



# *MTB Racing News*

*Nr. 6  
28. Mai 2004*

*[www.vmc-haegglingen.ch](http://www.vmc-haegglingen.ch)*



Vorwort	1
Interview mit	2/3
Kantonaler Biketag in Hägglingen	4/5
News vom Swisspowercup	6/7
Schnuppertraining	8
Witzseite	9
Ferienpass Bremgarten	10
Kidsseite	11-13



### Endlich Frühling...

...und damit gibt es auch am Abend wieder die Möglichkeit sich auf das Bike zu schwingen. Davon machen wir natürlich rege Gebrauch! Seit dem 30. März ist unser Team wieder zweimal wöchentlich im Ausstraining. Das ist gut so. Es zeigte sich nämlich vor allem in den ersten Trainings nach den Wintermonaten dass einiges vom Gelernten wieder aufgefrischt und verbessert werden muss. Aber dazu sind ja die Übungseinheiten auch da. Inzwischen sind unsere FahrerInnen jedoch wieder in guter Form. Einige nahmen in den vergangenen Wochen zudem an den ersten Rennen um den Swisspowercup teil. Dabei erzielten sie ausnahmslos wirklich hervorragende Resultate. Und es zeigte sich einmal mehr, dass das Erlernen der Technik in den ersten Jahren als Mountainbiker enorm wichtig ist! Erfreulich ist auch die Tatsache, dass wir in diesem Frühjahr wieder ein paar neue Biker bei uns begrüssen konnten. Falls Du auch mal Lust hast, zu uns zu kommen oder zuerst unverbindlich sehen möchtest, was es bei uns alles gibt, so hast du bald die Gelegenheit dazu. Am 5. Juni gibt es für alle interessierten Kids und Jugendlichen die Möglichkeit einmal bei uns reinzuschauen. Wir werden an diesem Samstagvormittag ein Schnuppertraining veranstalten. Ausgerüstet mit einem fahrtüchtigen Velo und mit Helm kannst du mal miterleben, was man mit einem Bike so alles machen kann. Fachkundige Betreuung erfährst du von unseren J+S Leitern. Sie werden dir mit Rat und Tat zur Seite stehen und dir sicher auch mal den einen oder anderen nützlichen Tipp mitgeben. Also nutze die Gelegenheit!

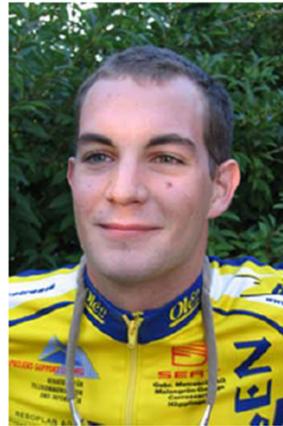


Georges Saxer  
J+S Coach  
MTB Racing Team



**Oliver Wechsler**  
Trainer MTB Racing Team

Zivilstand: ledig  
Beruf:



**1. Nach längerer Abwesenheit bist du zu uns zurückgekehrt. Was hat dich dazu bewogen?**

Ich habe letzten Sommer einige Trainings besucht und war vom Engagement der Trainer begeistert. Ich finde es toll, wie die Kids und Jugendlichen im Club unterstützt werden. Hierbei mitzuhelfen macht mir Spass und ich hoffe durch meinen Einsatz neue Impulse ins MTB Racing Team zu bringen.

**2. Was fasziniert dich am Mountainbiken?**

Beim Mountainbiken geht halt noch richtig zur Sache: bergauf mit hohem Puls, bis die Beine schwer werden und man sich nach dem Wieso zu fragen beginnt – bergab mit hohem Tempo über Sprünge, Anlieger und Drops heizen. Hinzu kommt für mich das Natur-, Landschafts- und Gruppenerlebnis, wenn wir im Sommer mit der Bikefamily eine grössere Tour durch Europa fahren.

**3. Wie siehst du die weitere Entwicklung des Bike-Sports?**

Wenn man die Entwicklung des Materials in den letzten Jahren anschaut, sieht man einige Details aus der Motorradtechnik auftauchen. Scheibenbremsen und Schlauchlos-Systeme werden sich durchsetzen, ebenso das Fully. Ich denke, es werden immer speziellere Bikes produziert, für jede nur denkbare Einsatzart. Die Einteilung in Cross-Country und Downhill ist längstens überholt. Neue Disziplinen wie Fourcross geben dem Sport neue Impulse und was gestern noch als extrem bezeichnet wurde, ist heute schon normal. Leider wird es in Zukunft vermehrt Bikeverbote geben, weil sich viele nicht an gewisse, selbstverständliche Regeln halten. Ich denke, wenn sich alle rücksichtsvoller gegenüber Fussgängern verhalten würden, hätten wir nicht ein so grosses Konfliktpotential.



**4. Du trainierst unsere grösseren Biker. Wie beurteilst du diese Gruppe? Was findest du gut bei ihnen und was ist noch zu verbessern?**

Schade, dass man nicht mehr von einer Gruppe sprechen kann. Es wäre schon toll, wenn wieder ein paar Jungs und Mädels mehr ins Training kommen würden. Mit den älteren Jungs, die ich regelmässig im Training antreffe, bin ich im Grossen und Ganzen ziemlich zufrieden. Sie haben in den letzten Jahren technisch riesige Fortschritte gemacht. Was teils noch fehlt, ist der 100%-ige Einsatz im Training und die nötigen Kilometer in den Beinen, um bei den Rennen ganz vorne mitfahren zu können.

**5. Was für Ambitionen hast du selber im Biken?**

Hätte ich diese Frage vor vier Jahren beantworten müssen, wäre die Antwort ganz klar „Rennen gewinnen“ gewesen. Mittlerweile hat sich das etwas geändert, weil sich Rennen nur mit hartem Training gewinnen lassen und mir hierzu schlicht und einfach die Zeit fehlt. Meine Saisonziele sind die zweiwöchige Tour nach Wien, sowie die grosse Strecke des Bikemasters in Küblis zu bewältigen. Ansonsten feile ich natürlich gerne an meiner Fahrtechnik, versuche mehr Style hineinzubringen, neue Tricks zu lernen und einfach Spass zu haben am Biken. Das ist für mich nach wie vor die Hauptsache.

---

**Kontakt:**

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

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

[www.vmc-haegglingen.ch](http://www.vmc-haegglingen.ch)





## Erfolgreicher kant. Biketag in Hüglingen

Am 27. März war es soweit und ca. 70 aargauer Biker und Bikerinnen und ihre Trainer trafen sich in Hüglingen zum gemeinsamen Training.



Die Trainer des MTB Racing Teams sorgten auch in diesem Jahr für einen kurzweiligen Nachmittag.

Auf dem Schulhausplatz galt es einen Parcours zu durchfahren wie ihn die kleinsten Kategorien an den kantonalen wie nationalen Rennen auch meistern müssen. Viele Zuschauer kamen da schon recht ins Staunen als sie sahen, wie die Biker und Bikerinnen Slalom

fahren, Bälle während der Fahrt vom Boden aufheben oder einen Fussball ins Tor treffen. Wer Lust hatte, konnte seine Koordination anschliessend auch noch beim Einradfahren, Stelzenlaufen oder Seilspringen unter Beweis stellen.



Ein weiterer technisch anspruchsvoller Posten befand sich auf dem Areal der Riwisa AG, welches uns freundlicherweise mitsamt Paletten zur Verfügung gestellt wurde. Hier gab es die Möglichkeit ganze Palettenwege und -hügel zu überfahren und wer sich traute,

konnte auch in einiger Höhe über Bretter von einem Palettenstapel zum anderen traversieren.

Vier weitere Posten befanden sich im Gelände. Hier galt es Hügel, Gräben und Kurven richtig zu durchfahren und Hindernisse zu meistern. So richtig ins Schwitzen brachte die Sportler- und Sportlerinnen ein Rundkurs über einen Singletrail, welcher zuerst steil den Hang hinunter- und dann ebenso steil wieder den Hang hinauf zurück an den Ausgangspunkt führte.



Hungrig, durstig aber zufrieden kehrten gegen 16.30 Uhr alle Jugendlichen mit ihren Trainern zurück zum Schulhaus, wo sie von den unermüdlichen Helfern des VMC Hüglingen mit Wurst, Brot und Tee gepflegt wurden. Auch am Dessert fehlte es nicht, die Eltern der BikerInnen hatten fleissig gebacken.

Herzlichen Dank allen, die zum guten Gelingen dieses Nachmittags beigetragen haben!





### Swisspowercup

Die nationale Rennserie „Swisspowercup“ erlebt in diesem Jahr bereits die zehnte Auflage. Nach dem Rückzug der Veranstalter des Swiss Bike-Cup konzentrieren sich die Rennen deshalb auf eine Serie. Einige FahrerInnen von unserem Team nahmen an den ersten fünf Veranstaltungen in diesem Frühjahr teil. Die jüngsten zwei Kategorien – Soft und Cross- absolvieren jeweils einen mit Hindernissen ausgestatteten Parcours. Dabei ist vor allem Geschicklichkeit, genaues Fahren und Konzentration gefragt. Grundlage, dass man einen solchen Parcours erfolgreich bewältigen kann, ist eine gute Technik. Das Erlernen der Technik ist auch Basis unserer Trainingsphilosophie. Und hier zeigt sich ganz klar, dass die Aufbauarbeit unserer Trainer in den letzten Jahren Früchte trägt! Unsere Jüngsten bewegen sich geschickt und schnell über die Hindernisse. Sei es im Training oder auch in den Rennen. Martin Stefanides bei den Soft, Siri Saxer, Dominik Marti und Alex Stefanides bei den Cross-Bikern, erreichten in den bisherigen Austragungen fast immer Spitzenplätze. Erwähnenswert sicher auch die Tatsache, dass Dominik Marti (in Innertkirchen und Perrefitte) sowie Alex Stefanides (ebenfalls Perrefitte) den Parcours sogar fehlerfrei absolvieren konnten. Bei unseren Cross-Country Fahrern hängen die Trauben dagegen hoch. Der Weg um bei den besten mithalten zu können ist hart. Vor allem ist der Unterschied vom Hindernisparcours zu den längeren Strecken enorm.



Unsere beiden Kontrahenten in der Kat. Rock haben dies in ihren ersten Rennen denn auch zu spüren bekommen. Wobei sowohl Jil Saxer als auch Silas Müller noch bei den jüngeren Jahrgängen sind. Aber beide haben ihre Sache bisher wirklich ausgezeichnet gemacht. Die zu absolvierenden Strecken sind unterschiedlich lang und bieten aber alles, was ein Biker können muss. Sei es lange Aufstiege, steile Abfahrten oder technisch schwierige Single-Trails. Rafael Richner dagegen ist natürlich kein Neuling mehr. Er hat schon einige Rennerfahrung intus. Doch kämpft er in seiner Kategorie Hard gegen grosse und starke Konkurrenz. Diese Rennen haben bereits ein beachtliches Niveau. Das Tempo und die Intensität bei den 15- und 16-jährigen ist schon enorm hoch! Aber auch Rafi zeigte in den ersten Rennen eine ganz starke Leistung und liegt im Zwischenklassement auf dem guten 19. Rang.







## Kids-Schnuppertraining mit dem MTB Racing Team

**Datum:** 5. Juni 2004  
**Besamlung:** 9.30 Uhr beim Schulhaus Hägglingen  
**Ausrüstung:** Fahrtüchtiges Bike, Helm, Regenschutz,  
 Bidon gefüllt

Bremsen, Schalten, Kurvenfahren, Hindernisse um- oder überfahren, Fussbälle kicken, über Wippen fahren, Seilspringen und Stillstand oder auch mal eine Treppe runterfahren!  
 Das alles kannst du im Schnuppertraining unter fachkundiger Anleitung von ausgebildeten J+S Leitern einmal selber ausprobieren!

Weitere Informationen was bei uns alles so läuft findest du unter: [www.vmc-haegglingen.ch](http://www.vmc-haegglingen.ch)

Anmeldungen unter:  
 Tel. 056 610 10 61 oder [monika.andres@andres.ch](mailto:monika.andres@andres.ch)



Laufen zwei Tiere durch den Wald, sagt das eine zum anderen: "Was bist du eigentlich für ein Tier?"  
 dieses antwortet: "Ein Wolfshund"  
 fragt das eine: "Wie geht denn das?"  
 "Ja, meine Mutter war ein Hund und mein Vater ein Wolf!"  
 Eine Zeitlang ruhe, dann fragt der Wolfshund: "Und was bist du für ein Tier?"  
 "Ein Ameisenbär"

Fremdenführung in Bern: Ein Amerikaner nörgelt ständig, dass in seiner Heimat alles höher, breiter, länger und schöner sei.  
 "Das Empire State Building wurde in drei Wochen gebaut", brüstet er sich schliesslich, deutet auf das Berner Münster und fragt:  
 "Wie lange war denn die Bauzeit hier?"  
 Der Fremdenführer hat lange zugehört, aber nun platzt ihm der Kragen.  
 "Huch", reisst er erstaunt die Augen auf, "das war gestern noch nicht da!"

Zwei Epileptiker unterhalten sich: „Ich habe gehört, du hast gestern abend in der Disco den Breakdance - Wettbewerb gewonnen?“ „Ja, das stimmt, aber eigentlich wollte ich mir nur eine Cola holen.“

Was ist ein Cowboy ohne Pferd?  
 Ein Sattelschlepper!



Kommt ein Tscheche zum Augenarzt. Der hält ihm die Buchstabentafel vor, auf der steht C Z W X N Q Y S T A C Z, und fragt ihn: Können Sie das lesen? Lesen? ruft der Tscheche erstaunt aus, Ich kenne den Kerl!





### Biketag mit dem Ferienpass Bremgarten

Nach einer kurzen Einführung zum Fahrverhalten mit dem Bike, geht unsere Fahrt ins Gelände. An verschiedenen Posten lernen wir das richtige Schalten, Bremsen, die richtige Kurventechnik und wie man Hindernisse überfährt. Ueber Mittag bräteln wir eine Wurst im Wald. Nach dem Essen wird dir erklärt, wie man einen Veloschlauch wechselt und wie das Bike gepflegt werden sollte. Danach geht's wieder ab aufs Bike, jetzt sind wir gerüstet, um mal einen Singletrail oder eine Treppe runterzufahren!

- Alter:** Jahrgang 1996 und älter  
Oberstufe ja
- Datum:** Mo.19.07.04 (1)/ Mo.26.07.04(2)
- Kursdauer:** jeweils 10.00 bis 15.30 Uhr
- Besammlung:** beim Schulhaus Hägglingen
- Mitbringen:** fahrtüchtiges Bike, Helm (obligatorisch), Regenschutz, Bidon gefüllt, Flickzeug wenn vorhanden
- Spezielles:** Bikeausflug findet nur bei trockener Witterung statt. Der Lunch wird vom Bike-Club spendiert.
- Teilnehmerzahl:** 30 pro Kurs
- Anmeldung:** (1) ab Montag 12. Juli  
(2) ab Montag 19. Juli



**Organisation:**  
Bike-Club Hägglingen,  
Monika Andres (J+S Leiter),  
Roland Richner (J+S Experte)

**Telefon 1600:**  
bei zweifelhafter Witterung gibt  
Tel 1600, Rubrik Club/Vereine ab  
08.00 Uhr



**Siri**  
+: alles, Single Trails  
-: mir gefällt alles ausser umfallen



**Pamela**  
Ich weiss noch nicht, ich bin noch nicht so lange dabei!



**Ivo**  
+: Kollegen kennenlernen, Fun haben  
-: Leider hat es immer weniger Grosse



**David**  
+: Single Trails, Bördli runterfahren  
-: steil rauffahren



**Elia**  
+: in der Gruppe fahren, jumpen, runter heizen, Technik üben  
-: lange bergauffahren, langweilige Trainings, Ausdauertraining



**Roger**  
+: die Leiter sind nett, in der Gruppe sein, Technik üben  
-: mir gefällt alles ausser bergauffahren und auf die anderen warten



**Patrick**  
+: Schnell bergabfahren, Single Trails Männchen üben  
-: bergauffahren



**Dominik**  
+:  
-:



**Alex**  
+:  
-:



## Was findest du cool/uncool im MTB Racing Team?

**Nicolas**

- + : Single Trails, bergauf-bergab
- : Bidon auflesen

**Guillaume**

- + : es hat viele junge Biker
- : ...

**Silas**

- + : Schanzen, hüpfen, rennen fahren
- : umfallen Parcours fahren

**Michelle**

- + : Single Trails, Bidon auflesen
- : Bergauffahren, umfallen

**Tina**

- + : Schanzen springen, Palletten, unter Seil durchfahren
- : mir gefällt alles

**Sonja**

- + : Single Trails, Schanzen springen
- : Bergauffahren, umfallen

**Nina**

- + : Single Trails, Schanzen springen, hüpfen
- : Bergauffahren, in Dreck fallen

**Martin**

- + : Schnell fahren, Single Trails, Schanzen, Palletten, Weibchen üben
- : Bergauffahren

## Was findest du cool/uncool im MTB Racing Team?

**Dario**

- + : Single Trails, Schanzen springen
- : Bergauffahren

**Fabienne:**

- + : Single Trails, Technik, Spass mit anderen Kids
- : zu grosse Gruppen

**Luca**

- + : Single Trails, Parcours
- : nichts

**Rafael**

- + : Es ist toll, dass ehemalige Juniorfahrer Oli+Manu jetzt auch das Training übernehmen!
- : Ich finde es schade, dass es wenige in meinen Alter hat!

**Jil**

- + : alles, zweimal pro Woche in der Gruppe etwas machen, Sugus auflesen
- : die neuen Trikots sind noch nicht da!

**Vanessa**

- + : dass wir alle zusammen sind, viel spass, man kann viel lernen
- : Verletzungen

**Roger**

- + : Single Trails, Schanzen springen
- : Bergauffahren

**Nicolas**

- + : mir gefallen die schönen Bikes und Trikots der Biker
- : mir gefällt alles





**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 