



*MTB  
Racing  
News*

*Nr. 2/16. Mai 2003*

Vorwort	1
Interview mit Kurt Huber	2/3
Swisspowercup 2003	4
Kantonaler Biketag in Hägglingen	5
Vorschau Weekend in Aigle	6/7
Das MTB Racing Team	8-11
MTB Racing Team Akademie	12
Kidsseite	13

## Saisonstart

Helm und Brille auf und rein ins Bikedress – der wohl schönste Frühling seit vielen Jahren verhalf den Bikern zu einem wunderbaren Saisonstart! Auch unser Team ist seit Ende März wieder zweimal wöchentlich im Aussenstraining und bereitet sich so gezielt und seriös auf die kommenden Rennen vor. Einen ersten Höhepunkt der noch jungen Saison erlebten wir bereits am 15. März als die von Roland Richner geführte J+S Expertengruppe ihren Einsatz an unserem kantonalen Biketag hatte. Die zahlreichen Teilnehmer konnten sicher vom angebotenen Kurs optimal profitieren. Das schöne Wetter, die perfekte Organisation und die von Hans und Vösi vorzüglich geführte Festwirtschaft rundeten eine gelungene Veranstaltung ab! Danke nochmals allen Helfern!



Die Rennsaison ist am 11. Mai mit dem ersten Argoviacup-Rennen in Giebenach gestartet worden. Als weiteres Highlight steht am 31. Mai unsere eigene Veranstaltung bevor. Alle FahrerInnen des MTB Racing Teams werden natürlich am Start sein und im Rundkurs am Maiengrün ihr Bestes geben. Freuen würden sie sich ganz bestimmt wenn auch du einmal den Weg zum Festgelände findest und so unsere Biker von klein bis gross unterstützen würdest. Also unser ganzes Team und der VMC Hägglingen freut sich auf deinen Besuch und wir zählen auf dich!!

Georges Saxer  
J+S Coach  
MTB Racing Team





**Kurt Huber**

Zivilstand: verheiratet mit Käthi  
 Kinder: 3 Kinder (Robin, Mirko, Sarah) wobei Tochter Sarah, eine aktive Bikerin ist.  
 Amt im VMC: Präsident seit 1999  
 vorher war er Kassier im Verein



**Karriere als (Hobby)-Sportler:**

Die ganz „grosse“ hat er verpasst, doch ist der VMC Präsident natürlich aktiver Velofahrer und Biker und (fast) jeden Dienstag im Training dabei! Zudem spielt er Tennis und fährt im Winter Ski.

**1. Am 31. Mai folgt bereits die dritte Auflage eines Mountainbike-Rennens in Hägglingen - wann entstand die Idee für eine solche Veranstaltung?**

KH:“ Die entstand eigentlich im Zusammenhang mit der Maiengrün-Rundfahrt vor drei Jahren. Das MTB Racing-Team nahm an der Argovia-Cup-Rennserie teil. Unseren FahrerInnen können wir so ein Heimrennen bieten und die vorhandene Infrastruktur gleich doppelt nutzen wenn jeweils auch ein Strassenrennen stattfindet.“

**2. Wie bist du mit den bisherigen zwei Austragungen zufrieden?**

KH:“Grundsätzlich bin ich sehr zufrieden damit. Ich finde es eine gute Sache und hoffe natürlich, dass wir dieses Jahr auch mit dem Wetter Glück haben.“

**3. Wo gibt es Verbesserungsmöglichkeiten?**

KH:“ Obwohl ich, wie vorher schon erwähnt, eigentlich mit der Veranstaltung in dieser Form sehr zufrieden bin, gibt es sicher immer Punkte, die noch zu optimieren sind. Aber auch Sachen, die von mir aus gesehen einfacher sein könnten. Zum Beispiel das Bewilligungsverfahren für die Strecke. Da braucht es doch einiges, bis so etwas definitiv steht.“

**4. Wie sieht es inskünftig mit der Streckenführung aus?**

KH:“ Wir fahren dieses mal wie in den Vorjahren auf der Strecke am Maiengrün, allerdings auf einer leicht abgeänderten Route. Wie es in Zukunft aussehen wird ist noch nicht ganz klar. Mein Ziel ist es aber eine Kontinuität in der Streckenführung zu erreichen.“

**5. Wie gross ist dein zeitlicher Aufwand für den VMC Hägglingen?**

KH:“ Der Aufwand ist unterschiedlich. In „normalen“ Zeiten liegt er bei etwa 5 Stunden pro Woche. Er ist jedoch vor Veranstaltungen – wie jetzt vor dem Mountainbikerennen – um einiges höher.“

**6. Wie findest du die Zusammenarbeit VMC /MTB?**

KH:“Die finde ich optimal. Wir arbeiten von mir aus gesehen wirklich gut zusammen, treffen uns regelmässig zu Sitzungen und besprechen und koordinieren die anfallenden Arbeiten. Zudem macht es Freude, wenn ich sehe, dass immer wieder neue BikerInnen in unser Team dazukommen!“

**7. Auch ein Präsident hat nebst viel Arbeit auch mal einen Wunsch – der wäre?**

KH:“Tatsächlich, den habe ich! Mir ist es ein Anliegen, dass in Zukunft auch wieder vermehrt jüngere Leute Mitglieder in unserem VMC werden. Dem Verein fehlen Personen – egal ob männlich oder weiblich - so ab 20 bis 50 Jahre.“

---

**Das MTB Racing Team**

**Kategorie Soft**

v.l.n.r. Dario Omodei, Martin Stefanides, Michelle Andres, Siri Saxer







**Kategorie Cross**



Hintere Reihe:  
v.l.n.r. Jil Saxer, Fabienne Andres, Luca Lüthi, Nina Rickenbach, Jan Luzio

Vordere Reihe:  
v.l.n.r. Alex Stafanides, Silas Müller, Dominik Marti, Vanessa Huber

**Kategorie Rock**



v.l.n.r. Andrea Durante, Elia Omodei, Kevin Gabriel  
Es fehlt Bruno Frutig

**Kategorie Mega**

Hintere Reihe:  
Pascal Wismer, Roger Saxer,  
Kathrin Graf

Vordere Reihe:  
Nicolas Schleis, Jonas Bächli

Es fehlen:  
Robin Gubler, Oliver Zanin



**Kategorie Hard**

Tobias Ostermüncher, Rafael  
Richner, Guillaume Friz

Es fehlen:  
Vanessa Huber, Sarah Huber, Ivo  
Ribi, Franziska Voser





### Kantonaler Bike-Tag der besonderen Art in Hägglingen

Die neue Bikesaison wurde in Hägglingen am 15. März mit einem kantonalen Biketag der besonderen Art eröffnet.

Die kantonalen Biketage werden im Kanton Aargau schon seit sechs Jahren durchgeführt. Die Bikeclubs des Kanton Aargau treffen sich jeweils zu einem gemeinsamen Training im Gelände. Eine gute Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und auch einmal in einem fremden Gelände zu trainieren.

In diesem Jahr wurde der kantonale Biketag im Rahmen eines J+S Leiterkurses für Spitzensportler durchgeführt. Zwanzig aktive oder ehemalige Spitzensportler des Radsportes reisten unter der Leitung von J+S Experte Roli Richner von Magglingen nach Hägglingen um ihr Können zu demonstrieren und weiterzugeben. Rund hundert radsportbegeisterte Sportler kamen dann auch nach Hägglingen um sich von den Profis geben zu lassen. Der interessante Nachmittag wurde dann mit einer atemberaubenden Demonstration der Trial-Fahrer abgeschlossen.



### Swisspower Cup 2003

Die Schweiz ist im internationalen Rennkalender im Mountainbike stark vertreten. Nebst den Weltmeisterschaften, die anfangs September in Lugano stattfinden werden, gibt es viele weitere erstklassige nationale und auch regionale Rennen. Eines davon ist der Argoviacup, bei dem auch zwei Hägglinger in der Organisation involviert sind. Unser Trainer Roland Richner ist Präsident/Koordinator der IG Argoviacup und VMC Präsident Kurt Huber amtiert dort als Verantwortlicher für die Finanzen. Daneben gibt es nationale Rennserien wie den Swisspower-Cup, der in diesem Jahr bereits seine zehnte Auflage erlebt. An den drei Veranstaltungen in Reinach BL, Winterthur und Interlaken vom 6. und 13. April sowie 4. Mai nahmen auch einige FahrerInnen des MTB Racing Teams teil. Dabei konnten sicher wertvolle Erfahrungen gesammelt werden. Zudem gab es unseren jungen BikerInnen Gelegenheit zu sehen, wie die nationalen Rennen organisiert sind. Dazu erlebten sie direkt nach ihrem Einsatz auch für einmal die Profis hautnah im Rennfieber und stellten dabei befriedigt fest, dass auch die Cracks auf dem Parcours mächtig ins Schwitzen gerieten.



v.l.n.r. Jil Saxer, Thomas Frischknecht, Fabienne Andres



**Trainingsweekend im CMC Aigle**



Zum Abschluß einer langen und hoffentlich erfolgreichen Saison planen wir ein polysportives Trainingsweekend in Aigle. Dort steht uns das modernste Radsportzentrum der Welt für drei tolle Tage zur Verfügung.

Die BikerInnen tauschen für einmal ihr Sportgerät mit dem BMX Rad. Unter der Leitung von Profis lernen wir dann die Tricks wie Kamelbuckel zu überspringen sind oder wie man elegant durch die Steilwandkurven surft.



Weiter geht es mit den ersten Versuchen auf der neuen Radrennbahn. Hier werden die verschiedenen Bahndisziplinen aufgezeigt und gleich auch trainiert. Bestimmt kommt dabei ein wenig Sechstagerenn-Feeling auf.

Ein kurzer Freerideausflug, ein Besuch im Adventure-Park und das gemütliche Zusammensein am Abend runden das Programm ab.

**Also heute schon reservieren:  
19. bis 21. September 2003 in Aigle!**

Vorerst könnt ihr euch schon mal auf Action einstimmen unter:

- [www.cmc-aigle.ch](http://www.cmc-aigle.ch)
- [www.parc-aventure.ch](http://www.parc-aventure.ch)
- [www.aquaparc.ch](http://www.aquaparc.ch)



**Resultate Swissspower Cup**

**Reinach BL, 6. April 2003:**

Cross Mädchen: 2. Fabienne Andres, 3. Jil Saxer  
Cross Knaben: 14. Alex Stefanides, 25. Dominik Marti

**Winterthur, 13. April 2003:**

Soft Knaben: 9. Martin Stefanides  
Cross Mädchen: 2. Fabienne Andres, 3. Jil Saxer  
Cross Knaben: 3. Alex Stefanides, 10. Dominik Marti

**Interlaken, 4. Mai 2003:**

Cross Knaben: 7. Alex Stefanides, 12. Dominik Marti

Allen herzliche Gratulation für die tolle Leistung!





## Bike Fahrschule Lektion 1

Biken immer mit perfekt sitzendem Helm und Handschuhen!!!

### Bunny-Hop

Zu den wohl wichtigsten Bike-Manövern gehört der Bunny-Hop. Weder am Boden liegende Äste, Randsteine oder gar Baumstämme sollen den Biker vom eingeschlagenen Weg abbringen.

Leichter gesagt als getan? Nein weder Klickpedalen noch vollgefederte Bikes sind des Rätsels Lösung. Zum Hüpfen oder eben für den Bunny-Hop benötigt man nur Körperspannung und Dynamik.

Zum Üben eignet sich am besten ein ebener Platz. Zuerst nur mal mit Schrittgeschwindigkeit, denn der Bunny-Hop braucht keinen Speed.

1. Tiefe Liegestützposition über den Lenker und beugen der Beine.
2. Reflexartiges Strecken der Arme, automatisch verschiebt sich die Hüfte nach hinten.
3. Von allein steigt das Vorderrad, durch verschieben der Hüfte nach vorne wird das Hinterrad entlastet und hebt vom Boden ab
4. Nun das Bike zur Ladung wieder in die neutrale Fahrposition Schieben
5. Und auf beiden Rädern gleichzeitig Landen

Beugen der Arm- und Beingelenke federn den Aufprall ab.



## Interview mit Vanessa Huber (Kat. Hard)

### Eindrücke vor- während - nach - dem Rennen



#### Wie bereitest du dich einen Tag vor dem Rennen vor?

Ich versuche möglichst nicht mehr viel zu machen, und am Abend esse ich so viel wie möglich Pasta!

#### Was geht dir vor dem Start so durch den Kopf?

Ich hoffe dass ich keinen heftigen Sturz habe und auch keinen Defekt!

#### Und was denkst du während einem Rennen?

Hoffentlich gibt es bald wieder eine Passage, wo man ausruhen kann!

#### Wenn du ins Ziel kommst an was denkst du dann?

Dass ich bald unter die Dusche kann!

Diese Seite wurde gestaltet von Rafi Richner

