



***MTB
Racing
News***

*Nr. 4
21. Dezember 2003*



Vorwort	1
Interview mit Röbi Huber	2/3
Argovia Cup 2003 Gesamtwertung	4
Jahresrückblick	5
Impressionen Saison 2003	6/7
Wintertraininge	8/9
Witzseite	10
Glückwünsche	11
Kidsseiten	12/13



Bald ist Weihnachten...

...und damit auch –neben anderen Sachen - Zeit der Bescherung. Für das MTB Racing Team war es ein bewegtes Jahr verbunden jedoch mit vielen schönen Ereignissen. Erfreulich war vor allem, dass wir die Saison ohne grössere Stürze oder Unfälle überstanden haben! Dafür möchte ich unseren Trainern wirklich danken, dass sie unsere FahrerInnen nicht nur rennmässig vorbereiten sondern ebenso ein Auge darauf haben, dass sie sich auch diszipliniert auf der Strasse bewegen. Dies wird zwar als selbstverständlich hingenommen ist es aber leider nicht! Im weiteren gelang es uns die meisten Sponsoren und Supporter für die neue Saison wieder verpflichten zu können. Und dazu stossen erfreulicherweise auch ganz neue! Es sind dies die Eprosol und Wewo aus Hägglingen, AWM in Muri, ein „teuflich guter Coiffeure“ aus Bremgarten und Richner Blachen aus Villmergen . Zusammen mit den bestehenden haben wir ein gutes Fundament auf das wir aufbauen können. Weiter zugenommen hat auch die Mitgliederzahl. Und dies fast ausschliesslich aufgrund der „Mund zu Mund“ Werbung. Sicher ein gutes Zeichen für die Arbeit unserer Verantwortlichen. Unser Team etabliert sich im Aargau neben anderen Equipen zu einer festen Grösse. Ein grösseres Team erfordert jedoch auch Anpassungen an der Organisationsstruktur und der Trainingsgestaltung. Das hügelige und mit viel Wald versehene Gebiet in und um Hägglingen bietet uns im Sommer sehr gute Trainingsmöglichkeiten. Da ein Biker jedoch nicht nur in der wärmeren Jahreszeit aktiv ist, wäre ebenso ein gezieltes Wintertraining wichtig. Dies ist jedoch nur dann möglich wenn die entsprechende Infrastruktur auch regelmässig zur Verfügung steht! Deshalb – und weil bald Weihnachten ist- habe ich im Namen unseres ganzen Teams einen Wunsch an die Hägglinger Behörden: macht bitte etwas, dass nebst den älteren Vereinen auch die jüngeren (so wie wir) ein regelmässiges Halentraining durchführen können. Es ist in der heutigen schwierigen Zeit sehr wichtig, dass den sportbegeisterten Jugendlichen auch in einem Dorf eine Perspektive geboten wird!



Georges Saxer
J+S Coach
MTB Racing Team



Interview mit Röbi Huber,
Trainer MTB Racing Team

Robert Huber

Zivilstand: verheiratet
Kinder: eine Tochter
Arbeitsort: Gruppenleiter Integra Freiamt



1. Das Jahr 2003 neigt sich langsam dem Ende zu – wie bist du mit der abgelaufenen Saison zufrieden?

RH:“ Also mit den Leistungen der Kids war ich wirklich sehr zufrieden. Unsere Jüngsten haben zum Teil sehr grosse Fortschritte gemacht! Ueberhaupt war es generell für unser Team ein sehr erfolgreiches und auch erfreuliches Jahr!“

2. Was hat dich speziell gefreut?

RH:“ Ganz klar, unser Wochenende in Aigle! Das war wirklich super gelungen. Es stimmten die Rahmenbedingungen -Unterkunft, Radrennbahn, BMX-Piste und Cross-Country-Strecke - und natürlich auch das Wetter! Zudem war das Programm abwechslungsreich und grundsätzlich nicht darauf ausgelegt nur zu „bolzen“ sondern der Spass und die Freude waren mit von der Partie und auch allen anzumerken!“

3. Und was war weniger gut ?

RH:“Mich hat gestört, dass bei einigen Rennen der Parcours eigentlich für jedermann zugänglich war und so das Fahren und die Besichtigung teilweise massiv gestört wurden! Das muss in Zukunft unbedingt besser werden! „

4. Das MTB Team ist in den letzten Jahren stetig gewachsen – was sind die Gründe dafür?

RH:“ Ja, das stimmt. Vor allem die Mund zu Mund Propaganda hat hier sicherlich sehr geholfen. Und das ist ja bekanntlich immer noch die beste Werbung. Früher mussten wir mit Inseraten und Plakaten



auf uns aufmerksam machen, das ist heute wirklich anders geworden. Zudem finde ich auch, dass die Akzeptanz in Häggingen gestiegen ist! Und nicht zuletzt verfügen wir über ein gutes und motiviertes Leiterteam!“

5. Wie bist du mit den Trainingsmöglichkeiten in Häggingen zufrieden?

RH: „Da muss man unterscheiden in welcher Jahreszeit wir sind. Im Sommer sind sie sehr gut, da haben wir viele Möglichkeiten je nachdem was wir machen wollen. Natürlich wäre es schön wenn wir - wie zum Beispiel in Aigle gesehen – auch einen kleinen Freeride Park hätten. Aber so etwas ist natürlich auch die Ausnahme. Im Winter hingegen ist es für uns mühsam, da wir wegen der beschränkten Verfügbarkeit der Turnhalle nicht regelmässig darin aktiv sein können. So müssen wir immer wieder umdisponieren und es fehlt die Kontinuität im Training. Das ist sehr schade!“

6. Jetzt ist ja Winter! Was macht ein Biker in dieser Jahreszeit?

RH:“ Natürlich nicht auf der faulen Haut rumsitzen! Er bewegt sich auch jetzt und auch mit dem Bike. Das ist jederzeit möglich! Für uns gibt es kein schlechtes Wetter – nur schlechte Kleidung!“

7. Bald ist Weihnachten – was ist dein Wunsch für das MTB Racing Team?

RH:“ Nach einer nicht einfachen Anfangszeit und zwischenzeitlichen Problemen haben wir zurzeit ein sehr gutes Team beieinander! Mir gefällt der Zusammenhalt der Gruppe, alle sind akzeptiert und auch motiviert – vom Kleinsten bis zum Grössten! Ich wünsche mir einfach, dass das weiterhin so bleibt!“



Argovia Cup 2003 Gesamtwertung

Masters II

6. Roland Richner

Soft Mädchen

1. Siri Saxer
3. Vanessa Huber

Soft Knaben

3. Alex Meier
4. Martin Stefanides
8. Dario Omodei

Cross Mädchen

2. Jil Saxer
3. Fabienne Andres
6. Nina Rickenbach

Cross Knaben

2. Alex Stefanides
9. Luca Lüthi
10. Silas Müller
13. Dominik Marti
14. Jan Luzio

Rock Knaben

8. Elia Omodei
12. Kevin Gabriel
13. Andrea Durante

Mega Mädchen

3. Kathrin Graf

Mega Knaben

7. Nicolas Schleiss
14. Oliver Zanin
15. Pascal Wismer
16. Robin Gubler
19. Jonas Bächli

Hard Mädchen

4. Vanessa Huber

Hard Knaben

9. Rafael Richner
15. Guillaume Friz
21. Ivo Ribl
22. Tobias Ostermünchner



Das Biker-Jahr 2003 des MTB Racing Team

Faszinierende 12 Monate liegen hinter uns! Die Bike-Saison ist vorüber und wir können auf sehr viel Erfreuliches zurückblicken. Unser Team erzielte in der laufenden Saison viele positive Resultate an den verschiedensten Rennen. Und das in allen Kategorien. Dazu war der Trainingsbesuch meistens sehr gut. Vielleicht auch begünstigt durch den schönsten Sommer seit Jahrzehnten! Ebenso wichtig wie die Teilnahme an den verschiedenen Rennen waren jedoch auch unsere anderen Aktivitäten. Zu erwähnen ist dabei sicher das Teamweekend in Aigle. Das abwechslungsreiche Programm bot zusammen mit dem herrlichen Spätsommerwetter in einer sehenswerten Umgebung sicher für alle FahrerInnen etwas. Auch der kantonale Biketag sowie unser Heimrennen im Rahmen des Argovia-Mountainbike-Cup – wo ohne zu übertreiben für die jüngsten Biker der attraktivste Parcours der ganzen Saison gebaut wurde – waren unvergessene Höhepunkte. Und schlussendlich beehrte uns vor drei Wochen der Samichlaus bei unserem Chlaushock im Wolfshüusli samt Schmutzli mit einem Besuch damit wir für das nächste Jahr auch wissen, wo wir uns allenfalls noch verbessern könnten! Ich möchte an dieser Stelle allen Train

er und Biker für ihren Einsatz im vergangenen Jahr herzlich danken und freue mich zusammen mit ihnen auf ein spannendes 2004!







Wintertraining



Kaum ist die Saison abgeschlossen beginnen auch schon die Vorbereitungen auf die nächste Bikesaison.

Wie aber bereite ich mich optimal auf die kommende Saison vor? Dies ist wohl die am häufigsten

gestellte Frage jeder Bikerin und jedes Bikers.

Gerade jetzt wo die Tage kurz und grau sind, fällt es nicht immer leicht, sich für das Trainingsgerät Bike oder Velo zu entscheiden.

Dies ist auch nicht notwendig, eine Pause von seinem Sportgerät tut selbst Spitzensportlern gut.

Welches sind die Alternativen?

Besonders ratsam für jeden Radsportler sind ausgleichende und ergänzende Sportarten. Rückenschulung, Stretching für den Nacken und Krafttraining für Rumpf und Arme ergänzen die einseitige Belastung welche beim Biken entsteht.

Aber auch die koordinativen Fähigkeiten müssen jetzt trainiert werden, wollen wir doch auch in der kommenden Saison unsere Technik auf den traumhaften Singeltrails in vollen Zügen genießen.

Den bikenden Kindern rate ich möglichst vielseitig zu trainieren. Unikokey, Inline Skaten, Turnen oder ein Ballspielsport sind ausgezeichnete ergänzende Sportarten die die allgemeine Fitness verbessern.



Ein wohl einmaliges Trainingsgerät ist auch das Einrad. Damit werden die koordinativen Fähigkeiten und das Gleichgewicht in idealer Weise geschult. Also das ideale Weihnachtsgeschenk für jede(n) ambitionierten Plausch- oder Renn-BikerIn.

Was für die Kinder gut ist kann uns Erwachsenen nur recht sein. Gerade die Erwachsenen sind geprägt von einseitiger Belastung im Alltag. Häufig verrichten wir unsere Tätigkeiten im Sitzen, von ausreichender Bewegung während der Arbeit keine Spur. Auch die unzähligen Stunden im Fitnessstudio unter sterilem Neonlicht sind.

wohl kaum das höchste aller Gefühle für einen Ausdauersportler. Viele sehnen sich nach Abwechslung und frische Luft. Also, nichts wie raus in die Natur. Joggen, Vita-Parcours, Nordic-Walking, Skaten oder Skilanglauf sind nur einige Sportarten die zum Vorbereitungsprogramm gehören.

Ganz wichtig auch für die Erwachsenen ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Für die die es nicht erwarten können wieder auf das Bike zu steigen noch einige Tipps.

Suchen Sie sich nicht gleich zu Beginn eine Königsetappe oder einen knackigen Gipfelsturm aus. Eine lockere Ausfahrt mit leichten Steigungen und Abfahrten ist optimal, um sich auf die neue Saison einzustimmen. Pedalen sie dabei ruhig und gleichmässig, denn ein guter Tret-rhythmus ist beim Biken die halbe Miete.

Sollte dabei das Trikot etwas stärker als gewohnt um die Hüfte spannen oder die Steigungen heftiger als noch im Sommer in den Waden zwicken, ist dies kein Grund zur Beunruhigung. Sie besitzen das beste Trainingsgerät der Welt, um wieder in Form zu kommen. Womit sonst können Sie sich an frischer Luft nach Lust und Laune auspowern oder relaxen, einsame Landschaften geniessen und gleichzeitig auf kniffligen Trails jede Menge Fun haben?



Zwei Männer sitzen an einer Bar, sagt der eine zum Anderen: "Meine Frau hat das 'Doppelte Lottchen' gelesen und hat prompt Zwillinge bekommen."

Sagt der Zweite: "Ja und meine hat die 'Drei Musketiere' gelesen und hat Drillinge bekommen."

Läuft der Barkeeper grün an und schreit: "Ich muss sofort nach Hause, meine Frau liest gerade 'Ali Baba und die 40 Räuber!'"



Downhill - Trockentraining

"Warum weinst du denn?", fragt die Mutter ihr Kind. "Papa hat sich mit dem Hammer auf den Finger gehauen." "Aber da brauchst du doch nicht weinen", sagt die Mutter. "Zuerst habe ich ja auch gelacht!"

Die sechsjährige Katja verliert gleich zwei Milchzähne auf einmal. Sie rennt zur Mutti und ruft:

"Mama, Mama, ich krieg' im Mund eine Glatze!"



Am Tisch stellt der Sohn dem Vater diverse Fragen:

"Papa, warum..."

Immer antwortet der Vater: "Weiss ich nicht, mein Sohn." Nach fünf Minuten sagt die Mutter zum Sohn: "Frag Pappi doch nicht immer solches Zeug!"

Daraufhin der Vater: "Lass ihn doch, sonst lernt er ja nix..."

**WAGCUP
2002**

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





Das Wetter hat es für uns wirklich gut gemeint gehabt. Das Wochenende in Aigle hat mir sehr gut gefallen. Im Wald rum riden war echt cool, auch auf der Freeride Strecke. Das Bahnfahren war eigentlich ganz toll, ausser das es mich mal richtig Ende Kurve die Wand runterschleiffen liess. Die BMX- Bahn war auch ganz gut. Man konnte mal sehen, wie sich das fahren lässt. Mit der Zeit wurde es dann aber ein bisschen langweilig. Der Parc d'Adventure war das absolute High Light, über dem Boden sich abseilen, herumklettern, mit dem Gleichgewicht über Stahldrähte auskommen, alles war vorhanden und es ging auch an die Kraft. Alles in Allem hat es Spass gemacht.

Guillaume



Was mir am besten an Aigle gefallen hat, war die BMX-Piste und den grossen Spass den ich mit der Gruppe hatte.

Andrea



Ich fand die BMX-Bahn cool und die Abfahrten in Aigle auch.

Siri

Am schönsten fand ich dass wir in den Adventure-Park gingen auch noch gut fand ich dass wir auf die Bmxbahn gingen, und dass ich nicht umfiel. Ich hatte mit Luca im Zimmer geschlafen. Aber ich fand schade, dass wir nur das Wochenende gegangen sind.

Silas





So einen Single-Trail sollten wir in Häßglingen auch haben. Die BMX-Piste war sehr toll. Das Gebäude „Centre Mondial“ war sehr eindrücklich. Die Busreise war sehr lustig.

Jil



Die BMX-Bahn in Aigle war mega cool. Dort konnte man tolle Sprünge machen. Auch die Unterkunft und die Landschaft waren sehr schön. Aber kochen kann Mamma viel besser. Interessant war auch der Kletterpark, den wir am Sonntag besuchten.

Luca



Aigle hat mir sehr gut gefallen weil alle Grossen immer für die Kleinen da waren. Die Gegend gefiel mir sehr in Aigle mit seinen vielen Reben.

Ich fand es aber etwas schade dass ich nicht auf die Radrennbahn durfte. Die BMX-

Das Lager hat mir sehr gut gefallen.

Die Rollerbladebahn hat mir auch Spass gemacht.

Eigentlich hat mir das ganze Jahr gefallen und Spass gemacht.

Nina



www.kuettel-radsport.ch
KÜTTEL
RADSPORT
WOHLEN



RESOPLAN AG
UNTERNEHMENSBERATUNG



Richner  **Blachen**


SEAT
Gebr. Matrascia AG
Maiengrün-Garage
Carrosserie
Hüglingen

e-prosol
professional solutions for e-business



WGW
Bauingenieure AG

Olé!!
SWISS DESIGN
Sportswear

RAIFFEISEN
