

Velo-Club Hegglingen

2021



www.vc-haegglingen.ch



Inhalt

Vorwort	1
VC Hügglingen	2-4
Abteilungen VC Hügglingen	5-10
Leiterteam	11
Hallentraining	12-13
Talenttag	14
1418coach	15
Teamfahrerinnen und -fahrer	16-22
Fotografieren kann jeder...	23
Auffahrtstour	24-25
24h Bikepacking	26-27
VC Brunch	28-29
Argovia Cup	30-33
Aus der Musette	34
Leiterweekend	35
Bikeweekend Jugend Lenzerheide	36-38
Sponsoren	39
Besuch im Velodrome Grenchen	40-41
Chlaushock	42-43
Tipps fürs Wintertraining	44-45
Kreuzworträtsel	46-47
Vorschau 2022	48



Liebe Leser

Neue Herausforderungen sind wunderbare Gelegenheiten, Neues über sich selbst zu erfahren.

Ernst Ferstl



An Herausforderungen hat es uns auch in diesem Jahr nicht gefehlt.

Corona hat uns immer wieder gezwungen, neue Wege zu gehen, weil die alten nicht mehr begehbar waren. Wir wurden herausgefordert, unsere alten Gewohnheiten und Muster zu verlassen und kreativ nach neuen Möglichkeiten zu suchen. So ergaben sich tatsächlich wunderbare Gelegenheiten, Neues auszuprobieren. Ich bin beeindruckt mit welcher Kreativität unsere Vereinsmitglieder die verschiedenen Anlässe organisierten. Nicht nur Kreativität war im letzten Jahr gefragt, es brauchte auch Mut zu entscheiden und Energie, um anzupacken. Die Entschuldigung «wegen Corona abgesagt» wäre immer ein einfacher und bequemer Weg gewesen. Ein Verein lebt aber von seinen Anlässen und den gemeinsamen Erlebnissen der Mitglieder, welche sich in unserem Fall dann auch mit viel Engagement den Herausforderungen stellten.

Nun können wir auf ein buntes Vereinsjahr zurückschauen. Ganz nach dem Motto „In unserem Verein findet jedes Mitglied einen Platz“, präsentieren sich die zahlreichen Anlässe von ehrgeizig sportlich über abenteuerlich mutig bis hin zu gemütlich zufrieden.

Nun wünsche ich allen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start in ein neues Jahr, welches Gesundheit und viel Freude bringen soll.

Moni



Vorstand

Andres Monika
Bütikofer Andrea
Dürr Trix
Furlan Nadja
Geissmann Patrick
Siegrist Heinz

Präsidentin, Aktuarin
Kassierin, Sponsoring
Sportliche Leiterin Erwachsene
Sportliche Leiterin Kids
Vize-Präsident
Material

Ehrenmitglieder

Bürgi Alfred
Frey Ueli
Geissmann-Furter Ernst
Hochstrasser Arthur
Huber Hans

Schär Claude
Schmid Gerold
Schmid Hedy
Schmid René
Studer Peter

Huber Kurt
Locher Josef
Ostermünchner Peter
Richner Peter Stephan

Wernli Kurt
Widmer Heinz
Wismer Kurt

Kontakt VC Hägglingen

Präsidentin
Monika Andres
Mattenweg 21
5607 Hägglingen

monika@andres.ch





Mitgliedschaft

Mitglieder

Mitglieder sind zu allen Aktivitäten des VC Hägglingen herzlich eingeladen. Jahresbeitrag: CHF 12.-

Aktivmitglieder

Wer aktiv Radsport betreibt, gehört zu den Aktivmitgliedern. Für Aktivmitglieder werden Bike- und e-Bike-Touren, Rennveloausfahrten und andere Trainings organisiert. Jahresbeitrag: CHF 50.-

Jugendmitglieder

Alle Kinder und Jugendlichen von 6–18 Jahren gehören zu den Jugendmitgliedern. Die Trainings der Jugendmitglieder werden von erfahrenen J+S Leiterinnen und Leiter geleitet. Jahresbeitrag: CHF 25.-

Ehrenmitglieder

Ehrenmitglied des Vereins wird ein Mitglied nach 25 Jahren aktiver Mitarbeit im Verein.

Ob jung oder alt, mehr oder weniger sportlich – wir freuen uns über jedes neue Mitglied.

Ein Anmeldeformular findest du auf unserer Webseite:
[www.vc-haegglingen.ch/über uns/mitglieder](http://www.vc-haegglingen.ch/über_uns/mitglieder)





Der Velo-Club Hüglingen

Der Verein in Zahlen:	179	Mitglieder
	47	Aktivmitglieder
	6	Hilfsleiter
	18	J+S Leiter
	2	1418 Coaches
	70	Jugendmitglieder
	17	Ehrenmitglieder
	6	Vorstandsmitglieder

Der VC Hüglingen wächst und wächst.
Ob Rennfahrer, Plauschfahrer, e-Biker oder Gümeler - mittlerweile gibt es für jede Disziplin eine oder mehrere Gruppen.

Die Mitglieder sind engagiert dabei und bringen laufend neue Ideen ein, so das der Verein spannend bleibt und sich immer weiter entwickelt.

Der VC ist ein Ort der Begegnung. Jeder, der das Vereinsleben liebt, findet einen Platz und ist herzlich willkommen.



Parcours-Gruppe

Unsere Kleinsten sind zwischen sechs und zehn Jahre alt und üben in ihren Gruppen die Grundelemente der Biketechnik. Einige bewegen sich so gut mit dem Bike, dass sie auch in einer Zirkusnummer mitmachen könnten oder sie nehmen an den zahlreichen Rennen in der Region oder in der ganzen Schweiz teil.

Das Wichtigste bei jedem Training ist, dass die Freude nicht verloren geht.

Die J+S Kids Leiterinnen und Leiter bringen das nötige Know-How in jedes Training ein. Sie sorgen dafür, dass die Kinder gefordert aber nicht überfordert werden, dass der Spass nicht zu kurz kommt und die jungen Menschen sich an Verhaltensregeln halten, die überall im Leben gelten.





Jugend

Hier trainieren Jugendliche mit Jahrgang 2003 bis 2010. Je nach Interesse trainiert man in der Renngruppe oder macht Ausfahrten in verschiedenen Stärkeklassen.

Jeden Dienstag um 18:30 Uhr treffen wir uns in Häßglingen: die Parcoursgruppen auf dem Schulhausplatz, die Jugendgruppen auf dem Kiesparkplatz und die Erwachsenen bei der Gemeinde. Während den nächsten 1,5 Stunden wird individuell in jeder Gruppe die Technik verbessert, die Ausdauer trainiert oder auch einfach eine Ausfahrt gemacht. Die Sommertrainings sind jeweils sehr abwechslungsreich und machen viel Spass!



Seraina



Das Aussen training macht sehr Spass und ich komme immer gerne. Man lernt viel aber es ist nicht wirklich streng. Ein Highlight war, als Yves im Training dabei war und uns viele hilfreiche Tipps gab. Ich würde mir wünschen wenn er mehr dabei wäre. Mit den Leitern gabs immer etwas zu lachen. Sie konnten aber auch streng sei, wenn ich es etwas übertrieb.

Silvan

Im Sommertraining treffen wir uns immer in Häßglingen auf dem Kiesparkplatz. Von dort aus fahren wir manchmal in Richtung Steinbruch. Da üben wir dann technische Sachen wie Bunny Hop, Wheelie und so weiter. Danach fahren wir weiter in Richtung Mutprobe und kurven dort noch ein paar coole Trails runter. Nach den coolen Trails müssen wir schon wieder zurück zum Kiesparkplatz. Auf dem Weg zurück biken wir noch den einen oder anderen Trail. In der Gruppe haben wir es immer sehr lustig und oft sehr viel Fun. Wir freuen uns, wenn es am Dienstagabend wieder heisst: «ab ofs Bike»



Andrin





Das Training macht mir immer sehr viel Spass. Die Leiter sind alle sehr nett und hilfsbereit, falls etwas passieren würde und geben uns viele gute Tipps! Es ist abwechslungsreich und wir gehen immer an andere Orte. Die Leiter gestalten es jedes Mal sehr originell und spannend.

Mir gefällt das Training sehr und ich lerne jedes Mal viel. Es ist Lernen und Vergnügen zugleich! Ich empfehle das Training sehr weiter!

Lars



ÖKK Bike Revolution

Der amtierende Mountainbike Weltmeister Nino Schurter und der ehemalige Elimination und Marathon Weltmeister Ralph Näf lancieren in der Saison 2022 ein neues Mountainbike Erlebnis.

ÖKK Bike Revolution vereint Spitzensport, Breitensport, Nachwuchsförderung und Happenings rund ums Bike. Los geht es im März am Monte Tamaro.



Wir sind gespannt!



Unterwegs mit den Aktiven

Erstaunt erblickten wir jeweils nach den 90-minütigen Ausfahrten die gefahrenen Kilometer und Höhenmeter auf unseren Bike-Computern. Obwohl jeweils ein dem Fitnessstand aller Teilnehmer angemessenes Tempo angeschlagen wurde, erreichten wir auch in der kurzen Zeit entferntere Ausflugsziele und durchkämmt die Feldwege, Waldstrassen und Trails in der Umgebung.

Meist waren wir wiederum in drei verschiedenen Stärkegruppen unterwegs, sodass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer sich seiner passenden Gruppe anschliessen konnte.

Den verschiedenen Leitern, welche sich immer spannende Touren ausgedacht haben, möchten wir herzlich danken.

Wir freuen uns alle auf den Neustart im Frühling.

Marco



Stefan der neue e-MTBler

Ostern 2020: wunderschöner Sonnenschein, perfekte Wetterprognose – und Lockdown. Was kann ich gegen drohende Langeweile unternehmen? Ein e-MTB mieten und ab in die Botanik.

Gesagt - getan und nach einigen Tüürli süchtig geworden.

Ein Jahr später: immer noch e-MTB, viele Tüürli als Solist, kein Lockdown mehr, aber immer noch Verbot für (Musik)Vereinsleben in Innenräumen – was kann ich da machen: bei Moni melden und der e-MTB Truppe des VC anschliessen.

Gesagt - getan und nach der zweiten Ausfahrt süchtig geworden.

Jetzt: Winterpause im VC, aber Konzertsaison in Sachen Musik. Was heisst das? Grosse Vorfreude auf gemeinsame e-MTB Tüürli. Wir sehen uns!



Stefan

Auch die Freitag-Vormittags-Gruppe gewinnt immer mehr Mitglieder. Unter der Leitung von Gaby Küttel ist sie je nach Zusammensetzung der Gruppe mal mehr oder weniger über Stock und Stein unterwegs. Was auf keiner Tour fehlen darf sind die Kaffeepause und gute Gespräche.



Ein motiviertes Leiterteam

Viele Kids benötigen auch viele Leiter. Wir haben im VC die komfortable Lage, dass wir viele und vor allem motivierte Leiter haben. Dabei ist es sehr cool, dass diese Leiter alle während ihrer Jugendjahre selbst im VC Hüglingen trainiert haben. Das Wissen, die technischen Fähigkeiten und der Ideenreichtum sind dadurch schon sehr gross.

Das Leiterteam hilft sich gegenseitig und es ist immer jemand zur Stelle, wenn einmal ein Training übernommen werden muss. In den letzten Jahren sind viele neue, junge Leiter dazugekommen. Diese sind sehr wichtig für uns. Neue Leute bringen neue Ideen und so können wir uns ständig weiterentwickeln und verbessern. Neben dem offiziellen J+S-Leiterkurs gibt es neu auch noch den 1418coach. Auch für diesen Kurs konnten wir schon einige von unseren Kids motivieren. Dieser Kurs bietet einen guten Einstieg in die Leitertätigkeiten.

Es macht sehr viel Spass, mit so vielen motivierten Leuten die Trainings, das Lager oder Events unter dem Jahr zu organisieren. Ein gut funktionierendes Team macht viele Sachen sehr



viel einfacher. Ich bin wirklich froh, Teil eines solchen Teams sein zu dürfen.

Nadja



Mit viel Spass Koordination und Teamgeist fördern, das ist das Samstagstraining für die Kids.



Krafttraining als Favorit

Während der Wintersaison sind die erwachsenen Mitglieder des VC-Hägglingen fleissig am trainieren, um sich im nächsten Frühling gleich mit Vollgas auf den ersten Trail zu wagen.



Generell möchten sie am liebsten eineinhalb Stunden Krafttraining absolvieren. Doch die Trainer sind meistens doch so «fies» und planen zwischendurch noch ein paar Spiele ein.



Falls die Turnhalle mal besetzt sein sollte, brennen alle auf die erfrischenden

Aussentrainings bei Eiskälte. Um warm zu bleiben geben sie dabei immer vollen Einsatz.



Zwischen den Trainings trifft man sich auch gerne zu einem Bierchen oder Fondue.



Yann



Talenttag 2021

Da ich im Nationalkader war, musste ich dieses Jahr nur an den nationalen Talenttag in Grenchen, sonst gibt es immer noch eine regionale Vorausscheidung.

Der erste Punkt ist jeweils ein Standweitsprung und es werden die Körpergrösse und das Gewicht notiert.

Dann geht es auf den Parcours. Dieses Jahr war zwischen den einzelnen Hindernissen kaum Platz. Es musste ein Bunny Hop über 10, 20 und 30 cm gemacht werden, Slalom, Spurgasse, Hinterradhüpfen und einiges mehr. Wie in meinen ersten Jahren im Parcours. Mit nur zwei Fehlerpunkten war ich zufrieden mit meiner Leistung.



Dann geht es mit dem Rennvelo auf die Leistungsteststrecke, 1.5 km Vollgas und das bei 100 Höhenmetern. Auch hier hatte ich in meiner Altersklasse eine gute Zeit.

Für das Juniorenkader hat es jedoch nicht gereicht, da auch die Ergebnisse der Rennsaison eine Rolle spielen.

Die Talenttage sind immer Anlässe wo ich meine Kollegen aus der Bikeszene treffe und wir haben dann viel Spass zusammen.

Yves



Weitere Infos zu den Talenttagen und der Nachwuchsförderung findet ihr auf der Webseite von Swiss Cycling.

Unsere jüngsten Leiter

In der letzten News-Ausgabe haben wir Annina und Gabriel vorgestellt. Sie sind die ersten Jugendlichen des VC Hägglingen, welche den 1418coach Kurs besucht haben.

1418 coach

Seit diesem Jahr stehen sie nun als Hilfsleiterin und -leiter im Einsatz.

Im August durfte ich den 1418coach Kurs machen. Ich konnte sehr viel lernen und wir bekamen viele Ideen für neue Spiele mit auf den Weg, welche ich mit Freude den Kindern in unserem Club weitergeben möchte. Es macht mir viel Spass, dass ich bei den Trainings der Parcourgruppen dabei sein und dort möglichst viel von meinem Wissen weitergeben darf. Die Begeisterung der Kinder für meine neuen Spielideen und das Mitgestalten der Trainings motiviert mich, weiter als 1418

Coach in unserem Verein tätig zu sein.

Annina

Im August habe ich den Kurs zum 1418coach abgeschlossen. Obwohl man bei diesem Kurs nicht durchfallen konnte, bin ich trotzdem stolz, dass ich es geschafft habe. Ich bin aber froh, dass meine Verantwortung noch nicht allzu gross ist, da immer noch ein Leiter dabei ist. Es macht mir Spass einen Leiter dabei zu unterstützen und im Wintertraining manchmal auch selbst ein Spiel mit den Kindern zu machen und natürlich auf dem Bike den kleineren Kindern bei einem Hindernis zu helfen.



Gabriel

Meine bisher beste Saison

Was durch Corona etwas zäh und schwerfällig begann, wurde schliesslich zu meiner bisher besten Saison. Rund 26 Flüge habe ich in diesem Jahr angetreten, so langweilig kann es also nicht gewesen sein. Nein, war es definitiv nicht. Ich durfte erfolgreiche Strassen Rundfahrten in Spanien und Irland bestreiten. Dazu kam die erste Tour de Suisse für Frauen. Im Juli feierte ich in St. Petersburg meine ersten zwei Podien im Weltcup. Es ging weiter mit Schweizerrekorden in der Mannschaftsverfolgung, Top 20 Resultaten in Belgien und Holland und dann ging es erst richtig los im Oktober.



Heim-EM in Grenchen. Nach einem schmerzhaften Sturz und DNF anfangs Woche bangte ich um meinen Start im abschliessenden Madison. Physisch wie auch psychisch war es eine grosse Herausforderung, wieder in den Rennrhythmus zu kommen und meine Ängste zu überwinden. Doch es gelang mir. Meine Partnerin Léna Mettraux und ich zeigten ein starkes Rennen und beendeten die EM auf dem sensationellen 4. Platz. Und dies vor Heimpublikum! Diesen Abend werde ich nie vergessen.

Nur eine Woche später fand in Roubaix die WM statt. Nachdem wir mit der Mannschaftsverfolgung einen weiteren Schweizerrekord realisierten, fuhr ich im Elimination auf den 8. Platz. Wow, Top10 an meiner ersten WM! Natürlich wollte ich im Madison gleich nach-





doppeln und die Leistung der EM bestätigen, doch es kam alles anders. Nach nur 10 Runden wurde ich von einer anderen Fahrerin wortwörtlich abgeräumt und stürzte schwer. Nur mit Mühe und Not konnte ich weiterfahren und beendete das schmerzhafteste Rennen in meinem Leben auf dem 11. Platz. Enttäuscht aber auch stolz darüber, dass wir das Rennen trotzdem beendet hatten, humpelte ich von der Bahn.



Kurz darauf folgte ein Aufsteiger: Ich war für die Track Champions League qualifiziert. Nur die besten 18 Fahrerinnen und Fahrer der Welt werden zu dieser exklusiven Rennserie eingeladen. Es ist eine absolute Ehre, dabei sein zu dürfen. Statt Ferien und Erholung ging es also gleich weiter nach Mal-

lorca, Litauen und London. Insgesamt fuhr ich vier Mal in die Top 10 und konnte mich von Rennabend zu Rennabend steigern. Mein 13. Platz im Gesamtklassement war sicher etwas unter meinen Erwartungen, doch ich bin zufrieden mit meiner couragierten Fahrweise und eigentlich ist schon die Teilnahme und Selektion ein Erfolg. Im nächsten Jahr greife ich wieder an!



Nun freue ich mich auf eine ruhigere Weihnachtszeit zuhause, bevor es im Januar für drei Wochen nach Gran Canaria ins Trainingslager geht. In der vergangenen Saison wurde ich für meine harte Arbeit zum ersten mal richtig belohnt, das motiviert mich umso mehr für die nächste Saison, nun ich bin hungriger denn je. Was ich aber vor allem gelernt habe: Gib niemals auf!

Michelle



Mein zweites Jahr als Junior

Voller Motivation und mit einem Grundlagentraining auf den Langlaufski bin ich in meine zweite Saison als Junior gestartet. In der Vorbereitung konnte ich viel von den Zusammenzügen der Nati profitieren, da wir unter anderem im Februar 12 Tage ein Trainingslager hatten. Die ersten Rennen fuhr ich in Obergesertshausen und auch in Verona. Ich konnte mich jeweils gut behaupten, für die ersehnten UCI Punkte reichte es jedoch nicht. Durch eine Regeländerung im Reglement der UCI durfte jedoch jede Nation mehr Fahrer bei den internationalen Rennen im Rahmen der Junior Series aufbieten und ich konnte im Schweizer Trikot Rennen im Südtirol und auch in Haiming fahren. In Haiming hatte ich dann in der letzten Runde Pech und zog mir bei einem Sturz einen Schlüsselbeinbruch zu. Somit war meine weitere Rennsaison etwas ausser Plan geraten. Ich konnte mich jedoch schnell erholen und einige Rennen im Proffix und Argovia Cup fahren.



Meine besten Resultate hatte ich in Savognin 8. Rang und in Lugano 5. Rang. Im Gesamtklassement reichte es noch für Rang 7.

Eine grosse Erfahrung war auch die Teilnahme mit dem Team Aargau am GP Rübli-land. Zuvor hatte ich noch an keinem Strassenrennen teilgenommen und auch das Zeitfahren war für mich eine Premiere. Vereinzelt Strassenrennen werde ich wohl auch in Zukunft einmal fahren.

Gian



2021 - ein spezielles Jahr



Für mich geht eine spezielle Saison zu Ende, mit Höhen und Tiefen.

Durch die Teilnahme im Nationalkader der U17 konnte ich einige spannende Zusammenzüge erleben. Sei es Techniktraining auf der Strasse, gemeinsame Strassenrennen oder auch ein ganzer Tag auf der Bahn.

Noch vor den ersten Rennen hatte ich einen Trainingssturz und mir das Schlüsselbein und das Handgelenk gebrochen.

Bis ich endlich wieder mit dem Training auf dem Bike beginnen und an der Startlinie stehen konnte, dauerte es eine Zeit.

Aufgrund der fehlenden Rennen hatte ich jeweils hohe Startnummern. Erst im Herbst war ich mit meinen Platzierungen zufrieden, mit dem 12. Rang beim Swissbikecup in Lugano und dem 5. Rang im Argoviacup in Lostorf.

Mein sportliches Highlight war die Teilnahme an der Jugend EM in Pila. Ich durfte beim Thömus RN Youngstars Team mit Mauro Hassler und Chiara Solè mitfahren. Im ersten Rennen über eine kurze Distanz wurde der Startplatz für die Teamrelay bestimmt. Hier konnte ich eine sehr gute Zeit rausfahren und unser Team hatte den Startplatz 8 von 100 Teams. Im Rennen selber musste jeder Fahrer eine Runde absolvieren, wir erreichten einen tollen 12. Schlussrang. Im Einzelrennen hatte ich dann einen Defekt. Aber es war eine tolle Woche mit viel Spass und sehr guten Erfahrungen.





Guter Abschluss einer durchgezogenen Saison

Nach der Verletzungspause im letzten Herbst, startete ich im November wieder mit dem Training. In diesem Winter bin ich nicht wie gewohnt in die Wärme ins Trainingslager gefahren, sondern habe eine Woche auf den Langlaufskis in Pontresina verbracht.

Da anfangs Frühling alle Rennen in der Schweiz gestrichen wurden, fuhr ich ein paar Rennen im Ausland, wie Obergessertshausen in Deutschland, Verona in Italien, Nals in Italien und Haiming in Österreich. Da ich keine UCI Punkte hatte, musste ich in diesen Rennen immer von fast zuhinterst starten. Bei über hundert Startenden, konnte ich jeweils in die Mitte vorfahren.

Die Saison lief konstant weiter, bis zur Schweizermeisterschaft in Gstaad, als ich eine Magenentzündung erlitten habe und fast vier Wochen nicht richtig trainieren und keine Rennen fahren



konnte. Dies ist auch der Grund, weshalb ich die Mindestanzahl Swisscyclingpunkte für die Elitequalifikation nicht geschafft habe.

Ich konnte die Mountainbikesaison doch noch mit einigen guten Rennen abschliessen. Wie mit dem 3. Platz in Lugano beim Short Race und dem 10. Rang beim Swissbikecup in Basel.

Ich war dieses Jahr auch wieder bei ein paar Strassenrennen am Start, bei denen ich im Feld das Rennen abschliessen konnte.

Sebastian



Einige UCI-Punkte gesammelt



Meine Saison im letzten Jahr als U19-Fahrerin startete an einem kalten Märzwochenende in Obergessertshausen (Deutschland). Der Saisonstart verlief akzeptabel und ich wusste, dass noch eine lange Saison vor mir lag. Mitte April hatte ich dann die Chance mit dem Schweizer Nationaltrikot an der Junior World Series in Haiming (Österreich) zu starten. Die Strecke war technisch schwierig, jedoch hatte ich grossen Spass und fuhr ein

konstantes Rennen. Nach einigen Tiefen gelang mir am Proffix Swiss Bike Cup in Savognin überraschenderweise ein gutes Resultat und ich konnte daraufhin an den folgenden Rennen eine stabile Leistung abrufen. Im Rennen in Basel konnte ich sogar einige UCI-Punkte sammeln. Gegen Saisonende fand wieder das Urban Short-Race in Lugano statt. Eigentlich gefiel mir das Rennen nicht besonders und die Strecke war am Renn- tag nass und dadurch sehr rutschig. Aber ich hatte einen guten Start und kam dann in den Top Ten ins Ziel. Am finalen Rennen in Schaan fehlte mir zum Schluss nur noch ein Punkt für eine Top Ten-Platzierung und ich erreichte in der Gesamtwertung des Proffix Swiss Bike Cup den 11. Rang.

Nun bereite ich mich auf die kommende Saison in der U23-Kategorie vor und bin gespannt was die nächste Saison bringen wird.

Johanna





Alles etwas anders als gewohnt



Die Rennsaison 2021 war wie schon diese im Vorjahr nicht ganz so wie gewohnt. Rennen wurden verschoben und abgesagt, wodurch der Rennkalender nicht so voll war wie in «normalen» Jahren.

Durch die wenigen Rennen dauerte es etwas länger, bis ich mich wieder im Rhythmus eingefunden habe. Dieses Jahr habe ich vor allem alleine trainiert, bin aber auch gerne in das Dienstag-Abend-Training des VC-Hägglingen gegangen.

Seit dem Jahr 2020 fahre ich Rennen für das Fischer-Junior-MTB-Team. Ich bin dieses Jahr sechs von sieben Swiss-Bike-Cup-Rennen gefahren und wurde in der Gesamtwertung 54er.

Besonders schwierig in dieser Rennserie war der Auftakt in Leukerbad. Dieses Rennen war sehr nass und schlammig, was Voraussetzungen sind, welche mir nicht besonders liegen. Dadurch war das erste Rennen der Saison nicht ganz so, wie ich es gerne gehabt hätte. Nach diesem ersten Rennen fand ich aber immer mehr meinen Rhythmus und konnte mich Rennen für Rennen verbessern. Glücklicherweise wurde ich von grossen technischen Defekten oder Verletzungen diese Saison verschont. Ebenfalls bin ich die vier Rennen des Argovia-Cups gefahren. Dort ist mir diese Saison aufgefallen, wie sehr sie sich von den Swiss-Bike-Cup-Rennen unterscheiden. Die Rennen sind meist etwas weniger technisch anspruchsvoll und haben weniger Höhenunterschied, wodurch man sich das Rennen ganz anders einteilen muss.

Grundsätzlich bin ich mit meiner Rennsaison zufrieden, auch wenn sie alles andere als normal war.

Niklas





Fotografieren kann ja jeder...

Wenn man das so sagt, mag das stimmen. Kurz die Kamera gezückt und abgedrückt, und wenn das Bild nicht gut ist, kann man es löschen. Ja, das kann man - was macht man aber, damit das Bild dann wirklich gut aussieht, so wie in diesen News oder in der Galerie auf unserer Webseite?

Sean Blackburn ist im VC Hüglingen mittlerweile der Kameramann vom Dienst. Praktisch an jedem Anlass ist er mit Foto und Filmkamera, GoPro und Drohne dabei.



Auf unserer Webseite sind von jedem Vereinsanlass Bilder zu finden und zum Jahresende produziert Sean immer einen Rückblick, der sich sehen lässt.

Dafür investiert Sean hunderte von Stunden. Zuerst müssen die Bilder gesichtet werden, bei einer Flut von 2'000 Bildern pro Anlass braucht das seine Zeit. Sind die Bilder dann mal aussortiert, bearbeitet Sean jedes einzelne. Das heisst, er schneidet es zu, hellt dunkle Bereiche auf oder dunkelt zu helle Bereiche ab, so dass jedes Bild ausgewogen beleuchtet ist.

Die gleiche Arbeit erwartet Sean beim Zusammenschneiden eines Filmclips. Zuerst müssen die passenden Sequenzen aus vielen Stunden Film ausgewählt, überarbeitet und zusammengeschnitten werden. Zum Schluss braucht es noch die passende Musik. Als Faustregel gilt eine Stunde Arbeit für eine Minute Film, was sehr sportlich gerechnet ist.



Sean bei der Arbeit für das Buch „burner@home“ von Muriel Sutter & The Burner Motion Community





Schlafen wie die Mönche



Das durchgezogene Wetter hielt die Bikerinnen und Biker nicht davon ab, sich am Auffahrtstag in Richtung Lägern auf den Weg zu machen. Auf der Hochwacht wurden die Energiespeicher nach dem an-



strangenden Aufstieg wieder mit Pasta gefüllt und weiter ging es nach Wislikofen. In der ehemaligen Probstei verbrachten wir einen gemütlichen Abend im Gewölbekeller und schliefen dann in unseren Kammern wie wohl einst die Mönche.



Am zweiten Tag ging es nach einem gemütlichen Frühstück bei Sonnenschein wieder zurück ins Limmattal und anschliessend der Reuss entlang bis nach Mülligen, wo wir bei einem kleinen Fischerhüsli zu einem gemütlichen Brätelhalt am Wasser empfangen wurden.



Es war ein gelungener Anlass!







Bikepacking - ein Highlight der Saison



Bikepacking kommt eigentlich aus dem Bereich von Langstrecken-Wettkämpfen, bei denen die Fahrer selbst dafür verantwortlich sind, sich zu verpflegen und eine Schlafgelegenheit zu suchen. Oftmals geht es bei diesen Touren durch unwegsames Gelände, über Berge, Abfahrten und Schotterpisten - der Natur ganz nah. Ähnlich dem klassischen Backpacker, hat auch der Bikepacker im Grunde alles dabei, um völlig autark mehrere Tage zu-rechtzukommen.

Nach der Premiere vom letzten Jahr wurde das 24h Bikepacking bereits zum zweiten Mal durchgeführt. Start war am Samstag um 11.00 Uhr auf dem Schulhausplatz. Von da an orientierten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Tourenkarten, welche Thomas Wegmüller

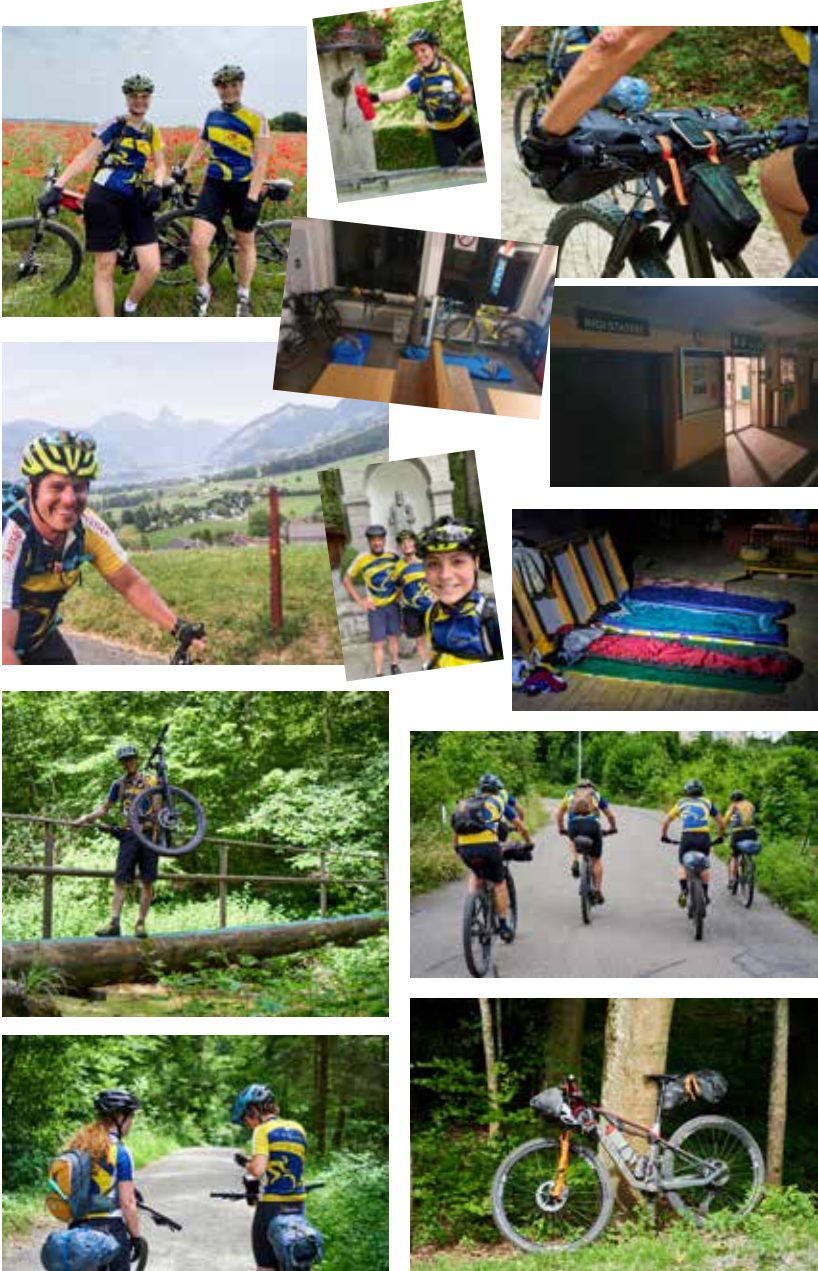


online zur Verfügung gestellt hatte. Die Frage, wo man wohl die Nacht verbringen würde, sorgte bei allen Bikerinnen und Bikern für eine abenteuerliche Spannung.

24 Stunden später konnte man beim VC-Brunch beim Forsthaus vielen lustigen Geschichten lauschen, welche die Bikepackerinnen und -packer zu erzählen hatten.



24h Bikepacking







Hägglingen, zum biken gerne



Strahlende Gesichter bei Jung und Alt, spannende Rennen und zufriedene Organisatoren. Der Argovia Vittoria-Fischer Cup in Hägglingen war auch in diesem Jahr ein grosser Erfolg. Sogar ein starker Regenschauer vermochte die gute Stimmung nicht zu trüben.

In Coronazeiten ist es immer etwas schwierig, Anlässe zu organisieren. Man weiss nie, ob sie dann auch stattfinden dürfen. Den Unsicherheiten zum Trotz plante das OK das Rennen engagiert und mit vielen neuen Ideen. Die Zuversicht hat sich gelohnt, der Argovia Cup 2021 war ein wunderbarer Anlass. Die Sportlerinnen und Sportler und auch die Helferinnen und Helfer waren glücklich, sich wieder einmal treffen zu können, sei dies beim Rennen, Arbeiten oder einfach Zusammensitzen und Applaudieren am Streckenrand.



An dieser Stelle ein riesiges Dankeschön an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Sponsoren, Gönner, Landbesitzer, Zuschauerinnen und Zuschauer für die grosse Unterstützung, ohne welche das Rennen in Hägglingen nie so erfolgreich hätte sein können.





Argovia Cup



...ohne Helfer geht gar nichts...



Wenn das Gelände für die Rennen bereit ist, sieht man die tagelange Fronarbeit dahinter nicht, und wenn am Schluss alles wieder sauber und verräumt ist, waren das nicht die Wichtelmännchen, sondern die vielen engagierten Helfer, ohne die

ein Verein nicht funktionieren könnte.

Ein grosses Dankeschön an alle Helferinnen und Helfer!





Helfer Argovia Cup





Nutellabrötchen als Überraschung

Das Leben von Spitzensportlern wirkt von aussen betrachtet oft glamurös und super aufregend. Ja okay, es ist oft sehr aufregend, doch nicht immer in der Art und Weise, wie man es sich womöglich vorstellt. Verlorene Velos, verpasste Flüge, Misskommunikationen und böse Überraschungen stehen an der Tagesordnung. Es wird bestimmt nie langweilig.



Um einige Einblicke hinter die Kulissen zu gewähren, habe ich im Rahmen meines Praktikums bei Swiss Cycling eine Kolumne gestartet. Alle paar Wochen erscheint ein neuer Bericht mit hoffentlich interessanten Themen.

Übrigens: Der Titel der Kolumne «aus der Musette» heisst so viel wie «aus dem Nähkästchen plaudern». Musettes sind die Verpflegungssäckchen, die man während Strassenrennen erhält. Meistens sind Riegel, Gels oder Bananen darin. Manchmal aber auch ein leckeres Nutellabrötchen.. Das sind dann die schönen Überraschungen :-).



Hier gelangt ihr zur Kolumne.

Prêt - allez!

Die Leiterinnen und Leiter des VC Hägglingen stehen das ganze Jahr über im Einsatz in den unterschiedlichen Trainings für Jung und Alt. Als Dankeschön für ihr unermüdliches Engagement verreisen sie dann jeweils ein Wochenende zusammen ohne Kinder und Betreuungsaufgaben.



Das Wochenende startete im Fechtzentrum Basel, wo die lustige Truppe sich zwischenzeitlich wie Antonio Banderas im Film «Zorro» fühlte. Nach dem anstrengenden Training bei Maître Manfred Beckamnn stand die nächste Überraschung auf dem Programm. Das Essen im Dunkeln im Restaurant «Blinde Kuh» war für alle eine neue, spannende Erfahrung.

Nach einer ruhigen Nacht in der Jugendherberge von Basel war dann Phantasie und Kombinationskunst im Adventure Room gefragt. In zwei Gruppen versuchten die Bikerinnen und Biker das Rätsel des Spiels «Token» zu lösen.



Es war ein abwechslungsreiches Wochenende, welches Spass und Spannung aber auch Raum für viele gute Gespräche bot.





Die Jungbikerinnen und -biker in der Lenzerheide



Das Bikewochenende für alle Kinder und Jugendlichen des VC Hägglingen ist bereits längst zur vereinsinternen Tradition geworden. Wie jedes Jahr versammelte sich ein Ge-



wusel aus Kindern, deren Eltern, Velos und Gepäck und den Leiter und Leiterinnen auf dem Schulhausplatz.

In der Lenzerheide angekommen, erkundeten die Kinder und Jugendlichen am Samstag in fünf Stärkeklassen die nähere und fernere Bergwelt. Während die Ältesten mit den Bergbahnen die schwierigsten Trails erreichten, traten sogar die jüngsten Kinder sagenhafte 1100 Höhenmeter in die Pedalen.



Abends wurden die neuen Leitenden und Hilfsleitenden Bettina, Dani, Anina und Gabriel gebührend getauft und lieferten eine beinahe bühnenreife Comedyshow beim Spiel „Ich oder Du“ aus Glanz&Gloria.

Leider brachte das Wetter für den Sonntag haufenweise Regen bei eisig frischen Bergtemperaturen. Die Biketouren fielen





dementsprechend kurz aus und man verweilte den Nachmittag beim Kartenspielen in der Beiz oder zurück in der Unterkunft. Auch dass sich die Heimreise durch einen Unfall auf der Autobahn ziemlich verzögerte, störte die singende und tanzende Bikerschar zunächst gar nicht. Als der Car dann aber endlich mit grosser Verspätung wieder in Hägglingen einfuhr, waren alle froh, mit müden Beinen wieder zu Hause angekommen zu sein. Vielen Dank den Hauptorganisierenden Sonja und Noël und allen weiteren Leitenden für dieses tolle Wochenende. Wir freuen uns bereits auf das nächste Mal!

Svenja





Ich fand das Bike Weekend wie immer sehr toll, trotz des vielen Regens war es immer sehr lustig. Die Hin- und Rückreise war auch sehr toll und der Unterhaltungsabend ist sehr witzig gewesen.

Raphael



Mir hat das Runterfahren vom Scalottas trotz schlechtem Wetter sehr gut gefallen!

Und das "Seichmachen" mit Pädli wahr auch immer sehr lustig! Ladina

Das Bikeweekend war mega cool, vor allem am Samstag das Biken mit Pädli. Mega lässig waren auch die Spiele am Samstag Abend.

Aline



Die Höhepunkte des diesjährigen Bikeweekends waren für mich, die tollen Trails, das traumhafte Wetter am Samstag und das tolle Abendprogramm.

Florian

Mir hat besonders gefallen, dass ich mit meinen Freundinnen ein Weekend verbringen konnte und wir viel Spass hatten zusammen. Ein Highlight war natürlich der Funpark mit seinen coolen Trails und vielen Schanzen.

Emille





Unsere Hauptsponsoren

Küttel Radsport www.kuettelradsport.ch

Raiffeisenbank Villmergen www.raiffeisen.ch

Unsere Sponsoren

Gemeinde Hägglingen www.haegglingen.ch

Brunner + Kottmann
Immobilien AG www.bkimmo.ch

Geissmann Treuhand GmbH www.geissmann-treuhand.ch

Sousa Reinigungen www.sousa-reinigung.ch

Neu ab 2022
Bäckerei Konditorei Wirth www.baeckerei-wirth.ch

Jaim Kids Bikes www.jaimkidsbikes.com

Massage Martina Keller-Villiger www.martina-keller-villiger.ch

Unsere Gönner

Saxer Druck, Hägglingen www.saxerdruck.ch

Herzlichen Dank für die Unterstützung

Interessiert, unseren Verein zu unterstützen?
Weitere Informationen auf unserer Webseite
www.vc-haegglingen.ch



Bankverbindung:
IBAN CH05 8073 6000 0030 8103 6



Steilwandkurven, Angst und Stolz

Wenn sich viele nachdenkliche in lachende Gesichter verwandeln, dann ist der Velo-Club Hagglingen wieder zu Besuch auf der Radrennbahn im Tissot Velodrome in Grenchen.



Der Schnupperkurs im Velodrome gehört längst zum Jahresprogramm des VC Hagglingen. Noch nie haben sich so viele interessierte Mitglieder angemeldet. Vom ehemaligen Rennfahrer bis hin zum 10-jährigen Neuling war alles vertreten. Sogar eine Ladiesgruppe gab es in diesem Jahr!



Wenn man zum ersten Mal im Oval steht und die Steilwandkurve von unten betrachtet, möchte man sofort in der Garderobe verschwinden, sich umziehen und fliehen. Die Angst steht einem buchstäblich



ins Gesicht geschrieben. Auch Mitglieder die schon Bahnerfahrung mitbringen, haben immer wieder aufs Neue Respekt. Die Instruktoren schaffen es aber jedes Mal die Anfänger sicher durch die Kurven zu leiten und die erfahrenen Fahrerinnen und Fahrer ihrem Können entsprechend zu fordern.



Am Schluss sind alle stolz, das Abenteuer gewagt zu haben und strahlen über das ganze Gesicht.

Velodrome wir kommen wieder!



Besuch im Velodrome Grenchen



Der Samichlaus hat alles gesehen

Im letzten Jahr scheint der Samichlaus überall präsent gewesen zu sein. Er wusste gut Bescheid über alle guten und weniger guten Gewohnheiten der Jungbikerinnen und -biker. Er hat sich aber sehr über die vielen Värslì der Kinder gefreut und war wohl darum etwas nachsichtig.







Tipps und Tricks fürs Wintertraining

Wir alle kennen es: Draussen ist es nass, die Temperaturen sind knapp über Null, der Nebel ist hartnäckig und ab drei Uhr ist es schon fast dunkel. Die Wintermonate sind als Velofahrer nicht immer einfach, doch das Training muss trotzdem gemacht werden. Mit diesen Tipps und Tricks fällt dir das Wintertraining gleich viel einfacher.

1. Triff Freunde: Wie heisst es so schön; geteiltes Leid ist halbes Leid. In diesem Zusammenhang trifft der Spruch 100% zu. In einer Gruppe trainieren macht viel Spass und lenkt von den kalten Fingern ab.

2. Sternförmige Routen: Sternförmige Routen um deinen Wohnort lassen dir im Fall der Fälle immer die Möglichkeit innerhalb ca. einer Stunde zuhause in der Wärme zu sein.

3. Belohne dich: Der Körper braucht bei Kälte viel mehr Energie als wenn es warm ist. Packe daher immer genügend leckere Snacks ein, um dich in den kalten Temperaturen bei guter Laune zu halten. Das können selbstgemachte Weihnachts-Guetzli sein oder auch einfach einige Gummibärli.

4. Trinken nicht vergessen: Wer Mühe hat, bei kalten Temperaturen zu trinken, dem empfehle ich Sirup oder Elektrolyt-Tabletten im Bidon. Wenn es sehr kalt ist nehme ich auch gerne eine Thermoflasche mit Tee in meiner Lenkertasche mit und fülle immer wieder etwas heisse Flüssigkeit in den Bidon.

5. Nicht zu enge Kleidung: Auch wenn es sehr kalt ist, sollte man sich nicht übertrieben einpacken. Erstens schwitzt man sowieso während dem Training und zweitens werden eingengte Füsse oder Hände umso schneller kalt.



6. Intervalle im Haus: Sei vernünftig. Es macht keinen Sinn, harte 30/30 Intervalle draussen bei null Grad Celsius durchzuziehen. Bleibe bei sehr harten Einheiten drin auf dem Hometrainer. So kannst du dich komplett auf die Übungen konzentrieren und schwächst deinen Körper nicht zu fest. Das Programm Zwift bietet immer eine willkommene Abwechslung gegen die Langeweile auf der Rolle.

7. Mach dich sichtbar: Ich weiss, dass es im jungen Alter voll uncool ist, Licht oder Reflektoren an sich oder dem Bike zu haben. Trotzdem ist es sehr wichtig für Autofahrer sichtbar zu sein. Egal zu welcher Tageszeit, mein Licht brennt immer. Better safe than sorry.

Michelle



Infos zum Programm Zwift findet ihr hier.

Argovia Vittoria-Fischer Cup 2022

03. April	Lostorf C2
10. April	Hochdorf
15. Mai	Capriasca
22. Mai	Seon
14. August	Langendorf C2
28. August	Hägglingen
04. September	Giebenach

ARGOVIA
VITTORIA-FISCHER CUP



Velo-Club Rätsel

▼ 9

▶ 3 ▼ 2

▶ 1

▶ 18

▶ 12 ▼ 13

▶ 4 ▼ 5

▶ 17

▶ 14

▼ 15

▶ 19

▶ 20

▼ 11 ▼ 7

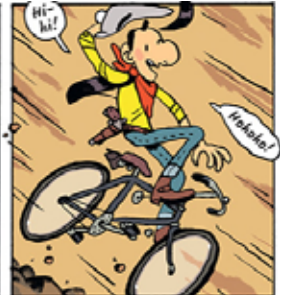
▶ 6

▶ 10

▶ 8

▶ 21

Lösung





Horizontal

1. Gibt es zum Einklicken
3. Fahrrad mit Batterie
4. Trinkflasche für unterwegs
6. Beim Bahnrad muss man immer pedalen. Es hat...
10. Antikes Fahrrad mit einem grossen und einem kleinen Rad
12. Muss jedes Fahrrad vorne und hinten haben
14. Dort steht das Tissot Velodrome
17. Fahrrad für zwei Personen
18. Braucht es, damit das Bike nicht gestohlen wird
19. Darauf sitzt man
20. Aargauischer Bike Trainingsstützpunkt

Vertikal

2. Braucht man, damit man nicht zu schnell wird
5. Disziplin, bei der man bergab fährt
7. Marke der VC Trikots
8. Kinderfahrrad ohne Pedalen
9. Sollte jedes Fahrrad haben - haben aber nicht alle
11. Fahrradkutsche
13. Jedes Fahrrad hat zwei davon
15. Aktueller Weltmeister im Mountainbiken
16. Bikerin mit dem Nachnamen Neff
21. Damit lenkt man



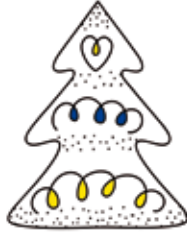


Jahresprogramm 2022

26. Februar	Fasnacht (Ersatzprogramm)
05. März	Skitag
15. März	Trainersitzung mit Pizzaessen
18. März	Generalversammlung
19. März	Nothelferkurs
29. März	Start Aussentraining
03. Mai	Fototermin mit Sponsorenbräteln
10. Mai	Fototermin (Verschiebedatum)
26./27. Mai	Auffahrtstour Aktive
18./19. Juni	24h Bikepacking mit VC-Brunch
28. August	Argovia Vittoria-Fischer Cup
16.-18. September	Bikeweekend Jugend
27. September	Trainersitzung mit Pizzaessen
16. Oktober	Schlussstock
23. Oktober	Besuch Velodrome Grenchen
26. November	Chlaushock
15. Dezember	Ü70 Essen

Den aktuellen Jahresplan findest du jeweils unter www.vc-haegglingen.ch





Wir wünschen
allen unseren Mitgliedern,
ihren Familien
sowie den Gönnern und Sponsoren
ein frohes Weihnachtsfest
und alles Gute im
neuen Jahr.



Herzlichen Dank unseren Sponsoren



RAIFFEISEN