



MTB Racing News

16. Dezember 2010

www.vmc-haegglingen.ch



Inhalt

Vorwort	1
Das MTB Racing Team VMC Hägglingen	2-6
Skitag im Hoch-Ybrig	7
Trainertag	8-9
U19 Swiss Cycling Team	10-11
Argovia Geax-Fischer Cup 2010	12-19
Racer Bikes Cup 2010	20
Weltcuprennen	21
Bikewochenende in Flims	22-25
Schlussstock	26-27
Rehe, Biker und Glocken	28
cool and clean	29
Chlaushock	30-31
Wintertraining	32-33
Indoor Cycling	34
Sponsoren und Supporter	35
Vorschau 2011	36



Es werden immer mehr...

An der GV vom VMC wurde offiziell vermeldet: Das MTB Racing Team hat nun über 50 Mitglieder. Jedes Jahr wächst das MTB Racing Team ein bisschen mehr. Kein Wunder, bei all dem Programm und den vielen Erfolgen. Zu den Erfolgen zähle ich nicht nur die Podestplätze bei den Rennen, sondern auch die vielen Fortschritte in den Trainings. Denn die vielen schwierigen Stellen, die wir Leiter immer wieder für euch Biker entdecken, die müssen auch erst mal gemeistert werden!

An dieser Stelle möchte ich auch allen unseren Sponsoren danken, aufgrund deren Hilfe wir so tolle Sachen wie zum Beispiel das Bikelager in Films organisieren können.

Ich freue mich auf das nächste Jahr und darauf, dass es weiter so gut läuft.

Manuel

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 Hüglingen

Die Jugendabteilung des VMC Hüglingen besteht seit September 1995. Zurzeit trainieren im MTB Racing Team rund 55 Jugendliche. Das MTB Racing Team bietet allen radsportbegeisterten Bikerinnen und Bikern ab dem sechsten Lebensjahr ein abwechslungsreiches Betätigungsfeld.



Unser Motto: Wir leben die Faszination Radsport und dessen Vielseitigkeit.



Im Sommer wird bei jedem Wetter draussen trainiert. Die Jüngsten werden in die Biketechnik eingeführt. Sie lernen die Grundelemente des Bikens in spielerischer Form. Je nach Ambitionen verfeinern die Jugendlichen ab

zehn Jahren ihre Technik in der Renn- oder Freestylegruppe. In der Freestylegruppe werden die Schwerpunkte mehr auf Sprünge und coole Tricks gelegt, während in der Renngruppe technisch schwierige Passagen, Starts, Verhalten im Rennen und Positionskämpfe geübt werden.

Alle Trainings werden von ausgebildeten J&S LeiterInnen und J&S Kids LeiterInnen geleitet. Wichtig ist, dass jeder seinen Platz hat im Team und der Spass nie verloren geht.



Im Winter wird das Training jeweils in die Halle verlegt. Altersgerecht werden koordinative Fähigkeiten und Kondition trainiert. Da die koordinativen Fähigkeiten eine wichtige Funktion bei der Entwicklung der Kinder und Jugendlichen spielen, wird in Hüglingen besonders viel Wert darauf gelegt.



Um den Horizont zu erweitern und den Teamgeist zu fördern werden im Winter auch alternative Trainingsmöglichkeiten ausprobiert. Die Jugendlichen sollen neue Sportarten (Kickboxen, Schwimmen, Badminton) kennen lernen und so eine breite Basis erhalten.



MTB Racing Team 2010



Kategorien Hard/Junioren (Jg. 1993 - 95)

Silas Müller, Roger Siegrist, Jan Fergg, Sonja Schmid, Lena Fergg, Tina Siegrist, Fabienne Andres

Kategorien Rock/Mega (Jg. 1999 - 1996)

Hinten: Svenja Geissmann, Cédric Gauch, Nadja Furlan, Jasmin Hofer, Chantal Rey, Sarina Marti

Mitte: Christian Kleiner, Michelle Andres, Pascal Stössel, Niels Meier, Sara Pfeuti

Vorne: Céline Geissmann, Anne-Sophie Pederiva



Kategorien Soft/Cross (Jg. 2004-)

Hinten: Alegra Brem, Jasmin Pfeuti, Julia Pederiva, Muriel Geissmann

Vorne: Dario Kindlimann, Dorian Brem

Kategorie Freerider (Jg. 1999 - 95)

Hinten: Florian Andres, Michael Kuhn, Nicolas Nyffenegger, Nick Born, Sandro Luginbühl, Mauro Fusco

Vorne: Valerio Zagaria, Nicolas Pederiva, Matthias Andres, David Stocker





Die Trainer des MTB Racing Team



Monika Andres



Trix Dürr



Sarah Huber



Claudia Andres



Manuel Koller



Oliver Wechsler



Heinz Siegrist



Arno Küttel



Rolf Pederiva



Es war wieder einmal so weit, wie jedes Jahr ging das MTB Racing Team Hägglingen an den Skitag, (fast) alle waren dabei und auch das Wetter hat mitgemacht.

Nach einer eineinhalbstündigen Fahrt mit dem „Büsl“ sind wir im Hoch-Ybrig angekommen, wo es mit der Gondelbahn ins Skigebiet ging. Wo wir leider feststellen mussten, dass wir nicht die Einzigen waren, welche diesen herrlichen Tag zum Skifahren genutzt haben. Neben einem Skirennen und einem Skicrossrennen gab es auch einige andere Skifahrer, von welchen wir uns aber nicht die Laune verderben liessen und munter drauflos fuhren.

Die Pistenverhältnisse liessen auch nicht viel zu wünschen übrig und im Skigebiet gab es für jeden Fahrertypen etwas. Vom Funpark bis zur Talabfahrt konnte alles befahren werden. Und so machten Jung und Alt schon bald die Pisten unsicher.

Nach einem sonnigen Morgen und einigen Fahrstunden kehrten wir im Restaurant ein um uns für den Nachmittag zu rüsten. Nach diesem Rast ging es mit neuem Elan weiter und wir machten dann auch noch einige Foto- und Filmaufnahmen.... Leider machte der Himmel am Abend ein wenig zu und die Zeit verlief viel zu schnell, sodass wir uns dann schon bald auf die Talabfahrt begeben mussten. Wenig später waren wir unten und machten uns bereit für die Fahrt zurück Richtung Hägglingen.

Jan Fergg



Leitertag 2010: Schneebike und Fajitas

Wie jedes Jahr gönnten wir Leiterinnen und Leiter des MTB Racing Team auch dieses Jahr einen Tag mit sportlicher Abwechslung als Belohnung zum Abschluss der Sommersaison. Auf dem Programm stand Schneebiken im Sörenberg.



Das Schneevelo ist im Prinzip ein normales vollgefedertes Mountainbike mit Kuven anstelle von Rädern. Man fährt damit wie mit den Ski oder dem Snowboard auf der Piste und benützt die normalen Liftanlagen. Eine neue Trendsportart? Mitnichten. Wie Wikipedia weiss, hat schon 1892 der Amerikaner John C. Stevens

ein Patent für einen "einspurigen gelenkten Schlitten" angemeldet – das erste Schneevelo. Auch können sich wohl noch einige Eltern oder Grosseltern an die Skibobrennen in den 60er und 70er Jahren erinnern. Alles wie gehabt ist aber dann auch nicht richtig. Die neuen Schneevelos werden ohne angeschnallte Fusskier gefahren. Stattdessen steht man auf Fussrasten und nimmt den Fuss in der Kurve oder zum Bremsen als Stütze – ähnlich wie beim Biken.

Im Sörenberg haben wir die Velos bei Schneevelo.ch gemietet – mit samt viertelstündigem Einführungskurs. Denn wenn man Räder durch Kuven ersetzt, dann müssen auch die Bremsen daran glauben. Mit dem Schneevelo bremst man darum ähnlich wie beim Eishockey: querstellen und hoffen. Letzteres jedenfalls auf den ersten paar Abfahrten. Dafür ist eine Abfahrt gut geeignet: die Grossmutter. Mit dem Schlepplift ging's zügig hoch und die Piste anfänglich sehr gemütlich runter. Denn auch als blutiger Anfänger wird man schnell und vor allem schnell zu schnell. Aber die Gross-



mutter hat Geduld und wird nach jedem steilen Stück wieder flach – perfekt für Anfänger. Spätestens nach der dritten oder vierten Abfahrt hat man es intus. Kurve links, Kurve rechts, dann ein Sprung über einen Hügel und laufen lassen. Und bald verwandeln sich die Skifahrer vom Vorbeiflitzer zum Hindernis.



Zwei Fahrtechniken fürs Mountainbike kann man mit dem Schneebike viel einfacher üben als mit dem Bike selbst: Driften und Gegensteuern. Lehnt man nämlich nicht das Schneevelo in die Kurve, sondern nur den Körper, so greifen die Kuven nicht und man beginnt zu driften, bubieinfach! (Achtung: mit dem normalen Bike ist es natürlich genau umgekehrt: Bike in die Kurve legen und den Körper gerade lassen.) Ein tolles Gefühl!



Und wenn's mal nicht klappt, ist's auch nicht weiter schlimm – einen Abflug in den Schnee verkraftet jeder. Einen Tipp noch zum Schluss: Bremsen und Kurven immer im Stehen fahren, nie im Sitzen. Die Federung am Schneevelo ist nämlich

beschränkt und verzeiht nicht alles, mit 30 cm mehr Federweg im Bein verkraftet man einiges mehr.

Nach einem ganzen Tag Schneevelo fahren waren wir Biker ziemlich fertig und mussten uns erst etwas in der Badelandschaft im Migros Fitnesspark Luzern entspannen. Danach haben wir unsere Bäuche im mexikanischen Restaurant El Divino mit Fajitas vollgeschlagen. Köstlich!

Nächstes Jahr expandiert Schneevelo.ch übrigens. So sollen dann auch Schneevelos in den Flumserbergen, im Hasliberg und an anderen Orten vermietet werden. Weitere Infos gibts auf Schneevelo.ch.

Manuel Koller



Trainingslager in Giverola (E)

Vom 6. - 12. März war das U19 Swiss Cycling Team für ein Trainingslager in Giverola. Natürlich waren auch Jil und ich dabei, um Hagglingen in Spanien zu vertreten :-).

In dieser Woche kamen wir nicht nur trainingsmässig, sondern auch mental an unsere Grenzen.

Am Anfang war noch alles gut, die Sonne schien, es war zwar kälter als letztes Jahr, aber trotzdem etwa 15 Grad. Wir bezogen unsere Bungalows, schauten uns um und starteten voller Freude unsere erste Biketour. Die Überraschung kam in der Nacht und als wir am nächsten Tag auf-



wachten, war alles von einer dünnen Schneeschicht überzogen. Trotzdem gingen wir aufs Bike und dachten uns nichts Böses... Wir genossen das feine Essen, gingen nach dem Training ins Schwimmbad, gingen ans Meer hinunter und machten Fotos.

Am Abend gab es einen richtigen Schneesturm. Als wir vom Essen zurück in unsere Bungalows kamen, hatten wir plötzlich ein Problem: Wir hatten keinen Strom mehr! Der viele Schnee hatte die Strom- und Handyempfangsmasten umgerissen. Nun hatten wir keinen Strom und keinen Empfang mehr! Was das so richtig bedeutet, merkten wir aber erst am nächsten Morgen. Es störte uns nicht besonders, dass wir von jetzt an im Kerzenschein die Zähne putzen mussten, aber als wir am nächsten Morgen aufwachten und merkten, dass natürlich auch die Heizung nicht mehr funktioniert, fanden wir es nicht mehr so lustig.

Das Programm für diesen Tag wurde dann auch geändert, denn wer will schon lange draussen trainieren, müde und nass zurückkommen und dann eine kalte Dusche geniessen... Viele wurden krank und unsere Trainingsgruppe beim Spinning und im Krafraum wurde immer kleiner. Zum Glück hatte wenigstens die Küche immer Strom, sodass wir immer noch feines, warmes Essen geniessen konnten, wenn auch bei Kerzenschein.



Auch die Spanier waren sprachlos ob dem vielen Schnee. Die meisten hatten das noch nie erlebt und dementsprechend lange ging es auch, bis sie etwas unternommen hatten. Erst nach 2 Tagen war ein Notstromaggregator organisiert, damit man wenigstens im Schwimmbad wieder warm duschen konnte.



Am zweitletzten Tag gingen wir endlich wieder einmal auf eine Tour. Es war wunderschön, alles war schneebedeckt. Doch auch hier hatte der Schneesturm sei-

ne Spuren hinterlassen: Überall blockierten Bäume und Äste die Strassen und unsere Trails. Leider verlor ich nach 20 min Fahrt meine Pedale und musste umkehren – vorbei war die heutige Tour für mich!

Am letzten Tag gab es noch einmal eine Tour. Diese Tour war super, sie dauerte auch länger, denn es war wieder etwa 12 Grad warm und der Schnee schmolz. Als wir zurückkamen, hatten wir sogar wieder warmes

Wasser und Strom, leider brachte uns das jetzt nicht mehr viel, schliesslich mussten wir ja nur noch packen... Als wir um 19:00 mit dem Car losfuhren in Richtung Schweiz, war schon wieder der meiste Schnee weg, die Strassen frei und es war schön warm.



Diese Woche war trotz den ganzen Strapazen sehr gut, wir wurden uns wieder einmal bewusst, wie aufgeschmissen man ohne Strom ist und wofür es überhaupt alles Strom braucht. :-). Ausserdem war es auch ein gutes Training, um positiv zu denken und sich von nichts unterkriegen zu lassen.

Fabienne Andres



Argovia Geax-Fischer Cup 2010

Der Argovia Geax-Fischer Cup bestand in diesem Jahr aus sechs Rennen.

Witnau, Seon, Hägglingen, Titterten, Giebenach und Langendorf stellten sich zur Verfügung, ein Rennen zu organisieren. Dies ist nicht selbstverständlich, ein Rennen zu organisieren bedeutet ein grosser Aufwand und viel Fronarbeit. Herzlichen Dank allen Organisatoren für ihr Engagement.

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

Das Team-Büsli war immer gut besetzt. Die jüngeren BikerInnen schätzten die Unterstützung der älteren BikerInnen oder Trainer beim Einfahren - die Älteren waren froh, konnten sie in Ruhe auf der Rolle im Team-Zelt einfahren.

Und nicht zuletzt war das MTB Racing Team Zelt ein Ort der Begegnung zum Knüpfen sozialer Kontakte. Der blau-gelbe Fan-Club war allseits zu sehen und zu hören :-).



Argovia Geax-Fischer Cup in Hägglingen

Der VMC Hägglingen organisierte auch in diesem Jahr ein Argovia Cup Rennen.

Ohne viel Mithilfe, Grosszügigkeit, Wohlwollen und Engagement kann so ein Anlass nicht durchgeführt werden.

Wir danken...

- ... dem Gemeinderat Hägglingen
- ... der Schule Hägglingen
- ... sämtlichen Anstössern für ihr Verständnis
- ... den Jagdgesellschaften
- ... dem Forstbetrieb BWW
- ... allen Landbesitzern
- ... der Bevölkerung von Hägglingen
- ... allen Sponsoren und Inserenten
- ... den Teilnehmerinnen und Teilnehmern
- ... den Helferinnen und Helfern









Gesamtwertung Argovia Geax-Fischer Cup 2010

Kat. Hard (U17) Mädchen:

- 2. Nina Rickenbach
- 4. Sonja Schmid
- 5. Tina Siegrist

Kat. Hard (U17) Knaben:

- 6. Jan Fergg

Kat. Mega (U15) Mädchen:

- 2. Michelle Andres
- 7. Jasmin Hofer
- 8. Nadja Furlan
- 9. Chantal Rey

Kat. Mega (U15) Knaben:

- 14. Cédric Gauch
- 17. Stössel Pascal

Kat. Rock (U13) Mädchen:

- 1. Sarina Marti
- 2. Anne-Sophie Pederiva
- 4. Svenja Geissmann

Kat. Soft Mädchen:

- 2. Julia Pederiva
- 4. Muriel Geissmann

Kat. Damen:

- 1. Fabienne Andres
- 3. Jil Saxer





Racer Bikes Cup 2010

An die nationalen Rennen des Racer Bikes Cup fahren die Trainer des MTB Racing Teams nicht als Betreuer mit. Trotzdem kämpften auch in der letzten Saison einige Fahrer und Fahrerinnen des MTB Racing Teams um gute Plätze im Racer Bikes Cup.

Gesamtwertung Racer Bikes Cup 2010

Kat. Hard (U17) Mädchen:

- 12. Nina Rickenbach
- 15. Sonja Schmid

Kat. Hard (U17) Knaben:

- 39. Jan Fergg

Kat. Rock (U13) Mädchen:

- 6. Sarina Marti
- 8. Anne-Sophie Pederiva

Kat. Soft Mädchen:

- 3. Julia Pederiva

Kat. Juniorinnen:

- 5. Fabienne Andres
- 6. Jil Saxer



Weltcuprennen 2010

Zum ersten Mal in der Geschichte des VMC Hägglingen sind Fahrerinnen aus dem MTB Racing Team an einem Weltcuprennen gestartet.

Fabienne Andres und Jil Saxer sammelten in Houffalize (BEL), Offenburg (D) und Champéry (CH) erste Weltcupfahrten.





Ein schöner Saisonabschluss...

....war das Bike-Wochenende des MTB Racing Teams in Flims. Unsere Organisatoren Oli und Manu haben in Flims Heimvorteil und so waren alle gespannt, welche coolen Trails sie dieses Jahr für die grosse Bikeertruppe ausgesucht hatten.



Erwartungsvoll besammelten sich dann auch am Freitagabend 36 JungbikerInnen und ihre sieben Trainer auf dem Schulhausplatz in Hägglingen. Mit drei Bussen und einem Transport-

fahrzeug ging's gegen sieben Uhr los in Richtung Bündnerland. Ziel war das Backpacker Deluxe Hotel Capricorn in Laax. Die BikerInnen und ihre Leiter waren schnell auf die elf Zimmer verteilt und dann machten sich alle eifrig daran, den Schlaf zu suchen.....:-).

Am Samstagmorgen erschienen auf jeden Fall alle wach und gut gelaunt um acht Uhr zum Morgenessen. Auch der Blick aus dem Fenster auf die in Nebel gehüllten Berge schadete der guten Laune nicht. Ausgerüstet mit Regenschutz und Lunch machte sich die Truppe in vier Gruppen auf die erste Tour. Die Kleinsten fuhren in Richtung Caumasee, zwei Gruppen pedalteten den Berg hinauf um die wunderbaren Single-Trails talwärts zu geniessen, während sich die Downhill-Truppe auf den Berg shutteln liess.

Zum Mittagessen trafen sich alle wieder im Sportzentrum Flims. Begeistert wurden Erlebnisse ausgetauscht. Alle waren sich einig: Single-Trails wie in Flims findet man im Unterland nur selten.

Für den Nachmittag wurden die Gruppen dann wieder neu gebildet. Es konnte zwischen Bikepark, Techniktrails, einer Ausfahrt an den Caumasee und Sprungtraining ausgewählt werden. Viel zu schnell war der Nachmittag zu Ende und alle kehrten zufrieden zum Abendessen zurück nach Laax.



Der Sonntag stand im Zeichen des Downhills, was natürlich etwas Besonderes ist. Wann kann man schon sein Bike verladen und sich gemütlich mit dem Sessellift in die Höhe transportieren lassen? Darauf freuten sich alle besonders.



Während die Kleinsten an der Mittelstation Foppa ausstiegen, fuhren die anderen Gruppen bis auf 1800 m.ü.Meer nach Alp Naraus. Von dort führte die Downhill-Strecke über Stock und Stein hinunter ins Tal. Alle waren beeindruckt, wie viel in Flims seit unserem letzten Lager gebaut wurde. Die Downhill-Truppe konnte sich so richtig austoben und preschte durch die Steilwandkurven - je mehr Adrenalin, umso besser!



Die zaghafteren Biker und Bikerinnen liessen sich auf der Fahrt ins Tal von Oli viele Tipps und Tricks zeigen und fuhren immer sicherer durch die Kurven, über die Holzgalerien und Wurzeln.

Zum Mittagessen trafen sich alle unterwegs zum Bräteln. Viel Zeit blieb aber nicht zum Verweilen, die Kurven, Wurzeln und Sprünge hatten eine grössere Faszination als das Essen in Ruhe an der Sonne. Schnell waren alle wieder unterwegs um noch eine letzte Abfahrt unter die Räder zu nehmen.

Um fünf Uhr hiess es aber endgültig Material verladen und wieder zurück ins Unterland fahren.

Es war ein tolles Wochenende. Die BikerInnen kehrten zwar mit den einen oder anderen Wehwehchen, aber auch mit vielen schönen Erinnerungen wieder nach Hause zurück.





Bikewochenende in Flims



Bikewochenende in Flims



Schlussstock des VMC Hägglingen



Am 17. Oktober lud der VMC zum traditionellen Schlussstock beim Forsthaus ein.

Trotz kaltem und nassen Wetter fanden sich über achtzig BikerInnen mit ihren Eltern um 14 Uhr beim Forsthaus ein.



Zuerst galt es, Gruppen für den Team-Wettkampf zu bilden. Anschliessend hatten die

sechs Gruppen Zeit, die verschiedenen Aufgaben zu üben. Wer fährt mit dem Bike ohne Sattel? Wer transportiert die mit Wasser gefüllten Becher am schnellsten? Wer fährt zu zweit auf einem Bike und vieles mehr.

Dann ertönte der Startpfeiff und die Teams kämpften beherzt und mit viel Freude unter dem Beifall der vielen Zuschauer.

In der Zwischenzeit hatten die fleissigen Helfer des VMC bereits einen herrlichen Risotto gekocht und auch die Bratwürste dufteten köstlich vom Grill.

Nach dem feinen Essen hatten alle wieder Energie, um dem Jäger Hansruedi Huber zuzuhören. Unter dem Titel „Konsens Jäger-Biker“ erzählte Herr Huber den BikerInnen und ihren



Eltern über seine Aufgaben und Arbeiten als Jäger, worauf man achten sollte wenn man sich im Wald bewegt und warum man sich unbedingt an welche Regeln halten muss.

Der gemütliche Tag wurde mit einem feinen Dessertbuffet abgerundet.



Weitere Fotos findet ihr in der Galerie auf www.vmc-haegglingen.ch



Für die Rehe eine Glocke

Beim Schlusschoc hat uns Jäger Huber schon einiges über die Tiere im Wald erzählt und wie sie auf uns Biker reagieren. An dieser Stelle möchte ich noch einmal etwas auf die Rehe im Wald eingehen und was wir machen können, damit wir sie weniger ängstigen.

Wir sollten nämlich etwas mehr Lärm machen für unsere Rehe. Am Besten mit einem Hunde- oder Bären glöckchen. Das ist der Vorschlag von einem Wildhüter der Stadt Zürich - und der ist ernst gemeint! Denn wir Biker sind einfach zu schnell und zu leise für die Rehe.

Der Wildhüter hat zu seinem Vorschlag auch eine Erklärung. Die Rehe sind wie Kühe Wiederkäuer. Und als solche müssen sie die Blätter und Gräser ordentlich wiederkäuen. Das machen sie im Liegen und das mehrere Stunden pro Tag. Jetzt kann sich jeder mal vorstellen ein Rehli zu sein. Wir, die Rehli, liegen an unserem Lieblingsplatz in unserem Wohnzimmer, also einem schönen Flecken im Wald, und kauen. Wir kauen einen Bissen 48 bis 52 mal - das dauert eine Weile! Dabei möchten wir nicht erschreckt werden, denn sonst müssen wir wieder von vorne beginnen. Kommt also jetzt so ein leiser Biker angeschlichen, so erschrecken wir, verschlucken uns womöglich und müssen Hals über Kopf flüchten.

Was soll das Glöckchen jetzt helfen? Das Reh hat wie andere Tiere im Wald ausgezeichnete Ohren. Kommt ein Biker mit einem Glöckchen in die Nähe, so kann das Reh sie von Weitem verfolgen. Aha, der fährt auf dem Weg, macht eine Kurve nach rechts, kommt näher, fährt genau da wo alle anderen Biker auch fahren und entfernt sich wieder. Der Wildhüter weiss ziemlich genau über die Rehe Bescheid. In einer solchen Situation bleibt ein Reh ruhig liegen, denn es kennt die Wege und ist es sich gewohnt, dass da ab und zu ein Biker durchfährt. Wir dürfen es einfach nicht erschrecken.



Es wäre darum schön, würden wir vom MTB Racing Team als Vorbilder für alle anderen Biker vorangehen und ein solches Glöggli an unseren Bikes montieren. Es kommt im Prinzip nicht so darauf an, was für eines. Es muss einfach immer läuten und auf uns aufmerksam machen. Aber wichtig: ein herkömmliches Velolüti bringt nichts! Wer „Bären glöcke“ googelt, findet eine spezielle Variante für Biker, die knapp 9.- kostet. Der Wildhüter hat übrigens noch einen neuen Namen bekommen: Glöggler.

Manuel

Cool and clean ist immer noch aktuell

„cool and clean“ ist das grösste nationale Präventionsprogramm, welches ganzheitlich die verschiedensten Aspekte von Sport und Gesundheit anspricht. Im Rahmen von „cool and clean“ werden nicht nur Themen wie Alkohol, Tabak und Doping angesprochen, sondern auch über Fairness und ein ethisch korrektes Verhalten diskutiert.

Wir werden uns im neuen Jahr die Grundideen von „cool and clean“ sowie unsere Commitments an einem „cool and clean“ Morgen in Erinnerung rufen.

Unsere Commitments:

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



Chlaushock beim Forsthaus

Am 20. November trafen sich die Biker und Bikerinnen mit ihren Eltern und Trainern beim Forsthaus.



Was die Temperaturen betraf, war es richtiges Chlauswetter, einzig mit dem Schnee wollte es nicht ganz klappen. So konnte der Samichlaus die rund 80 Anwesenden nicht mit Hörnerschlitten

und Esel besuchen. Samichläuse wissen sich aber bekanntlich ja in jeder Situation zu helfen und so fuhren Chlaus und Schmutzli mit einem anderen heissen Schlitten vor...

Während alle am Hot-Dog essen waren, brausten Samichlaus und Schmutzli mit wehenden Kapuzen im roten Cabrio heran.

Gespannt lauschten die JungbikerInnen, was der Chlaus durchs Jahr so alles beobachtet hatte – und da gab es Einiges zu loben, aber auch Verbesserungsvorschläge wusste der Samichlaus zu machen. Chlaus und Schmutzli freuten sich über einige Värslis und das Lied der „zehn kleinen Bikerlein“, welches im Bikewochenende in Flims entstanden ist. Zum Schluss wurden alle Kinder mit einem Chlaussäckli entlassen.



Nach der Eröffnung des Kuchenbuffets, welches dank den Eltern reich gedeckt war, stand ein weiterer Höhepunkt des Abends bevor. Im Openair-Kino wurde der Saisonrückblick 2010 gezeigt. So konnten die BikerInnen noch einmal die ganze Saison Revue passieren lassen. Es war eine erfolgreiche Saison mit vielen verschiedenen Glanzlichtern.



Openair-Kino:

Die DVD kann bei monika.andres@andres.ch für CHF 10.- bestellt werden.

Kickboxen

Die BikerInnen des MTB Racing Teams und ihre Trainer liegen auch im Winter nicht auf der faulen Haut. In der Winterzeit trainieren die BikerInnen vorwiegend in der Halle. Ziel der Hallentrainings am Dienstag und Samstag ist es, einerseits koordinative Fertigkeiten zu fördern, andererseits Kraft und Ausdauer aufzubauen.



Am Freitag erhalten die JungbikerInnen die Möglichkeit auch einmal in anderen Sportarten zu schnuppern. In dieser Wintersaison stehen Kickboxen, Badminton und Schwimmen auf dem Programm.



Zum Abschluss des Kickbox-Blocks zeigten die Jugendlichen am 26. November in einer kleinen Show, was sie von Mauro Monteleone vom Kickboxing Wohlen alles gelernt haben. Es haben sicherlich alle davon profitiert eine andere Sportart kennenzulernen. Den jungen

Sportlern ist auch bewusst geworden, dass Einsatz, Konzentration und Durchhaltewillen in jeder Sportart gleichermassen wichtig sind.



Badminton

Zur Zeit trainieren die Biker und Bikerinnen im zweiten Block des Alternativtrainings. Wie schon im letzten Jahr werden die Jugendlichen von Thomas Schärer, dem ehemaligen Junioren-Nationaltrainer im Badminton, in die Welt von Shuttle und Smash eingeführt.



Die neue Halle im Tenniscenter Birrhard ist wie geschaffen für die grosse Schar von 28 angemeldeten Jugendlichen.

Schwimmen

Nach den Sportferien geht es dann weiter mit Schwimmen. Das Training mit Adrian Baumann hat sich in den letzten Jahren bewährt. Gerne holen sich die BikerInnen beim diplomierten Schwimmlehrer Tipps und Tricks.



Mit gezielten Übungen trainieren sie Kraft und Ausdauer. Die Technik des Crawl wird eingeführt und gefestigt, sodass die SchwimmerInnen später selbständig ein Grundagentraining im Wasser absolvieren können.

Schon zur Tradition geworden ist das abschliessende „Kleiderschwimmen“. Diese Stunde garantiert Krafttraining und jede Menge Spass...



Indoor Cycling

Im letzten Winter haben wir erstmals ein Indoor Cycling Training angeboten.



Trix ist zertifizierte Indoor Cycling Trainerin und durfte somit das Training gleich selbst im Impuls Fitnesscenter in Mägenwil durchführen.

Ob zu Musik von Bob Marley oder Michael Jackson - Funk oder Pop, zwischen Januar und März floss jeweils am Sonntag zwischen 12.00 und 13.30 Uhr viel Schweiß in den Räumen des Impuls Fitnesscenters.

Das Training war als Rennvorbereitung für alle BikerInnen, die für den VMC Hägglingen Rennen bestreiten, gedacht.



Da das Training sehr gerne besucht wurde, wird es auch im kommenden ersten Winterquartal wieder durchgeführt.



Unsere Hauptsponsoren

Gemeinde Hägglingen
Küttel Radsport, Wohlen
Raiffeisenbank Villmergen
Richner Blachen, Villmergen
VMC Hägglingen

www.haegglingen.ch
www.kuettel-radsport.ch
www.raiffeisen.ch/villmergen
www.richner-blachen.ch
www.vmc-haegglingen.ch

Unsere Sponsoren

Drogerie Posthof, Dottikon
Hilba Antriebstechnik AG, Villmergen
Maiengrüngarage Matrascia, Hägglingen
Olé Sportswear, Spreitenbach
teuflichgut Coiffeur Jeunesse, Bremgarten

www.hilba.ch
www.gebrmatrascia.ch
www.olesport.ch
www.teuflichgut.ch

Unsere Supporter

A. & E. Geissmann AG, Dottikon
JWK Treuhand, Wohlen
Riwisa AG, Hägglingen
Saxer Druck, Hägglingen
Frau Verena Fricker, Hägglingen
Herr Pirmin Saxer, Hägglingen
Familie Rinaldo Saxer, Hägglingen
Familie Roland Saxer, Hägglingen

www.geissmann-ag.ch
www.jwk.ch
www.riwisa.ch
www.saxerdruck.ch

Unsere Team Fahrer und Fahrerinnen

Vielleicht habt ihr euch schon gefragt, warum nicht alle BikerInnen im Hägglinger Trikot die Rennen bestreiten? Folgende Fahrer und Fahrerinnen haben die Möglichkeit in einem Team zu fahren und werden gesponsert. Sie fahren im Trikot ihres Teamsponsors jedoch für den VMC Hägglingen.

Andres Fabienne
Fergg Jan
Rickenbach Nina
Saxer Jil

Cannondale Küttel Team
Bluecycle Team
Bauer Sport
Fischer Junioren MTB Team



Vorschau

16. 01. 2011	Start Indoor Cycling
20. 01. 2011	Sponsorenanlass
18. 02. 2011	Start Schwimmtraining
26. 02. 2011	Skitag im Hoch-Ybrig
05. 03. 2011	Radlerball
29. 03. 2011	Start Aussentraining

Racer Bikes Cup 2011

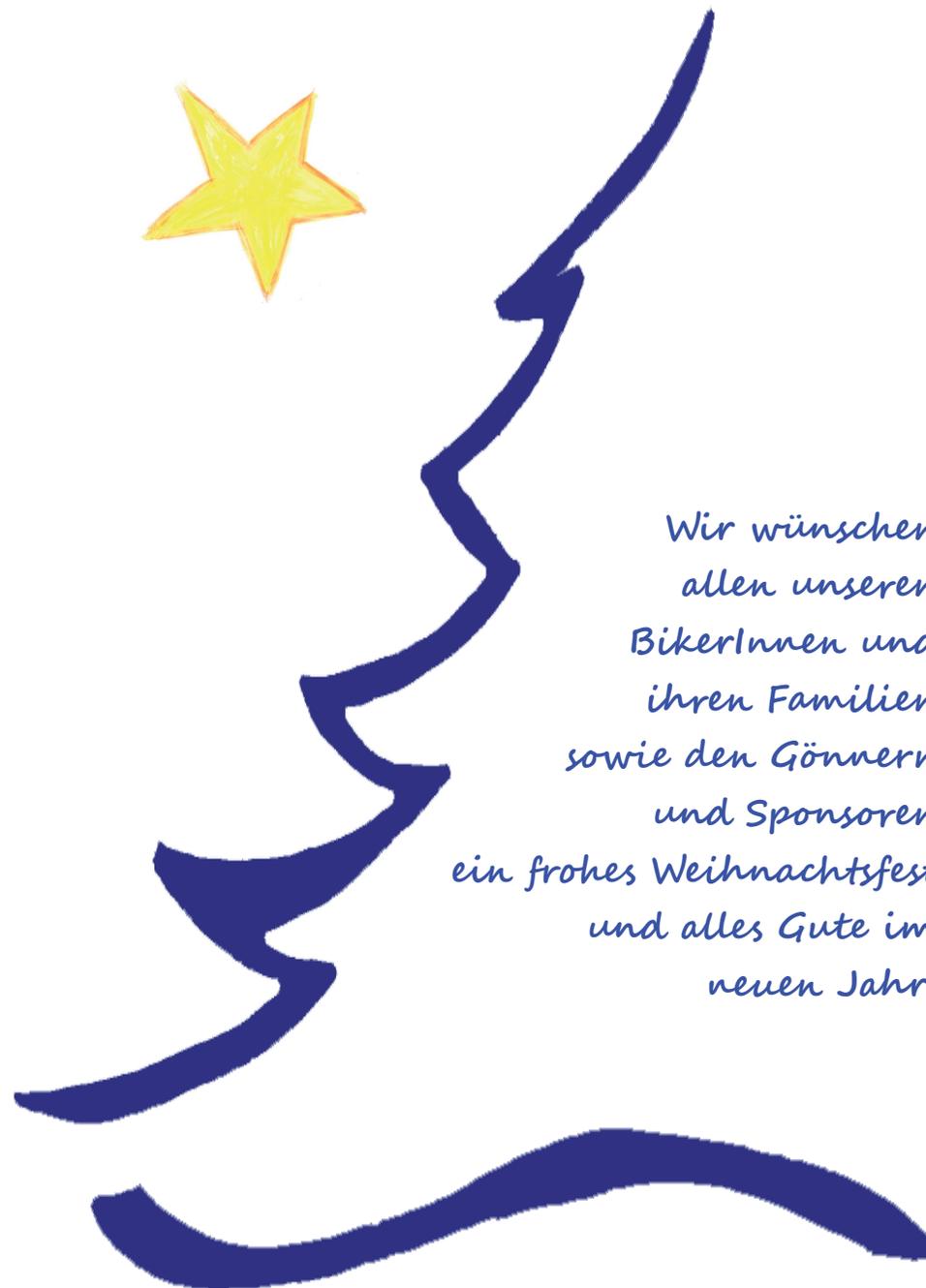
26./27. März	Schaan
09./10. April	Lugano/Tesserte
07./08. Mai	Solothurn
04./05. Juni	Gränichen
11./12. Juni	Engelberg-Tittlis
25./26. Juni	Chur
16./17. Juli	SM Plaffeien
27./28. August	Muttenz/Basel

Argovia Geax-Fischer Cup 2011

Daten noch nicht bekannt

Verschiedene Termine

17.-19. 06. 2011	Jugendfest
16. 10. 2011	Schlussstock
11. 11. 2011	GV
03. 12. 2011	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

