



MTB Racing News

Nr. 7
22. Dezember 2004

www.vmc-haegglingen.ch



Vorwort	1
Interview mit Manuel Koller	2/3
Rückblick Saison 2004	4/5
Abschlusswochenende in Flims/Laax	6/7
Vorschau 2005	8
Witzseite	9
Chlaushock 2004	10/11
Bestellung DVD	12



Bewegte Momente...

...liegen hinter uns! Das bald abgelaufene Jahr brachte unserem Team viele schöne, spannende, interessante und erlebnisreiche Momente oder ganz einfach „coole Events“. Nebst dem „normalen“ Trainingsalltag oder der Teilnahme an den verschiedenen Rennen bastelten wir einen Wagen für den Nachtzug an der Häßglinger Fastnacht oder fegten trotz Wind und Schneefall gemeinsam über die Skipisten vom Hoch-Ybrig. Rennbahnluft schnupperten wir im Juni während eines Ausfluges auf die offene Radrennbahn in Zürich-Oerlikon. Für die aktiven Biker organisierten wir einen kantonalen Biketag und für die ganz „Neuen“ einen Schnuppertag. Auch das Teamweekend Mitte September in Flims war ein voller Erfolg. Der Chlaushock Ende November im Wolfshüsli rundete ein erfolgreiches Vereinsjahr in einem gelungenen Rahmen ab. Inzwischen ist der Winter ja eingetroffen. Trotzdem sind wir nicht untätig und trainieren regelmässig in der Halle. Ich möchte mich an dieser Stelle vor allem bei unseren Trainern bedanken. Sie leisten das ganze Jahr hindurch einen enormen Einsatz und ermöglichen so vielen Jugendlichen ein gezieltes und abwechslungsreiches Training. Ebenso geht ein grosses Dankeschön an Präsident Kurt Huber und den VMC Häßglingen für ihre Mithilfe auf verschiedenen Ebenen sowie an unsere Sponsoren für ihre grosszügige Unterstützung. Zum Schluss wünsche ich allen ganz einfach schöne Festtage und ein unfallfreies neues Bikejahr 2005!



Georges Saxer
J+S Coach
MTB Racing Team



Manuel Koller

Trainer MTB Racing Team



1. Was macht ein Student der ETH Zürich in einem Hägglinger Bike-Team?

Der Kontakt ergab sich seinerzeit durch Myriam Wietlisbach und Oliver Wechsler, der ja inzwischen auch Trainer bei uns ist. Grundsätzlich suche ich Abwechslung zu meinem schulischen Alltag. Biken bietet mir dazu Gelegenheit in einem anderen Umfeld mit anderen Leuten regelmässig zu trainieren und Spass zu haben.

2. Was fasziniert dich am biken?

Sicher die Bewegung und das Erlebnis in der freien Natur. Ich mache das viel lieber als zum Beispiel in ein Fitness-Center zu gehen.

3. Wann hast du selber damit angefangen?

Eigentlich relativ spät als ich in der 3. Bezirksschulklasse war. Vorher fuhr ich mit dem Rennvelo umher. Als dann einige meiner Kollegen auf das Bike umstiegen habe ich es auch probiert und es hat mir sehr gut gefallen.

4. Mountainbiken hat ja in den letzten Jahren einen enormen Aufschwung genommen- was sind von dir aus gesehen die wesentlichen Gründe dafür?

Ich finde, dass vor allem die gute Ausrüstung und die vollgefederten Bikes ihren grossen Anteil daran haben. Wenn ich daran denke, dass wir vor einigen Jahren noch fast ohne Federung teilweise richtiggehend durchgeschüttelt wurden so macht es heute natürlich schon mehr Spass! Zudem ist es auch nicht notwendig mehrere tausend Franken für ein Bike auszugeben. Es gibt zum Teil schon gute Produkte zu einem vernünftigen Preis.



5. Worauf sollte ein junger Biker speziell achten wenn er mit dem Sport beginnt?

Man sollte sich nicht zu stark aufs Tempobolzen versteifen. Wichtiger und nötiger ist es, in den ersten Jahren die Technik zu erlernen und sich damit im Gelände sicherer und besser bewegen zu können.

6. Was ist dein Neujahrswunsch für unser Team?

Nebst dem eigentlich „normalen“, dass ich wünsche, dass alle gesund bleiben, hoffe ich, dass wir mit der neuen Streckenführung beim Rennen Erfolg haben werden. Zudem sollen unsere Biker die Rennen als Spass und Abwechslung sehen und nicht allzu ernst nehmen.

Herzliche Gratulation!

Roli ist nicht nur unser J+S Experte! Seit Neustem darf er sich offiziell auch "Swiss Olympic Trainer Leistungssport mit eidg. Fachausweis" nennen!
Herzliche Gratulation zur bestandenen Prüfung!



Das MTB Racing Team hat auch zwei neu ausgebildete J+S Leiter Mountainbike!

Manuel Koller und Oliver Wechsler absolvierten in der ersten Oktoberwoche in Beinwil am See erfolgreich ihre Ausbildung! Herzliche Gratulation!



Unsere Biker im Argovia- und im Swisspowercup

Starke Resultate erzielten unsere FahrerInnen bei den Rennen um den Argovia- und den Swisspowercup.

Vor allem die Parcoursfahrer – das sind die 7-10 jährigen- in den Kategorien Soft und Cross, bewerkstelligten einige Tagessiege. Michelle

Andres, Dario Omodei und Roger Siegrist

wurden sogar Gesamtsieger in ihrer jeweiligen Kategorie im Argoviacup. Aber auch unsere Teilnehmer

in den höheren Altersstufen hielten sich sehr gut. Die Anforderungen

nehmen natürlich laufend zu und

nebst einer guten Technik muss auch die physische Verfassung schon auf einem guten Niveau sein, um da mithalten zu können. Die Umstellung für die 11jährigen, die sich erstmals auf den Cross-Country-Strecken versuchten, war schon enorm gross. Fabienne, Jil und Silas hatten viele Male zu kämpfen und sind trotzdem um einige Erfahrungen reicher geworden. Für den routiniertesten in unserem Team, Rafael Richner, war dies natürlich nichts Neues. Jedoch war für ihn die Konkurrenz noch grösser und härter und das Niveau bei den 16 jährigen schon entsprechend hoch.



nebst einer guten Technik muss auch die physische Verfassung schon auf einem guten Niveau sein, um da mithalten zu können. Die Umstellung für die 11jährigen, die sich erstmals auf den Cross-Country-Strecken versuchten, war schon enorm gross. Fabienne, Jil und Silas hatten viele Male zu kämpfen und sind trotzdem um einige Erfahrungen reicher geworden. Für den routiniertesten in unserem Team, Rafael Richner, war dies natürlich nichts Neues. Jedoch war für ihn die Konkurrenz noch grösser und härter und das Niveau bei den 16 jährigen schon entsprechend hoch.



Resultate Argoviacup 2004:

Soft Mädchen:

1. Michelle Andres

Soft Knaben:

1. Dario Omodei
4. Martin Stefanides
6. David Stocker
7. Nicolas Pederiva

Cross Mädchen:

2. Siri Saxer
4. Vanessa Huber
5. Nina Rickenbach
6. Tina Siegrist
7. Sonja Schmid

Cross Knaben:

1. Roger Siegrist
2. Alex Stefanides
4. Dominik Marti
5. Luca Lüthi

Rock Mädchen:

4. Jil Saxer
5. Fabienne Andres

Rock Knaben:

9. Silas Müller
16. Elia Omodei

Hard Knaben:

7. Rafael Richner

Resultate Swisspowercup 2004:

Soft Knaben:

3. Martin Stefanides

Cross Mädchen:

4. Siri Saxer

Cross Knaben:

3. Alex Stefanides
5. Dominik Marti

Rock Mädchen:

8. Jil Saxer

Rock Knaben:

31. Silas Müller

Hard Knaben:

40. Rafael Richner

Allen unseren Teilnehmern herzliche Gratulation zu ihrer Leistung!



Team-Weekend in Flims vom 17.-19. September 2004

Erwartungsfroh stiegen am Freitagabend über 20 BikerInnen in den Bus, der uns nach Flims ins Hotel Riders Palace brachte. Nach dem Zimmerbezug und der wohlverdienten Nachtruhe stärkten wir uns am Samstagmorgen bei einem



reichhaltigen Frühstücksbuffet. Anschliessend machten wir uns in zwei Gruppen auf den Weg. Die Tagestour führte unser Team nach einem längeren Aufstieg und einer anschliessenden Abfahrt auch an zwei Seen vorbei. Sowohl der Cauma- wie auch der Crestasee glitzerten in der herrlichen Spätsommersonne verführerisch. Trotz



Schweisstropfen konnten sich aber nur die wenigsten entschliessen, doch noch eine schnelle Abkühlung zu nehmen weil das Wasser halt auch nicht mehr so warm war. Nach der Rückkehr ins Hotel und dem Nachtessen in einer Pizzeria in Laax stand noch ein Kino-Abend mit verschiedenen Bikefilmen auf dem Programm. Nach dem schönen aber auch anstrengenden Tag standen die meisten am Sonntagmorgen mit kleinen Augen beim Frühstück. Die Augen wurden jedoch wieder grösser als sie die Sonne und den stahlblauen Himmel erblickten. Das war Motivation genug um ebenfalls den Sonntag erwartungsvoll in Angriff zu nehmen..



Abschlusswochenende in Flims/Laax



Auch diese Strecke hatte es wieder in sich. Saftige Aufstiege wechselten sich ab mit rasanten Abfahrten und herausfordernden Single-Trails. Viele von unserem Team konnten dabei erstmals richtig feststellen, dass die Bikestrecken in den Alpen schon einen Unterschied zu unseren Trails im Mittelland ausmachen. Nichts desto trotz hielten sich auch unsere Kleinsten sehr gut. Erwähnenswert ist sicher die perfekte Organisation durch unsere zwei Trainer Oliver und Manuel. Unterstützung erhielten wir zudem durch Tour-Guide Franz, den Vater von Oliver, der uns immer den richtigen Weg zeigte. Ein erlebnisreiches, unfallfreies Wochenende in einer phantastischen Umgebung führte somit zu einem erfolgreichen Abschluss unserer Bike-Saison.





Vorschau 2005

- 22. Januar Squash im TC Muri
- 12. März Kantonaler Biketag in Hägglingen
- 19. März Skitag im Hoch-Ybrig
- 26. März Kantonaler Biketag in Seon

Jeden Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr Hallentraining für jedermann/frau in der Turnhalle Ammerswil.

Jeden Samstag Training oder Streckenbau.

Den detaillierten Trainingsplan kannst du auf unserer Homepage www.vmc-haegglingen.ch runterladen.

Kontakt:

VMC Hägglingen

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

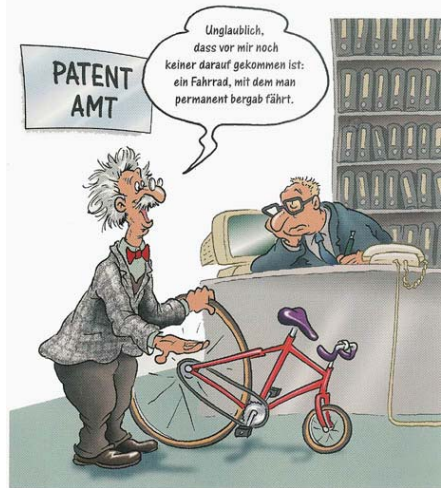
MTB Racing Team

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



Eine Blondine ist in der ersten Fahrstunde: „Herr Fahrlehrer, der kleine Spiegel dort oben ist falsch angebracht.“ – „Wieso denn?“ fragt der Fahrlehrer überrascht. „Na ja, das Einzige, was ich da drin sehen kann, sind die Autos hinter uns!“

Die Grossmutter zum Enkel: „Du darfst dir zu Weihnachten von mir ein schönes Buch wünschen“ – „Dann wünsche ich mir dein Sparbuch, liebe Grossmutter!“



Zwei Eisbären gehen in der Wüste spazieren. Da sagt der eine: „Hier muss es aber wirklich furchtbar glatt sein!“ – „Wieso?“ – „Na bei der Menge Sand, die die hier gestreut haben!“



Zwei Kollegen unterhalten sich: „Was wünschst sich deine Frau zu Weihnachten?“ - „Ein Auto oder eine Perlenkette“. - „Und was kaufst du ihr?“ - „Natürlich die Perlenkette, falsche Autos gibt es ja nicht!“

Im Deutschunterricht werden die verschiedenen Zeiten durchgenommen. Die Lehrerin: „Ich wasche mich, du wäschst dich...Was ist das für eine Zeit?“ Die kleine Bettina meint: „Weihnachten!“



Chlaushock 2004

Biker sind ja gerne in der freien Natur. Demzufolge konnte es eigentlich nicht erstaunen, dass auf der Einladung zum Chlaushock des MTB Racing Teams nicht irgendeine Waldhütte



oder ein Restaurant als Treffpunkt aufgeführt war! Es war nämlich das Wolfshüsl – idyllisch gelegen im Hägglinger Wald. Entsprechend zum Standort wählte man eine gemeinsame Hinfahrt mit einem modernen „Rösslitransport“ auf welchem alle Platz fanden. Die „Rössli“ brauchten deshalb etwas mehr als 1 PS damit alle auch rechtzeitig im Wald eintrafen. Nachdem der erste Hunger und Durst mit feinen Bratwürsten von Grillmeister Röbi Huber gestillt war, fand auch der Samichlaus den Weg durch den dunklen Wald. Flankiert von zwei schönen schwarzen Schmutzlis öffnete er sein goldenes Buch. Während seinen Ausführungen nahm dann der Lärmpegel spürbar ab und alle hörten seinen Ausführungen aufmerksam zu. Er konnte sehr viel Positives berichten zur Tätigkeit der einzelnen Mitglieder.





Hin und wieder gab es aber auch weniger Gutes zu erzählen, doch schlussendlich war jeder zufrieden und um einem grossen Chlaussack und Grittibänz reicher.

Nachdem die drei Hauptakteure das Feld wieder geräumt hatten gab es für die aktiven Biker noch weitere Präsente. Mit Gutscheinen und praktischem Zubehör rund um



das Bike belohnt wurden diejenigen, die am meisten im Training und an den anderen Anlässen des MTB Racing Teams teilnahmen. Zu guter letzt erlebten die Anwesenden noch Open Air-Kino im Winter. Sozusagen die einmalige Alternative zu den Sommerausgaben! Moni Andres zeigte allen Anwesenden einen Jahresrückblick des MTB Racing Teams in einem sehenswerten Film! Nach dem Genuss von vielen leckeren Süssigkeiten überliess man den



Wald wieder den anderen Bewohnern.

Herzlichen Dank den Organisatoren und verschiedenen Helfern!





Bewegter Saisonrückblick...

Es ist soweit, die Saisonrückblicke 2003 und 2004, welche ihr letztes und dieses Jahr im „Openair Kino am Wolfshüsli“ gesehen habt, sind zusammen auf einer DVD erhältlich.



Die DVD kostet 19.- und kann ab sofort bestellt werden. Auf Anfrage kann auch eine Videokassette erstellt werden.

Bestellungen an:

Monika Andres
Mattenweg 21
5607 Hägglingen

Tel. 056/610 10 61

monika.andres@andres.ch



**Wir wünschen
all unseren BikerInnen und
ihren Familien
sowie den Gönnern und
Sponsoren
ein frohes Weihnachtsfest
und alles Gute im
neuen Jahr!**





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

