunden hintereinander Aufgaben machen und lernen da brauche ich eine sportliche Abwechslung (Jil). Schule und Lernen ist das eine. Biken bedeutet für mich jedoch Freizeit. Das ist positiv für mich. Und wenn mich das beflügelt, habe ich auch wieder Power zum lernen (Fabienne). Generell sportliche Aktivitäten und natürlich Mountainbiken sehe ich als Freizeit an und nicht als Belastung. Ich freue mich darauf (Roger).

### 6. Ihr habt verschiedene Trainer im MTB-Team – welche Wünsche habt ihr an sie?

Also grundsätzlich finden wir unsere Trainer wirklich gut (Fabienne, Jil, Roger) etwas anderes können wir hier ja gar nicht sagen.....(alle drei, augenzwinkernd...) Aber ernsthaft: Manchmal ist es ziemlich streng, dann werden wir stark gefordert. Der Spass und die Freude sollten aber auch während den verschiedenen Trainings nicht zu kurz kommen (Jil, Fabienne, Roger).



### Die Saison 2006 war cool and clean

An einem Orientierungsmorgen haben wir die Themen von cool and clean besprochen und gemeinsam das 5. Commitment erarbeitet.

Die Commitments lauten:

1. Ich will meine Ziele erreichen.
2. Ich verhalte mich fair.
3. Ich leiste ohne Doping.
4. Ich meide Alkohol, Tabak und Cannabis.
5. Wir behandeln alle Teammitglieder mit Respekt und halten immer zusammen.

Weitere Infos zu cool and clean: [www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)

# COOL & CLEAN

... for the SPIRIT of SPORT





### Kids on Wheels und Kilometertest

Urs Freuler reiste mit seinem „Kids on Wheels“-Team in Hägglingen an. 25 Kinder im Alter zwischen 10 und 14 Jahren konnten sich für das „Kids on Wheels“-Camp in Hägglingen anmelden. Kaum ausgeschrieben, waren die Plätze auch schon vergeben und alle angemeldeten Kinder standen um 9.30 Uhr gespannt auf dem Schulhausplatz in Hägglingen. Zuerst gab es für alle Ovo und Gipfeli und anschliessend hiess es Trikot anprobieren. Jedes Kind bekam eine Rennhose und ein Trikot, welches mit dem eigenen Namen bedruckt wurde. Nicht nur die Bekleidung wurde zur Verfügung gestellt, auch 25 Rennvelos waren fein säuberlich auf dem Schulhausplatz aufgestellt. Nun wurde jedem Kind ein Velo zugeteilt und auf seine Grösse eingestellt. Zum Schluss gab's noch einen passenden Helm und die 25 kleinen Rennfahrer und Rennfahrerinnen waren bereit!

Nach einem kurzweiligen Einturnen begann die Einführung in den Strassenradsport an verschiedenen Posten. Urs Freuler und Stefan Joho, die einstigen Rivalen am Sechstagerennen, waren ein gutes Team und zeigten den Kindern auf einer kleinen Rundfahrt wie man



schaltet, bremst und Kurven fährt. An einem weiteren Posten wurde den Kids gezeigt wie ein Rennvelo funktioniert. Was passiert genau wenn man schaltet? Wie schaltet und bremst man richtig um das Material zu schonen? Wie wechselt man einen Schlauch? All diese Fragen wurden fachmännisch beantwortet. Anschliessend hiess es wieder auf den Sattel steigen. Nun durften die Kids einen kleinen Hindernisparcours durchfahren, bevor sie am polysportiven Posten nach Lust und Laune Pedalo, Federball, Minivelo usw. ausprobieren konnten. Der Morgen verging wie im Flug und alle fassten hungrig einen Teller Spaghetti.



Um 13.30 Uhr starteten die Kinder in drei Gruppen zu einer Ausfahrt, welche über Wohlen und Waltenschwil an die Bünz nach Anglikon führte. Hier fassten die jungen Rennfahrerinnen eine Startnummer zum letzten Highlight des Tages, dem 500-Meter-Test. 500 Meter so schnell wie möglich zu fahren war das Ziel, da kamen alle nochmals so richtig ins Schwitzen und es brannten sicher einigen die Oberschenkel, als sie die Ziellinie bei der ARA Wohlen passierten. Als Belohnung gab's dann für jedes Kind einen Fruchtdrink an der „cool and clean“ Bar, welche vom MTB Racing Team betreut wurde.



### Kilometertest

Anschliessend an den 500-Meter-Test starteten die 15-18-jährigen Nachwuchssportler zum Kilometertest, welcher am gleichen Ort gestartet wurde und das Ziel bei der EMS Dottikon hatte. Roli Richner hatte die ganze U17-Nationalmannschaft zu diesem Test nach Hägglingen zusammengezogen. Das Teilnehmerfeld durfte sich dann auch sehen lassen. 8 Damen kämpften über 500 Meter und 24 Herren über 1000 Meter um Sekunden.



Zum Schluss orientierte Roli Richner die jungen Sportler und ihre Eltern über die zukünftigen Zusammzüge der U17-Nationalmannschaft und übergab ihnen das begehrte rote Trikot mit dem Schweizerkreuz. Genau rechtzeitig bevor ein Gewittersturm über Hägglingen niederging war das neue Nati-Team-Foto gemacht und ein gelungener Tag nahm sein Ende.

„Kids on Wheels“ und Kilometertest war ein interessanter Anlass, an welchen wir uns gerne zurückerinnern werden. Urs Freuler und Stefan Joho haben ihre Leidenschaft für den Radsport und den „Radfahrer-Virus“ direkt auf die Kinder übertragen. Mit viel Freude betreuten sie die Kids und sorgten für ein witziges, lockeres Ambiente. Herzlichen Dank! Ein grosser Dank geht auch an alle Helfer und Helferinnen, die dazu beigetragen haben, dass alles reibungslos funktioniert hat.



Wir wünschen  
all unseren  
BikerInnen und  
ihren Familien  
sowie den Gönnern  
und Sponsoren  
ein frohes Weihnachtsfest  
und alles Gute im  
neuen Jahr!



## Oli's Rennbericht vom Trail Fox Flims

Ein Bikerennen der besonderen Art ist der Trail Fox - eine Freeride Rallye, bei der in drei Tagen vier verschiedene Etappen gefahren werden. Ausschlaggebend für eine gute Klassierung in der Gesamtwertung ist nicht nur eine schnelle Zeit, sondern auch der Fahrstyl. Zwischen den Einzelnen Etappen mit Einzelstart wird trainiert, grilliert und gefeiert.



Freitag, 23. Juni 2006. Es ist 22.00 Uhr, rund 300 Jungs und Mädels stehen mit ihren Bikes am Start der ersten Etappe, unweit oberhalb der Talstation Laax. Die Strecke führt über eine Nortshore ("Hüenerleiterli") Passage, via Wippe auf einen schmalen Singletrail ("Wurzelwägli") durch den Wald. Aufgrund der späten Stunde ist es natürlich schon dunkel. Beleuchtet wird nur Start und Zielgelände. Jeder Rider ("hier Biker") muss sein Bike mit einer renntauglichen Lampe ausrüsten. Von der hochleistungs Minilampe bis zum umgebauten VW Käfer Scheinwerfer gibts jede Menge lustige Basteleien zu sehen. Die Zuschauer auf der Strecke jubeln frenetisch, auch wenn sie eigentlich nur die Lampe vorbeifahren sehen.

Die zweite Etappe findet Tags darauf auf einem technisch anspruchsvollen Kurs statt. Die schweren Downhillbikes sind ein wenig im Nachteil, denn das Gefälle ist nur mässig. Einige knifflige Passagen zwingen viele Rider zum Absteigen, nicht jeder schafft die Kurve vor dem Bach (siehe Oli auf dem Foto). Als sich kurz vor dem Ziel der Weg kurzzeitig zweiteilt, fangen viele an zu Gröbeln. Soll man besser das steile Skinnie ("schmales Hüenerleiterli") über den Bach runterfahren oder die Umleitung nehmen, was deutlich länger geht?

Slopestyle steht als nächstes auf dem Programm. Die Veranstalter haben im Vorfeld einen Park ("Parcours") aus meterhohen Drops ("Holzrampen"), einer Box ("grosse Kiste") und mehreren Dirt Jumps ("BMX



Schanzen") gebaut. Wer die schwierigsten Sprünge zeigt, den saubersten Fahrstyl pflegt, kriegt hier am meisten Punkte. Diese Punkte machen sich in Form von einer entsprechenden Zeitgutschrift in der Gesamtrangliste bemerkbar.

Gleich anschliessend an den Slopestyle Final findet der best Trick Contest ("bester Trick Wettkampf") statt. Im eingeladenen Teilnehmerfeld sind aus Spanien die Lacondeguy Brüder, der Australier Darren P okoj und eine Hand voll Schweizer Biker. Sie versetzen die Zuschauer mit ihren Sprüngen in Begeisterung und können nur durch den einsetzenden Regen gebremst werden.

Die vierte und letzte Etappe findet am Sonntag statt. Der Trail führt zum Sportzentrum hinunter und dürfte einigen VMC Bikern noch in guter Erinnerung sein. Der weiche, wellige Waldboden führt dazu, dass einige Fahrer das Flimser Unterholz näher kennenlernen als ihnen lieb ist. Der Trail schlängelt sich zwischen den Bäumen durch, Absätze und verblockte Wurzelpassagen finden sich am Laufmeter. Wer die schnelle, kurvige Strecke im Training nicht genau studiert hat, darf nicht mit einer guten Zeit rechnen.



Bei der Sigerehrung strahlen René Wildhaber und Miriam Ruchti zuoberst auf dem Podest um die Wette. Wiedereinmal haben die Favoriten zugeschlagen und sich erneut als schnellster Fuchs beziehungsweise flinkste Füchsin behauptet.

[www.redbull-trailfox.ch](http://www.redbull-trailfox.ch)



### Biker trotzten Petrus

Der dritte Lauf des Argovia Cup, bei welchem gleichzeitig der Aargauer Meistertitel vergeben wurde, fand bei widrigen Wetterverhältnissen in Hägglingen statt.

Starke Regenfälle verwandelten den attraktiven Rundkurs von Hägglingen zum Teil in eine Moraststrecke, so dass sich die Veranstalter gezwungen sahen die jeweiligen Rennen etwas zu verkürzen. Die Biker legten jedoch einen bemerkenswerten Kampfgeist an den Tag.

Die Junioren, Herren Fun1+2 sowie die Damen starteten als erste Kategorien um 9 Uhr. Einziger Hägglinger Biker im Feld war Rafael Richner, welcher bei den Junioren startete.

Rafael kämpfte bis zum Schluss und beendete das Rennen auf dem guten 8. Platz.



Nun folgte der Start der Amateure, Elite und Master Lizenz. Der berner Elitefahrer Till Marx liess mit seinem Start-Ziel-Sieg seiner Konkurrenz keine Chance. Zweiter wurde der deutsche Benjamin Rüdiger und dritter der Ostschweizer Jürg Graf. Raffael Schmid belegte als bester Aargauer den sechsten Platz und durfte somit als Aargauermeister das Podest besteigen.



Den Rennnachmittag läuteten die Kleinsten mit dem Parcoursrennen ein. Die ParcoursfahrerInnen waren im Hägglinger Rennen doppelt gefordert: Mussten sie doch einerseits die schwierigen Aufgaben an den verschiedenen

Posten meistern und sich andererseits noch über Teile der rutschige Rennstrecke zurück ins Ziel kämpfen.

Die 17 Kleinsten gaben aber alles und wurden zum Schluss auch ausnahmslos mit einem Pokal belohnt!



Das grösste Hägglinger Feld startete anschliessend in den Kategorien Rock, Mega und Hard. Ein grosses Kompliment an den Durchhaltenwillen der jungen Sportler. Sie kämpften sich ausnahmslos alle ins Ziel und hatten mit Sicherheit anschliessend noch Einiges zu tun bis die Ausrüstung wieder sauber und intakt war.

Ranglisten siehe auf [www.argoviacup.ch](http://www.argoviacup.ch), Fotos in der Galerie auf [www.vmc-haegglingen.ch](http://www.vmc-haegglingen.ch).



Resultate Argovia Cup 2006

Soft Mädchen

- 1. Anni Pederiva
- 2. Sarina Marti

Cross Mädchen

- 1. Michelle Andres
- 4. Jasmin Hofer

Rock Mädchen

- 1. Siri Saxer
- 2. Nina Rickenbach
- 3. Sonja Schmid

Mega Mädchen

- 2. Jil Saxer
- 5. Fabienne Andres

Cross Knaben

- 1. Martin Stefanides
- 4. David Stocker
- 5. Nicolas Pederiva

Rock Knaben

- 1. Alex Stefanides
- 3. Roger Siegrist
- 7. Dominik Marti

Mega Knaben

- 11. Silas Müller

Klassiert sind alle FahrerInnen, welche mindestens vier Rennen bestritten haben.

Hier bereits die Daten für den Argovia Cup 2007

Sa, 02. 06. 2007	Leibstadt
So, 24. 06. 2007	Seon (Aargauer Meisterschaft)
So, 19. 08. 2007	Giebenach
So, 26. 08. 2007	Titterten
So, 09. 09. 2007	Mellingen
So, 23. 09. 2007	Wittnau (Final- und Pflichtlauf)



Die Hägglinger BikerInnen am Swisspowercup

Ein grosser Teil unserer FahrerInnen nimmt regelmässig am Argoviacup teil. Nebst diesen Rennen veranstaltet der ehemalige Bike-Nationaltrainer Andy Seeli mit seinem Team seit vielen Jahren auch die Rennserie um den Swisspowercup. Die zwölf Rennen erstreckten sich in diesem Jahr fast über die ganze Schweiz. Der Start war in Volketswil im Zürcher Oberland und der Final in Bern. Dazwischen gastierte der ganze Tross u.a. auch im Engadin, in Savognin, im Berner Oberland und in Grächen im Wallis. Insgesamt acht BikerInnen von unserem MTB Racing Team nahmen an verschiedenen Anlässen teil. Die vielfach wirklich anspruchsvollen Strecken verlangten von den RennfahrerInnen einiges ab. Zudem sind die Teilnehmerzahlen meist sehr gross. Für unsere Akteure bedeutete dies natürlich eine sehr grosse Konkurrenz. Trotzdem erreichten sie einigemale sehr gute Resultate. Dazu konnten sie weiter an Rennerfahrung dazulernen, mussten aber auch feststellen, dass das Niveau schon sehr hoch ist.



Resultate Swisspowercup 2006

Cross Knaben

- 4. Martin Stefanides

Rock Mädchen

- 11. Siri Saxer
- 12. Tina Siegrist

Mega Mädchen

- 15. Jil Saxer

Junioren

- 45. Rafael Richner

Rock Knaben

- 19. Alex Stefanides
- 20. Roger Siegrist

Mega Knaben

- 23. Elia Omodei



### Chlaushock

In diesem Jahr wurden die Biker vom VMC zum Chlaushock beim Forsthaus Hägglingen eingeladen.

Die Kids konnten es kaum erwarten, nach dem Hallentraining endlich zum Forsthaus chauffiert zu werden. Schliesslich ist der Chlaushock immer etwas Besonderes!

...und der VMC hatte tatsächlich dafür gesorgt, die Biker auf die besondere Art zu verpflegen. Sie fuhren nämlich mit dem Holzofen vor und jedes Kind wurde mit einer feinen Pizza verköstigt.

Als die Bäuche nicht mehr knurrten, der grösste Durst gestillt war und es langsam dunkel wurde, kam dann auch der Samichlaus. Er wusste fast nur Gutes zu berichten und überreichte den Kindern neben einem Chlaussäckli und Grittibänz noch ein Päckli. Die BikerInnen staunten nicht schlecht, als sie eine „cool and clean“ Mütze und ein T-Shirt auspacken durften. Sie haben während der ganzen Saison versucht, die Commitments von „cool and clean“ zu leben, jetzt haben sie auch noch das geeignete Outfit dazu!

Als der Chlaus wieder im dunkeln Wald verschwunden war, musste das Licht gar nicht erst wieder angezündet werden. Sogleich startete der, schon bald zur Tradition gewordenen, Jahresrückblick im Open-airkino. Gespannt warteten die Kids auf ihren Auftritt im neusten Bikestreifen aus Hägglingen.

Zufrieden machten sich die Kinder mit ihren Eltern nach dem Dessert wieder auf den Heimweg durch die dunkle Nacht.



### Vorschau Saison 2007

19. Januar 2007	Sponsorenevent
24. Februar 2007	Kantonaler Biketag in Mellingen
10. März 2007	Skitag
31. März 2007	Nothilfekurs für Biker
5. Mai 2007	Schnuppertag

#### Hallentraining:

Dienstags 18.30 – 20.00 Uhr in der Turnhalle Ammerswil  
Samstags 13.30 – 15.00 Uhr in der Turnhalle Hägglingen

#### Ausdauertraining für Rennfahrer nach den Sportferien:

Schwimmen im Hallenbad  
Ausfahrten im Gelände

#### Kontakt:

##### VMC Hägglingen

Präsident J+S Coach  
Huber Kurt  
Bündtweg 9  
5607 Hägglingen  
Tel: 056 624 29 17  
e-mail: huber.k@bluewin.ch

##### MTB Racing Team

Georges Saxer  
Bündtweg 5  
5607 Hägglingen  
Tel: 056 624 44 94  
e-mail: ge.saxer@bluewin.ch



### Trainerausflug des MTB Racing Teams

Am 11. November fand der Trainerausflug des MTB Racing Teams statt. Dieser Anlass ist ein kleines Dankeschön an alle Trainer für den unermüdlichen und unentgeltlichen Einsatz während des ganzen Jahres.

Wie schon im letzten Jahr, hat Georges diesen Tag organisiert. Nach einem feinen Mittagessen im Hafenrestaurant von Zug, mussten wir uns warm anziehen. Wir wurden auf der Zuger Eisbahn in die rutschige Welt des Curlings eingeführt – im Fernsehen, an der Olympiade sah es doch so einfach aus – in der Wirklichkeit mussten wir aber schnell feststellen, dass Curling nicht nur übers Eis rutschen und ein wenig Wischen ist. Gleichgewicht, Koordination und Cleverness waren gefragt. Wir haben natürlich alles gegeben und sehr schnell erreichten auch unsere Steine das Haus....oder rutschten hinten wieder hinaus....;-).... Sehr bald wurde uns auch bewusst, dass Ruhe und Teamgeist im Curling eine wichtige Rolle spielen.

Nach diesem lustigen und interessanten Nachmittag wärmten wir unsere Füße auf der Fahrt nach Wildeggen wieder auf. Im Restaurant Aarehof war schon die Kegelbahn für uns reserviert und wir versuchten mit verschiedenen Taktiken, alle „Töggel“ umzuhausen.

Als unsere Bäuche knurrten, begaben wir uns einen Stock höher, wo ein gediegenes Abendessen auf uns wartete.

Fazit unserer Tischrunde: Die Männer können schneller wischen als Frauen, man sollte in drei Minuten eine Viertelstunde reden können und Teamgeist ist alles! Der amüsante Tag war viel zu schnell vorbei!



### MTB Racing Team gewinnt den Sanitas Challenge der Region Aargau!

Die Sanitas Krankenkasse verleiht seit einigen Jahren in der Schweiz den begehrten Challenge-Preis. In 14 Regionen wird jedes Jahr der Sportverein gesucht, der in Sachen Nachwuchsarbeit von sich reden macht. Wer bei Challenge gewinnen will, muss die Jury mit einer innovativen Idee oder einem Projekt überzeugen.

Das MTB Racing Team hat ein Konzept ausgearbeitet und sich damit an der Sanitas Challenge beworben. Wichtige Punkte darin waren, dass im Breitensport nicht nur gut ist wer erfolgreich ist. Die Leiter sollen die Jugendlichen nicht nur kurz für den Sport begeistern, sondern vor allem langfristig dazu motivieren können.

Weiter sollen in einem Team nebst dem sportlichen Engagement auch andere Komponenten berücksichtigt und gefördert werden. So beispielsweise der respektvolle Umgang mit allen Mitgliedern, Teamwork, Kameradschaft und Fairness.

Die Grundideen des MTB Racing Teams scheinen zu gefallen. Das eingereichte Konzept wurde von einer Jury bewertet und mit dem mit CHF 5'000.- dotierten 1. Rang ausgezeichnet.

Am 17. November reisten Moni und Roli dann nach Zürich um das Projekt der nationalen Jury zu präsentieren. Zum Sieg hat es leider nicht ganz gereicht. Die Reise nach Zürich hat sich aber trotzdem gelohnt, der Austausch mit Trainern aus anderen Sportvereinen war sehr interessant und die einen oder anderen Ideen sind direkt in die neue Saisonplanung eingeflossen.

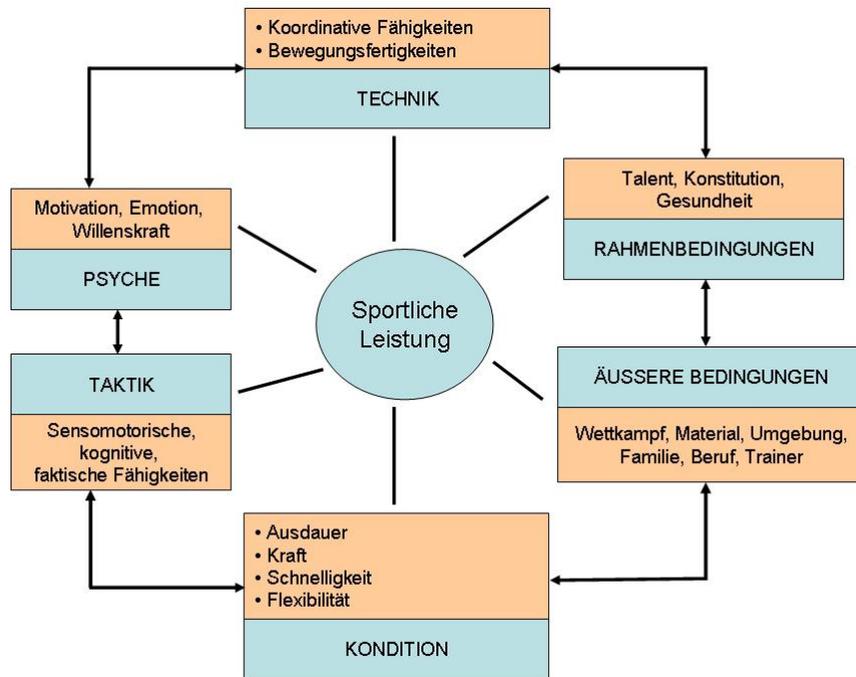




### Was machen die Häßglinger Biker im Winter?

Viele Biker sind der Meinung die neue Saison beginne irgendwann mal im Frühling, wenn das schöne Wetter kommt. Weit gefehlt! Nach den letzten Rennen gibt es zwar eine „bikefreie“ Zeit, doch schon bald werden neue Ziele für das nächste Jahr definiert. Dementsprechend wird dann auch das Training geplant.

Die folgende Grafik zeigt alle Komponenten auf, welche die sportliche Leistung beeinflussen. Unser Ziel ist es, im Winter die Bereiche Technik und Kondition optimal zu trainieren.



In der ersten Phase geht es darum, Kraft und Ausdauer zu trainieren. Sei dies im Hallentraining oder in verschiedenen Alternativsportarten wie. Squash, Badminton, Hip-Hop, Inline Skaten, Unihockey etc. Auch die koordinativen Fähigkeiten sollen nicht vernachlässigt werden. Dazu

eignet sich das Einrad hervorragend oder auch jonglieren fördert die Koordination um nur einige Möglichkeiten zu nennen.

Die so aufgebaute Fitness reicht aber noch nicht, um im Frühling ein Rennen durchhalten zu können. Nach den Sportferien ist es sinnvoll zusätzlich im Grundlagenbereich zu trainieren. Dies kann auf der Rolle oder in der Form von Schwimmen, Spinning oder Joggen absolviert werden.

Einfach aufpassen bei Trainings im Freien wenn es kalt ist. Der Körper muss mit funktioneller Kleidung vor Unterkühlung geschützt werden. Weiter ist es sinnvoll nur durch die Nase zu atmen, da die Luft durch den Umweg über die Nasenschleimhäute vorgewärmt wird und unangenehme Reizungen der Atemwege vermieden werden.

Den letzten Schliff holen wir uns dann im Frühling draussen auf dem Bike. Sprints und Intervalle fördern die Schnelligkeit und dank der bereits trainierten allgemeinen Koordinationsfähigkeiten können wir nun spezifische Bewegungsfertigkeiten im Gelände trainieren.



Was jetzt noch wichtig ist: vergesst den Spass nicht! Gnadenloses Trainieren nach Plan nimmt euch sehr schnell den Spass und die Motivation. Ihr dürft auch mal sagen, wenn ihr euch nicht gut fühlt. Hört auf euren Körper, denkt an eure Ziele und handelt entsprechend klug und vorsichtig.



**SEAT**  
 Gebr. Matrascia AG  
 Maiengrün-Garage  
 Carrosserie  
 Hägglingen



**KÜTTEL**  
**RADSPORT**



**RICHNER BLACHEN**  
[www.richner-blachen.ch](http://www.richner-blachen.ch)



**Olé!**  
 Sportswear



**e-prosol**  
 professional solutions for e-business



**RAIFFEISEN**