



*MTB
Racing
News*

*Nr. 13
18. Juni 2008*

www.vmc-haegglingen.ch



Vorwort	1
Interview mit Trix Dürr	2/3
Witze	4
Besuch im Rollingrock Aarau	5
Frauenpower Weekend in Zofingen	6
Ski- und Snöbertag im Hoch-Ybrig	7
Rückblick Wintertraining	8/9
Rückblick Klettern	10-12
Bikepflegekurs mit Arno Küttel	13
Schwimmtraining	14/15
U17 Swiss Cycling Kader	16-18
Unsere Freerider	19
Argovia Cup 2008	20-22
Witze	23
Vorschau	24
Sponsoren und Supporter	25

Der Startschuss....

...für die neue Saison ertönte für unsere BikerInnen am 17. Mai beim Argoviacup in Leibstadt. 14 Akteure vom MTB Racing Team Hägglingen kämpften in diversen Kategorien gegen Ihre KonkurrentInnen. Vier Mädchen aus unserer Rock-Kategorie erlebten dabei ihre Feuertaufe als Rennfahrerinnen. Es gab einige sehr gute Resultate zu vermelden und die erfreuliche Tatsache, dass (fast) alle ohne grössere Stürze über die Runden kamen. Mit Beginn des Aussentrainings Ende März wurden auch unsere Trainingsgruppen neu strukturiert. Den jüngsten Mitgliedern wird nach wie vor in einer Gruppe ein Techniktraining angeboten. Dagegen trainieren die Cross-Country FahrerInnen in zwei Gruppen um den unterschiedlichen Alters-und Leistungsstufen gerecht zu werden. Neu ist unsere Freeride-Equipe. Dabei erhalten Interessierte die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten eine andere Art des Mountainbikens kennenzulernen. Ich wünsche allen von unserem Team viel Spass bei der Ausübung dieses faszinierenden Sports, sei es im Training oder auch bei den diversen Rennen. Ein herzliches Dankeschön geht an alle unsere TrainerInnen für Ihren unermüdlichen Einsatz zugunsten der sportbegeisterten Jugendlichen.



Georges Saxer

Kontakt MTB Racing Team VMC Hägglingen

VMC Hägglingen

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

MTB Racing Team

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



Trix Dürr

Beruf: Betriebsökonomin HWV
Amt: Trainerin MTB Racing Team



1. Du hast früher intensiv Handball gespielt – wie bist du zum Mountainbiken gekommen?

Schon während meiner Handballzeit war das Biken – vor allem in den Sommermonaten - ein Bestandteil des Konditionstrainings. Jedoch bin ich damals nur Feldwege gefahren und praktisch keine Singletrails. Nach meiner aktiven Handballzeit hat mich dann das Biken immer mehr fasziniert. So bin ich dann über verschiedene Station zur Bike-Clique von Arno Küttel gekommen. Dort haben mir die ungezwungenen Aktivitäten und die tolle Atmosphäre so gut gefallen, dass ich heute noch gerne mit dieser Gruppe unterwegs bin.

2. Nachdem du einige Zeit bereits aushilfsweise mitgeholfen hast bist du inzwischen J+S Leiterin beim MTB Racing Team – was hat dich dazu angespornt?

Nebst dem sanften „Druck“ von Moni und Georges ;-), hat mich natürlich der Sport an und für sich dazu angespornt. Zum einen interessieren mich Themen wie Kondition, Technik, Taktik und das Mentale des Sportes. Zum anderen war ich ja bereits J+S Leiterin im Handball. Ich habe Juniorinnen in Wohlen und Olten trainiert. Die Zeit war reif, wieder etwas in diesem Bereich zu tun. Ich habe mich richtig darauf gefreut wieder mit Jugendlichen zu arbeiten.

3. Wie gefällt es dir im Team?

Unser Team sehe ich wie eine Pyramide. Das Fundament bildet der VMC. Dort erhalten wir den nötigen Rückhalt. Und es freut mich sehr, dass wir uns immer näher kommen. Dann haben wir ein tolles Trainer-Team, das sich sehr gut ergänzt. Jugendliche Frische, Erfahrung, Spass, Wissen, Seriosität – alles ist da. Ich persönlich finde, dass sehr viel Potenzial vorhanden ist. Die Spitze der Pyramide sind die Jugendlichen. Und ich bin sehr stolz, dass wir ein solch cooles Team haben. Wir haben rennorientierte BikerInnen sowie aber auch Freerider, welche die nötige



Lockerheit ins Team bringen. Gerade für das „Soziale Gefüge“ in unserem Team, sind die Freerider unheimlich wichtig. Wir haben dieses Jahr die Strukturen so angepasst, dass wirklich jeder Platz hat. Also auf deine Frage zurückkommend: Es gefällt mir sehr gut.

4. Hast du dir in deiner Trainertätigkeit konkrete Ziele gesetzt?

Eines meiner Ziele ist sicher, dass die BikerInnen gerne und mit viel Freude ins Training kommen. Schön ist es, wenn sie nach dem Training gut gelaunt nach Hause gehen. Ein weiteres Ziel ist, dass wir die Jugendlichen - auch nach dem Schulabgang bzw. nach Eintritt in die Lehre oder Kanti – im Club halten können. Seit ich weiss, haben wir dies nicht geschafft. Wir haben keine Mitglieder (mit Ausnahme der Trainer), die älter als 16 Jahre sind. Mal schauen – ich bin zuversichtlich.

5. Wo siehst du allenfalls weiteres Potential / Entwicklungsmöglichkeiten unseres Teams?

Wenn man selbstkritisch genug ist, gibt es wirklich immer Möglichkeiten sich zu verbessern. Nach jedem Training finde ich Punkte, die ich das nächste Mal besser machen will. Und so haben wir sicher auch auf Club-Ebene noch Potential. Für mich liegen die Hauptpunkte vor allem in unserem Umfeld. Wir müssen besser kommunizieren und den Kontakt besser pflegen. Sei das mit der Gemeinde, mit den Förstern, Jägern oder auch unseren Sponsoren. Da haben wir noch unheimlich viel Potenzial. Wir machen viele Sachen gut, sogar sehr gut. Aber wir müssen uns auch vermarkten und uns besser positionieren in der Gemeinde.

6. Tipps von dir als Trainerin wenn ein Kind mit Mountainbiken anfangen will – was gilt es speziell zu beachten?

Eigentlich muss man nichts beachten. Wer ein Bike besitzt und einen Helm hat, der kann einfach loslegen. Der Spass sollte nie zur kurz kommen – dann kommt alles gut (unsere Trainingszeiten sind auf der Web-Site www.vmc-haegglingen.ch) ;-).



A Cyclist's Wheels of Life



Ein Kuhfladen hat eine Ameise unter sich begraben. Nach einer Stunde hat sie sich endlich hervorgearbeitet. Sie reibt sich ab und sagt: „So eine Gemeinheit! Genau ins Auge!“



Die Oma zum Enkel: „Du darfst dir von mir ein schönes Buch wünschen.“
„Dann wünsche ich mir dein Sparbuch...“

Scherzfragen

1. Welche Angst hat ein Luftballon?
2. Welche fische haben die Augen am engsten zusammen?
3. Warum dürfen Nordpolforscher keine blauen Brillen tragen?
4. In welchem Monat fressen Katzen am wenigsten?
5. Welches Wort wird immer falsch geschrieben?
6. Was wird durch Waschen schmutzig?
7. Was sitzt auf dem Baum und macht ‚aha‘?
8. Was ist der Unterschied zwischen einer Rolle Klopapier und einem Bike?
9. Wann sind sechs und sechs elf?
10. Kennst du den Unterschied zwischen einem Saxophon und einem Sack Mehl?

Vor einer Schule ist für die Autofahrer ein Warnschild angebracht, darauf steht: „Überfahren Sie die Schulkinder nicht!“ Darunter hatte jemand geschrieben: „Warten Sie lieber auf die Lehrer!“

Lösungen auf Seite 23

Training vom 19. Januar 2008 im Rolling Rock

Die Trainer des MTB Racing Teams mussten sich ein Alternativ-Training überlegen, da am Wochenende vom 18./19. die Turnhalle ganz im Zeichen der Turnshow 2008 stand.

Es hat auch für dieses Training nicht an Phantasie gefehlt und das MTB Racing Team hat kurzerhand das Rolling Rock in Aarau zur Turnhalle gemacht.

Zuerst hiess es, sich an die vielen Rollen unter den Füßen zu gewöhnen. Die BikerInnen des MTB Racing Teams zeigten aber sofort, dass sie über gute koordinative Fähigkeiten und viel Mut verfügen und kurvten zum Teil wie kleine Profis um und durch die Pipes.

Wer Interesse hatte, technische Fähigkeiten mal von Grund auf von einem Profi gezeigt zu bekommen, konnte mitmachen an der Einführung von Simon Eichenberger. Der erfahrene Kursleiter zeigte den Interessierten, wie man richtig auf den Rollerblades steht, wie man Kurven fährt und vor allem wie man richtig bremst. Die fortgeschrittenen unter den Teilnehmern forderte er mit technisch schwierigen „Kunststückli“, so dass es auch niemandem langweilig wurde.

Zum Schluss hiess es dann Frauen- gegen Männer-Power in einem spannenden Hockey-Match.

Es war ein abwechslungsreicher Trainings-Morgen an dem alle gefordert waren und ins Schwitzen kamen.





Frauenpower Weekend in Zofingen

Wir - Jil, Fabienne, Siri und Tina - wurden eingeladen, am Frauenpower Weekend vom 29. Februar bis 2. März in Zofingen teilzunehmen, was wir ohne großes Überlegen auch taten.

Der Juniorennationaltrainer Beat Stirnemann organisiert jeweils einmal pro Jahr ein solches Weekend um den Zusammenhalt der Mädchen untereinander und auch die Technik zu verbessern.

Am Samstagmorgen nach dem Jogging und den Dehnungsübungen gab es Frühstück, danach besserten wir unsere Technik ein bisschen aus in dem wir steile Abhänge, Parcours und über Paletten u.s.w. fuhren. Nach dem Mittagessen, welches sehr gut war, machten wir eine Bike-Tour in Gruppen und schließlich nach dem Abendessen hatten wir Hallentraining in zwei grossen Hallen. Der Ablauf vom Sonntagmorgen war gleich wie am Samstag, am Nachmittag machten wir zwar auch eine Bike-Tour, doch dann mussten wir noch duschen und dann war das Weekend leider schon vorbei.

Geschlafen haben wir in einem Sechserzimmer mit noch zwei anderen Mädchen.

Es hatte uns sehr gut gefallen, obwohl das Wetter nicht richtig mitmachte und wir unsere Kleider auf einem kleinem „Oefeli“ trocknen mussten.

Tina



Ski- und Snöbertag im Hoch-Ybrig

Am 8. März 2008, 7.30 Uhr früh, besammelten sich gut zwei Dutzend JungbikerInnen und fünf Leiter vom MTB Racing Team auf dem Schulhausplatz in Hägglingen. Die Fahrt ging mit zwei Bussen in Richtung Hoch-Ybrig.

Einmal nicht mit Bikes, sondern mit Ski oder Snowboard ausgerüstet, befanden wir uns schon bald in der verschneiten Innerschweiz. Am frühen Morgen, noch bei leichtem Schneefall, hofften wir auf die vom Wetterbericht versprochenen Sonnenstrahlen.

Gut angekommen und alle noch bei guter Laune, standen wir schon bald auf den Skis oder Snowboards (nachdem der Mittagstisch reserviert und ein gebrochener Stock ausgetauscht wurden...) Bei super Schneeverhältnissen und noch etwas bewölktem Himmel, genossen wir die verschiedenen Pistenvarianten, Waldwege und Schanzen.

Nach dem Mittagessen zeigte sich die Sonne und blauer Himmel kam zum Vorschein.

Leider ging die Zeit viel zu schnell vorbei, und schon bald hiess es Abschied nehmen von der verschneiten Bergwelt. Ohne Unfall und ohne Verletzungen ging ein gelungener Tag, bei dem wohl alle viel Spass hatten, vorbei.

Ein Dankeschön an alle, die zu Organisation, guter Stimmung und gutem Gelingen beigetragen haben.

Heinz





Wintertraining 2007/2008

Im Wintertraining 07/08 wollten wir - das Trainerteam - neue Wege gehen. Wir wollten vermehrt auf die Bedürfnisse der entsprechenden Altersgruppe eingehen. So bauten wir uns ein „drei Säulen Konzept“ auf.

1. Säule: Kondition

Am Dienstag gab es Konditionstraining für alle FahrerInnen, welche im Frühling 08 an den Rennen bereits Runden fahren sollten. Dieses Konditionstraining beinhaltet die Komponenten Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer und sollte die Basis für den Frühling bilden. Natürlich war uns bewusst, dass dieses eine Konditionstraining für die bereits erfahrenen RennfahrerInnen nicht reichen wird. Das

haben wir auch immer wieder so kommuniziert. Wer vorne mitfahren will, muss selber noch im Konditionsbereich arbeiten.

2. Säule: Motorische Grundbedürfnisse

Die jüngeren BikerInnen wollten wir im koordinativen Bereich fördern. Wir haben am Samstag viele Teile der motorischen Grundbedürfnisse wie beispielsweise gehen, federn, hüpfen, rutschen, gleiten, rollen, in die Höhe klettern, schaukeln, durch die Luft fliegen, Objekte werfen, fangen und zurückschlagen, mit anderen kämpfen und wetteifern abgedeckt.

Auch die älteren BikerInnen haben das Training rege besucht und versucht ihre Koordination zu schulen. Denn auch sie haben gemerkt dass das Sprichwort „was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr,“ nicht ganz stimmt.

Hans kann schon noch lernen, aber vielleicht nicht mehr gleich schnell ;:-).



3. Säule: Alternativtraining

Mit dem Alternativtraining „Klettern“ wollten wir in der ersten Winterhälfte den Spass und den Teamgeist fördern. Es braucht Vertrauen, wenn man am Seil hängt und auf seinen Kollegen angewiesen ist. Wer darf mich sichern? Wem kann ich vertrauen? Warum darf der sichern und ich nicht? Was mache ich anders? Es braucht Mut und Überwindung. Eine sehr positive Erfahrung für uns alle. In der zweiten Hälfte haben wir dann die Sportart - wie bereits im Vorjahr - gewechselt und haben uns aufs Schwimmen konzentriert. Im Prinzip ein Ausdauer- und Koordinations-Training in einem.



Wir beschäftigen uns bereits jetzt mit dem Wintertraining 2008/2009. Das Konzept hat sich bewährt und wir werden die drei Säulen weiterverfolgen. Durch die grosse Mitgliederzahl zeichnen sich aber bereits jetzt neue Herausforderungen für uns ab. Wir lieben Herausforderungen.....;-).....

das Trainerteam

Klettern im Kraftreaktor Lenzburg

Jeden Freitag jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr durften die BikerInnen ab Jahrgang 1996 in den Kraftreaktor nach Lenzburg zum Klettern.

Während den ersten drei Abenden wurden die Jugendlichen gründlich in die Welt des Kletterns eingeführt. Sicherheit stand dabei

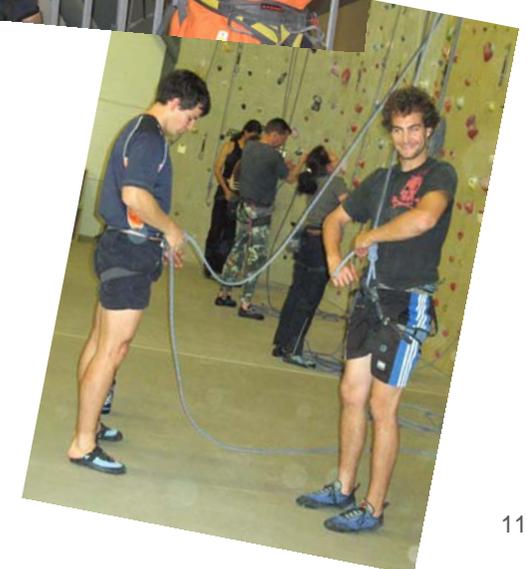


immer an oberster Stelle. Zuerst galt es das „Klettergästli“ richtig anzulegen, anschliessend wurden die richtigen Knoten gelernt. Bevor die Handgriffe bei der Sicherung nicht 100-Prozentig stimmten, durfte niemand nur einen Meter klettern.

Am Anfang wird Top-Rope geklettert. Das heisst, das Seil ist bereits oben an der Wand mit Karabinerhaken befestigt. Dies ist die sicherste Variante für Anfänger, hat den Vorteil dass man weniger Fehler machen kann und bei einem Sturz nicht so weit fällt.

Die BikerInnen wagten sich in Dreiergruppen an die Kletterrouten. Obwohl man beim Klettern von zwei Kameraden gesichert

wurde, brauchte es bei Einigen doch etwas Mut, sich ganz den Sichernden anzuvertrauen. Das Vertrauen wuchs aber von Mal zu Mal und schlussendlich konnten sich alle BikerInnen an ihren Erfolgserlebnissen freuen.





Als die „Grossen“ das Sichern im Griff hatten, betreuten sie an einem Samstagmorgen die kleinen BikerInnen.



Bikepflegekurs mit Arno Küttel



Die JungbikerInnen und ihre Eltern konnten viele wertvolle Informationen mit nachhause nehmen. Der Nachmittag startete im Pavillon mit einer Information für die Eltern. Die Trainer und Trainerinnen wurden vorgestellt, Trainingsinhalte und -möglichkeiten erläutert, Gruppeneinteilungen und Renninformationen

weitergegeben. Mit Wehmut wurde auch Röbi Huber, einer der Gründer des MTB Racing Teams, verabschiedet. Im zweiten Teil des Nachmittags lernten die Anwesenden wie man ein Bike richtig pflegt. Arno Küttel demonstrierte die richtige Bikewäsche und -pflege gleich selbst. Die Eltern waren angenehm überrascht, als sie hörten, dass ein ganz normales Abwaschmittel einem teuren Reinigungsschaum durchaus vorzuziehen ist und nahmen die vielen Tipps vom Fachmann gerne mit auf den Heimweg.



Der Abschluss des Nachmittags galt dem Erfahrungsaustausch. Bei einem Apéro hatten die Eltern Gelegenheit Informationen auszutauschen oder auch neu aufgetauchte Fragen zu stellen.

Schwimmtraining 2008

Nach dem Motto „Grundlagen mal anders“, führte das MTB Racing auch in diesem Jahr wieder ein Schwimmtraining während des 2. Winterquartals durch.

Wegen der grossen Nachfrage, betreute der Schwimmlehrer Adrian Baumann die Kinder und Jugendlichen in diesem Jahr sogar in zwei Gruppen. Mit gezielten Übungen trainieren die BikerInnen Kraft und Ausdauer. Die Technik des Crawl wurde eingeführt und gefestigt, sodass die SchwimmerInnen später selbständig ein Grundlagen- training im Wasser absolvieren können.



Der diplomierte Schwimmlehrer Adrian ist auch um Ideen nicht verlegen. So stand z.B. auch ein Training mit Kleidern auf dem Programm. Die BikerInnen hatten einen Riesenspass, durften am Schluss des Trainings aber auch feststellen, dass sie eine Extraportion Krafttraining absolviert hatten. Die engen, nassen Jeans zerrten an den Kräften, minderten aber nicht die Freude an diesem Erlebnis der besonderen Art.





U17 Swiss Cycling Kader

Im Rahmen des Talent Treff Tenero fand im Herbst 2007 ein Sichtungslager für das U17 Swiss Cycling Kader statt. Eingeladen waren Radsportler mit Jahrgang 92/93, welche Inhaber der Talents Card Regional waren. Fabienne Andres und Jil Saxer wurden nach diesem Sichtungslager in das U17 Swiss Cycling Kader aufgenommen.

Ziel des Kadere ist nicht die frühzeitige Spezialisierung, sondern die vielseitige Ausbildung in den Sparten Strasse, Quer, Bahn und MTB. Den Jugendlichen sollen Perspektiven im Radsport aufgezeigt werden. Das Kader soll ein Baustein sein in der gerade begonnenen Radsportkarriere, die vielleicht in 10 bis 15 Jahren ihren Leistungshöhepunkt erreichen wird.

Realp

Jil und ich reisten am Freitag nach der Schule mit dem Zug nach Realp bei Andermatt. Die Zugfahrt war lustig, obwohl wir etwas nervös waren, ob wir am richtigen Ort sind.

Wir schliefen in einer Militärunterkunft mit Massenlager. Als wir uns eingerichtet hatten gab es eine Vorstellungsrunde. Als wir ins Bett mussten, schliefen wir noch lange nicht ein und als es lange nach der Nachtruhe immer noch nicht ruhig war, wurde unser Trainer ein bisschen wütend. Am nächsten Morgen gab es zuerst ein Morgenjogging. Ich musste zum Glück in die Küche das Morgenessen vorbereiten, sodass ich nicht mitgehen musste ;-). Nach einer Orientierung bekamen wir eine Einführung zum Langlaufen. Wir machten verschiedene Spiele und am Nachmittag eine kleine Ausfahrt.

Am Samstagabend gab es eine Überraschung, ein kleiner OL im Dunkeln, das war sehr lustig, aber ziemlich schwer!

Am Sonntag mussten wir wieder joggen gehen, diesmal musste ich auch mit. Es war sehr kalt! Anschliessend wurden uns Rumpfkraftübungen gezeigt, die wir jede Woche 1-3 Mal machen sollten (in Magglingen wurde dann getestet ob wir sie auch gemacht haben ☺). Wir trainierten nochmals auf den Langlaufskiern. Auf einer Ausfahrt konnten wir am Nachmittag die gelernte Technik gleich anwenden. Wir mussten noch das Haus putzen und packen und dann war das Lager auch schon wieder zu Ende. Mir hat es sehr gefallen, aber da wir selber kochen mussten, war das Essen nicht immer so der Hit ☺!

Fabienne



Magglingen

Vom 2. bis 4. Mai 2008 fand der zweite Zusammenzug des U17 Swiss Cycling Kadere in Magglingen statt.

Am Freitagabend stand eine ausführliche Info für Eltern und Trainer auf dem Programm. Die Schwerpunkte lagen in den Ausbildungsmöglichkeiten wie man Sport und Beruf unter einen Hut bringen kann. Nach der ersten Nacht im wunderschönen Hotelzimmer ging es am Samstagmorgen mit Joggen vor dem Frühstück los. Anschliessend stand der ganze Tag im Zeichen der individuellen Leistungstests. Wir wurden im Bereich der Motorik (Geschicklichkeitsparcours), Rumpfkraft und zwei radsport-spezifischen Tests (4-Stufen und Laktatstufen) geprüft. Nach dem Nachtessen durften wir unsere Nationalmannschaftsbekleidung in Empfang nehmen. Alle hatten grosse Freude daran! Das sonnige Wetter am Sonntagvormittag motivierte uns zum weiterfahren mit den Leistungstests. Gestärkt mit Pasta absolvierten wir am Nachmittag noch den Motoriktest. Den Abschluss bildete ein Vortrag über Energiebereitstellung. Frisch geduscht und stolz mit den Nati-Kleidern fuhren alle wieder heim.

Jil





Tenero

Tenero war einfach super! Wir rückten am Sonntagabend im Centro Sportivo in Tenero ein.

Am Montag ging es dann so richtig los. Schon am frühen Morgen mussten wir aufs Rennvelo, bevor wir einen polysportiven Morgen absolvierten. Am Nachmittag war das schönste Wetter, aber leider mussten wir noch einmal einen Leistungstest, den 4-Stufentest, absolvieren. Der 4-Stufentest ist ein Test bei dem man 3 km zuerst locker, dann mittel, schnell und im Maximaltempo fahren muss. Bei jeder Runde werden Zeit und Puls gemessen sowie Blut genommen. Die Daten geben Aufschluss über den Trainingszustand.

Am Dienstagmorgen machten wir einen kleinen Gigathlon mit Biken, Nordic Walking, Kanu fahren und Rollerbladen. Das war sehr lustig!

Am Nachmittag kam der Trainer der U19 Nationalmannschaft Strasse, Daniel Steingruber, und machte mit uns ein Sprinttraining, das er am Abend auch noch mit uns analysierte.



Mittwoch und Donnerstag haben mir am besten gefallen, denn da waren wir auf dem Bike und fuhren supercoole Singletrails! Wir mussten am Mittwoch zuerst mit dem Bähnli und dann noch etwa eine halbe Stunde mit dem Bike hinauffahren, dafür lachten uns oben die schönen Trails entgegen. Auch am Donnerstag gings in den Wald bei technisch schwierigeren Sachen.

Am Freitag war leider schon der letzte Tag. Am Morgen hatten wir noch einen Vortrag über Ernährung und am Nachmittag ein Training auf dem Rennvelo. Bei diesem Training mussten wir in der Gruppe fahren, der Trainer rief immer wieder andere Namen und die mussten dann so schnell wie möglich nach vorne fahren.

Nach diesem Training verabschiedeten wir uns und fuhren nach Hause, aber am nächsten Tag am Swisspowercup in Gränichen sahen wir uns alle schon wieder.

Super fand ich auch, dass wir, da wir alle immer die gleichen Kleider trugen, langsam zu einem richtigen Team wurden.

Fabienne



Die Freerider des MTB Racing Teams

Seit diesem Jahr gibt es beim MTB Racing Team auch eine Freeride-Gruppe. Die coole Truppe von Manu und Oli geniesst das Biken auf die lockere Art....



*...D'TRAILS UND
SCHANZE SI COOL....*

*...nid nume Usduur sondern
ou Technik...*

...me mues nid immer alles...

*Me het nid immer
d'Zunge am Bode...*

*Dr Oli und dr Manu
hei cooli Sprüch druf....*

*Dr Oli und dr
Manu si cool!*

*Fascht umgheie
und doch nid...;-)...*

*ALLI SI VOLL UND MIT
SPASS DERBI*



Start zum Argovia Cup 2008

Der erste Lauf des Argovia Cups wurde in Leibstadt durchgeführt. Die Biker und Bikerinnen des MTB Racing Teams waren aufgeregt und freuten sich zugleich auf das Kräfteressen mit den umliegenden Clubs wie Seon oder Gränichen. Vierzehn Biker und Bikerinnen besammelten sich um 6.15 Uhr auf dem Schulhausplatz um gemeinsam mit dem Bus nach Leibstadt zu reisen.

Um 9 Uhr startete bereits die Kategorie Hard mit Fabienne Andres, Jil Saxer und Silas Müller. In einer Kategorie fahren jeweils zwei Jahrgänge. Alle drei Hägglinger BikerInnen gehören dieses Jahr zu den Jüngeren und die Ausgangslage war deswegen speziell schwierig. Unbeeindruckt vom Wetter und dem nassen Terrain fuhren alle drei Mitglieder ein gutes Rennen. Fabienne Andres attackierte die in Führung liegende Cora Grossmann mehrmals. Am Schluss reichte es aber nicht ganz und sie wurde gute zweite. Bravourös schlug sich auch Jil Saxer, welche nach einem Sturz im Training sicher noch leicht handicapiert war. Sie wurde dritte. Silas Müller konnte noch nicht an die Leistung der vergangenen Saison anknüpfen und litt auf der Strecke. Er kämpfte aber vorbildlich und belegte den 14. Schlussrang.



Als nächste waren die Kategorien Rock und Mega am Start. In diesen beiden Kategorien starteten gleich zehn BikerInnen aus dem MTB Racing Team. Bei den Mega-Mädchen waren vier der acht gestarteten Bikerinnen aus dem MTB Racing Team. Das



Rennen war spannend und wurde erst in der letzten Runde entschieden. Tina Siegrist wurde zweite vor Sonja Schmid. Siri Saxer belegte den fünften und Nina Rickenbach den sechsten Platz. Keine Konkurrenz aus dem eigenen Team musste Roger Siegrist in der Kategorie Mega fürchten. Er fuhr knapp am Podest vorbei und belegte schlussendlich den guten vierten Platz.

Für die BikerInnen in der Kategorie Rock war alles neu. Nachdem sie im letzten Jahr noch Parcours-Rennen bestritten, mussten sie in diesem Jahr zum ersten Mal Runden fahren. Es war hart – das merkten die RennfahrerInnen des MTB Racing Team schon bald. Tapfer kämpften sie sich durch die Hügel von Leibstadt. Wie schon Roger Siegrist fehlten Michelle Andres nur einige Sekunden für einen Podestplatz, sie wurde vierte. Nadja Furlan belegte den achten und Jasmin Hofer den zehnten Platz. Nicolas Pederiva und Chantal Rey konnten das Rennen infolge Stürzen nicht beenden.



Zum Schluss starteten noch die Jüngsten zum Parcours-Rennen. Die Hindernisse in Leibstadt waren sehr anspruchsvoll. Dies schien Sarina Marti und Anne-Sophie Pederiva aber nicht zu beeindrucken. Sie fuhren auf die Ränge eins und zwei.

Zweiter Lauf des Argoviacups in Wittnau

Der zweite Lauf des Argoviacups war zugleich die Aargauermeisterschaft für die Kategorien Amateure/Masters, Damen, Junioren, Hard Knaben und Mädchen. Bei den jüngeren Kategorien wird noch kein Aargauermeistertitel vergeben. Somit kämpften vom MTB Racing Team nur Fabienne Andres und Jil Saxer um den Aargauermeister-Titel. Beide Fahrerinnen waren top motiviert am Start. Doch schon kurz nach dem Start verloren die beiden den Anschluss zur Spitzenfahrerin und konnten nicht mehr aufschliessen.



Die beiden H ägglingerinnen lieferten sich nun einen harten Team internen Kampf um den zweiten bzw. dritten Platz. Schlussendlich fuhr Fabienne Andres knapp vor Jil Saxer ins Ziel.



waren Sonja Schmid, Nina Rickenbach und Tina Siegrist platziert.

Nicolas Pederiva hatte Spass an der eingebauten Steilwandkurve und den Sprüngen auf der Strecke. Er fuhr auf Rang 15 in der Kategorie Rock Knaben. Ein super Rennen zeigte Michelle Andres bei den Mädchen Kategorie Rock. Sie fuhr regelrecht allen auf und davon und holte sich den ersten Sieg in dieser Saison. Die beiden anderen Mädchen vom MTB-Racing Team kämpften hart. Vorallem die steilen Aufstiege waren eine echte Herausforderung. Nadja Furlan wurde neunte und Jasmin Hofer zehnte.



Ausnahmsweise gab es bei den Jüngsten keinen Parcours und es musste ein Rundkurs 3-mal absolviert werden. Beide H ägglinger Mädchen hatten aber keine Probleme damit. Sarina Marti wurde zweite vor Anne-Sophie Pederiva.

Zwei Mal am Start. Zwei Mal auf dem vierten Platz. In der Kategorie Mega Knaben fuhr Roger Siegrist bereits zum zweiten Mal knapp am Podest vorbei. Er wurde guter vierter. Siri Saxer kommt immer besser in Form. Bei den Mega Mädchen fuhr sie aufs Podest und wurde dritte. Auf den Plätzen fünf, sechs und sieben waren



Ein Pfarrer fährt nachts über die Landstrasse nach Hause mit dem Fahrrad. Ein Polizist hält ihn an: "Na, keine Angst so allein auf der Landstrasse?" Pfarrer: "Nein, ich fahre doch mit Gott." Polizist: "Na, wenn das so ist, zwei auf einem Fahrrad kostet 20.- Franken Busse!"

Der Lehrer stellt Marco zur Rede: "Warum kommst du schon wieder zu spät zur Schule?" „Tut mir leid, ich habe von einem Fussballspiel geträumt.“ - „Und was hat das mit deiner Verspätung zu tun?“ „Es ging in die Verlängerung.“



Robert schiebt wütend sein Mofa in die Werkstatt: „Das blöde Teil springt einfach nicht an. Diesmal kann's aber nicht am Motor liegen, den habe ich gestern schon ausgebaut!“

Beschwert sich ein Spieler beim Fußballspiel beim Schiri: "He Schiri, du pfeifst immer nur für die anderen." Darauf der Schiri: "Noch so eine Lüge, dann zeige ich dir die rote Karte, dann spielst Du überhaupt nicht mehr gegen uns!"

Lösung Scherzfragen:

1. Platzangst
2. Die kleinsten
3. Damit sie die Eisbären nicht für B laubären halten.
4. Im Februar, der hat am wenigsten Tage.
5. falsch
6. Das Wasser
7. Ein Uhu mit Sprachfehler
8. Das B ike kann man auch gebraucht kaufen.
9. Wenn man falsch rechnet.
10. B las doch mal rein ☺

Ein Dicker und ein Dünner treffen sich. Dicker: "Wenn man dich so sieht, kann man glauben, eine Hungersnot sei ausgebrochen!" Dünner: "Und wenn man dich so sieht, kann man glauben, du seist² schuld daran!"



Vorschau

- 7. August 2008 Ferienpass in Hägglingen
- 18. August 2008 3. Lauf Argovia Cup Langendorf
- 24. August 2008 4. Lauf Argovia Cup Titterten
- 31. August 2008 5. Lauf Argovia Cup Giebenach

Das MTB Racing Team 2008



Es fehlen: Cyril Hofer, Vanessa Huber, Christian Kleiner, Fabian Kleiner, Stefan Kurath, Niels Meier, Lior Moritz



Unsere Hauptsponsoren

AWM, Muri	www.awm.ch
Küttel Radsport, Wohlen	www.kuettelradsport.ch
Raiffeisenbank Villmergen	www.raiffeisen.ch/villmergen
VMC Hägglingen	

Unsere Sponsoren

Drogerie Posthof, Dottikon	www.hilbageraete.ch
Hilba Antriebstechnik AG, Villmergen	www.gebrmatrascia.ch
Maiengrün-Garage Matrascia, Hägglingen	www.olesport.ch
Olé Sportswear, Spreitenbach	www.richner-blachen.ch
Richner Blachen, Villmergen	
„Teuflichgut“ Coiffeur Jeunesse, Bremgarten	www.teuflichgut.ch

Unsere Supporter

Free Energy, Dottikon	www.freeenergy.ch
Impuls Fitnesscenter, Mägenwil	www.impuls-fit.ch
Riwisa AG, Hägglingen	
Schwingung.ch, Chur	www.schwingung.ch
TC Trainingscenter, Muri	www.muri.tc-training.com
WEWO, Hägglingen	
Herr Martin Richner	
Familie Rinaldo Saxer, Hägglingen	
Herr Pirmin Saxer, Hägglingen	
Familie Roland Saxer, Hägglingen	
Frau Verena Fricker, Hägglingen	
Herr Thomas Iseli, Hägglingen	

Möchten auch Sie Sponsor oder Supporter des MTB Racing Teams werden? Weitere Informationen finden sie auf unserer Web-Site www.vmc-haegglingen.ch

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!



SEAT
Gebr. Matrascia AG
Maiengrün-Garage
Carrosserie
Hägglingen



★
★
★
KÜTTEL
★
★
★
RADSPORT



RICHNER BLACHEN
www.richner-blachen.ch

advaltech
AWM



Olé!
Sportswear

*Drogerie
Parfumerie*
Posthof
Holtenweg & Lehmann

hilba

RAIFFEISEN