



MTB Racing News

*Nr. 3
5. September 2003*



Vorwort	2
Interview mit Moni Andres	3/4
Lexmark 24-Stunden Rennen in Balterswil	5/6
Talent Treff Tenero	7-9
MTB Racing Team Akademie	10/11
Witzseite	12/13
Kidsseite	14



Erfreulich...

...verlief der bisherige Saisonverlauf des MTB Racing Teams! Nebst einigen Neuzugängen, vor allem bei den jüngeren Kategorien, ist auch der anzahlmässig grosse und konstante Trainingsbesuch unserer FahrerInnen sehr positiv zu werten. Vielleicht half hier der „Jahrhundert“-Sommer auch etwas nach..? Wie auch immer, die gute und seriöse Arbeit unserer Trainer motiviert die Radsportler sicher. Man kann feststellen, dass sich unsere FahrerInnen auf einem technisch anspruchsvollen Niveau bewegen.



Nachdem unser Argoviacup-Heimrennen Ende Mai schon länger wieder der Vergangenheit angehört, biegen wir mit dem baldigen Beginn des Herbstes auf die Zielgeraden des Sommerhalbjahres ein. An den Weltmeisterschaften vom 6. und 7. September in Lugano sind wir zwar (noch) nicht vertreten, doch können unsere Cracks eine Woche später in Titterten (BL) beim Finale um den Argoviacup noch einmal alles geben! Freuen können sich die Teilnehmenden sicher auch auf das Weekend in Aigle vom 19.-21. September. In diesem Lager gibt es neben dem Mountainbiken auch die Möglichkeit das „Feeling“ eines Bahnrad- und BMX Fahrers auszuprobieren. Zudem steht ein Besuch im Adventure-Land ebenfalls noch auf dem abwechslungsreichen Programm! Ich wünsche allen schon heute viel Vergnügen und einen hoffentlich schönen Spätsommer zum Biken!

Georges Saxer
J+S Coach
MTB Racing Team



Interview mit Monika Andres,
Trainerin MTB Racing Team

Monika Andres

Zivilstand: verheiratet
Kinder: zwei Töchter, zwei Söhne
Beruf: Hausfrau, Lehrerin



1. Wie bist Du zum MTB Racing Team als Trainerin gekommen?

MA:“ Da meine Tochter Fabienne ja schon seit einiger Zeit im Bike-Team dabei ist, kam vor etwa zwei Jahren eine Anfrage. Zuerst war ich etwas skeptisch. Nach weiteren Gesprächen, einigen Trainingsbesuchen und Absolvierung der Trainerausbildung gefällt mir aber jetzt die Arbeit mit den Jugendlichen sehr gut!“

2. Was fasziniert Dich am Biken?

MA:“ Zuerst einmal, dass ich mich an der frischen Luft und in der Natur bewegen kann! Und faszinieren? Sicher die Single-Trails, das ist ein Gebiet für mich, das macht Spass und fordert mich technisch heraus!“

3. Was hingegen nicht?

MA:“ Grundsätzlich ist die Anschaffung einer guten Bikeausrüstung relativ teuer. Das finde ich schade. Ebenso sind die Ersatzbeschaffungen, nach einem Defekt, auch nicht billig. Ausserdem finde ich den Rennzirkus relativ hart für die Teilnehmenden!“

4. Wie bist Du mit dem bisherigen Saisonverlauf zufrieden?

MA:“ Es lief eigentlich wirklich gut. Erfreulich ist, dass wir einen sehr regen und konstanten Trainings- und Rennbesuch haben. Das ist super und zugleich Motivation für uns Trainer.“



5. Was ist wichtig in der Ausbildung von jungen Bikern?

MA:“ Wir sind zwar ein Bike-Club, doch bin ich der Meinung, dass es wichtig ist, auch ausgewogen und polysportiv trainieren zu können. Damit können wir verhindern, dass die Jugendlichen zu einseitig belastet und dadurch einerseits anfälliger für Verletzungen werden und andererseits vielleicht den Spass am Sport verlieren könnten. Ich möchte nämlich, dass die heute noch sehr jungen FahrerInnen auch mit 18 Jahren noch gesund sind und Freude am Biken haben.“

6. Was wäre ein Anliegen von Dir für die Zukunft des MTB Racing Team?

MA:“ Ich hoffe, dass wir ein gutes Team bleiben und Freude an der Ausübung unseres schönen Sports haben. Zudem möchte ich als Trainer die Jugendlichen auf einem Lebensabschnitt begleiten und hoffe, dass sie am Schluss sagen können, dass ihnen von uns Trainern auch etwas Bleibendes auf ihren weiteren Lebensweg mitgegeben worden ist!“

Gesamtwertung Swiss Bike Cup:

Kategorie Soft Mädchen

3. Siri Saxer

Kategorie Soft Knaben

2. Martin Stefanides

Kategorie Cross Mädchen

2. Jil Saxer

Kategorie Cross Knaben

5. Alex Stefanides



Herzliche Gratulation den erfolgreichen BikerInnen!



Lexmark 24-Stunden-Rennen in Balterswil

Am Wochenende des 9./10. August waren nicht nur die Jungbiker des MTB Racing Teams im Einsatz sondern zur Abwechslung auch mal ihre Trainerinnen.



Heidi Richner, Jarmila Molnar und Monika Andres sammelten ihre ersten Rennerfahrungen in einem Rennen der besonderen Art. Das Rennen dauerte 24 Stunden und fand in Balterswil (TG) statt. Gestartet wurde in einem Achterteam, wobei die Fahrerinnen jeweils zwei Runden auf der 8.5 km langen Rundstrecke fahren mussten. Nach einem ersten steilen Aufstieg führte die Strecke die Biker über sanfte Steigungen und Abfahrten. Nach sieben Kilometern wartete dann noch der „Chickenway“ auf die Biker, eine enge, rutschige und steinige Waldabfahrt, welche vor allem in der Nacht nicht so einfach zu befahren war. Über eine letzte rasante Wiesenabfahrt ging's direkt durch das Bar-Zelt zur Wechselzone.



Die Trainerinnen des MTB Racing Teams starteten im IXS-Frauenteam und haben den Rundkurs sechs Mal in einer durchschnittlichen Zeit von ca. 30 Minuten durchfahren. Wobei immer wieder gegen andere widrige Umstände gekämpft werden musste. War die Mittagshitze endlich vorbei, musste man sich um genügend

Licht sorgen und schlussendlich machte sich auch noch der fehlende Schlaf bemerkbar. Die vielen Fans, die während des ganzen Rennens zum Teil mit Schlafsäcken an der Strecke waren und die Biker und



Lexmark 24-Stunden-Rennen in Balterswil

Bikerinnen lautstark anfeuerten, liessen die Müdigkeit jedoch schnell vergessen und gegen die müden Beine wirkten die Massage des DUL-X Standes wie Wunder! Nach 24 Stunden Rennbetrieb waren sich Heidi Richner, Jarmila Molnar und Monika Andres einig: es war anstrengend aber ein Erlebnis der besonderen Art! Sie haben viele Erfahrungen gesammelt und es genossen mit einem guten Team unterwegs zu sein.



Einen grossen Beitrag zum Gelingen des Rennens hat einer der Hauptsponsoren des MTB Racing Teams geleistet. Arno Küttel von Küttelradsport hat zwei Achter- und ein Viererteam an das 24-Stunden Rennen angemeldet und das Küttel-Team hat die Biker hervorragend betreut. Man musste sich weder um Schlafgelegenheiten noch um das Essen kümmern und gab es einmal technische Probleme, waren die Mechaniker sofort zur Stelle. Herzlichen Dank für die tolle Unterstützung!



Resultate

26. 4-er Team	VMC Wohlen
31. 8-er Team	Lexmark Küttel Riders
47. 8-er Frauenteam	IXS-Team



Talent Treff Tenero vom 26. – 31. Mai 2003

Eröffnung mit Show und Prominenz

Das Jugendlager 3T wurde am Montag abend im Rahmen einer abwechslungsreichen Feier offiziell eröffnet. Kunst und Spitzensport begegneten sich dabei auf sympathische Art und Weise.

Höhe- und Schlusspunkt für die fast 600 Jugendlichen der 36 anwesenden Verbände war der Auftritt der Olympia-Medaillengewinnerin Natascia Leonardi Cortesi. Die Schlussläuferin der 4x5km-Langlauf-Staffel in Salt Lake City motivierte die Talente mit einem einfachen Mittel: Sie zeigte ihnen die Medaille. "Erfolg ist möglich!", war ihre überzeugende Botschaft.

Die Eröffnung wurde begleitet von Grussbotschaften von Regierungsrat Gabriele Gendotti, von Nicola Moradisini, Generaldirektor von Hauptsponsor Banca del Gottardo, und von Bixio Caprara, Direktor der CST und OK-Präsident.

Attraktiv war neben den Showeinlagen des Jongleurs Romano Carrara die visuelle Präsentation der Verbände: Mittels Spraydosen wurden von Gaetano Benvenuto die Sportarten auf Plakate gezaubert - ein unerwarteter und überraschender Effekt.

Roli Richner im Jugendlager 3T

Unser Trainer Roli Richner hatte die Ehre das Kader für die Jugendolympiade EYOF in Paris zu coachen und zu trainieren. Der Auftrag wurde durch den nationalen Verband Swiss Cycling erteilt.

Berücksichtigt wurden die besten 16-jährigen der Sparten MTB, Strasse, Querfeldein und Bahn.

Nach Erfüllung der Selektionsrichtlinien wurden die Selektionierten in das jährlich stattfindende Talent Treff Tenero eingeladen.

In Tenero durfte Roli Richner seine Schützlinge in das begehrte Nationaldress einkleiden.



Neben den radsportspezifischen Trainingseinheiten wurde den jungen Athleten ein vielseitiges polysportives Programm geboten. Die Sportstudenten von der Eidgenössischen Sportschule in Magglingen waren für die gesamte Koordination und das Rahmenprogramm verantwortlich.

Zusammen mit rund 600 anderen Jugendlichen aus den verschiedensten Sportarten konnten die Selektionierten von einem wahren Feuerwerk an vielseitigen Sportmöglichkeiten profitieren.

Ebenfalls in Tenero waren die Junioren Nationalmannschaft der Mountainbiker und die Junioren Damen-Nationalmannschaft der Strassenfahrerinnen vertreten.

Während die Biker die Gelegenheit benützten auf der WM Strecke auf dem Mt. Tamaro für die kommenden Weltmeisterschaften zu trainieren, wurden die selektionierten Olympiateilnehmer durch Richner in physischer und vor allem in taktischer Weise geschult. Integriert in das Trainingslager war auch die Teilnahme am Strassenrennen GP Mt. Tamaro. Dank einer vierstündigen Streckenbesichtigung und einer eingehend besprochenen Renntaktik konnten die Schützlinge





Doppelsieg für das TTT-Team Swiss Cycling

Dank den hervorragenden Rahmenbedingungen in Tenero und der gezielten Vorbereitung im Laufe des Lagers vermochten die Fahrer des EYOF-Paris 2003-Teams von Swiss Cycling das Rennen von Beginn weg zu dominieren. So erstaunt es nicht, dass sie in der entscheidenden Dreiergruppe gleich zu zweit vertreten waren. Nachdem Fabian Giger in der drittletzten Runde im Aufstieg zum Monte Ceneri die Entscheidung gesucht hatte, konnte eine Runde später auch Robin Traber zum Führungsduo aufschliessen. _

In der letzten Runde bewies Fabian Giger erneut seine Stärke am Berg, und es gelang ihm, einen entscheidenden Vorsprung herauszufahren. Robin Traber liess seinen letzten Begleiter einen Kilometer vor dem Ziel stehen. So konnte das TTT-Team gleich einen Doppelerfolg feiern. Nicola Locarnini und Julien Taramarcz rundeten die erfolgreiche Bilanz mit dem vierten und sechsten Rang ab.

Herzlich willkommen!



Wir heissen Oliver Wechsler als neuen Trainer herzlich willkommen!

Oliver Wechsler war auch Jungbiker beim MTB Racing Team bis in die Kategorie Junior. Er kennt somit noch einige Mitglieder des Teams von seiner Aktivzeit her.

Oliver studiert zur Zeit an der ETH Zürich Elektrotechnik und ist nebenbei im Winter Snowboardlehrer in Flims/Laax.

Wir freuen uns über die Verstärkung im Trainerteam



Bike Fahrschule Lektion 2

Biken immer mit perfekt sitzendem Helm und Handschuhen!!!

Stufen fahren

Keine Angst vor dem Abgrund.

Geländestufen kommen auf jeder Biketour vor. Vielfach zwingt die Angst vor dem Köpfler über den Lenker Hobby-Bikepiloten zum vorzeitigen Absteigen.

Es geht steiler als man denkt.

Durch die Gewichtsverlagerung kann man den Schwerpunkt extrem nach hinten verlagern.

Passe die Geschwindigkeit an und lenke frühzeitig in die richtige Richtung.

1. Sobald das Vorderrad abtaucht, führe den Körperschwerpunkt nach hinten.
2. Nie die Arme vollständig durchstrecken. So bleibt noch genügend Freiraum das Gelände auszusteuern.
3. Sobald das Hinterrad sich der Waagrechten nähert, bewege den Körperschwerpunkt wieder in die Ausgangsposition.





Stufen springen

Falls die Stufen mal so hoch sind, dass das große Kettenblatt aufsetzt hilft nur noch ein beherzter Sprung.

Für Anfänger wichtig: übe immer erst an kleinen Hindernissen. Ein Randstein genügt für den Anfang.

1. Fahre gerade auf die Kante zu, Liegestützposition und anschl. das Vorderrad hochziehen.
2. Nun rollt das Hinterrad über die Stufe.
3. Landung auf beiden Rädern, Landung durch Beugung der Arme und Beine abfedern.

Falls Du auf dem Hinterrad landest hat das Timing und auch der Zug am Lenker nicht gestimmt. Bestimmt klappt es beim nächsten Versuch.

Und noch ein Tip. Hast Du Dich zum Sprung entschlossen, dann zieh ihn durch! Kurzfristige Verweigerungen können fatale Folgen haben. Ein Köpfler oder eben in der Bikesprache ein „Nose Dive“ ist dann unvermeidlich.

Viel Vergnügen und bis bald auf einem der heißen Trails!

Die MTB Racing Team Akademie

VORSICHT, HOROSKOP!

Türen, die
bislang
verschlossen
waren,
öffnen sich
Ihnen
unverhofft



"Verrat mir doch die Zahlenkombination von Deinem Fahrradschloss" sagt Sven. Dirk meint: "Nein, tue ich nicht. Aber es sind lauter Sechsen." Sagt Sven: "Idiot, jetzt weiss ich die Kombination." Antwortet Dirk: "So ein Quatsch. Die Reihenfolge der Zahlen habe ich doch nicht verraten!"

Stehen drei Typen mit dem Bike auf dem Eiffelturm. Da steigt der eine aufs Geländer, springt, sanft sinkt er zum Boden und kauft sich ein Baguette. Der zweite steigt aufs Geländer, springt, sanft sinkt er zu Boden und kauft sich ein Crepes. Der dritte, leicht schockiert, denkt sich, das kann ich auch, steigt aufs Geländer, springt, stürzt wie ein Stein und zerschellt mit dem Bike auf dem Boden.

Meint der erste zum zweiten: 'Du, für Engel sind wir ganz schön fies, was...'





Im Himmel wird an die Pforte geklopft. Petrus steht auf, geht an die Tür und fragt den davor Stehenden: "Wie heißt Du mein Sohn"?
Der Mann antwortet: "Ich bin Max Müller Mountainbiker aus Int..." Und schwupp weg ist er. Petrus ist irritiert und legt sich wieder hin.
Auf einmal klopft es wieder an der Tür, er hin, derselbe Kerl steht davor. "Ich bin Max Müller Mountainbiker aus Int.." weg ist er.
Das nächste mal passiert wieder dasselbe woraufhin Petrus zum Chef geht: "Tag Gott, sag mal, was geht denn ab? Drei mal schon steht ein Typ bei mir vor der Tür, sagt 'Ich bin Max Müller Mountainbiker aus Int..' und verschwindet wieder".
Gott: "Ach so, das ist Mountainbiker Max Müller aus Interlaken, der liegt auf der Unfallstation und wird gerade wieder belebt."

Hallo Ferdi, Du bist heute aber gut beim Biken `drauf!
"Kein Problem, schau mal ich hab Opas Herzschrittmacher!"
"...und was hat er gesagt?"
"...Uff!"

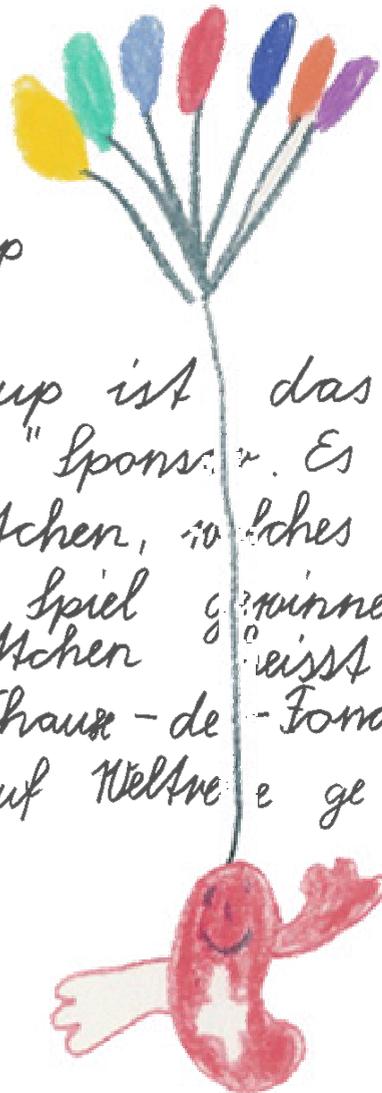
Richter zum Angeklagten:
....und da haben Sie in einer Nacht 236 Räder gestohlen ?
Das war wohl in einer Affekthandlung?
Angeklagter:
Nein, in einem Bike-Shop Herr Richter!



Am Swiss Bike Cup

Am Swiss Bike Cup ist das
"Schweizer Fleisch" Sponsor. Es
gibt ein Maskottchen, welches
man mit einem Spiel gewinnen
kann. Das Maskottchen heisst
Carnelli. In La Chaux-de-Fonds
haben wir eines auf Weltreise ge-
schickt.

gil



Sini

www.kuettel-radsport.ch

★
★
★
★
★

KÜTTEL

RADSPORT

WOHLLEN



RESOPLAN AG

UNTERNEHMENSBERATUNG



e-prosol

professional solutions for e-business



SEAT

Gebr. Matrascia AG
Maiengrün-Garage
Carrosserie
Häggingen

axXes

Personal- & Unternehmensberatung
Zürich



hemar ag electronic

www.hemar.ch

RAIFFEISEN



Olé!![®]

SWISS DESIGN

Sportswear