



MTB Racing News

*Nr. 5
25. März 2004*

www.vmc-haegglingen.ch



Vorwort	1
Interview mit Jarmila Molnar	2/3
Vorstellung regionales Leistungszentrum	4-6
Rennkalender	7
Fasnacht 2004	8/9
Witzseite	10
Skitag im Hoch-Ybrig	11
Rückblick Hallentraining	12
Kidsseite	13



Viel los...

...war trotz Winterpause beim MTB Racing Team. Obwohl die Bikes mehrheitlich vom November bis Februar in den Kellerräumen ruhten war unser Team nicht untätig. Trotzdem das angestrebte Wintertraining in der Halle einmal mehr nicht regelmässig durchgeführt werden konnte! Diese Situation ist für unser Team nach wie vor sehr unbefriedigend. Wir haben dieses Problem darum auch am Fasnachtsumzug mit einem Flugblatt nochmals öffentlich thematisiert. Es ist dringend nötig, dass uns hier seitens der Gemeinde Hägglingen Unterstützung geboten werden kann! Nichts desto trotz wurden die Wintermonate auch polysportiv genutzt. Neben dem erwähnten Indoor-Training feigten wir u.a. über die Rollerskatebahn in Aarau, joggten mehrmals durch den Vita-parcours, waren kreativ und bastelten Fische in allen Farben für unseren Wagen am Fasnachts-Nachtumzug und wedelten über die Skipisten vom Hoch-Ybrig beim gemeinsamen Skitag. Jetzt sind wir gerüstet für den Saisonstart. Schon fast traditionell eröffnet wird die Bikesaison mit unserem kantonalen Biketag am 27.März 2004 in Hägglingen. Danach werden nebst den Trainings und den Argovia-Cup-Rennen auch ein Schnuppertraining für Neuinteressierte sowie ein Frauenbiketage veranstaltet werden. Also ein reich befrachtetes Programm das auch dich interessieren könnte?



Ich wünsche allen in unserem Team eine schöne und erlebnisreiche Bikesaison ohne Unfälle und danke speziell meinen Trainern für ihr grosses Engagement!

Georges Saxer
J+S Coach
MTB Racing Team



Jarmila Molnar

Trainerin MTB Racing Team

Zivilstand: verheiratet
Kinder: zwei Söhne
Beruf: Ökonomin für Tourismus



1. Wie bist du zum MTB Racing Team gekommen?

„Ich bin ja in wohnhaft in Buttwil. Mein Sohn Alex hatte Interesse am Biken. Ich wusste jedoch nicht, wo es einen Club gibt, der auch jüngere Kinder betreut. Ich habe mich dann mal umgehört und kam nach einer Vermittlung der Gemeindeverwaltung Wohlen zu Arno Küttel, der mir in der Folge das MTB Racing Team in Hägglingen empfohlen hatte. Und jetzt bin ich zusammen mit meinen beiden Söhnen schon das vierte Jahr hier!

2. Wie lange bist du schon aktive Bikerin?

„Ich selber spielte früher regelmässig Handball. Die Freude an den Ballsportarten haben meine beiden Söhne jedoch nicht übernommen. Sie wollten lieber mit dem Velo etwas unternehmen. Und so kam ich zwangsläufig zum Biken, das mir jedoch sehr gut gefällt!“

3. Jetzt bist du Trainerin beim MTB Racing Team- wie gefällt dir diese Aufgabe?

„Eigentlich sehr gut! Wie vorher erwähnt, war ich früher eher mit den Ballsportarten vertraut. Doch durch die neue Konstellation bin ich zum Biken gekommen und habe in den letzten Jahren schon viel Schönes dabei erlebt. Auch meine Ausbildung zur J+S Leiterin hat mir viel gebracht und die Trainertätigkeit macht mir Freude!“

4. Was findest du wichtig bei der Ausbildung von jungen Biker?

„Generell finde ich es sehr wichtig, dass sich die Jugendlichen an der frischen Luft bewegen können. Vielfach ist die Tendenz bei jungen Leuten heute ja so, dass sie lieber drinnen im sitzen irgendwas machen. Zudem lernen sie auch das Velo oder Bike im Gelände zu beherrschen und verbessern dazu noch ihre Kondition.“



5. Wie findest du unser Team und wo möchtest du allenfalls noch Verbesserungsmöglichkeiten einbringen?

„Wir haben ein wirklich gutes Team meine ich! Natürlich gibt es auch bei uns noch Verbesserungsmöglichkeiten. Zum Beispiel bei der Trainingsvorbereitung und Gestaltung. Ein grösseres Problem ist jedoch das fehlende kontinuierliche Training durch die Wintermonate. Das ist ein Nachteil für uns! Man merkt es jeweils im März, wenn doch bei vielen ein Rückstand vorhanden ist. Ich hoffe sehr, dass wir das auf die nächste Wintersaison verbessern können!“

6. Was für Wünsche hast du für die bald beginnende Bike-Saison?

„Ich wünsche mir einfach, dass alle unsere FahrerInnen ihre gesteckten Ziele – egal was das für welche sind – erreichen werden. Zudem hoffe ich sehr, dass wir unfallfrei durch die Saison kommen werden. Damit wäre schon viel erreicht! Und natürlich dass wir alle zusammen viel Spass haben werden!“

Kontakt:

VMC Hägglingen

Präsident
Huber Kurt
Bündtweg 9
5607 Hägglingen
Tel: 056 624 29 17
e-mail: huber.k@bluwin.ch

MTB Racing Team

J+S Coach
Georges Saxer
Bündtweg 5
5607 Hägglingen
Tel: 056 624 44 94
e-mail: georges.saxer@bluemail.ch

www.vmc-haegglingen.ch



Vorwort

Radsport, Faszination, Dynamik, Spannung, Fun und Aktion! Das breite Spektrum vom Strassenradsport, Biken, Radball, Kunstradfahren, Bahnrad sport, Querfeldein, Downhill, Trial und BMX hat wohl keine andere Sportart zu bieten.

Gerade der Kanton Aargau war und ist eine der Hochburgen des Radsportes. Früher waren es vor allem die Strassenradrennfahrer die den Radsportkanton erfolgreich im In- und Ausland erfolgreich vertraten. Heute stehen die modernen und teilweise auch trendigen Disziplinen im Vordergrund. Die Biker, Bahnfahrer und Trialfahrer bringen nationale und internationale Titel mit nach Hause.

Die Nachwuchsförderung wurde in den vergangenen Jahren teilweise stark intensiviert. Speziell die Bike-Clubs leisten hier Vorbildliches!

Mit dem regionalen Ausdauer-Pool Nordwestschweiz soll ein Leistungszentrum geschaffen werden. Dieses ermöglicht förderungswürdigen jugendlichen RadsportlerInnen in den Ausdauersportarten Mountainbike, Quer, Strasse, Bahn und als technische Disziplin BMX zusätzlich zum Vereinstraining ergänzende Rad-polysportive Trainingseinheiten. Die Trainingslektionen werden ausschliesslich durch anerkannte und qualifizierte Trainer erteilt.

In Anlehnung an die 12 Bausteine von Swiss Olympic Association und das Nachwuchskonzept für den Schweizer Radsport von Swiss Cycling sind Grundlagen und Konzepte geschaffen worden, die auf den drei Säulen Entdecken und Erfassen, Fördern und Entwickeln, Betreuen und Führen basieren.

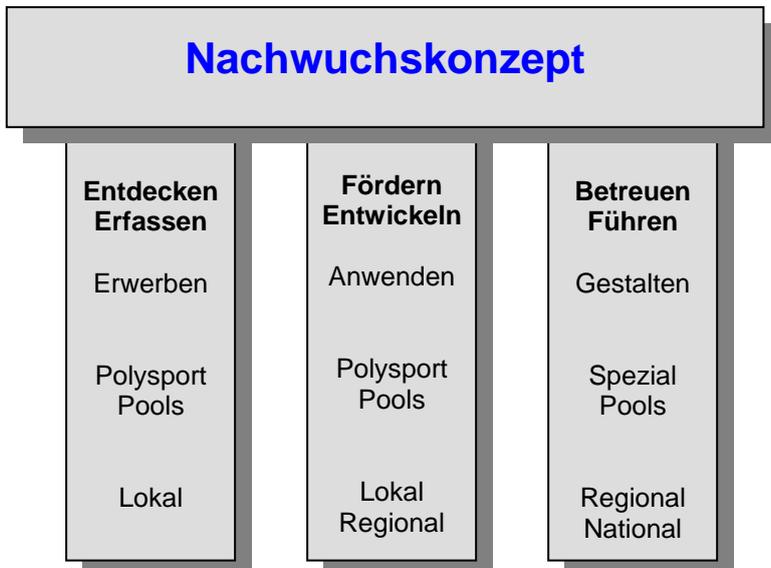
Grundlage

Das Nachwuchskonzept baut im Wesentlichen auf drei Säulen auf:

- **Entdecken, Erfassen:** Alle Initiativen, die sich im Rahmen von Swiss Cycling an die Jüngsten wenden, sollen den Anforderungen dieses Konzeptes angepasst werden. Neue Konzepte sind zu erarbeiten und umzusetzen.



- **Fördern, Entwickeln:** In J+S Sportfachkursen, im Rahmen von J+S 2000, in regionalen Trainingszentren und Trainingslagern, werden Jugendliche unter Anleitung von ausgebildeten Trainern in Radsportspezifischen Disziplinen unterstützt, ausgebildet und gefördert.
- **Betreuen, Führen:** In regionalen und nationalen Kadern werden die Besten gefördert. Die Leiter- und Trainerausbildung wird mit J+S 2000 und dem SOA koordiniert. Diese Ausbildung soll den Trainernachwuchs für die Zukunft sichern und die Ausbildungsqualität steigern.
- Details dazu werden im Ausbildungskonzept festgehalten.
- Das Grundlagenpapier der SOA „die 12 Bausteine zum Erfolg“ dient als Richtlinie für alle Aktivitäten.





Standorte

- MTB Gränichen / Frenkendorf
- Strasse/Quer Gränichen / Lenzburg / Frenkendorf
- Bahn Gränichen / Lenzburg / Zürich-Oerlikon / Aigle
- BMX Gränichen / Zetzwil

Ziel des regionalen Leistungszentrum

Die förderungswürdigen Jugendlichen in den Ausdauer-Radsportarten und BMX in der Grossregion Nordwestschweiz sollen in einem wöchentlichen Training an die nationale Spitze herangeführt werden.

Was wollen wir erreichen?

Das technische Training unter gleichtalentierten zusätzlich verbessern (Gruppendynamik, Vorbildfunktion).

Wen wollen wir ansprechen?

Jugendliche von 11 bis 16 Jahren, die in der Region Nordwestschweiz wohnen.

Wie wollen wir arbeiten?

Mit ausgewiesenen Swiss Olympic und J+S Trainern die den Kids die Freude am Radsport in seiner Vielfalt immer wieder ermöglichen. Spiele, Duelle, Stafetten, schwierige Passagen und Situationen, Sprünge, Ablösungen, Windschattenfahren, Bahnfahren etc. werden spielerisch vermittelt. Die Trainer sind kompetent im Bereich Selbst-, Sozial-, Ausbildungs- und Fachkompetenz. Der Kontakt zu den Stammvereinen und den Eltern ist gewährleistet.

Genauere Informationen findest du auf unserer Homepage:
www.vmc-haegglingen.ch oder bei den Initianten des Ausdauer-Pools:

Roland Richner: Tel. 062 892 09 24 rol.richner@pop.agri.ch
Beat Stirnemann: Tel. 062 842 60 18 fam.stirnemann@bluewin.ch.



Argovia Cup

So	25. April	Remetschwil
So	6. Juni	Giebenach
So	27. Juni	Seon
So	22. August	Titterten
So	29. August	Rheinfelden
So	12. September	Rupperswil

www.argoviacup.ch

Swisspower Cup

3./4.	April	Reinach (BL)
17./18.	April	Buchs (SG)
01./02.	Mai	Gränichen (AG)
08./09.	Mai	Innertkirchen (BE)
15./16.	Mai	Perrefitte (BE)
12./13.	Juni	Grächen
10./11.	Juli	Samedan (GR)
07./08.	August	Savognin (GR)
14./15.	August	La Chaux-de-Fonds (NE)
04./05.	September	Bern (BE)
25./26.	September	Hasliberg (BE)
02./03.	Oktober	Volketswil (ZH)

www.swisspowercup.ch

Fasnachts-Umzug in Hüglingen

Meereszauber? Meerjungfrau? Fische? Nemo? Was wollen wir machen? So und auch anders tönte es in der Vorbereitung beim Bau resp. bei der Erstellung des Dekorationsmaterials für unseren Wagen am diesjährigen Faschnachtsumzug der Hächle-Zunft in Hüglingen. Die Grundidee war die, dass der Wagen einen Bezug zum Motto haben sollte. Zusätzlich wies er aber auch auf die Problematik des fehlenden Hallentrainings hin. Als Ersatz im Winter für die Halle diente unser Aquarium. Nachdem die Idee geboren war, arbeiteten vielen BikerInnen motiviert und mehrere Stunden an der Umsetzung.

Das Resultat durfte sich sehen lassen! Unser Wagen erstrahlte mit seinen vielen Fischen dekoriert gut erkennbar in der dunklen Nacht! Und auch alle Teilnehmer waren durch das einheitliche Schminken fasnächtlich Mittendrin! Einzig der Lautsprecher resp. der Alternator hatte Mühe ...und so verpassten die vielen Zuschauer meistens unseren sensationellen und speziellen Sound! Auf jeden Fall hat es allen Beteiligten grossen Spass gemacht und wir werden auch beim nächsten Umzug wieder dabei sein! Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen unseren Material- und Fahrzeugspensoren bedanken. Und natürlich speziell noch bei Röbi, Roli und Moni für den Wagenbau, den sie fast ausnahmslos bei klirrender Kälte ausführen mussten!







Susi ist 18 Jahr alt geworden. „Du Papi, jetzt bin ich alt genug für den Führerschein.“ „Du schon, aber das Auto nicht.“



Der Lehrer stellt Marco zur Rede: "Warum kommst du schon wieder zu spät zur Schule?" „Tut mir leid, ich habe von einem Fussballspiel geträumt.“ - „Und was hat das mit deiner Verspätung zu tun?“ „Es ging in die Verlängerung.“



Toni und Heinz gehen am frühen Morgen spazieren. Toni: "Die Luft ist ganz schön kühl heute Morgen." – „Kein Wunder, sie war ja auch die ganze Nacht draussen.“

Was ist Verschwendung?
Wenn man ein Zebra mit einem Farbfilm fotografiert!



Warum trinken Mäuse keinen Alkohol? Weil sie Angst vor dem Kater haben!



Skitag des MTB Racing Team im Hoch-Ybrig

Am 6. März war es soweit und das MTB Racing Team des VMC Hägglingen lud für einmal nicht Bikes in die Busse sondern Skis und Snowboards.

Fünfzehn Biker- und Bikerinnen besammelten sich am Samstag um 7.30 Uhr beim Schulhaus und machten sich in zwei Bussen auf den Weg ins Skigebiet Hoch-Ybrig.

Der Wetterbericht liess zwar zu wünschen übrig, das hielt aber die jungen Sportler nicht davon ab, sich auf einen abwechslungsreichen Tag zu freuen.

Am Vormittag zeigte sich ab und zu die Sonne zwischen den Schneeflocken, so dass man den Neuschnee bei guter Sicht geniessen konnte.

Gegen Mittag nahm aber das Schneetreiben die Oberhand. Trotz dem heftigen Schneetreiben übten sich die Skifahrer im Slalomfahren auf den ausgesteckten Rennkursen und die Snowboarder liessen wohl keine Schanze unberührt!



Was natürlich die Bikerherzen besonders hoch schlagen liess, waren die Waldstücke. Für einmal fuhren die Kids die Singletrails nicht mit den Bikes sondern mit den Skis oder Snowboards. Da hörte man schon mal Rufe wie „cool“ und „dürfen wir nochmals?“ aus dem Wald tönen.

Nur zu schnell war der Tag vorbei und alle wurden wieder wohlbehalten nach Hägglingen zurückgebracht.



. Wintertraining beim MTB Racing Team ist...

...wenn die Hagglinger Turnhalle (fast) immer besetzt ist! So oder ähnlich tönt es von vielen aus unserem Team. Tatsächlich ist die Halle an unserem Termin – jeweils Samstag Nachmittag um 13.30 Uhr – mehrheitlich besetzt.



Konkret konnten wir in der Zeit vom 1. November 2003 bis 20. März 2004 gerade mal fünf (!) Hallentrainings absolvieren! Dies ist entschieden zu wenig und dient weder dem Trainingsaufbau noch der Kameradschaft! Die nötige Kontinuität fehlt und das führt in der Folge zu unregelmässigen Trainingsbesuchen. Spätestens im Frühling sind die Folgen spürbar und unsere Biker noch im Winterschlaf anstatt schon einigermaßen fit! Klar, es kann ja jeder zusätzlich selber trainieren, kann man uns jetzt entgegenen. Das ist natürlich schon möglich und auch nicht schlecht, doch entspricht es nicht unserer Philosophie eines Vereines mit gemeinsamen Trainingsmöglichkeiten. Wir hoffen alle sehr,



Wir hoffen alle sehr, dass uns im nächsten Winterhalbjahr eine regelmässige Trainingsmöglichkeit geboten werden kann! Nicht dass wir deshalb wieder ins Aquarium gehen müssen.....denn der Wagen ist bereits wieder ab-

gebaut!!

Was ist dein Ziel für die Saison 2004



Ich möchte einmal auf dem Podest stehen im Argovia Cup.

Nina

Ich möchte zweimal auf dem Podest landen!

Elia



Ich will mehr trainieren und besser werden!

Alex



Ich möchte Spass haben und regelmässig trainieren.

Ivo



Wieder eine gute Form hin zu bringen und motiviert an die Sachen herangehen. Ausserdem möchte ich keinen Unfall haben und keine Krankheit.

Guillaume



Unter die ersten fünf im Argovia Cup und unter die ersten 15 im Swisspowercup fahren.

Rafi



Ich möchte viel Spass haben und keine Verletzungen!

Fabienne



...mehr trainieren und besser werden!

Jonas



Ich möchte im Endklassement des Argovia Cup auf dem Podest stehen.

Siri

Wieder mehr ins Training zu gehen und die Technik besser zu lernen.

Nicolas



Ich möchte beim Biken Spass, Freude und immer schönes Wetter haben!

Jil



Ich möchte lernen Bidon auflesen und Paletten fahren ohne umzufallen!

Michelle



SEAT

Gebr. Matrascia AG
Maiengrün-Garage
Carrosserie
Hägglingen



★ **KÜTTEL** ★
★ **RADSPORT** ★

Richner  **Blachen**

e-prosol
professional solutions for e-business



WGW
Bauingenieure AG

Olé!!
SWISS DESIGN
Sportswear

RAIFFEISEN


RESOPLAN AG
UNTERNEHMENSBERATUNG 