

*MTB
Racing
News*

Nr. 1/10. März 2003



| | |
|--|-------|
| Vorwort | 1 |
| Interview mit Roli Richner | 2/3 |
| Die Trainer des MTB Racing Team | 4/5 |
| Kantonaler Biketag in Hegglingen | 6/7 |
| Bikeregeln | 8/9 |
| Das MTB Racing Team und Jugend + Sport | 10 |
| Witzseite | 11/12 |
| Kidsseite | 13 |

Alles neu macht der...

Mai oder das MTB Racing Team? Wohl nicht ganz, denn es ist ja erst März. Trotzdem hältst du die erste Ausgabe der „MTB Racing News“ in den Händen. Ein neues Publikationsorgan des Mountainbike-Teams vom VMC Hegglingen. Mit der ersten Frühlingssonne spriessen also nicht nur Gefühle sondern auch neue Ideen!



Wir vom MTB möchten auf dieser Weise dir die faszinierende Sportart etwas näher bringen und vor allem einen Einblick geben was in unserem Verein alles möglich ist und was unter Umständen auch nicht. Mountainbiken hat in den letzten Jahren einen grossen Boom erlebt. Davon wurde auch die Schweiz betroffen. Unser hügeliges und mit viel Wald bedecktes Land bietet unzählige Möglichkeiten diesen Sport auszuüben.

Dass unser ganzes Konzept nichts wäre ohne die grosszügigen Sponsoren möchte ich hier an erster Stelle ausdrücklich erwähnen. Es ist erfreulich, dass wir mit ihrer Unterstützung vielen Jugendlichen eine zusätzliche attraktive Sportmöglichkeit, quasi „vor der Haustüre“, bieten können. Zu grossem Dank verpflichtet sind wir natürlich dem VMC Hegglingen mit Präsident Kurt Huber, bei dem wir mit unseren Anliegen immer auf offene Ohren stossen! Ich wünsche dir also viel Lesevergnügen mit unserer ersten Ausgabe!

Georges Saxer
J+S Coach
MTB Racing Team





Interview mit Roland Richner,
Trainer MTB Racing Team

Roland Richner

Zivilstand: verheiratet mit Heidi
Kinder: Vater eines Sohnes, Rafael 15J.
Beruf: Key Account Manager ABB

Radsport-Karriere:

Start mit Schülerrennen. Nach Abschluss der Schule Beitritt zum VMC Wohlen. Als Elite Amateur bestritt er diverse Strassen- und später auch Bahnrennen. Ein Höhepunkt war u.a. der dritte Platz an der damaligen „Meisterschaft der europäischen Radsportjugend“ heute Europameisterschaft genannt. Mit bereits 23 Jahren kam der unerwartet frühe Rücktritt aus gesundheitlichen Gründen (u.a. Rückenprobleme). Nach der Heirat und der Geburt von Rafael entflammte die Liebe zum Zweiradsport erneut. Roli liess sich zum Trainer ausbilden. Er durchlief alle Stufen in der J+S-Leiteraus- bildung (1-3). Danach entwickelte er sich weiter zum Experten und ist heute auch Inhaber dieses Diplomes.

Tätigkeiten im Verband: SRB Aargau: Vorstandsmitglied und verantwortlich für die Radfahrer (alle Sparten Strasse, Mountainbike, Hallenradsport).

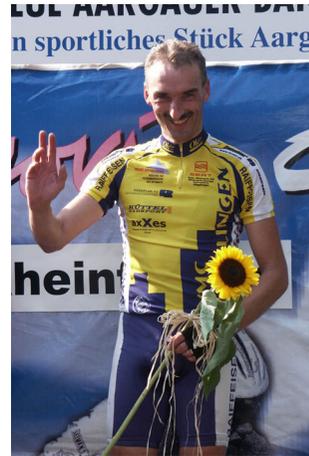
Kommissionen: Präsident Mountainbike Kommission SRB Aargau und auch Verantwortlicher (u.a. Marketing, Sponsoring) für den Argovia-Mountainbike-Cup.

1. Wie bist Du auf die Idee gekommen, in Hägglingen ein Mountainbike-Team aufzubauen?

RR: Vor neun Jahren hat mich der damalige Präsident des VMC Hägglingen, Kurt Wernli, angefragt, ob ich nicht Lust hätte mit ein paar Interessierten ein Bike-Training zu machen. Ich fand das interessant und so fing ich mit etwa fünf Fahrern an.

2. Wie verlief die Startphase und gab es Schwierigkeiten es zu realisieren?

RR: Aller Anfang ist schwer, das war auch damals so. Ich habe schnell bemerkt, dass die ganze Sache nicht so fundiert war und wir uns überlegen mussten, es gezielter zu gestalten. Sei es im Training oder auch grundsätzlich mit einem Konzept.



3. Wie hat sich das MTB Team in den letzten Jahren entwickelt?

RR: Ich habe nach der obenerwähnten Startphase Röbi Huber angefragt, ob er bereit sei, mitzumachen. Nach seiner Zusage und der Mithilfe von meiner Frau Heidi, haben wir begonnen, ein Konzept auszuarbeiten. Wichtig war natürlich auch, dass wir relativ schnell Zusagen von einigen Sponsoren bekommen haben. Speziell erwähnen möchte ich dabei natürlich unsere „Mutter“, den VMC Hägglingen, sowie Arno Küttel. Im Lauf der letzten Jahre ist dann unser Team stetig angewachsen!

4. Was ist schon gut beim MTB? Was macht Dir Freude? Wo gibt es Verbesserungsmöglichkeiten?

RR: Freude macht mir die heute breitere Unterstützung mit neuen Trainern und dem Coach. Dies ist sicherlich eine gute Basis für die Zukunft! Auch freut mich die Begeisterung der Jungen. Zu verbessern gibt es immer was. Da wäre sicherlich die Infrastruktur zu erwähnen, beispielsweise die Verfügbarkeit unserer Turnhalle!

5. Wie siehst Du die weitere Zukunft des MTB?

RR: Es wird mir ein Anliegen sein, inskünftig auf zwei Schienen fahren zu können. Auf der einen Seite sind die eher leistungsorientierten FahrerInnen und auf der anderen Seite diejenigen, die primär wegen der Freude am Sport biken wollen – auch „Fun-Biker“ genannt. Es sind uns beide willkommen. Zudem können alle Beteiligten von einem sportlichen, sozialen und gesellschaftlichen Umfeld bei uns profitieren.

6. Was hast Du persönlich für weitere Ziele im Radsport?

RR: Ich habe ja eine Sport-Management-Ausbildung gemacht. Ich hoffe, ich kann sie inskünftig auch zumindest zu einem Teil beruflich nutzen. Ich bin ja im Radsport als J+S Experte tätig, zudem mache ich für einzelne Fahrer Trainingspläne und Karriereplanung. Eine interessante Aufgabe. Ebenfalls ist es mir wichtig, meinen Teil zum Erfolg und zur Weiterentwicklung des MTB Racing Teams beitragen zu können.

7. Einen Wunsch hast Du frei? Was wäre das?

RR: Die Akzeptanz und die Unterstützung einer breiten Öffentlichkeit für den Sport! Vorallem die Erkenntnis der Wichtigkeit und die Bereitschaft etwas zu geben und nicht nur zu fordern!



Georges Saxer 11.06.1961

- verheiratet
- zwei Töchter
- Bündtweg 5
- 5607 Hägglingen
- Swiss-Certified Financial Planner
- Mitglied des Kaders Zürcher Kantonalbank
- J+S Coach
- Tel. 056 624 44 94
- e-mail: georges.saxer@bluemail.ch



Jarmila Molnar 23.08.1965

- verheiratet
- zwei Söhne
- Dorfstrasse 34
- 5632 Buttwil
- Ökonomin für Tourismus, Hausfrau
- J+S Leiter 1
- Tel. 056 664 46 73
- e-mail: jarmila.molnar@bluewin.ch



Roland Richner 21.09.1961

- verheiratet
- ein Sohn
- Lettenstrasse 1
- 5607 Hägglingen
- Key Account Manager ABB Schweiz AG
- Dipl. Sportmanager SOA / Uni Freiburg
- J+S Experte Radsport
- Tel. 056 624 41 27
- e-mail: roli.richner@pop.agri.ch



Toni Wietlisbach

- ledig
- Widenmattstrasse 10
- 5712 Beinwil a. See
- Masch Ing. HTL
- J+S Leiter 1
- Tel. 062 771 86 80
- e-mail: toni.wietlisbach@freesurf.ch



Robert Huber 13.06.1957

- verheiratet
- eine Tochter
- Dammweg 9
- 5605 Dottikon
- Gruppenleiter Integra Freiamt
- J+S Leiter 1
- Tel. 056 624 27 12
- Tel. 056 e-mail: robert.huber@pop.agri.ch



Monika Andres 16.04.1964

- verheiratet
- zwei Töchter, zwei Söhne
- Mattenweg 21
- 5607 Hägglingen
- Lehrerin, Hausfrau
- J+S Leiter 1
- Tel. 056 610 10 61
- e-mail: monika.andres@andres.ch



Trainieren wie (mit) Weltmeistern

Seit Jahren erhalten die jungen Bikerinnen und Biker aus dem Kanton Aargau die Gelegenheit zusammen mit ausgebildeten Trainer und Trainerinnen gemeinsam zu trainieren. Bis zu 140 Radsportbegeisterte nehmen jeweils an diesen Veranstaltungen teil. Koordiniert werden die Biketage durch Roland Richner dem Verantwortlichen für Radsport beim SRB Aargau.

Der Nachwuchs trainiert mit den Champions



Am 15. März findet der 1. Kant. Bike- und neu Rennvelotag dieser Saison statt. Die Organisation liegt in den erfahrenen Händen des Trainerstabes vom Velo-Moto-Club Hägglingen. Roland Richner, Dipl. Sportmanager und Radrennsporttrainer mit Expertenausbildung hat im Rahmen seiner Ausbildungstätigkeit an der Eidgenössischen Sportschule in Magglingen eine Elitesportlerklasse für Ihren Praktikumseinsatz nach Hägglingen berufen. Zusammen mit dem Ausbildungschef für Radsport bei Swiss Cycling und dem Bundesamt für Sport BASPO werden 22 der besten Radsportlerinnen und -sportler die Gelegenheit haben, bereits während der



aktiven Sportkarriere die Ausbildung zum Radsporttrainer zu beginnen. Im Rahmen ihrer Ausbildung müssen die angehenden Trainer/Innen diverse Praxiseinsätze absolvieren. Dieser Umstand bietet allen Radsportbegeisterten die einmalige Gelegenheit zusammen mit Spitzenathleten am 15. März in Hägglingen zu trainieren.

Schweizermeister, Weltcupssieger und andere erfolgreiche Spitzensportler im Strassen-, Bike-, Downhill, BMX und Trialsport vermitteln ihr Können und Wissen auf höchstem sportlichem Niveau.

Roger Keller
Europacupsieger im
Trial und
amtierender
Schweizermeister,
Roger Rinderknecht
BMX und Dual



Slalom Schweizermeister, Priska Doppmann die Strassenradrennfahrerin, Siegerin der Berner Rundfahrt, und Dritte des Weltcup-rennens Fleche Wallonne sind drei bekannte Persönlichkeiten, die mit 19 weiteren Spitzensportlern das Training in Hägglingen leiten werden.

Biker und Radrennfahrer

Nicht nur die Biker, sondern alle die sich auf zwei Rädern bewegen, werden von der Vielseitigkeit der verschiedenen Radsportarten profitieren.

Erstmals erhalten auch die Radrennfahrer, die sich vor allem auf den Strassen oder auf der Radrennbahn bewegen, einen Einblick in die vielseitigen Trainingsmethoden des modernen Radsportes.

Nach dem neusten Trainingskonzept trainieren die Biker zusammen mit den BMX und Downhillathleten. Strassen- und Bahnfahrer können von der Fahrtechnik der Biker profitieren. Diese wiederum können vom taktischen Verhalten des Strassenrennsportes lernen.

Der Trainingstag beginnt am 15. März 2003 um 13.30 Uhr. Treffpunkt ist das Schulhaus Hägglingen. Die Verpflegung übernimmt der VMC Hägglingen. Ausrüstung: Bike oder Rennvelo, Helm und der Witterung angepasste Bekleidung. Mehr Informationen sind bei Roland Richner unter der Nummer 056 624 41 27 erhältlich.

RAIFFEISEN





11 goldene Regeln für ein vernünftiges Miteinander im Wald

- 1. Fahre niemals querfeldein (abseits von Wegen & Pfaden)**
Du störst das Wild und zerstörst die Vegetation.
- 2. Prüfe vor jeder Tour Dein Bike und fahre nicht mit defekten Bremsen**
Sonst gefährdest Du Dich und andere.
- 3. Nähere Dich Fußgängern vorsichtig**
und mache durch freundlichen Zuruf auf Dich aufmerksam. Wenn Du bemerkt wurdest, fahre langsam vorbei. Ein Lächeln wirkt übrigens oft Wunder.
- 4. Fußgänger haben Vorrang**
An Engstellen solltest Du anhalten und die Fußgänger passieren lassen. Aus der Sicht des Fußgängers wirkt so manches bedrohlich, was für uns völlig normal und ungefährlich ist.
- 5. Fahre vorsichtig bergab**
Faustregel: Anhalten sollte innerhalb der halben sichtbaren Strecke möglich sein. Alleine schon aus Selbstschutz - hinter jeder Kurve kann ein Hindernis lauern.
- 6. Meide Naturschutzgebiete**
Wenn das Durchfahren unumgänglich ist, verhalte Dich ruhig und besonders behutsam. Naturschutzgebiete sollen der Natur Schutz bieten vor uns Menschen.
- 7. Beachte grundsätzlich Streckensperrungen**
Sie erfüllen einen Sinn.



8. Meide Wege, auf denen besonders zu gewissen Zeiten Konflikte vorprogrammiert sind

Es ist unsinnig, zur besten "Sonntags-nach-dem-Essen- Spaziergeh-Zeit" ausgerechnet die Wege zu fahren, die dann von Fußgängern in Massen bevölkert werden. Mit einer cleveren Tourenplanung (Startzeit, Startort und Tourverlauf) lassen sich die meisten (für beide Seiten unangenehmen) Fußgänger-Slaloms vermeiden. Seid Ihr in einer fremden Gegend unterwegs, achtet auf spezielle Hinweise, die in guten Bike - Guides enthalten sind.

9. Vermeide unnötige Vollbremsungen

Sie fördern die Bodenerosion und zerstören so schon bald die Wege, also auch unser Sportgelände.

10. Verlasse grundsätzlich bis zur Dämmerung den Wald

Geht es mal nicht anders, befahre ausschließlich die Hauptwege. Anderenfalls nehmen wir dem Wild die dringend erforderliche Ruhe, vertreiben es aus dem Waldabschnitt in wenige ruhigere Regionen, wo die Überpopulation dann zu nahrungsmangelbedingte Verbißschäden führt. Damit wird empfindlich das natürliche Gleichgewicht im Wald gestört.

11. Wir nehmen unseren Müll wieder mit nach Hause

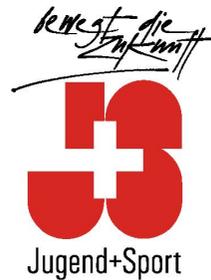
Lasst uns nicht den vielen Waldfrevlern nacheifern, die überall ihre Spuren hinterlassen.





Jugend & Sport 2000

Vom Beginn mit J+S 1972 über das Projekt 2000 zum heutigen Jugend und Sport

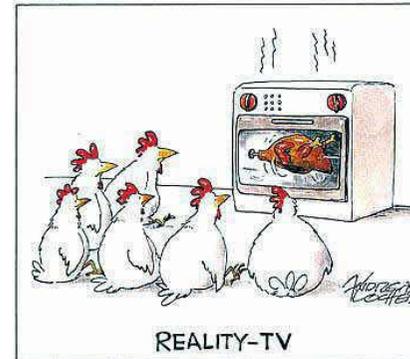


Das Konzept Jugend und Sport, seit 1972 bestehend, wurde grundsätzlich überarbeitet und per Januar dieses Jahres eingeführt. Es gibt diverse Neuerungen.

- 6 Nutzergruppen ermöglichen differenzierte Leistungen
- Die Pauschalentschädigung an die Organisation ersetzt die individuelle Leiterentschädigung
- Der J+S Coach sorgt für Nachhaltigkeit und Qualität der Jugendangebote und ist Bindeglied zu J+S

Das MTB Racing Team bietet ein regelmässiges Training an und ist deshalb in der Nutzergruppe 1 angesiedelt. Mit der „neuen Person“ des J+S Coach erhalten die J+S Leiter eine Unterstützung vor allem im administrativen Bereich. Der Coach ist u.a. für die Nachhaltigkeit und Kontinuität des Leiterteams verantwortlich und er meldet auch die Leiterpersonen für die entsprechende Aus- und Weiterbildung an. Zudem sichert er die Qualität mit ausgewählten Kontrollinstrumenten. Das MTB Racing Team verfügt per 1. Januar 2003 über einen J+S Leiter auf Expertenstufe, vier Leiter mit Leiterausbildung 1 sowie einen ausgebildeten J+S Coach. Die Vorgaben von Jugend und Sport sind damit voll erfüllt.

Für weitere Informationen siehe: www.baspo.ch/d/jugendusport/js.htm



Der Briefträger guckt durch den Briefschlitz in die Wohnung und ruft: "Herr Müller, sie können aufhören zu bellen, ich habe heute keine Rechnung für sie dabei!"

Wie öffnet ein Polizist eine Cola Dose? Der Polizist sagt: Deckel hoch oder ich schieße!

Ein Papagei im Flugzeug ruft die Stewardess mit den Worten: "Hey, Schlampe, bring mir sofort einen Whiskey". Sie bringt ihm einen Whiskey.

Kurz darauf hört man wieder den Papagei:

"Hey, alte Ziege, einen Whiskey, aber zack-zack!"

Wiederum bringt ihm die Stewardess den verlangten Whiskey.

Ein Passagier hinter dem Papagei denkt sich: "Was der Papagei kann, kann ich auch." Er ruft der Stewardess hinterher: "Hey, dumme Kuh, bring mir auf der Stelle ein Bier". Doch diesmal ist es zuviel und die Stewardess läuft zum Kapitän und beschwert sich. Darauf beschließt der Kapitän, die beiden Passagiere hinauszuerwerfen. Als er die Tür öffnet, sagt der Papagei zum anderen Passagier: "Also, für einen, der nicht fliegen kann, hast Du eine ganz schön große Klappe..."





Ein Mann stellt sein Fahrrad vor dem Kino ab, klebt einen Zettel dran: "Stehlen zwecklos. Gruß, Mike Tyson."
Als er wieder rauskommt, liegt ein anderer Zettel da: "Verfolgung zwecklos. Gruß, Jan Ullrich."



Frage 1

Du nimmst an einem Bike-Rennen teil.
Du überholst den Zweiten - an welcher Position befindest du dich jetzt?

Antwort 1:

Falls Du geantwortet hast, dass du als Erster ankommst, dann ist das total falsch, denn du hast den Zweiten überholt und somit seinen Platz eingenommen - du kommst als Zweiter im Ziel an.

So, und bei der zweiten Frage versuche nun, ein bisschen weniger lang zu überlegen. Weiter geht's....

Frage 2

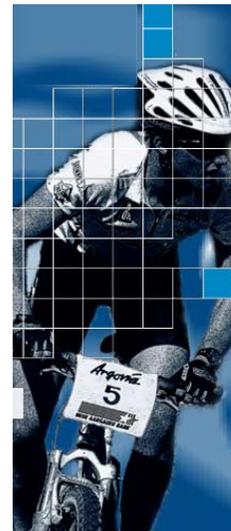
Wenn Du den Letzten überholst, in welcher Position erreichst du das Ziel?

Antwort 2:

Falls Du gesagt hast als Vorletzter, dann hast du dich schon wieder geirrt. Denke ein bisschen nach...

Wie kann man denn den Letzten überholen? Wenn du hinter dem Letzten bist, dann ist derjenige nicht der Letzte. Die Antwort ist unmöglich.

Renndaten Argovia Cup



| | |
|--------------|---------------|
| Giebenach BL | 11. Mai |
| Hägglingen | 31. Mai |
| Remetschwil | 21. Juni |
| Seon | 28. Juni |
| Rapperswil | 10. August |
| Rheinfelden | 24. August |
| Titterten BL | 14. September |



Interview mit Jil Saxer (Kat. Cross)



Wie lange bist du schon im MTB Racing Team dabei?
2 Jahre

Was gefällt dir am Besten beim Biken?
Weil alle nett zueinander sind.

Was sind deine Ziele (wenn du welche hast) im Bikesport?
Ein Rennen gewinnen.

Interview mit Ivo Ribí (Kat. Hard)



Wie lange bist du schon im MTB Racing Team dabei?
6 Jahre

Was gefällt dir am Besten beim Biken?
Spass zu haben und das Beieinander-sein.

Was sind deine Ziele (wenn du welche hast) im Bikesport?
Vorne mit zu fahren



Diese Seite wurde gestaltet
von Rafi Richner

