

Velo-Club Hegglingen

2016



www.vc-haegglingen.ch



Inhalt

Vorwort	1
VC Hagglingen	2-4
Abteilungen VC Hagglingen	5-11
Brunch am Maiengrün	12-13
Argovia Vittoria-Fischer Cup 2016	14-15
Heimrennen in Hagglingen	16-21
Nadia Grod	22-23
Michelle Andres	24-25
Sebastian Roth	26
Parcourstraining Dienstag	27
Auffahrtstour	28-29
Gigathlon	30-31
Bikeweekend in Grindelwald	32-36
Klettern	37
Hallentraining Dienstag	38-39
Radball Grümpi	40-41
Chlaushock	42-45
Rätsel	46-47
Besuch im Velodrome Grenchen	48-49
Sponsoren und Gönner	50
Vorschau Rennen in Hagglingen	51
Vorschau 2017	52



Liebe Mitglieder des Velo-Club Hagglingen
Liebe Radsportler, Eltern und Sponsoren



An der Generalversammlung vom 11. November durfte ich auf mein erstes Jahr als Präsidentin des Velo-Club Hagglingen zurückblicken.

Ein spannendes Jahr, in welchem sich sehr viel verändert hat, aber auch viel Bewährtes geblieben ist.

MTB Racing Team und VMC Hagglingen sind zu einem gesunden Velo-Club Hagglingen zusammengewachsen.

Geblieben sind auch im Velo-Club Hagglingen die vielen Mitglieder, welche immer für den Verein da sind, sei es als Trainer oder Helfer in den zahlreichen Trainings oder beim Arbeiten von morgens früh bis in die Nacht an unseren Events.

Wir haben nun eine Jugend- und eine Erwachsenenabteilung, was dazu geführt hat, dass wir viele neue Aktivmitglieder gewinnen konnten. Es war eine Freude während der Sommerzeit die Erwachsenen in ihren Gruppen zu verschiedenen Touren aufbrechen zu sehen – und alle im neuen Vereinstrikot!

Ein weiteres Highlight des Vereinsjahres war der Radlerball. Jung und Alt haben gemeinsam angepackt und den Ball zu einem gut besuchten Anlass mit bester Stimmung werden lassen!

Auch das Argovia Cup Rennen im August war ein Erfolg. Neu befand sich das Start- und Zielgelände beim Fussballplatz. Die Strecke wurde etwas modifiziert und der Renntag präsentierte sich von der besten Seite. Wunderbares Wetter, gute Stimmung, hervorragende Strecke, zufriedene Helfer und ein Teilnehmerrekord!

Wir sind aber nicht nur beim Organisieren von Festen voll dabei, auch in sportlicher Sicht kann man immer wieder von uns lesen.

Wir haben Fahrerinnen welche im Mountainbike wie auf der Strasse auf nationaler und internationaler Ebene mithalten können.

Alles in allem kann ich sagen, ein wunderbares Jahr mit vielen neuen Ideen, positiver Grundstimmung, wertvollen Begegnungen und Erlebnissen.

Ich wünsche allen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start in ein zufriedenes neues Jahr.

Moni



Vorstand

Präsidentin	Monika Andres
Vize-Präsident	Peter Ostermünchner
Aktuar	Marco Pfeuti
Finanzen	Sonja Schmid
Sportliche Leiterin	Beatrix Dürr
Material	Heinz Siegrist

Ehrenmitglieder

Bürgi Alfred
Frey Ueli
Geissmann Theophil
Geissmann-Furter Ernst
Hochstrasser Arthur

Schär Claude
Schmid Gerold
Schmid Hedy
Schmid René
Studer Peter

Huber Hans
Huber Kurt
Konrad Hans
Locher Josef
Richner Peter

Wernli Kurt
Widmer Heinz
Wismer Herbert
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-Touren, Rennvelo-Ausfahrten 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 Leitern und Leiterinnen geleitet.
Jahresbeitrag: CHF 25.-

Ehrenmitglieder

Ehrenmitglied des Vereins wird jedes 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 findet ihr auf unserer Webseite:
www.vc-haegglingen.ch



Der Velo-Club Hagglingen

Unser Verein ist gewachsen und zählt mittlerweile 132 Mitglieder, wovon 47 Jugendmitglieder sind.

Alle Altersgruppen sind gleichmässig vertreten. Der Altersdurchschnitt aller Mitglieder beträgt 35 Jahre. Wir sind somit im besten Alter ;-).

Schön am Velo-Club Hagglingen ist, dass man sich kennt. Alle Mitglieder sind aktiv dabei, sei es beim Velofahren, beim Arbeiten oder als Besucher an einem unserer zahlreichen Anlässe. Man freut sich etwas zusammen zu unternehmen, gemeinsam an einem Event zu arbeiten oder auch einfach mal nur zusammensitzen und zu plaudern.

Schön sind auch die neuen Trikots, die von allen Mitgliedern mit Begeisterung in jedem Training getragen werden.



Training mit der Parcours-Gruppe

Bei den Kleinsten hat es dieses Jahr viel Zuwachs gegeben, welcher die Gruppe etwas auflockert und neue Freundschaften entstehen liess. Die Kids in unserem Verein repräsentieren nämlich nicht nur unseren Nachwuchs, sondern auch unser soziales Engagement und unseren Teamgeist.

Die Gruppe ist sehr humorvoll und zeigt grosse Freude und Motivation beim gemeinsamen Betreiben unseres Sports.

Mich freut es jedes Jahr wieder aufs Neue, dass wir so viele rad-sportbegeisterte Kids in unserem Verein trainieren dürfen. Zusätzlich haben wir so die Möglichkeit, den Kids die Werte eines Vereins weiterzugeben.

Tina





Training mit der CrossCountry-Gruppe

In der CC-Gruppe trainieren 11 bis 20-jährige ambitionierte Jugendliche, welche ihr technisches Fahrkönnen verbessern wollen und an Wettkämpfen teilnehmen.

Um an einem Bikerennen mit den Besten mithalten zu können, genügt es nicht „nur“ schnelle Beine zu haben. Wichtig ist vor allem die Fahrtechnik. Daher wird in der CC-Gruppe sehr viel Technik im Gelände geübt. Zum Beispiel fahren die Jugendlichen einen



Singletrail mehrmals und werden dabei von den Leitern, welche alle Rennerfahrungen haben, beobachtet und erhalten hilfreiche Tipps. So werden die Rennfahrer und -fahrerinnen von Training zu Training besser & schneller.

Macht weiter so!

Sonja



Training mit der Freeride-Gruppe

Die Freeridegruppe hat sich in diesem Jahr stark verändert. Aber nicht im schlechten Sinne. Das Gegenteil ist der Fall.

Die Freerider haben super Fortschritte gemacht und einige haben sogar in die stärkeren Gruppen gewechselt. Das ist ein gutes Zeichen, auch wenn die Freeridegruppe dadurch kleiner wird. Es zeigt, dass die Jugendlichen selbständig werden und den Freerideaspekt auch mit den anderen Gruppen kombinieren können.

Uns Trainer freut das sehr und man sieht das die Jugendlichen Spass haben.

Roger





Training mit der Trailgruppe klein

Unsere Trailgruppe klein, besteht aus Mädchen und Jungs, die jeden Dienstagabend durch die Gegend von Högglingen ihren Wegen nachgehen. Sei es über Waldwege, Trails oder Hindernisse, überall können die Jugendlichen ihr Erlerntes erproben. Auch Stürze, mit zum Glück nur kleine Schürfungen, gehören dazu.

In der Gruppe herrscht immer ein sehr gutes Klima, alle haben Fun und sind immer aufs Neue motiviert. Diese Jungmannschaft liebt die Herausforderung und wird in den Trails auf Mut und Können geprüft.

Für uns Leiter ist es immer wieder eine grosse Freude zu sehen, wie sich die Gruppe entwickelt und mit Spass dabei ist.

Pady



Training mit der Trailgruppe gross

In der Trailgruppe fahren viele ehemalige Rennfahrer und -fahrerinnen mit. Die Jugendlichen verfügen über eine sehr gute Fahrtechnik und die sportliche Kondition ehemaliger Rennfahrer. Dementsprechend schnell und sicher ist die Trail-Gruppe auch unterwegs.

Bei den Trailridern steht aber nicht das sportliche Training im Vordergrund. Die Hauptmotivation, das Training zu besuchen, ist eher gemeinsam mit Kollegen etwas in der Natur zu unternehmen und Spass zu haben.

Mit der Trailgruppe auf eine Tour zu gehen, ist immer lustig und unterhaltsam ;-).





Die Leiter

Das Leiterteam wächst und wächst. Wir haben mittlerweile 16 J+S Leiter und 4 Hilfsleiter. Über die Hälfte der J+S Leiter sind in unserem Verein gross geworden und geben das Velo-Club Gedankengut authentisch weiter.

Zu viele Leiter kann man aber nie haben, gerade die jungen Trainer und Trainerinnen sollen sich frei fühlen, mal einen Auslandsaufenthalt ohne „schlechtes Gewissen“ machen zu dürfen. Sie erweitern so ihren Horizont und kehren immer wieder mit neuen Ideen und einer offenen Haltung in den Verein zurück.

Auch die Erwachsenengruppen wollen betreut sein. Die Hilfsleiter stellen sich gerne zur Verfügung, den Erwachsenen einen neuen Trail zu zeigen, eine Tour zu leiten oder technische Tipps zu geben.



Unsere Aktivmitglieder

Die Zeiten sind vorbei, als die Eltern ihre Kinder auf den Schulhausplatz begleitet haben und dann wieder nach Hause gefahren sind. Unsere sportlichen Eltern sind nun selber auch unterwegs und machen mit ihren Leitern eigene Touren in die nähere Umgebung.

Ganz nach dem Motto: „Geht nicht gibt's nicht“, spornen sich auch die Eltern gegenseitig an, das Training regelmässig zu besuchen und immer ein bisschen mehr Mut zu zeigen wenn ihnen ein Hindernis zu gross erscheint.

Was sich im Sommertraining bewährt hat, versuchen wir nun im Wintertraining weiterzuführen.

Geplant sind Trainings für die Eltern am Freitagabend, so dass dann alle fit und zwäg in die neue Saison starten können.

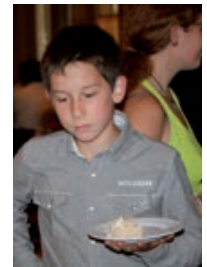




Velo-Club Brunch

Am 19. Juni stand der Velo-Club Brunch auf dem Programm. Damit wir nicht einen langen Anreiseweg hatten, reservierten wir im Restaurant Maiengrün. Der Saal im Restaurant war dann auch gut gefüllt und das Zmorge- und Desserbuffet liess keine Wünsche offen.

Es war ein gemütlicher Anlass, der viel Zeit zum Reden und Diskutieren liess. Das Einzige, was noch besser hätte sein können, war das Wetter - es hat den ganzen Tag geregnet. Aus diesem Grund werden wir auch im nächsten Jahr im Restaurant Maiengrün reservieren. Wer weiss, vielleicht ist Petrus besser gesinnt und wir können die gemütliche Gartenwirtschaft geniessen.





Wir hatten dieses Jahr sechs Parcours Rennen. An vier Rennen davon fuhren wir mit dem Teambus. Der Teambus war super. Jedes



Mal trafen wir uns um 7 Uhr beim Schulhaus Hagglingen. Stefan erwartete uns voller Freude. Dann fuhren wir jeweils an das Rennen. Wir hatten es jedes Mal lustig. Als wir ankamen stellten wir das Zelt auf und anschliessend ging es für die Älteren auf die Streckenbesichtigung.

Ab 9 Uhr durften wir auf den Parcours, um die Elemente zu üben. Um 11 Uhr hatten wir Parcoursbesichtigung. Danach startete das Rennen schon. Um halb zwei war die Rangverkündigung. Vor allem wir Mädchen waren sehr erfolgreich und konnten einige Podestplätze feiern. Ich

konnte leider nicht an allen Rennen teilnehmen, da ich mich beim Rennen in Langendorf verletzte.

Es war wieder eine tolle Saison und ich freue mich schon auf das nächste Jahr (mit Teambus).

Annina

Resultate Argovia Vittoria-Fischer Cup 2016

Kat. Mega Mädchen (U15)

- 4. Julia Pederiva
- 6. Johanna Roth

Kat. Mega Knaben (U15)

- 11. Sebastian Roth
- 12. Gian Bütikofer

Kat. Rock Mädchen (U13)

- 5. Alexa Fröhlich
- 6. Nadja Fröhlich

Kat. Rock Knaben (U13)

- 17. Florian Seiler
- 20. Gabriel Roth
- 22. Niklas Fellner



Dieses Jahr startete ich zum ersten Mal in der Kategorie Mega. Ebenso wie Johanna und Julia – Sebi hatte schon 1 Jahr Erfahrung in dieser Kategorie.

Das erste Rennen fand in Seon bei Dauerregen statt – mein Ziel war nicht im letzten Drittel zu landen und dies hat auch gut geklappt.

Für die Rennen danach gab es dann den Teambus und unser Teamzelt. Wir waren insgesamt 15 Biker und Stefan unser genialer Fahrer. Als Dank für seinen Einsatz haben wir Stefan bei seinen Rennen dann auch lautstark unterstützt. Ich konnte mich bei den nächsten Rennen

noch etwas steigern und war am Saisonende in der Cup Wertung 12. und somit sehr zufrieden.

Jetzt freue ich mich schon auf die neue Saison, denn da fahre ich in der Kategorie Mega dann bei den Älteren mit.

Gian

Resultate Argovia Vittoria-Fischer Cup 2016

Kat. Cross Mädchen (U11)

- 4. Annina Seiler
- 7. Paula Roth

Kat. Cross Knaben (U11)

- 8. Jerome Zürcher

Kat. Soft Mädchen (U9)

- 3. Lara Zürcher

Kat. Soft Knaben (U9)

- 6. Jonas Seiler

Kat. Plausch

- 9. Stefan Zürcher



Rennerbericht Hüglingen: Einfach wunderbar!

Da der Pavillon beim Schulhaus abgerissen wurde um der neuen Turnhalle Platz zu machen, musste sich das OK des Argovia-Cups Hüglingen Gedanken über ein neues Festgelände machen. Viele Ideen wurden durchgedacht und schlussendlich wurde das



Festgelände beim Fussballplatz geplant. Die bestehenden Garderoben waren ideal, die Festwirtschaft durfte im FC-Beizli eingerichtet werden und die Rennstrecke musste so nur leicht modifiziert werden - einem gelungenen Anlass stand somit nichts im Wege.



Das Festgelände präsentierte sich am Sonntagmorgen in wunderbarem Sonnenlicht. Die Rennstrecke war in tadellosem Zustand, die Athleten und Athletinnen bei guter Laune – ein schöner Tag stand bevor.

Der Startschuss zum ersten Rennen fiel um neun Uhr. Im Stundentakt starteten dann die Rennen der Jugendkategorien. Zur Mittagszeit waren die Kleinsten im Einsatz, sie absolvierten auf der Anglikerstrasse einen technisch schwierigen Hindernisparcours. Um 13.30 Uhr fiel dann der Startschuss für die Erwachsenenkategorien.

Wegen des starken Regens konnten im letzten Jahr nicht alle Single-Trails gefahren werden. Darum hatte das komplette Singletrail-Stück dieses Jahr Premiere. Die Fahrer und Fahrerinnen waren begeistert. Die Passagen über die umliegenden Felder liessen kurze Verschnaufpausen zu. Der



Anstieg nach dem Birchweiher hatte es dann aber in sich. Für ihre Mühen wurden die Athleten dann mit einem flüssigen Single-Trail belohnt, der den Sportlern und Zuschauern gleichermaßen Freude bereitete.



Das Hüglinger Rennen konnte mit über 300 Gestarteten einen Teilnehmerrekord verzeichnen. Rekordverdächtig waren auch die Zuschauer, welche im Waldstück die Sportler anfeuerten – ein richtiges Bikefest!

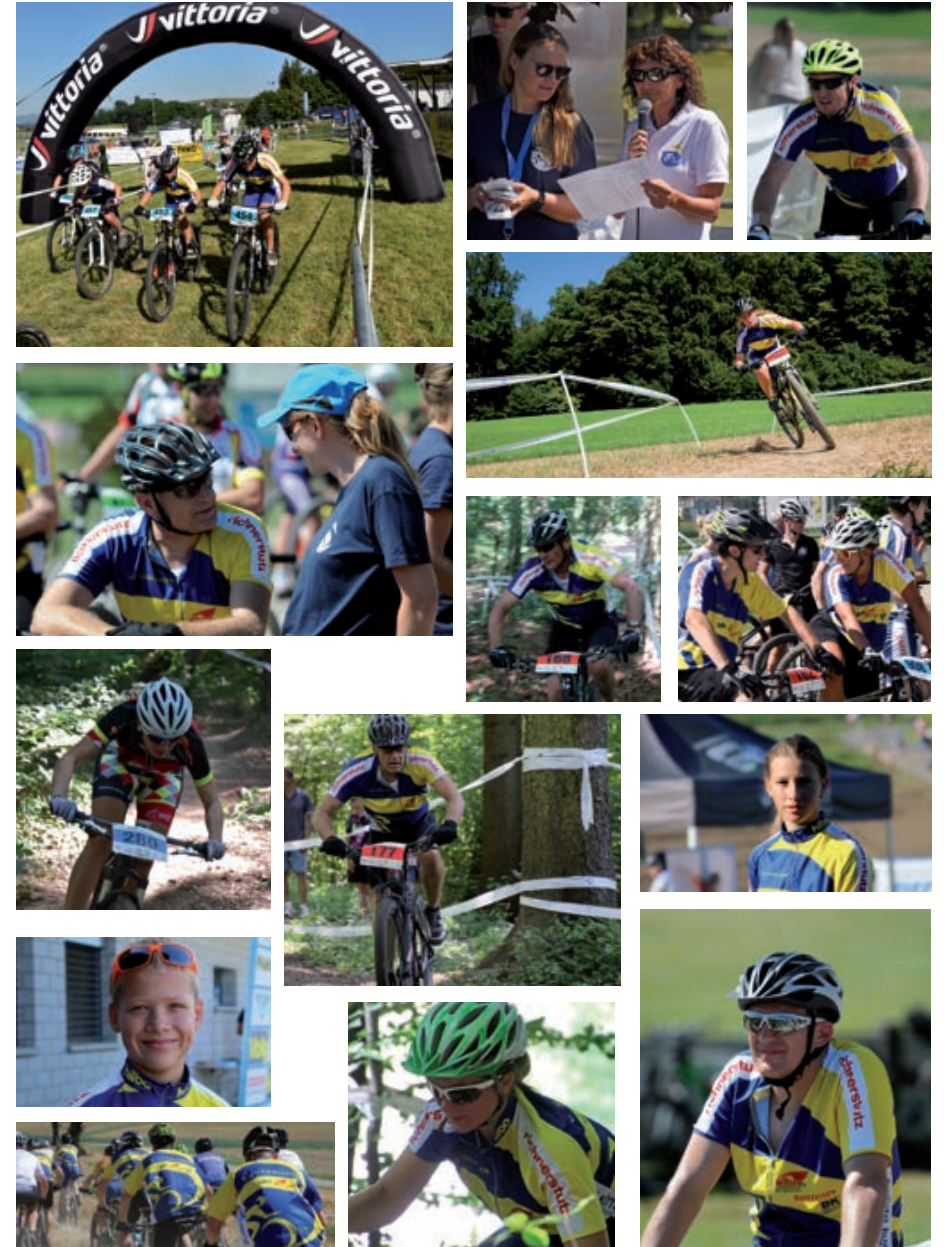
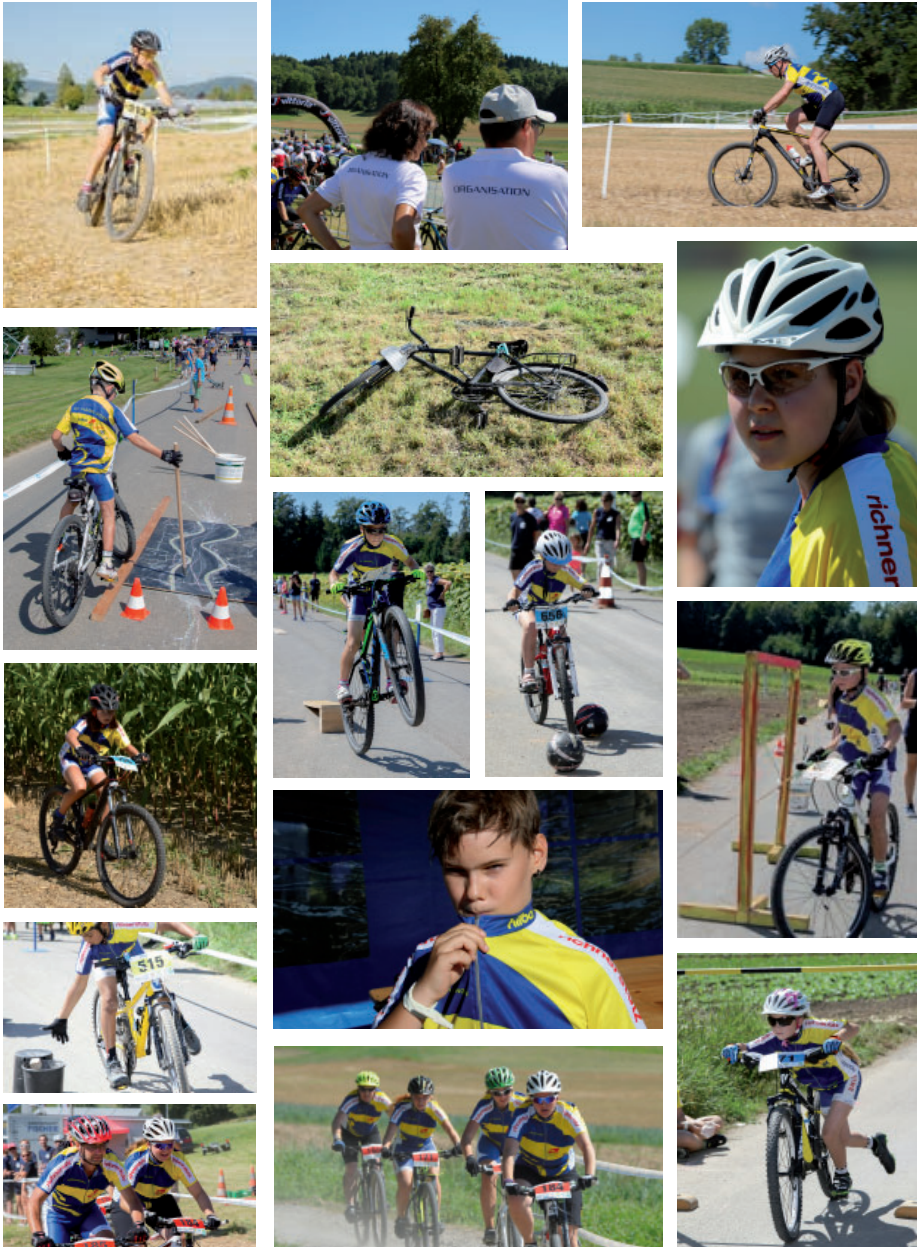


Ein grosses Dankeschön an alle, die mitgeholfen haben, dass dieser Anlass zu einem schönen Fest wurde, das noch lange in guter Erinnerung bleiben wird.

Der VC Hüglingen war auch bei den Erwachsenen-Kategorien mit vielen Bikern und Bikerinnen am Start!

Ein grosses Bravo an alle die durchgehalten haben!







Saisonrückblick 2016

Mit Stolz trug ich das Schweizermeistertrikot an den Bikerennen bis im Juli 2016. Ich startete super in die Saison und konnte national die Rennen dominieren und international vorne mitsprechen. Am 25. Juni war dann die Schweizermeisterschaft auf der Strasse. Ich ging als Topfavoritin an den Start. Mein Ziel war ganz klar, ich möchte einen weiteren Schweizermeistertitel. Nach 2 Stunden extrem hartem Rennen erreichte ich mein Ziel und ich durfte mir überglücklich das Schweizermeistertrikot überstreifen lassen. Doch nur zwei Wochen später zerplatzten alle meine weiteren Ziele wie Seifenblasen. Eine Woche vor der Schweizermeisterschaft auf dem Mountainbike stürzte ich auf brutale Art. Ich brach mir dabei drei Rückenwirbel. Fazit: 8-12 Wochen kein Sport, zwei Wochen Bettruhe. In diesem Moment brach eine Welt für mich zusammen. So kurz vor meinen Höhenpunkten der Saison in Topform eine Verletzung zu haben, war das Schlimmste, was passieren konnte. Doch ich erholte mich schnell und nach sechs Wochen war der Bruch stabil und ich durfte wieder aufs Rennrad. Zuerst war die Angst riesig, doch ich gab nicht auf. Immer und immer wieder versuchte ich es, bis es besser wurde.



Nach langem Überlegen und vielen Gesprächen entschied ich mich im Winter Radquer Rennen zu bestreiten. Ich möchte durchdies wieder mein Selbstvertrauen finden, eine Bestätigung erhalten, dass das Radfahren immer



noch geht. Somit startete ich am 2. Oktober, mit dem Einverständnis meines Arztes, zu meinem ersten Radquer Rennen. Das Gefühl wieder Rennen fahren zu können war unbeschreiblich schön und befreiend. Zudem war meine Leistung schon wieder ziemlich gut. Somit fuhr ich schon sechs Radquer Rennen und dies mit grossem Erfolg. Als ich wieder zu Oberst aufs Treppchen steigen durfte war dies einer der schönsten Momente die ich bis jetzt erleben durfte.

Nun freue ich mich auf die nächsten Rennen und dann vor allem auf die Bikesaison. Ich hoffe schwerstens, dass ich in den nächsten Jahren von Verletzungen verschont bleibe.

Zudem bin ich unglaublich froh, dass ich weitergekämpft und nicht aufgegeben habe, denn das Mountainbiken ist und bleibt meine grosse Leidenschaft.

Für mehr Infos besucht doch meine Homepage unter: www.nadia-grod.com

Nadia



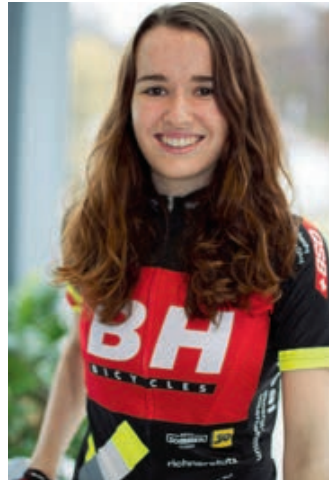


Meine Saison 2016

Meine erste Strassensaison ist zu Ende und ich kann auf ein sehr erlebnisreiches Jahr zurückblicken. Ein Jahr mit vielen Höhen aber leider auch genau so vielen Tiefen.

Ich startete mit meinem neuen Team, dem BH Cycling Team, voller Motivation in die neue Saison und konnte immer stärkere Rennen zeigen. Im April fuhr ich beim Klassiker L'Enfer du Chablais sogar aufs Podest und konnte als Jüngste im Feld mein erstes Elitepodium feiern. Wuhuu!

Leider stürzte ich jedoch in genau diesem Rennen auch schwer auf den Kopf und musste zwei Wochen pausieren und konnte danach nur langsam wieder mit dem Training anfangen. Beim ersten Rennen nach dem Sturz war ich wieder in einen Massensturz verwickelt, was meine Unsicherheit noch mehr verstärkte. So kam ich in der Mitte der Saison nur sehr harzig vorwärts. Ich hatte Mühe, mich von den



körperlichen, aber auch von den mentalen Schäden zu erholen.

Ein Saisonhighlight war dann die 5-tägige Strassenrundfahrt Tour de Feminin in Tschechien. Ich freute mich sehr darauf, da ich weiss, dass ich im Ausland meist besser fahre als in der Schweiz. Doch leider lief nicht alles nach Plan. Ich wurde einen Tag vor der Abreise im Training von einem Auto angefahren. Anstatt zu packen und mich vorzubereiten, verbrachte ich den ganzen Tag in der Notaufnahme und organisierte neue Teile



für mein kaputtes Velo, welches leider ziemlich in Mitleidenschaft gezogen wurde. Zum Glück hatte ich mir nichts gebrochen, doch meine Schulter war stark gequetscht und geprellt. Trotz starken



Schmerzen und einer unbeweglichen linken Seite reiste ich nach Tschechien und war glücklich, die Rundfahrt erfolgreich beenden zu können.

Ich muss zugeben, es war eine Extremerfahrung, ich hätte nie



gedacht, dass ich über fünf Tage solch starke Schmerzen ertragen könnte. Im Rückblick muss ich sagen, war es eher eine blöde Entscheidung zu fahren, doch der Kopf war stärker als alles andere und diese Erfahrung hilft mir in Zukunft sicher viel.

Im Juli und August fuhr ich noch einmal viele Rennen, vor allem Kriterien. Da ich diese Rennen nicht so gerne fahre, musste ich mich etwas zusammenreissen und stellte mich in den Dienst der Mannschaft, was sehr viel Spass machte.

Anfang September fuhr ich mein letztes Rennen der Saison, die Lotto Belgium Tour. Dies war eine 5-tägige Strassenrundfahrt

durch ganz Belgien. Am Start waren 6 der Top 10 Profiteams der Welt und für mich war es ein unglaubliches Gefühl neben Olympiasiegerinnen und meinen grössten Vorbildern zu fahren. Es war auch sehr speziell die berühmten belgischen „Murs“ zu bewältigen und auf den Strecken der Flandernrundfahrt zu fahren. Ich konnte diese Woche sehr starke Rennen zeigen und sah, dass ich auch in diesen riesigen internationalen Feldern miffahren kann. Ich hatte grossen Spass und genoss jede einzelne harte Minute, es war eine unglaubliche Erfahrung.



Diese Tour gab mir nach einer schwierigen Saison das Selbstvertrauen zurück und jetzt freue ich mich schon sehr auf eine Revanche in der nächsten Saison 2017 ;-)

Michelle



Sebastian Roth

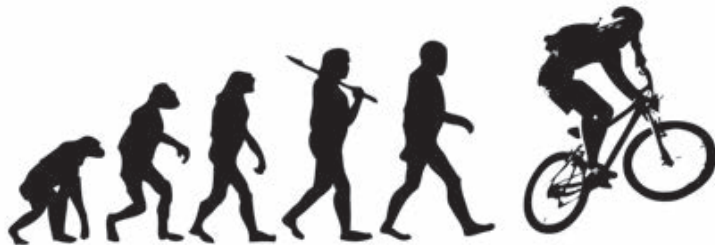
Für mich ging die 4. Saison zu Ende. Auch dieses Jahr bin ich wieder für das Schmid Hardware MTB Team gefahren. Für mich startete die Saison im April beim Swiss Bike Cup in Rivera. Es war die 2. Saison in der Kategorie Mega U15. Nach ein paar Startschwierigkeiten konnte ich mich von Rennen zu Rennen steigern. Im Swiss Bike Cup sowie im Argovia Cup konnte ich mich im Laufe der Saison im Mittelfeld halten.



Bis vor dem Rennen in Hägglingen hatte ich noch nie einen Defekt in einem Rennen. Doch genau im Heimrennen in Hägglingen hatte ich einen Platten. Aufgeben wollte ich auf keinen Fall, so holte ich noch Rang um Rang auf und fuhr noch als 20ster ins Ziel.

Das Training in Hägglingen macht mir immer noch sehr Spass und ich freue mich auf eine neue Saison in der Kategorie Hard U17.

Sebi



Parcourstraining am Dienstag

Wir gehen immer am Dienstagabend ins Training nach Hägglingen. Wir sind in der Parcour Gruppe. In der Gruppe sind wir etwa 12-16 Kinder.



Vom Schulhaus her fahren wir meistens zum Forsthaus. Manchmal ist es anstrengend manchmal nicht.

Dann stellen wir die verschiedenen Sachen auf, das sind Fussball,

Fussballgoal, Vorderrad-Rolle, Slalom, Bälle vom Boden aufnehmen.

Manchmal fahren wir gegeneinander Runden und ich gewinne fast immer gegen Lara. Die Schanze ist am schwierigsten, weil man auf dem Hinterrad landen muss.

Wir haben es lustig mit den Trainern, manchmal dürfen wir auch Sugus vom Boden aufnehmen. Wir lernen wie man Kurven fährt und schalten muss. Die anderen Kinder machen auch gut mit.



Wenn es nass ist beim Trail, fahren wir immer durch den Schlamm und bleiben stecken. Das macht Spass.

Am Schluss wenn wir nach Hause gehen, fahren wir immer schnell abwärts. Das ist lustig.



Paula und Lara



Bike-Ausflug in den Solothurner Jura

Pünktlich um 9.30 Uhr erscheinen die 12 erwachsenen Teilnehmer mit ihren Bikes und dem nötigen Gepäck beim Treffpunkt in Hägglingen. Schon bald startete der Tross im neuen VC Trikot in gemütlichem Tempo entlang dem Aareufer bis nach Olten. Bereits in Trimbach standen die ersten knackigen Aufstiege zur Challhöchi an,



wo im Restaurant Chall ein erster Verpflegungsrast eingelegt wurde. Weiter ging es über das Spitzflühli, wo die beeindruckenden Schützengräben und Beobachtungsstellungen aus dem ersten



Weltkrieg betrachtet werden konnten. Es folgten ein schöner Höhentrail über die Geissflueh und Lauchflueh, und eine waghalsige Abfahrt zur Sennhöchi, wo vor allem die jüngeren Teilnehmer ihren Mut und fahrerisches Können unter Beweis

stellen konnten. Via Oberdorf und Liedertswil führte die Tour zum Berggasthof Wasserfallen in Reigoldswil.

Nach der erfrischenden Dusche konnte der Abend beim gemütlichen Raclette verbracht werden, wo nochmals alle Erlebnisse verarbeitet werden konnten. Nach und nach verschwanden die einzelnen Teilnehmer in das



Massenlager, bis zur kompletten Nachtruhe zu später Stunde.

Schon früh am Morgen stand ein vollwertiger Buure-Brunch bereit, um die nötigen Kalorien für die Heimreise zu tanken.

Nach einem kurzen, aber teilweise steilen Aufstieg folgte die fetzige Abfahrt nach Langenbruck. Der letzte Aufstieg führte zur Ruine Frohburg oberhalb Olten, wo vom Burgturm nochmals eine wunderbare Panoramasicht genossen werden konnte. Der anschließende waghalsige Trail nach

Olten legte nochmals so richtig Adrenalin frei, bevor es dann gemütlich der Aare entlang bis nach Auenstein ging. Nach der feinen Grill-Servelat an der Aare wurde das Schlusstück nach Hägglingen unter die Räder genommen.



Es war ein gelungener Anlass mit tollen Leuten und bei wunderbaren Wetterverhältnissen. Hoffentlich bald wieder einmal...



Marco



Gigathlon 2016

Just massiv! 5 Sportarten, 395 Kilometer und 9180 Höhenmeter. Rollend, laufend und schwimmend als Team of Five durch die einzigartigen Landschaften der Kantone Uri und Tessin.

Trotz Regen, Kälte und sogar Schnee, konnten wir die anspruchsvollen Strecken bewältigen und haben dabei zahlreiche unvergessliche Momente erlebt, welche wir als Team noch lange in Erinnerung behalten werden.

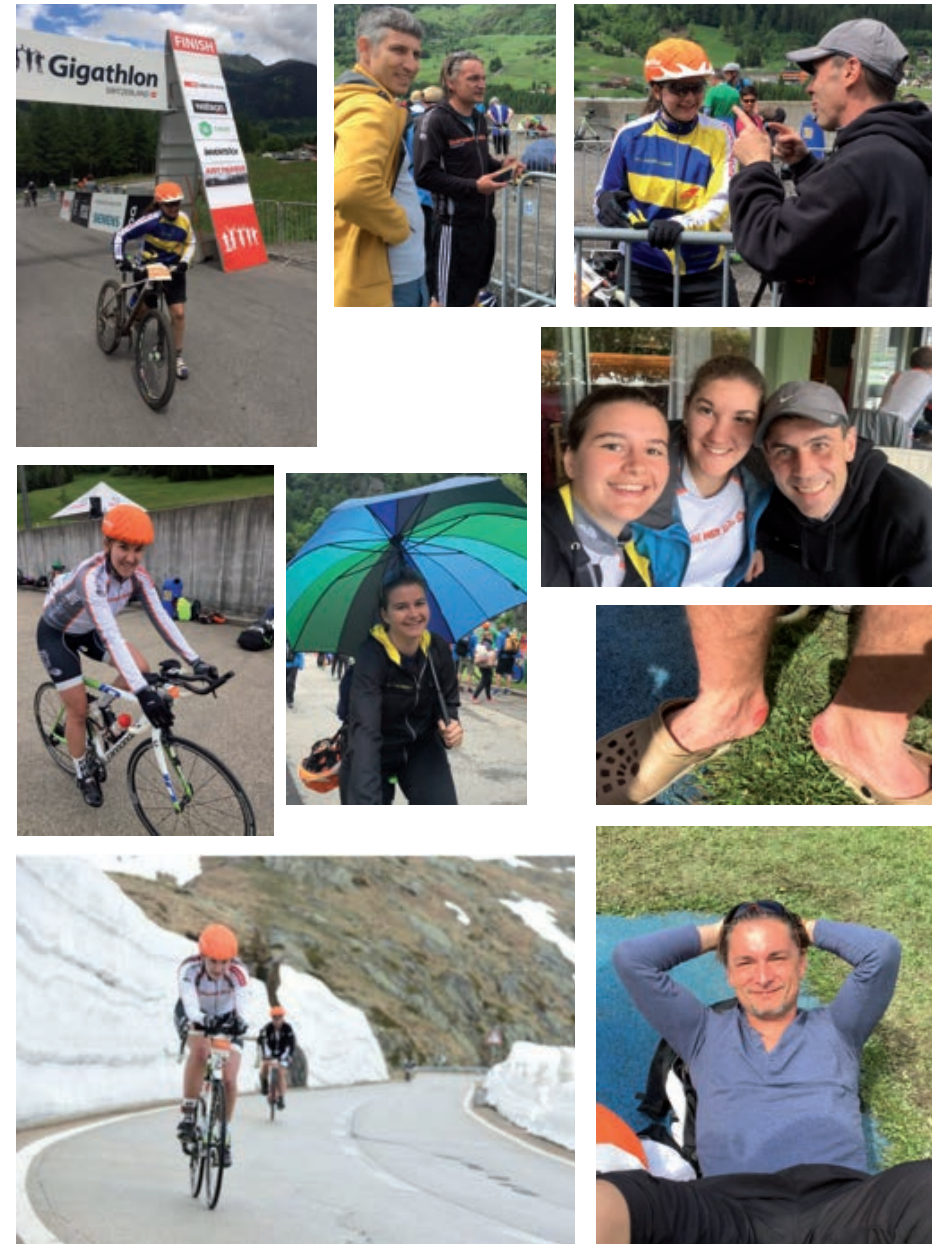


Auch neben den Strecken haben wir uns in unseren Fähigkeiten bewiesen und ein einzigartiges Zeltlager aufgebaut. Auch an Zusammenhalt und Humor hat es keinesfalls gefehlt, weshalb wir es, auch wenn es schon dunkel war, schlussendlich gemeinsam geschafft haben und ins Ziel einlaufen konnten.

Das war der Gigathlon 2016, an dem Fabienne, Arno, die beiden Philipps und ich teilgenommen haben.



Tina





Bikewochenende in Grindelwald

Am ersten Abend des Bikelagers 2016 war es schnell „relativ“ ruhig – alle waren müde.

Am Tag 1 teilten wir uns in verschiedene Gruppen auf und sind im Schatten

der grossen Scheidegg und mit Panoramablick auf Eiger, Mönch und Jungfrau losgefahren. Nach einem fast 3-stündigen Aufstieg haben wir



den Bachalpsee erreicht. Die Sonne wärmte uns währenddem wir unseren Lunch assen (oder wie ich einen „Platten“ flickte). Nach einem Powernap am Ufer des schönen Sees ging es nun endlich bergab.



Am Abend gab es wunderschönen Karaokegesang ;).

Am Sonntag galt es dann die kleine Scheidegg zu erklimmen. Auch dieser Aufstieg war ziemlich schattig, doch auf den letzten Kilometern erwartete uns die wärmende Sonne.

Nach einem Lunch bei der Bergstation der kleinen Scheidegg ging es einen noch nicht rekonozitierten, langen Singletrail bergab. Es war einer der schönsten Trails, den ich je befahren durfte.

Dann hiess es auch schon wieder zusammenpacken.

Das war ein sehr cooles Lager - nächstes Jahr komme ich wieder!

Yann

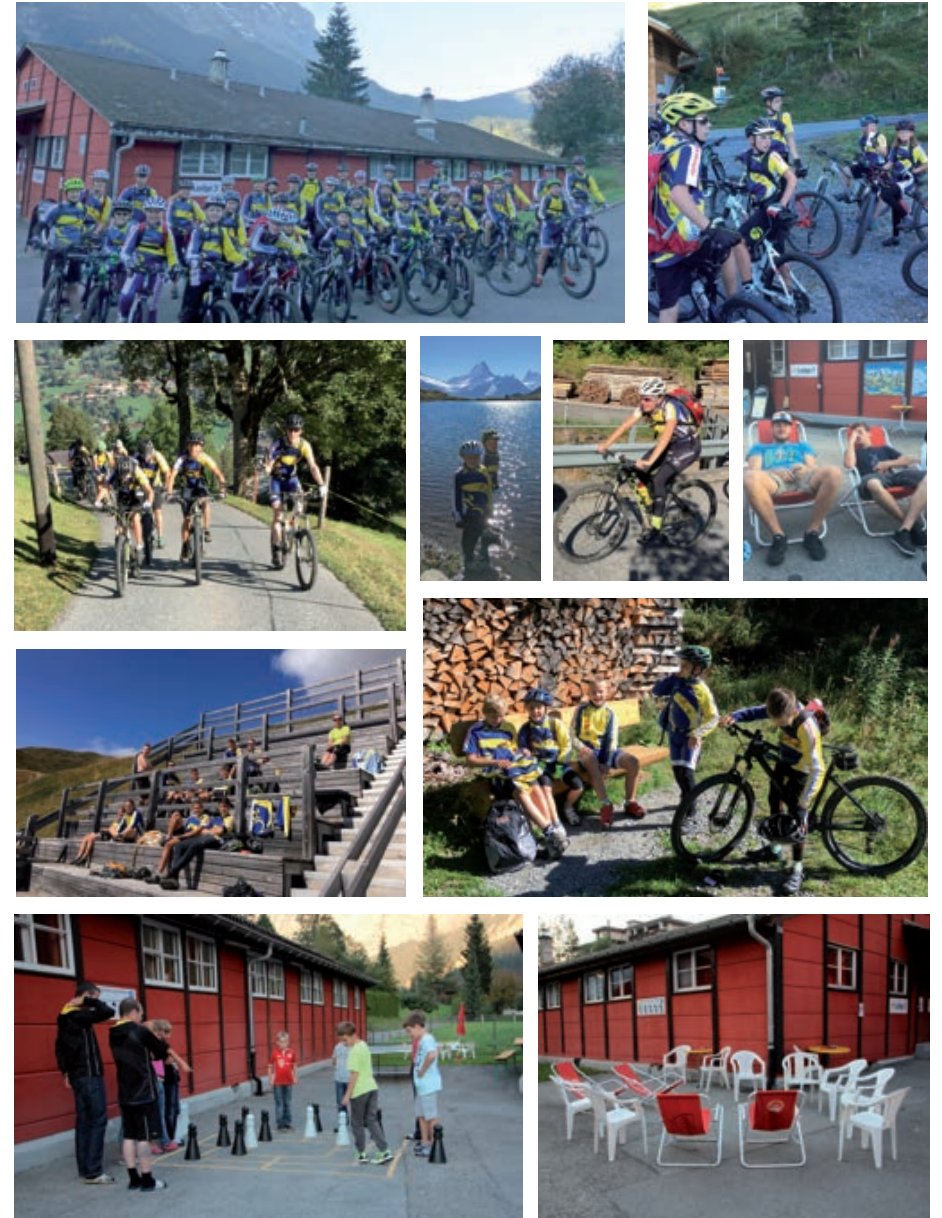


Bikelager 2016 - Grindelwald

Am Freitag abend furen wir mit dem Car nach Grindelwald. Zuerst mussten wir die Bieder anziehen. Mir aber, hat Grandal geholfen. Ich und Paula mussten nichts alles mit dem Velomachen. Wir durften Bahndli fahren. Das Glase war so fein.

Jonas







Klettern im Kraftreaktor Lenzburg

Das Hallentraining am Samstag fällt oft aus, weil die Turnhalle anderweitig besetzt ist. Wir sind dann immer auf der Suche nach spannenden Alternativen. Klettern ist definitiv eine davon!





Hallentraining am Dienstag



Ab dem Oktober findet das Bike-training in der Halle in Ammerswil statt. Die Halle in H ägglingen ist dienstags besetzt, daher müssen wir nach Ammerswil.

In den Trainings geht es um Kondi-tion, Kraft und Ausdauer.

Die Kinder ab Jahrgang 2004 ge-

hören zu den Grossen, die anderen zu den Kleinen.

Wir haben jeweils immer 15 Minuten alle zusammen Training. Dabei

machen wir Mannschaftspiele.

Fussball, Unihockey, Basketball, usw..... Danach ist das Training für die Kleineren fertig.

Da beginnt das Training für uns. Wir machen am Anfang meistens Stafetten. Danach sind wir schon mal warm. Das Anstrengendste sind aber die Kraftübungen!! Da bin ich immer froh wenn es eine Trinkpause gibt.



Wir haben einen Trainingsplan, auf dem steht um was es im je-weiligem Training geht. Es geht z.B. um Laufspiele, Circuit-Posten,

Seilspringen, Hindernisparcours oder Ballspie-le. Manchmal gibt es danach noch Spiele. Am Schluss dehnen wir immer aus, weil das ja wichtig ist.

Dann ist das Training fertig. Wir sind dann meistens müde. Das Training ist nämlich jede Woche an-strengend.



Johanna





Radball Grümpi in Bremgarten

Am 29. Oktober 2016 fand erneut das Radball Grümpeltturnier des VC Bremgarten statt.

Dieses Jahr war der VC Hägglingen in der Radballhalle wieder gut vertreten. Es haben vier Mannschaften des VC Hägglingen an dem Grümpi teilgenommen.

Am Samstagmorgen sind wir etwas verschlafen mit zwei Autos nach Bremgarten gefahren. Um neun Uhr begann das Fortgeschrittenen-Turnier. Die zwei Hägglinger Mannschaften (Sonja Schmid/ Luca und Nadja Furlan/ Cedric Gauch) schlugen sich sehr gut. Sie erreichten die Plätze zwei und drei. Da wir alle gemeinsam nach Bremgarten gefahren sind, hatten wir viele Fans am Spielfeldrand, die uns mit lustigen Sprüchen tatkräftig unterstützten und uns anfeuerteten.

Am Nachmittag startete dann das Turnier für all diejenigen, die noch nie Radball gespielt haben. Die Anfänger hatten aber vorgängig die Möglichkeit, sich in drei Trainings mit dem neuen Fahrrad und der Spielsituation bekannt zu machen. Drei Trainings

reichen aber natürlich nicht aus, um einen neuen Sport zu erlernen. Lustige Situationen waren also vorprogrammiert. So kam es dann auch tatsächlich. Nicht selten lag der Ball still am Boden und die vier Spieler versuchten diesen für sich zu erobern. Dies gelang aber oft nicht und der Ball blieb am selben Ort liegen. Auf dem Spielfeld wurde sehr viel gelacht, was die Konzentration nicht gerade steigerte. Nicht nur die Radballspielerinnen und Radballspieler amüsierten sich, auch die Zuschauer



konnten sich oft das Lachen kaum verkneifen.

Doch auch die Anfänger haben sich sehr gut geschlagen. Wie schon bei den Fortgeschrittenen spielten auch in der Anfängerkategorie zwei Hägglinger Teams mit. Die Anfängerteams (Johanna Roth/Gian Bütikhofer und

Sebastian Roth/ Muriel Geissmann) belegten die guten Plätze drei und vier.

Nachdem das Anfängerturnier beendet war, folgte eine lange Pause. Diese nutzten die Hägglinger Bikerinnen und Biker um nicht nur das Radballfahrad besser kennenzulernen, sondern auch das Kunstrad. In der Radballhalle hatte es zwei Kunsträder, für welche sich die Hägglinger sofort begeisterten. Unsere Kids boten somit das Unterhaltungsprogramm für die Mittagspause.

Dieser Turniertag war sehr anstrengend, doch alle die an dem Grümpi teilgenommen haben waren begeistert von dem Sport und hatten grossen Spass daran.

Wir hoffen natürlich, dass diese vier Mannschaften und viele zusätzliche Hägglinger Bikerinnen und Biker am nächsten Grümpi dabei sind.

Nadja





Alle Jahre wieder...

Auch am diesjährigen Chlaushock haben sich viele Bikerinnen und Biker mit ihren Eltern zum Forsthaus getraut.



Zur Tradition geworden ist auch, dass wir jeweils zu Fuss vom Schulhaus zum Forsthaus hochlaufen. Dieses Jahr haben wir die Strecke etwas verlängert, schliesslich werden wir auch immer fitter ;-).

Beim Forsthaus angekommen, gabs für jedes Kind einen Hot-Dog und für die Eltern feinen Speckzopf und Punsch.



Schon bald fuhr der Samichlaus mit seinem heissen Schlitten beim Forsthaus vor. Leider war sein Schmutzli krank, so dass halt Heinz als Schmutzli einspringen musste - Heinz hat das gut gemacht und wird sich sicher nächstes Jahr wieder beim Chlaus als Schmutzli bewerben.

Wir haben gestaunt, was der Chlaus alles weiss über die jungen Bikerinnen und Biker, sogar über die, die nicht im Velo-Club dabei sind. Jaja, da sieht man wieder, dass der Samichlaus übers Jahr die Ohren überall hat.

Nachdem der Samichlaus wieder in seinem Cabrio abgerauscht war, wurde das Openair-Kino gestartet. Auch der diesjährige Film war unterhaltsam. Wir haben gestaunt, wie sich die Kinder - aber auch die Filmtechnik und -qualität in den letzten Jahren verändert haben.



Um sieben Uhr startete dann der Chlaushock für die erwachsenen Vereins-



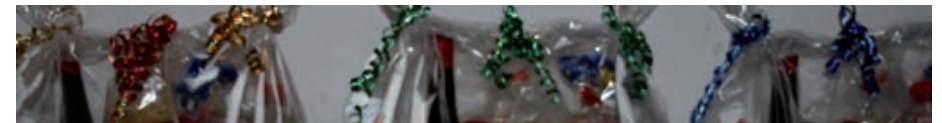
mitglieder. Der Hock wurde zu einem unterhaltsamen Abend, an welchem wir zusammen mit Fred Fischer verschiedene Fondues kochten und probierten - mmmmh fein wars!

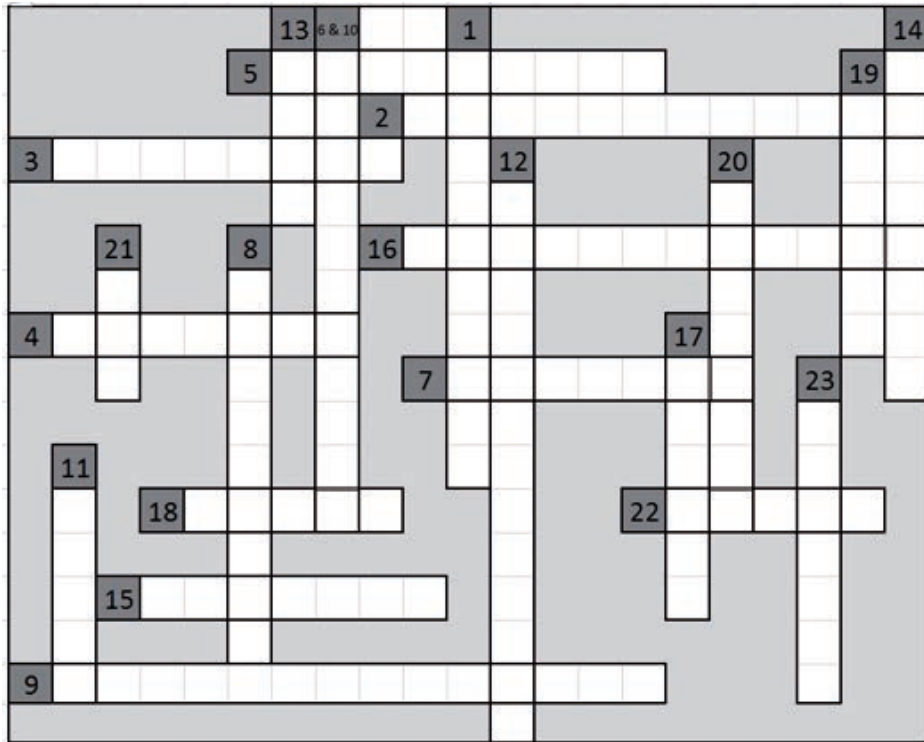


Nicht fehlen durfte natürlich das legendäre Lotto mit Egon. Dieses Jahr waren die Preise etwas gleichmässiger unter den Anwesenden verteilt. Herzlichen Dank Egon und Anita fürs Organisieren.

Der Chlaushock war wiederum ein gelungener Anlass, der weit bis in die Morgenstunden dauerte.

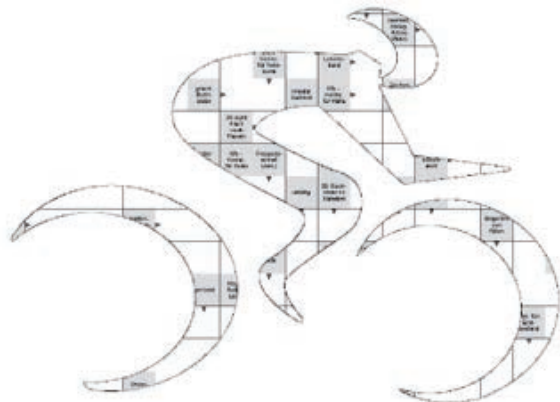






Kreuzworträtsel von Matthias

Lösung auf Seite 50



Senkrecht

- 1 Beim Fahrrad het es 2 davon
- 6 Lieblingsvelomärke der aktuellen VC Präsidentin
- 8 Anderes Wort für Fahrrad
- 11 Sponsor von Nino Schurter
- 12 Fahrradmarke von Kanada
- 13 BIXS Rückwärts geschrieben
- 14 Wird zum Schalten benötigt
- 17 Bekannte Bike Brillen Marke
- 19 Nicht Biken
- 20 Bikerin mit dem Namen Neff
- 21 Bekannte Marke mit einem Fuchs im Logo
- 23 Brauchen wir, dass unser Fahrrad nicht geklaut wird

Waagrecht

- 2 Brauchen wir für den Antrieb
- 3 1817 von Karl Drais erstelltes Fahrrad
- 4 Fahrrad mit einem sehr grossen und sehr kleinen Rad
- 5 Brauchen wir für den Gangwechsel
- 7 Brauchte man früher um das Fahrradlicht zu betreiben
- 9 Bekannte Marke von Fahrradkleidung
- 10 Bekanntes Strassen Team aus Wohlen
- 15 Benötigt man, damit man nich zu schnell wird
- 16 Trägt man beim Downhillen
- 18 Schalt*****
- 19 Stellt die Firma Knog her



Radsport mal anders...

Bereits zum zweiten Mal hat sich eine kleine Delegation des VC Hägglingen am 22. Oktober in aller Früh auf die Radrennbahn in Grenchen gewagt.

Wer noch nie auf der Radrennbahn gefahren ist, hat am meisten Respekt vor den steilen Kurven und vor dem Fahren mit einem Rad ohne Bremsen und mit Starlauf. Beim ersten Mal braucht es also auch etwas Mut, auf das Rad zu steigen.



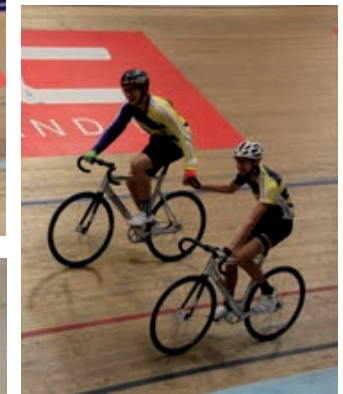
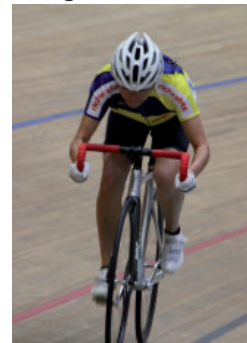
Die Instrukturen verstanden es, Anfänger wie bereits erfahrene Bahnfahrer und -fahrerinnen gleichermassen zu fordern. Die Anfänger verloren bald die Angst vor den steilen Kurven und trauten sich immer mehr zu, während die etwas geübteren Fahrer technische Übungen und Ablösungen übten.

Ein Highlight war sicher das Üben des Schleudergriffs beim Madison. Nicht ganz einfach, das richtige Timing und die richtige Technik zu lernen.



Warum wird auf der Radrennbahn immer im Gegenuhrzeigersinn gefahren? Niemand konnte die Frage beantworten - das ist einfach so, sagte man uns.

Wir probierten es mal im Uhrzeigersinn und es fühlte sich einfach komisch an. Schnell haben wir die Richtung wieder gewechselt, bis wir nach zwei Stunden sehr müde, aber zufrieden vom Rad stiegen.





Unsere Hauptsponsoren

Küttel Radsport, Wohlen
Raiffeisenbank Villmergen
richnerstutz, Villmergen

www.kuettelradsport.ch
www.raiffeisen.ch
www.richnerstutz.ch

Unsere Sponsoren

Gemeinde Hägglingen
Brunner + Kottmann Immobilien AG,
Zufikon
Gebrüder Brem AG, Oberlunkhofen
Hilba Antriebstechnik AG, Villmergen

www.haegglingen.ch
www.bkimmo.ch
www.gebr-brem-ag.ch
www.hilbageraete.ch

Unsere Gönner

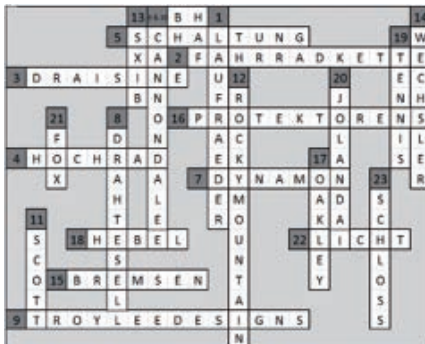
Saxer Druck, Hägglingen

www.saxerdruck.ch

Wir freuen uns über jede Unterstützung

Weitere Informationen zum Sponsoring auf unserer Webseite:
www.vc-haegglingen.ch
Bankverbindung: IBAN CH05 8073 6000 0030 8103 6

Lösung Kreuzworträtsel



An Bewährtem festhalten...

Dieses Jahr hat am Argovia Cup Rennen alles gestimmt. Wir erinnern uns gerne an einen erfolgreichen Anlass mit guter Stimmung. Im gleichen Rahmen möchten wir auch nächstes Jahr ein Argovia Cup Rennen durchführen.



...das OK
...entwickelt sich langsam

...das Datum
Sonntag, 27. August 2017

...die Strecke
Gerne wären wir wieder beim Fussballclub zu Gast. Die Strecke im Wald mit den Single-Trails bleibt gleich. Wo wir die Strecke über die Felder führen können, werden wir zu gegebener Zeit mit den Landwirten besprechen. Wir hoffen sehr, auch im nächsten Jahr wieder eine interessante Strecke ausstecken zu können.

...das Dankeschön
Ein grosses Dankeschön geht jetzt schon an alle Helfer und Helferinnen, an die Gemeinde und die Schulpflege, an Landbesitzer, Förster und Jäger. Ihr alle tragt mit eurer Unterstützung dazu bei, dass wir einen solchen Anlass organisieren können.

Wir freuen uns!





Jahresprogramm 2017

Verschiedene Termine

26. Januar	Sponsorenessen
25. Februar	Radlerball
11. März	Skitag
28. März	Start Aussentraining
25. Mai	Auffahrtstour Aktive
25. Juni	Brunch am Maiengrün
7.-9. Juli	Gigathlon
27. August	Argovia Cup in Hägglingen
8.-10. September	Bikeweekend Jugend
15. Oktober	Schlussnock
29. Oktober	Besuch Velodrome Suisse
10. November	Generalversammlung
02. Dezember	Chlaushock

Argovia Vittoria-Fischer Cup

18. Juni	Lostorf C1
02. Juli	Seon
14. August	Langendorf
27. August	Hägglingen
03. September	Giebenach

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



Wir wünschen
allen Mitgliedern
des VC Hägglingen,
ihren Familien sowie
unseren Gönnern und Sponsoren
ein frohes Weihnachtsfest
und alles Gute im neuen Jahr!

Herzlichen Dank unseren Sponsoren



richnerstutz



RAIFFEISEN