



MTB Racing News



Inhalt

Vorwort	1
MTB Racing Team VMC Hägglingen	2-5
Trainer des MTB Racing Team	6-7
J+S Kids	8-9
Junioren Camp Aigle 2011	10-11
U19 Swiss Cycling Team in Mallorca	12-13
Argovia Geax-Fischer Cup 2011	14-19
Racer Bikes Cup 2011	20
Sponsoren, Supporter, Gönner	21
Weltcuprennen in Offenburg	22-23
Gigathlon 2011	24-25
Bikewochenende in Tenero	26-31
Talentsichtungstage in Huttwil	32-33
Schlussstock 2011	34-35
Swiss Cycling Kaderzusammenzug in Mellingen	36-37
SYPOBA mit Robin Städler	38-39
Chlauchock 2011	40-41
Vorschau 2012	44

Liebe Pedalzwerg

An erster Stelle herzliche Gratulation all denjenigen, die dieses Jahr auf den unzähligen Rennstrecken ihr Bestes gegeben haben. Bei der gegenwärtigen Leistungsdichte im Schweizer MTB-Sport ist es keine Selbstverständlichkeit, Podestplätze einzufahren. Wer schneller sein will als die Anderen, braucht nebst hartem Training und etwas Talent auch jede Menge Durchhaltevermögen. Oft kommt der Erfolg nicht von heute auf morgen. Um Ausbildung und Sport unter einen Hut zu bringen, muss man sich gut organisieren und manchmal auf andere tolle Dinge verzichten. Mögen auch 2012 möglichst viele von Euch den Weg an die Wettkämpfe finden und dabei Erfahrungen sammeln, wir Trainer sind stolz auf euch!

Glücklicherweise macht das Training mit dem Bike grossen Spass und bietet dabei einen enormen Entwicklungsspielraum. Wer ein kompletter Fahrer werden möchte, braucht eine gutes Körpergefühl und mentale Stärke. Diese beiden Faktoren werden durch Ausdauertraining positiv beeinflusst, so zahlt sich das Training auf dem Bike gleich doppelt aus.

Vielen Dank all denen, die regelmässig mit dem MTB Racing Team trainieren oder uns dabei unterstützen.

Liebe Grüsse
Oli (J+S Coach)

Kontakt MTB Racing Team VMC Hägglingen

VMC Hägglingen
Präsident
Kurt Huber
Bündtweg 9
5607 Hägglingen
056 624 29 17
huber.k@bluewin.ch

MTB Racing Team
J+S Coach
Manuel Koller
Bertastrasse 47
8003 Zürich
079 416 52 29
koller.manuel@gmail.com



MTB Racing Team VMC Hagglingen

Das MTB Racing Team hat dieses Jahr bereits seine 16. Saison bestritten und erfreut sich stetigem Zuwachs. Mittlerweile trainieren rund fünfzig Biker und Bikerinnen unter der Anleitung von neun J+S Leitern und vier Hilfsleitern.

In der Saison 2011 trainierten die BikerInnen in zwei Renn- und zwei Freeridegruppen sowie einer Gruppe für die Kleinsten. Unser Motto ist das gleiche geblieben: **Wir leben die Faszination Radsport und dessen Vielseitigkeit.**

Weitere Infos über das MTB Racing Team Hagglingen finden Sie auf der Webseite www.vmc-haegglingen.ch.



MTB Racing Team 2011



Kategorien Hard/Junioren (Jg. 1996 - 1993)
Chantal Rey, Cédric Gauch, Tina Siegrist, Sonja Schmid, Jan Fergg



Kategorien Rock/Mega (Jg. 1997 - 2000)
Hinten: Svenja Geissmann, Michelle Andres, Christian Kleiner, Pascal Stössel

Vorne: Anne-Sophie Pederiva, Nadja Furlan, Jasmin Hofer, Carmen Kleiner, Sara Pfeuti



**Kategorien Soft/Cross
(Jg. 2001 -)**

Hinten: Selina Mohanathas, Jasmin Pfeuti, Yann Roth

Vorne: Gian Luzio, Nicolas Seas, Julia Pederiva, Muriel Geissmann, Gian Bütikofer



Kategorie Freerider (Jg. 2001 - 1994)

Hinten: Niels Meier, Oliver Gloor, Roger Siegrist, Sean Blackburn, Matthias Andres, Robin Kalbermatter

Vorne: Luca Zihlmann, Michael Kuhnen, Valerio Zagaria, Nick Born, Nicolas Nyffenegger, Florian Andres



Kategorie Trainer

Hinten: Heinz Siegrist, Manuel Koller, Rolf Pederiva

Vorne: Monika Andres, Trix Dürr, Claudia Andres, Sarah Huber



Die Trainer des MTB Racing Team



Monika Andres
J+S /J+S Kids



Trix Dürr
J+S Leiter



Sarah Huber
J+S Leiter



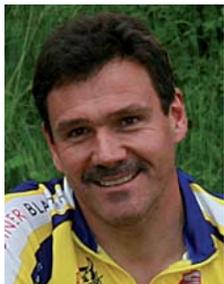
Claudia Andres
J+S Kids



Manuel Koller
J+S Leiter



Oliver Wechsler
J+S Leiter



Heinz Siegrist
J+S Leiter



Arno Küttel
ehem. Rennfahrer



Rolf Pederiva
J+S Leiter



Herzlich Willkommen im Leiter-Team



Michael Grod
J+S Leiter



Arthur Brem
Hilfsleiter

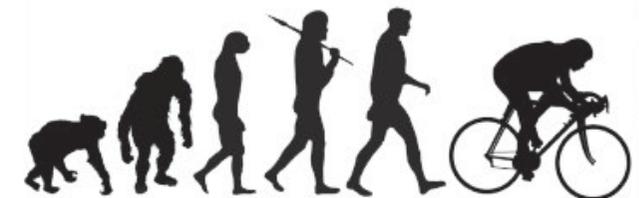


Andy Kees
Hilfsleiter



Herbert Fergg
Hilfsleiter

Alle Leiter sind stets bestrebt, die Trainings nach den neusten Methoden und Erkenntnissen von J+S zu leiten.



J+S Kids - Vielseitig bewegen

J+S Kids ist ein Sportprogramm des Bundes für 5- bis 10-jährige.

J+S-Kids...

- ...vermittelt breite Bewegungserfahrungen
- ...bietet zusätzliche Sportstunden
- ...führt zu geeigneten Sportarten hin



J+S Kids für eine optimale Entwicklung

Kinder müssen sich bewegen, um sich optimal zu entwickeln. Je vielseitiger und regelmässiger dies geschieht, desto positiver wirkt es sich auf ihre körperliche, psychische und soziale Entwicklung aus. Kindergerechte sportliche Aktivitäten fördern zudem die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.



Kinder sind Allrounder!

Kinder sind neugierig und voller Tatendrang. Sie probieren alles aus, wollen ihre Umwelt erleben und diese durch Bewegung erfahren. Für eine ganzheitliche Entwicklung brauchen Kinder einen grossen Erfahrungs- und Bewegungsschatz. J+S-Kids legt deshalb besonderen Wert auf die Bewegungsgrundformen. Diese bieten Kindern eine gute Grundlage, um sportartspezifische Fertigkeiten optimal zu entwickeln und sich lebenslang an Bewegung und Sport zu erfreuen.

Aufbau einer stabilen Basis

Motorische Fertigkeiten werden bei J+S Kids Bewegungsgrundformen genannt.

Diese Bewegungsgrundformen bilden die Basis für die verschiedenen Sportarten. Je vielseitiger und je besser die Grundausbildung der Kinder ist, desto besser ist die Ausgangslage für das vertiefte, sportartenspezifische Training.

Den neun Bewegungsgrundformen können Bewegungen untergeordnet werden. Ziel im J+S Kids Training ist es, alle neun Formen zu berücksichtigen, sodass die Kinder eine breite polysportive Basis erhalten. Mit der breiten Basis können sich die Kids später auf jede gewünschte Sportart spezialisieren.



Bewegungsgrundformen

- Laufen, Springen
- Werfen, Fangen
- Kämpfen, Raufen
- Klettern, Stützen
- Rollen, Drehen
- Rutschen, Gleiten
- Schaukeln, Schwingen
- Rhythmisieren, Tanzen
- Balancieren
- weitere Formen



Junioren Camp in Aigle

Im vergangenen Februar hatten Tina, Sonja und Michelle die Gelegenheit, ein Wochenende in Aigle zu verbringen und dort verschiedene Radsportarten kennenzulernen. Der Anlass wurde von Swiss Cycling Aargau organisiert.

Am Samstag um 08.00 Uhr ging es los. Wir trafen uns in Lenzburg bei der Autobahn, von wo wir dann mit einem Car die Reise unter die Räder nahmen. Die meisten Jugendlichen, welche dabei waren, kannten wir von den Rennen her, doch es nahmen nicht nur Biker teil, sondern auch BMX-Fahrer, Rennvelofahrer oder Radballer aus der Umgebung.



Die verschiedenen Posten: BMX-Bahn, Radrennbahn, Radball und Biken gaben uns einen Einblick in verschiedene Radsportarten.

Als wir am Mittag in Aigle beim „Centre Mondial du Cyclisme“ ankamen gab es zuerst etwas zu Essen. Anschliessend wurden wir in eine Mädchengruppe eingeteilt, von klein bis gross. Danach wurde uns der Umgang mit den Radballvelos erklärt.



Wir mussten zugeben, dass Radball alles andere als leicht ist, da es viel Gleichgewicht benötigt und die spezielle Technik neu für uns war. Zudem waren wir bisher noch nie mit solchen aussergewöhnlichen Velos gefahren. Zuerst brauchten wir eine hal-

be Ewigkeit, bis wir überhaupt mit diesen Velos fahren konnten, dazu kam noch die Schwierigkeit, den Ball überhaupt zu treffen. Nachdem wir mehr oder weniger mit den Velos fahren konnten, begann das eigentliche Spiel, wobei es viele Crashes gab, da wir keinen Leerlauf hatten. Trotzdem machte es uns riesigen Spass.



Nach einer kleinen Pause wurden wir ins Bahnfahren eingeführt. Anfangs hatten wir grossen Respekt vor den steilen Kurven, doch wir lernten schnell und am Schluss wollten wir gar nicht mehr aufhören. Wir hatten das Gefühl, als ob wir auf einer Achterbahn fuhren. Nach zwei Stunden mussten wir leider aufhören.

Nach einer warmen Dusche und einem leckeren Abendessen wurden wir im Car zu unseren Unterkünften chauffiert. Wir Mädchen teilten uns ein Zimmer mit bester Aussicht (auf die Jungenzimmer :-)... Nach dem Zimmerbezug mussten wir verschiedene Quiz lösen und etwa um 22.00 Uhr war

Nachtruhe, an welche wir uns natürlich nicht hielten :-).

Am Sonntag gab es um 08.00 Uhr Frühstück und gleich darauf fuhren wir wieder ins Sportcenter, wo wir die BMX-Bahn kennenlernten und anschliessend im Wald biken gingen. Mit einer Top-Ausrüstung gingen wir auf die BMX-Bahn. Wir mussten zugeben, dass es noch ziemlich anstrengend war und man viel Kraft in den Beinen brauchte. Trotzdem freuten wir uns sehr, diese Erfahrungen sammeln zu können. Nach zwei Stunden gab es wieder einen Wechsel und wir gingen in einem nahgelegenen Wald biken.

Nach diesem anstrengenden Vormittag gab es etwas zu Essen und wie es so war, mussten wir uns leider schon wieder für den Heimweg bereit machen. Als Erinnerung bekamen wir noch ein T-Shirt und dann hiess es ab nach Hause.



Wir haben dieses Wochenende sehr genossen. Es war spannend einmal andere Radsportarten und andere Leute kennenzulernen. Wir würden auf jeden Fall wieder gehen, denn uns hat es wirklich gefallen. Das Beste war die Radrennbahn und wir hoffen, dass wir vielleicht mal mit dem Club in ein Lager nach Aigle gehen können.

Tina und Mishi



Trainingslager in Mallorca

Dieses Jahr ging die U19 Damennati nicht mehr nach Giverola, sondern auf die schöne Insel Mallorca. Natürlich haben wir nicht nur Party gemacht, sondern auch trainiert ;-).

Es war ein bescheidenes Grüppchen von nur vier Damen, die sich am Freitagnachmittag am Flughafen Zürich traf. Schon durch den Flughafen zu laufen war ganz witzig, denn unsere



Velokartons passten kaum durch die Türen und mit so viel Gepäck den Wagen zu steuern, gab einige lustige Kollisionen. Nach langer Suche und nach vielen Liftfahrten hatten wir unser Gate gefunden. Der Flieger hob ab und nur eine Stunde später landeten wir im warmen Palma. Nach 20-minütiger Busreise erreichten wir schliesslich unser Hotel. Es war sehr luxuriös und hatte alles, was das Herz begehrt. Neben riesigem Buffet, Pool, Sauna und Kraftraum hatten wir grosse Zimmer mit Aussicht aufs

Meer. Als erstes hiess es Zimmer beziehen und die Velos zusammenbauen. Zum Glück war alles noch ganz. Leider hatten nicht alle so viel Glück wie ich - Michelle Vollenweiders Rahmen war beim Transport gebrochen.



Am Samstag gingen wir dann aufs Bike. Die Trails dort sind super und überall hatte es schwierige Passagen, an denen wir üben konnten, bis uns die Ohren abfielen. Leider spielte das Wetter ab dem dritten Tag nicht mehr mit und es regnete so heftig, dass wir nur eine kurze Tour machen konnten.

Am Mittwoch hatten wir Ruhetag und wir gingen nach Palma um zu shoppen.

Das Wetter wurde glücklicherweise am Donnerstag wieder besser und wir konnten auch wieder richtig ins Gelände gehen, doch der Regen hatte unsere Trails kaputt gemacht und wir mussten wieder neue bauen, das war auch mal ganz interessant.



Am Freitag fuhren wir mit dem Velo nach Palma und wollten den „Ballermann“ sehen. Leider war noch nicht Saison und es lief noch nicht viel. Nicht einmal ein Eis wollten sie uns verkaufen - sie hatten schliesslich noch Winter und das bei 20 Grad!

Am Sonntag hiess es für uns leider schon wieder Velos und Tasche zusammenpacken und nach Hause fliegen. Es war eine tolle Woche, in der ich viel gelernt habe. :-).

Fabienne





Argovia Geax Fischer Cup 2011

Da sich einige Vereine ein Ruhejahr gönnten, bestand der Argovia Geax Fischer Cup 2011 lediglich aus vier Rennen. Mit von der Partie waren Lostorf, Seon, Langendorf und Giebenach.

Ein Rennen zu organisieren bedeutet viel Aufwand und Fronarbeit, dafür möchten wir uns bei den Organisatoren bedanken. Die vier Rennen waren sehr gut organisiert.

Die Biker und Bikerinnen des MTB Racing Teams waren an den Argovia Cup Rennen immer zahlreich vertreten.

Der Team-Bus war immer bis auf den letzten Platz besetzt. Die Fahrt zum Rennort mit dem „Team-Büssli“ ist jeweils ein Erlebnis, von dem die Kids immer wieder erzählen.

Auch von den Rennen gibt es viel zu erzählen. Unter den Anfeuerungsrufen des blau-gelben Fanclubs haben die BikerInnen mit viel Engagement und Kampfgeist sehr gute Resultate erzielt.

Zur Tradition an den Argovia Cup Rennen gehört auch das MTB Racing Team Zelt. Das Zelt ist Treffpunkt und Ort der Begegnung. Hier ist man nervös vor den Rennen, freut sich nachher über eine gute Leistung oder lässt sich von den Teamkollegen trösten wenn es mal nicht so gut lief.

....und manchmal gibt es auch ein Stück Kuchen.....:-).....



Gesamtwertung Argovia Geax-Fischer Cup 2011

Kat. Hard (U17) Mädchen:

5. Sonja Schmid
7. Tina Siegrist
9. Chantal Rey

Kat. Mega (U15) Mädchen:

2. Michelle Andres
3. Jasmin Hofer
6. Nadja Furlan

Kat. Rock (U13) Mädchen:

6. Anne-Sophie Pederiva
8. Svenja Geissmann

Kat. Cross Mädchen:

3. Muriel Geissmann

Kat. Soft Mädchen:

2. Julia Pederiva
7. Alegra Brem

Kat. Damen:

6. Nina Rickenbach



Kat. Rock (U13) Knaben:

14. Luca Zihlmann

Kat. Soft Knaben:

6. Doriano Brem
7. Gian Bütikofer









Racer Bikes Cup 2011

Auch in diesem Jahr fuhren die Trainer des MTB Racing Teams nicht als Betreuer mit an die Rennen der nationalen Rennserie Racer Bikes Cup. Das hielt die RennfahrerInnen aber nicht davon ab, auch auf nationaler Ebene um gute Plätze zu kämpfen.

Gesamtwertung Racer Bikes Cup 2011

Kat. Hard (U17) Mädchen:

- 6. Sonja Schmid
- 15. Tina Siegrist

Kat. Mega (U15) Mädchen:

- 7. Michelle Andres

Kat. Rock (U13) Mädchen:

- 13. Anne-Sophie Pederiva

Kat. Soft Mädchen:

- 2. Julia Pederiva

Kat. Juniorinnen (U19):

- 11. Fabienne Andres



Unsere Hauptsponsoren

- Gemeinde Hägglingen
- Küttel Radsport, Wohlen
- Raiffeisenbank Villmergen
- richnerstutz, Villmergen
- VMC Hägglingen

- www.haegglingen.ch
- www.kuettel-radsport.ch
- www.raiffeisen.ch/villmergen
- www.richnerstutz.ch
- www.vmc-haegglingen.ch

Unsere Sponsoren

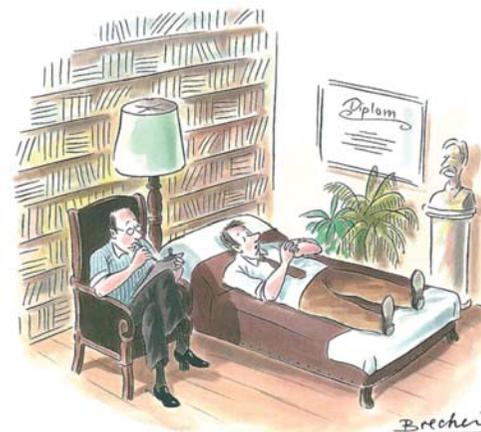
- Drogerie Posthof, Dottikon
- Hilba Antriebstechnik AG, Villmergen
- Maiengrüngarage Matrascia, Hägglingen
- Medmix, Rotkreuz
- Gebrüder Brem AG, Oberlunkhofen

- www.hilba.ch
- www.gebrmatrascia.ch
- www.medmix.ch
- www.gebr-brem-ag.ch

Unsere Supporter und Gönner

- JWK Treuhand, Wohlen
- Riwisa AG, Hägglingen
- Saxer Druck, Hägglingen
- Frau Verena Fricker, Hägglingen
- Herr Pirmin Saxer, Hägglingen
- Familie Rinaldo Saxer, Hägglingen
- Heinz Stampfli AG, Sarmenstorf
- Reisebüro Leibacher AG, Zürich
- Swissbroke, Muri

- www.jwk.ch
- www.riwisa.ch
- www.saxerdruck.ch
- www.heinzstampfli.ch
- www.leibacher.ch
- www.swissbroke.ch



„...und da ist immer derselbe Traum: Ich quäle mich 26 km einen Pass hinauf, freue mich schon auf die bevorstehende Abfahrt und wache 200 Meter vor der Passhöhe schweissgebadet auf!“

Weltcuprennen in Offenburg

Wer Lust hatte einmal Weltcupluft zu schnuppern, hatte am 28./29. Mai die Gelegenheit dazu in Offenburg.

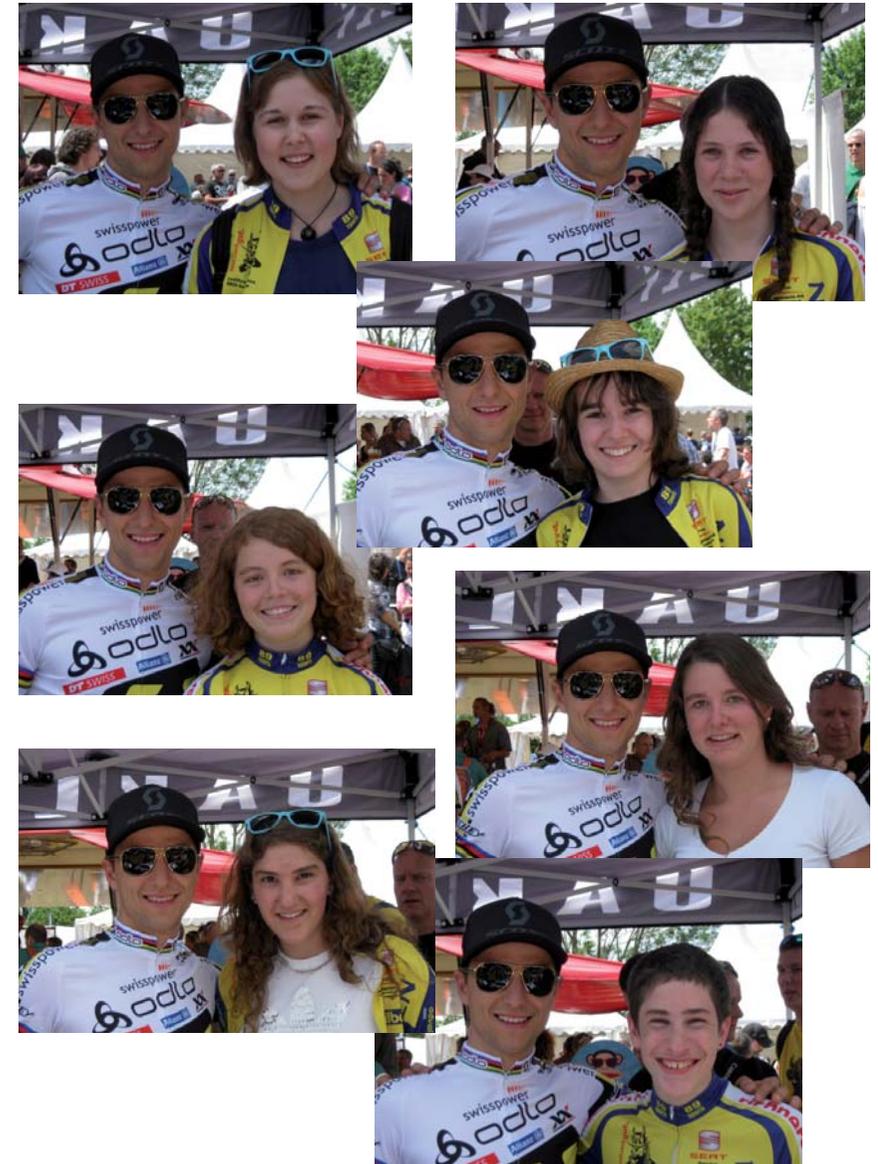
Fabienne startete am Samstag in der Kategorie Juniorinnen und der blau-gelbe Fanclub aus Häßlingen begleitete sie.

Die BikerInnen des MTB Racing Teams staunten nicht schlecht, als sie die schwierigen Passagen sahen, die die BikerInnen zu meistern hatten.

Fabienne startete gut, hatte aber bereits in der zweiten Runde einen Einbruch. Trotz den beherzten Anfeuerungsrufen der JungbikerInnen konnte Fabienne ihr Ziel, in die Top 20 zu fahren, nicht erreichen. Sie beendete das Rennen auf Platz 31 und freute sich umso mehr über die aufmunternden Worte ihrer TeamkollegInnen.



Für die BikerInnen gab es noch ein Highlight - sie durften mit Nino Schurter für ein Foto posieren ;-)



Gigathlon 2011

Dieses Jahr war das MTB Racing Team sogar am Gigathlon vertreten. Fabienne und Moni starteten im 5er-Team „Hauptsach mer händ Spass“. Am Freitagnachmittag reisten wir ins Wallis - gespannt was uns das Wochenende bringen würde.



Nach drei Stunden Fahrt waren wir endlich da und suchten den Rest von unserem Team. Das war gar nicht so einfach, denn das Gigathlongelände war riiiiiesig! Als wir uns endlich gefunden hatten, konnten wir einchecken, erhielten unsere Zelte und stellten diese auf. Wir haben ganz genaue Anweisungen bekommen, wo unser Zelt stehen sollte. Von oben gesehen ergaben die Zelte dann das Wappen vom Wallis.

Habt ihr euch schon einmal überlegt, wie es funktioniert, wenn 700 Leute die gleichen 20 Toi-Toi WCs benutzen sollen? Das haben wir an diesem Wochenende erlebt. Man tat gut daran zu überlegen, ob man wirklich aufs WC musste, denn man musste sehr lange anstehen...



Am Samstag um 9.00 Uhr ging es dann los. Der Inliner machte sich auf den Weg nach Sion, wo Moni übernahm und sich mit dem Rennvelo auf den Weg machte. 59km waren ja nicht so viel, da waren die 2000 Höhenmeter schon eher ein Thema. Der letzte Aufstieg nach Crans-Montana war aber schön gleichmässig zu fahren. In Crans-Montana drehte dann der Schwimmer seine Runden. Anschliessend machte sich der Läufer auf den Weg. Zum Schluss kam noch Fabienne mit der Bikestre-



cke. Diese führte sie nach Leukerbad. Nach einer langen Shuttlebusfahrt kam Fabienne um 21:30 endlich wieder in der Zeltstadt an. Nachdem wir uns noch mit vielen Sponser-Riegeln für den nächsten Tag eingedeckt hatten, gingen wir schlafen.

Am Sonntag um 4.00 Uhr hiess es auch schon wieder aufstehen und sich bereit machen. Moni musste um 4.30 Uhr auf den Zug, der sie nach Leukerbad transportierte, wo sie auf den Inlineskater warten sollte. Um 6.00 Uhr starteten als erste die Inlineskater. Sie mussten nach Leukerbad skaten. Zum Glück waren Stöcke erlaubt, bei der Steigung wären die Skater glatt rückwärts runter gerollt. In Leukerbad übernahm Moni, die eine wunderschöne Bikestrecke absolvierte und alle Männer stresste mit ihrem Tempo ;-). Moni übergab dem Schwimmer, dann kam Fabienne an die Reihe. Sie fuhr mit dem Rennvelo nach Zermatt und wartete dort auf den Läufer, der schon etwas früher gestartet war. Sie übernahm dann den Chip vom Läufer und fuhr von Zermatt wieder in die Zeltstadt. Vorerst ging es aber noch über einen Pass, den Fabienne in dem Moment nicht mehr so cool fand ;-).

Doch am Ende hatte sie es geschafft und kam glücklich ins Ziel, wo sie vom Team bereits erwartet wurde. Gemeinsam konnten wir durch das Ziel rennen – ein tolles Gefühl.

Es war ein supertolles Erlebnis, es machte riesig Spass und es hat unser Team richtig zusammengeschweisst. Natürlich werden wir nächstes Jahr wieder dabei sein, wir haben uns unsere Startplätze bereits ergattert. Moni wird wieder im 5er-Team unterwegs sein. Fabienne versucht sich als Couple in den Disziplinen Schwimmen, Inline und Biken. Wir freuen uns! :-)

Fabienne und Moni





Bikewochenende in Tenero

Eine Reise ins Centro Sportivo nach Tenero ist ein Traum vieler Jugendlicher. Dieser Traum ging für 30 Jungbiker und –bikerinnen des MTB Racing Teams in Erfüllung.



Da die Bikertruppe immer grösser wird, traten wir die Reise ins Tessin mit dem Zug an. Die 30 BikerInnen und ihre zehn Leiter trafen sich am Freitagabend am Bahnhof Dottikon. Die Bikes wurden in ein Transportfahrzeug verladen und los ging die Reise. Die Zeit verging wie im Flug und schon hiess es in Tenero auszusteigen.

Das Centro Sportivo ist sehr gut organisiert, so war die Zimmerzuteilung schnell gemacht und die Kids und Jugendlichen in Mehrbettzimmern untergebracht.

Am Samstagmorgen lachte vorerst die Sonne. Während die Grossen ihre Runden auf der BMX-Bahn drehten und an ihrer Kurven- und Sprungtechnik feilten, fuhren die Kleinen dem See entlang nach Locarno und weiter ins Maggiatal. Gross war die Freude, als sie am Sandstrand ein Bad nehmen durften.

Nach dem Mittagessen wurde dann das Trainingsgelände getauscht. Die Kleinen zeigten ihre bemerkenswerte Technik und Ausdauer auf der BMX-Bahn während sich die Grossen auf eine Tour machten. Leider wurden im späteren Nachmittag alle von einem Gewitter überrascht. Pudel-



nass fanden sich gegen fünf Uhr alle wieder im CST ein. Leider fiel das geplante BBQ am See ins Wasser und der Koch grillte unser Fleisch in der Küche – aber Sportler sind flexibel und können sich allen Umständen anpassen....

Am Abend stand dann nochmals Sport auf dem Programm. In der Turnhalle



wurden Tischtennis- und Basketballmatches gespielt, bis Zeit für die Nachtruhe war.

Am nächsten Tag war dann gleich Flexibilität zum Zweiten gefragt. Das Wetter sah nicht sehr vielversprechend aus und so teilten sich die BikerInnen in verschiedene Gruppen auf: Die wetterfesten machten eine Biketour ins Verzascatal, die spielfreudigen widmeten sich in der Turnhalle dem Landhockey und der Fitnessraum stand für Krafttraining offen. Die ganz Kleinen machten nochmals eine Biketour mit Glacehalt in Ascona und Schifffahrt zurück nach Magadino.



Um fünf Uhr hiess es dann wieder Abfahrt in Richtung Deutschschweiz. Die Fahrt im Zug war kurzweilig und um 20.15 Uhr konnten die BikerInnen in Dottikon wieder gesund und mit vielen schönen Erinnerungen in die Obhut der Eltern zurückgegeben werden.

Das Wochenende war ein gelungener Ausflug, das CST bietet viele Möglichkeiten, so dass wir uns trotz schlechtem Wetter immer sportlich betätigen konnten.

Herzlichen Dank an alle Leiter für ihren tollen Einsatz!









Talentsichtungstage in Huttwil

Am Samstag, 17. September 2011 fand für mich der nationale Talentsichtungstag in Huttwil statt. Ich durfte noch bei schönem Wetter Gas geben, hingegen Michelle musste am Sonntag bei Nässe und Kälte antreten.

Ich war erst am Samstagnachmittag an der Reihe, so machte ich mich erst kurz nach dem Mittag mit meinem Vater auf den Weg in den Kanton Bern. Als wir im Sportzentrum angekommen waren, musste ich zuerst mit meiner Gruppe zum Posten „Vermessung“, wo Grösse, Sitzhöhe und Gewicht gemessen wurde. Danach stand der 4 x 3000m Feldtest auf dem Plan. Dabei muss man mit dem Rennvelo 4 x 3000m auf der roten Laufbahn absolvieren. Die ersten 3000m muss man locker fahren, die zweiten mittel, dann schnell (Renntempo) und die letzten 3000m vollgas. Zwischen den einzelnen Stufen wird das Laktat gemessen und der Puls wird per Computer aufgezeichnet. Ich wusste ungefähr wie schnell ich fahren sollte, da ich diesen Test schon zum dritten Mal absolvierte. Jedoch ist es auch beim dritten Mal noch schwierig sich richtig einzustufen, damit man sich immer noch steigern kann bis zum Schluss. Nach einer längeren Pause ging's zum Motoriktest. Dieser wird auf einem grossen Platz absolviert, wo verschiedene technische Passagen fehlerfrei und möglichst schnell durchfahren werden müssen. (Zum Beispiel: Bunny-Hopp, Serpentine, Klötzchen auflösen, Slalom, Stillstand, ...) Den Motoriktest machte ich letztes Jahr schon einmal, doch mit sehr vielen Fehlern, daher wollte ich mich dieses Jahr unbedingt verbessern. Jeder durfte zwei Durchläufe machen. Der Erste ging noch nicht so gut, beim Zweiten machte ich zwei Fehler: Klötzchen auflösen links und rechts! Nein...das durfte nicht wahr sein, so etwas Einfaches! Die Nervosität war vielleicht ein bisschen gross...aber ich brauch ja noch was, um mich nächstes Jahr zu verbessern :-)! Etwa zwei Wochen später erhielten wir die Resultate. Ich konnte mich im Gegensatz zum letzten Jahr steigern und die Entwicklung ist positiv. =>



Anfangs November erhielt ich das Mail: „Du hast es geschafft, ins U19 Swiss Cycling Team aufgenommen zu werden“. Das gibt mir für das Wintertraining und die kommende Saison eine zusätzliche Motivation :-).

Sonja

Am Sonntag war auch ich dran. Doch ich konnte nicht wie Sonja bei schönem warmem Wetter Gas geben, sondern musste bei Kälte und Regen antreten. Natürlich hatte ich jegliche warme oder trockene Kleider vergessen, was sehr ungünstig war. Als erstes war ich beim 4x3000m Test dran. Das war bis auf die ersten zwei Runden nicht so kalt, da man am Schluss ja Vollgas geben musste. Dann wurde ich vermessen. Das war zum Glück drinnen und so konnte ich mich noch ein bisschen aufwärmen, bis es dann mit dem Technikparcours weiterging. Was mir aber auffiel war, dass immer wenn ich drinnen war oder Pause hatte, es nicht mehr regnete und wenn ich dann dran war, regnete es wieder in Strömen. Der Technikparcours war das Schlimmste. Der ganze Platz, auf dem der Parcours aufgestellt war, war überschwemmt, eine einzige riesige Pfütze. Dort mussten wir dann etwa eine Stunde warten, bis alle den Test absolviert hatten. Während der Wartezeit durfte man nicht einmal umherfahren oder sich aufwärmen und so frohr mir alles ab, vor allem die Hände. Als ich dann dran war konnte ich kaum noch bremsen, geschweige denn schalten. So lief mir dann auch der Parcours nicht so gut. Ich hatte leider immer noch zwei Fehler, doch wenigstens bei den schwierigeren Posten. Als wir dann fertig waren, war ich heilfroh endlich wieder ins warme Auto steigen zu können. Nach zwei Wochen haben wir dann die Resultate bekommen und ich muss sagen, dass ich sehr zufrieden bin damit, vor allem mit dem 4x3000m Feldtest. Doch die Einteilung der Nationalmannschaft ist leider immer noch nicht bekannt und so muss ich noch bis Januar auf die Entscheidungen warten :-).



Michelle

Schlusshock

Herzlichen Dank allen, die bei der Organisation des Schlusshock mitgeholfen haben. Es hat Spass gemacht!





Swiss Cycling Kaderzusammenzug in Mellingen

Am Wochenende vom 19.11. – 20.11.2011 stand für mich zum ersten Mal ein Nationalkaderzusammenzug der Damen auf dem Programm. Dabei waren vor allem Juniorinnen (meine Kategorie) und am Samstag auch noch Elite-Fahrerinnen, welche jedoch am Samstagabend wieder nach Hause gingen, da am Sonntag ein Querrennen war. Ich freute mich sehr auf dieses Wochenende, denn es stand nicht nur Technik-Training und einander kennenlernen auf dem Programm, sondern auch „Feuerlaufen“!

Am Samstag trafen wir uns dann alle in Mellingen bei der Zivilschutz-Anlage. Nach dem ersten Austausch und dem Mittagessen machten wir uns zum Technik-Training bereit. Wir waren den ganzen Nachmittag in den Wäldern rund um Mellingen und an der Reuss unterwegs. Wir übten das Befahren von schwierigen Stellen, mussten unseren Mut beweisen oder machten erste Sprints in einen Singletrail. Ich konnte meine Technik weiter verbessern und viele neue Wege kennenlernen, welche ja sehr nahe bei meinem Trainingsgebiet liegen.

Dann kam der Höhepunkt: In Fislisbach erwarteten uns Otto und Gérard, zwei Feuerlauf-Spezialisten, die das Feuerlaufen schon seit 26 Jahren leiten! (www.feuerlaufen.ch) Schon am Anfang sagten Sie uns, wir sollen uns noch nicht überlegen, ob wir über's Feuer laufen oder nicht. Man muss erst selbst vor dem Feuer entscheiden. Mit ersten Übungen wurden wir langsam auf das grosse Ereignis vorbereitet. Sie versicherten uns, dass uns nichts passieren könne, wenn wir die Regeln einhalten. Zuerst machten wir ein paar Übungen um von der linken Gehirnhälfte in die Rechte zu wechseln. Dann kam die erste Hürde: über Glasscherben laufen. Klingt spektakulärer, als es dann wirklich ist. Bei der nächsten Tat ging es darum, ein Holzbrett mit der Faust zu zerschlagen. Mit viel Überzeugung und der Stärke zu Wissen, dass man es kann, war ich ziemlich überrascht, dass es so einfach ging...

Das grosse Zittern ging los, denn nun soll aus dem Feuer, welches wir gemacht haben, heisse Glut geworden sein! Beim verteilen der Glut zu einem schönen Teppich spürte man die unglaubliche Hitze. Ich musste mein Kopf immer wieder abdrehen, da mein Gesicht so glühte! Nachdem es die Profis vormachten, kam auf einmal die Sicherheit und die Gewissheit, dass ich es auch schaffen kann! Wir liefen zu zweit oder alleine darüber, mehrmals. Es war komisch, wie auf Moos, einfach ein wenig heisser...:) Es war ein eindrückliches Erlebnis! Nachdem die Füsse „aus-



gekühlt“ waren, machten wir uns auf den Weg in die Zivilschutz-Anlage, wo wir auf unseren „bequemen“ Matratzen übernachteten.

Am nächsten Morgen ging's nochmals darum, die Technik zu üben. Am Nachmittag machten wir eine Tour auf die Baldegg und steile, coole Singletrails wieder runter. Nach dem Putzen der Zivilschutz-Anlage war das Wochenende auch schon wieder vorbei und wir mussten uns verabschieden. Doch wir sehen uns ja schon bald wieder, Mitte Dezember steht ein Langlaufwochenende in Brigels auf dem Programm, wenn es dann Schnee hat =) .

Es war ein tolles und lustiges Weekend, bei dem ich viele neue Erfahrungen sammeln konnte. Ich würde sofort wieder gehen...

Sonja





SYPOBA - Trend Made in Switzerland

Was ist SYPOBA? SYPOBA ist die Abkürzung für System Power in Balance. Bei SYPOBA handelt es sich einerseits um ein Trainingsgerät und andererseits um ein Trainingssystem mit einer einzigartig effizienten Philosophie.



Sein Gründer Robin Städler, diplomierter Sportlehrer und Konditionstrainer im Spitzensport, hat dabei seine Erfahrungen aus mehr als 15 Jahren Engagement im Spitzensport einfließen lassen.

Sein System kann so vielseitig auf- und ausgebaut werden, dass er mit SYPOBA nicht nur im Spitzensport, sondern auch in der gesamten Fitnessbranche und selbst in der Rehabilitation Fuss fassen konnte. Auch im Bezug auf das Alter, sind SYPOBA keine Grenzen gesetzt. SYPOBA hat in der Schweiz bereits eine Welle der Begeisterung ausgelöst, welche sich nach und nach in ganz Europa und immer mehr auch weltweit auszudehnen vermag.

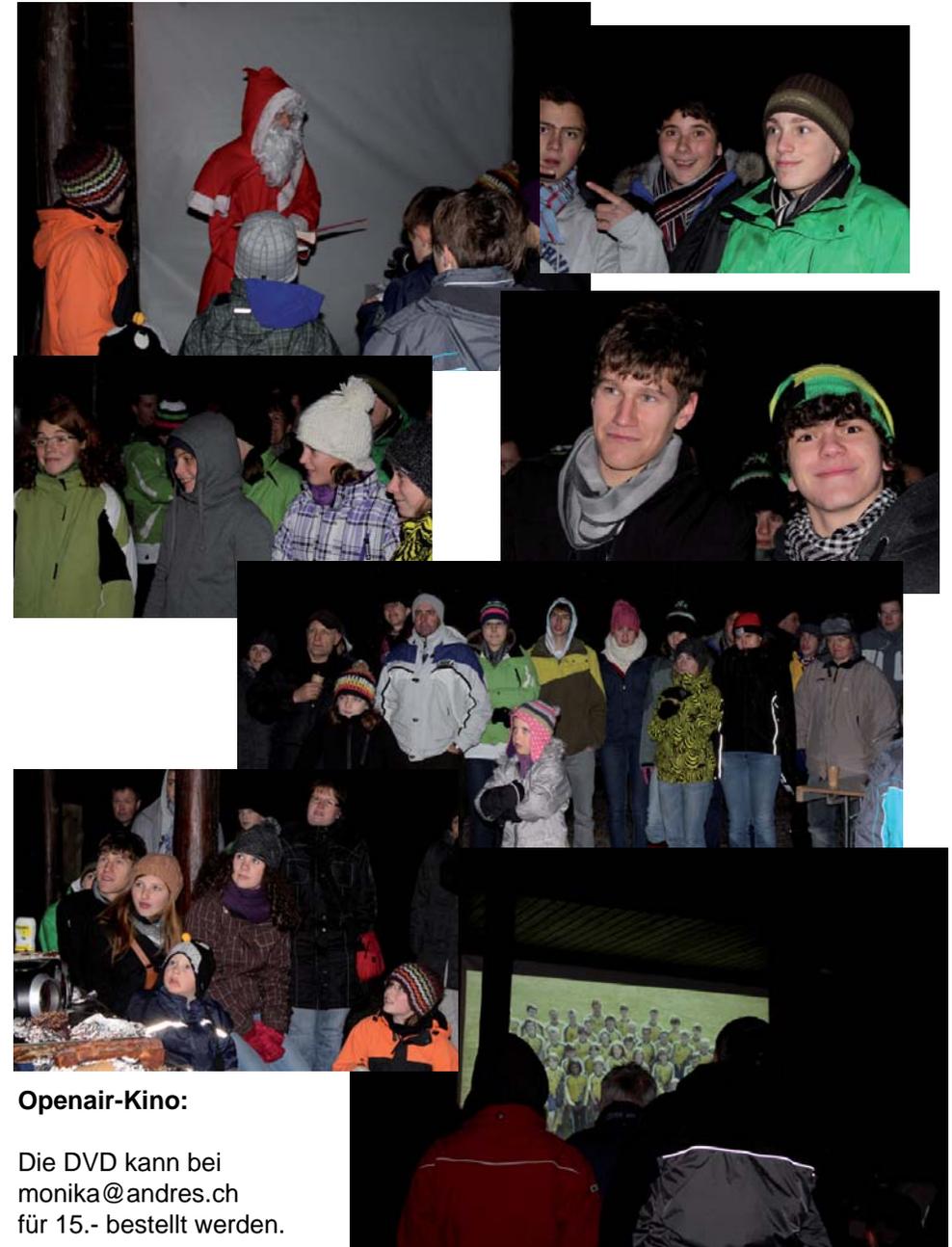
Robin Städler hat die JungbikerInnen des MTB Racing Teams höchstpersönlich in die Welt von SYPOBA eingeführt. Das Training war spannend, anstrengend und beeindruckend.

Weitere Infos findet ihr auf www.sypoba.ch



Chlaushock beim Forsthaus

Da es noch keinen Schnee hatte, ist der Samichlaus auch in diesem Jahr mit seinem heissen Schlitten vorgefahren :-)



Openair-Kino:

Die DVD kann bei monika@andres.ch für 15.- bestellt werden.



Hallen- und Alternativtraining

Auch in diesem Winter wird im MTB Racing Team fleissig trainiert. Am Samstag findet das J+S Kids Training in der Turnhalle Hägglingen statt. Dienstags trainieren wir (ab Jg. 2000) in zwei Gruppen in der Turnhalle Ammerswil.

Das Alternativtraining findet jeweils am Freitag statt. In dieser Saison stehen Badminton, Kickboxen und Schwimmen auf dem Programm.

Badminton

Das Badmintontraining ist bereits abgeschlossen. Thomas Schärer stand uns auch dieses Jahr mit Tipps und Tricks zur Seite.

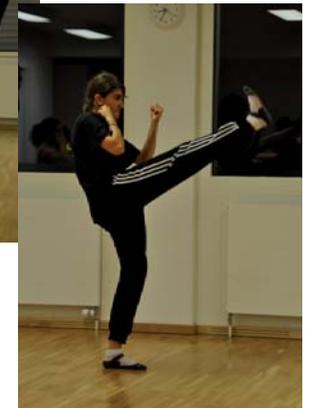


MTB Racing Team 2011



Kickboxen

Zur Zeit trainieren die Biker und Bikerinnen im zweiten Block des Alternativtrainings. Davide Zappala und Andrea Faggiano vom Kickboxing Wohlen sorgen für interessante, anstrengende Trainings.



Schwimmen

Das Schwimmtraining wird seit Jahren gut besucht. Die Schwimmlektionen beginnen nach den Sportferien im Hallenbad Mellingen.



Vorschau 2012

15. Januar	Start Indoor Cycling
20. Januar	Leiteressen
26. Januar	Sponsorenanlass
17. Februar	Start Schwimmtraining
18. Februar	Radlerball
25. Februar	Skitag im Hoch-Ybrig
27. März	Start Aussentraining

BMC Racing 2012

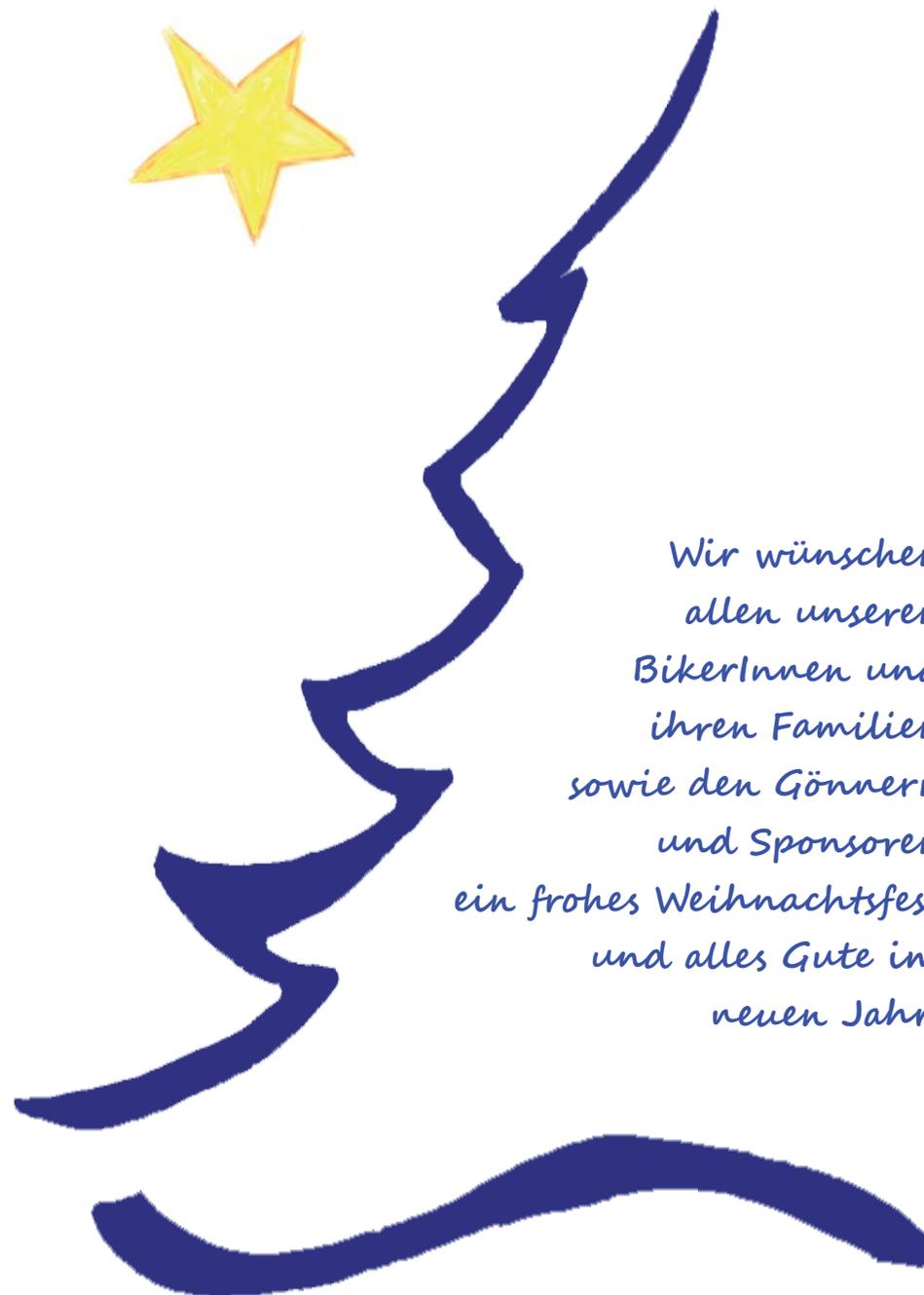
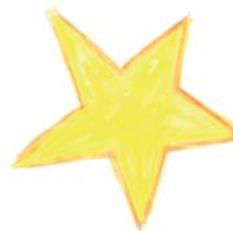
31./01. April	Buchs SG
21./22. April	Lugano/Tesserete TI
05./06. Mai	Solothurn/Bike Days SO
16./17. Juni	Gränichen AG
14./15. Juli	Davos GR
21./22. Juli	Balgach SG (Schweizermeisterschaft)
25./26. August	Muttenz/Basel BL

Argovia Geax-Fischer Cup 2012

03. Juni	Seon
24. Juni	Lostorf
19. August	Giebenach
02. September	Hochdorf
09. September	Langendorf

Verschiedene Termine

14. Oktober	Schlussstock
09. November	GV
01. Dezember	Chlaushock



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

Herzlichen Dank den Sponsoren des MTB Racing Teams

