



***MTB
Racing
News***

*Nr. 8
30. Juni 2005*

www.vmc-haegglingen.ch



Inhalt

Vorwort	1
Interview mit Rafi Richner	2/3
Rückblick Hallentraining in Ammerswil	4
Jonglieren mit Andreas Muntwyler	5
Rückblick kantonaler Biketag in Hägglingen	6/7
Rückblick Frauen-Mutter-Kind-Biketag	8/9
Teamvorstellung 2005	10-12
Argovia- und Swisspowercup	13/14
Talents Card	15
Cool and Clean	16/17
Rückblick Aigle	18-21



Cool and....

....clean heisst nicht nur der Slogan für eine Kampagne von Swiss Cycling. Cool war- so glaubt man jedenfalls den Aussagen unserer BikerInnen – auch unser Teamwochenende vom 3.-5.Juni in Aigle. Es gab viel zu sehen und erleben, zu reden und zu trainieren. Unsere FahrerInnen hatten die Möglichkeit, sich aktiv im Mountainbiken, BMX-Fahren sowie auf der Radrennbahn in Szene zu setzen. Sind die ersten beiden vorher genannten Sportarten den meisten ja schon bekannt, war das Fahren auf der 200m langen Radrennbahn für einige Neuland. Alle „Bahnneulinge“ machten ihre Sache aber ausgezeichnet und drehten mit viel Begeisterung und Engagement – aber auch mit der nötigen Vorsicht und unter Einhaltung der Regeln- ihre Runden auf dem Holzoval. Mehrheitlich schönes Wetter und angenehme Temperaturen rundeten ein gelungenes Weekend ab. Nebst dem vorgenannten Ausflug waren wir aber auch in den ersten Monaten dieses Jahres schon sehr aktiv. Ein regelmässiges Wintertraining konnte dank der Einmietung in die Turnhalle in Ammerswil endlich durchgeführt werden. Zudem trafen wir uns am 19. März zu einem Skitag im Hoch-Ybrig und wir sind seit Ende März wieder zweimal in der Woche im Freien mit dem Bike unterwegs. Ein kurzer Ausblick auf die zweite Saisonhälfte lohnt sich ebenfalls. Nebst regelmässigem Training und der Teilnahme an diversen Rennen werden wir am 25. September den Finallauf des diesjährigen Argovia-Mountainbike-Cup veranstalten. Die neue Strecke mit Start und Ziel beim Schulhaus führt rund um das Gebiet des Birchs und wird für ein spannendes und attraktives Renngeschehen sorgen. Jetzt wünsche ich Euch allen einen schönen Sommer und zum biken kein cooles Wetter- da haben wir es doch lieber warm....!



Georges Saxer
J+S Coach
MTB Racing Team

**Rafael Richner**

Jungbiker Kat. Junioren

1. Du bist jetzt schon seit einigen Jahren aktiver Mountainbiker – gefällt dir der Sport immer noch?

„Ja, ich bin nach wie vor motiviert und die Sportart gefällt mir sehr. Zudem macht es Spass mit den jüngeren Teammitgliedern zu arbeiten.“

**2. Zurzeit bist du unser „ältester“ aktiver Biker. Warum gibt es deiner Meinung nach nicht mehr, die länger dabei bleiben?**

„Meine Altersstufe ist vielfach die Zeit der Umbrüche und eine schwierige Phase. Man wird in der Schule stark gefordert oder ist am Anfang einer Lehre. Um dann in einer Sportart regelmässig trainieren zu können braucht es ein grosses Durchhaltevermögen und auch einen gewissen Willen, das durchzuziehen. Viele setzen in dieser Phase halt andere Prioritäten.“

3. Was hast du für Tipps für unsere jüngeren Biker?

„Also sie sollen in „jungen Jahren“ vor allem an der Technik feilen, immer wieder. Das ist für später enorm wichtig. Zudem soll das Trainieren in einer Gruppe Freude und Spass machen. Es ist doch schön und motivierend, wenn ich mit vielen Gleichgesinnten biken kann, als alleine durch den Wald zu fetzen. Das fördert auch den Zusammenhang und den Teamgeist.“

4. Momentan fährst du in der Kategorie Junioren- was sind deine längerfristigen Ziele?

„Grundsätzlich möchte ich mich einfach weiter entwickeln und verbessern und noch gezielter trainieren. Ich werde in diesem Sommer für ein Jahr nach Delemont in eine Sportschule gehen. Neben Französisch lernen habe ich dann auch Zeit um regelmässig trainieren zu können. Von diesem Jahr erhoffe ich mir doch einiges.“

**5. Die Junioren-Rennen, die du fährst, sind schon auf einem hohen Niveau- wie bereitest du dich auf ein Rennen im Argovia- oder Swisspowercup vor?**

„Also die Woche durch eigentlich ganz normal. Ich achte am Tag vor dem Rennen, dass ich nicht oder wenig Süssigkeiten esse. Beispielsweise keine Glacé oder mastige Nahrungsmittel. Auch ist es für mich wichtig, dass ich genügend Schlaf habe –so 8-9 Stunden. Am Renntag selber kommt es drauf an, wann der Start ist. Ist er am frühen Morgen, also 9 Uhr zum Beispiel, esse ich gleich zum Frühstück einen Teller Spaghetti. Ist das Rennen erst am Mittag so esse ich ganz normal mein Frühstück und rund 2 Stunden vor dem Start einen Teller mit Teigwaren. Wichtig ist auch noch die Streckenbesichtigung sowie das Einfahren auf der Rolle, damit die Muskeln warm sind. Am Tag danach fahre ich meistens mit dem Rennvelo eine lockere Runde auf der Strasse - sozusagen das „Ausfahren“.“

Ferienpass Region Bremgarten/Wohlen**Bike-Tag**

504

Nach einer kurzen Einführung zum Fahrverhalten mit dem Bike, geht unsere Fahrt ins Gelände. An verschiedenen Posten lernen wir das korrekte Schalten, Bremsen, die richtige Kurventechnik und wie man Hindernisse überfährt. Ueber Mittag bräteln wir im Wald eine Wurst. 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 einen Singletrail oder eine Treppe runterzufahren!



Alter	Jahrgang 1997 und älter	Oberstufe ✓
Datum	Di.19.07.05	
Kursdauer	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	
Anmeldung	ab Dienstag 12. Juli	
Organisation	Bike-Club Hägglingen, Monika Andres (J+S Leiterin), Roland Richner (J+S Experte)	
Telefon 1600	bei zweifelhafter Witterung gibt Tel 1600, Rubrik Club/Vereine ab 08.00 Uhr Auskunft	



Wintertraining

Endlich! Nachdem die H ägglinger Turnhalle unter der Woche am Abend stets ausgebucht ist, und unser Termin am Samstag Nachmittag einigemal durch andere Veranstaltungen behindert wurde, mussten wir uns für ein regelmässiges Wintertraining nach Alternativen umsehen. Fündig wurden wir in Ammerswil! Dank dem Entgegenkommen der Gemeinde konnten wir von Ende Oktober bis Mitte März jeweils am Dienstagabend für 90 Minuten ihre Turnhalle benützen. Allerdings nicht gratis!

Dass das Trainieren in der Halle im Winter einem Bedürfnis entspricht, zeigten die jeweils hohen Teilnehmerzahlen. Die Trainer sorgten für ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm welches unseren Teammitgliedern jeweils einiges abverlangte. Aber auch der Spass und das Spielen kamen nicht zu kurz! Wir hoffen natürlich auch in den kommenden Wintermonaten unserem



Downhill - Trockentraining

Team wieder ein regelmässiges Hallentraining anbieten zu können. Für die Gemeinde H ägglingen hätten wir aber folgende Bitte: eine zweite Halle ist dringend notwendig! Wir haben in unserem Dorf eine verhältnismässig grosse Anzahl von sportbegeisterten Jugendlichen in den verschiedensten Vereinen. Es ist deshalb an der Zeit, diesen Bedürfnissen gerechter zu werden. Die Infrastruktur hat sich nämlich seit 40 Jahren nicht geändert!



Jonglieren will geübt sein!

Im Wintertraining hat uns Andi Muntwyler an drei verschiedenen Abenden einen Einstieg ins Jonglieren gegeben. Zuerst haben wir Spiele mit den Jonglierbällen gemacht. Andi hat uns viele verschiedene Übungen und Tricks gezeigt, wie es einfacher ist. Es war sehr interessant! Jonglieren macht Spass es ist aber sehr schwierig und wir müssen noch viel üben!





Biker trotzten Wind und Wetter

Am 12. März 2005 fand in Hagglingen bereits zum siebten Mal ein kantonaler Biketag statt.

Trotz eisiger Kälte, Wind und Schnee fanden sich ca. vierzig Biker und Bikerinnen aus den verschiedenen Aargauer Veloclubs in Hagglingen ein.



Die Trainer des MTB Racing Teams sorgten auch in diesem Jahr für einen kurzweiligen Nachmittag: Auf dem Schulhausplatz war ein Parcours aufgestellt, wie ihn die jüngsten Kategorien an den regionalen oder nationalen Bike- rennen auch meistern müssen. Hier mussten

die BikerInnen Bälle vom Boden auflesen, einen Tennisball während der Fahrt in einen Korb treffen, Spurgassen und Slaloms durchfahren, über Wippen und Paletten balancieren und in ein Tor kicken. Und das alles auf schneebedecktem Terrain. Die BikerInnen bewiesen einmal mehr dass sie über eine hervorragende Geschicklichkeit und Koordination verfügen.

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. Die Jungbiker zeigten viel Spass am Befahren und ebensoviel Phantasie am Umbauen der Hindernisse.



Vier weitere Posten befanden sich im Gelände. Hier galt es Hügel, Gräben und Kurven richtig zu durchfahren und Hindernisse zu meistern. Auch diese Posten waren sehr anspruchsvoll zu befahren, da das Gelände teilweise gefroren, teilweise aber auch matschig war.

Hungrig, durstig aber zufrieden kehrten gegen 16.00 Uhr alle Jugendlichen mit ihren Trainern zurück zum Schulhaus, wo sie von den unermüdblichen Helfern des VMC Hagglingen mit Wurst, Brot und warmem Tee gepflegt wurden.

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



Kinder, wenn ihr Lust habt, zeichnet für uns. Wir veröffentlichen eure Zeichnungen dann im Internet!

Nicolas Pederiva (8 Jahre)



Frauen-Mutter-Kind-Biketag in Hägglingen

Am 30. April fand der erste Frauen-Mutter-Kind-Biketag in Hägglingen statt! Bei besten Wetterbedingungen fanden sich die bikeinteressierten Frauen um zehn Uhr auf dem Schulhausplatz in Hägglingen ein. Wer Kinder ab 6 Jahren hatte, durfte auch die gleich mitbringen denn an diesem



Morgen wurde für alle etwas geboten: Die

Frauen machten sich mit den Trainern des MTB Racing Teams auf den Weg in Richtung Maiengrün, wo ihnen an verschiedenen Posten die Brems-, Schalt-, und Kurventechnik gezeigt wurde. Im Gelände wurden dann grössere und kleinere Hügel überfahren und zum Schluss wagten sich die nun schon besser geübten Bikerinnen sogar daran, unter fachkundiger Anleitung eine Treppe runterzufahren!

Zur gleichen Zeit widmeten sich die Trainerinnen und Helfer des MTB Racing Teams den Kids. Diese wurden im Birch in die Brems-, Schalt- und Kurventechnik eingeführt. Anschliessend ging es weiter auf das Gelände der Riwisa, wo die Neulinge sich mal im Slalom, Paletten überfahren oder Rampe hinunterfahren üben konnten. Zum Schluss traten die Kids dann noch bei einem Stafettenrennen kräftig in die Pedale!



Die Zeit verging nur zu schnell und alle machten sich wieder auf den Weg zum Dottiker Forsthaus. Dort traf man sich nämlich noch zum abschliessenden gemütlichen Apéro, wo auch gleich die neusten Bikeerlebnisse zum Besten gegeben werden konnten!

Herzlichen Dank allen Trainern, Trainerinnen und Helfern, die die Durchführung dieses Morgens möglich gemacht haben!





Das MTB Racing Team 2005



Das MTB Racing Team zählt mittlerweile 31 Jungbiker. Begleitet werden die Jugendlichen von einem J+S Experten, 5 J+S Trainer und zwei Hilfsleitern.

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: ge.saxer@bluewin.ch



Kategorie Rock bis Junioren



Hinten v.l.n.r.: Sebastian Berns, Tobias Ronacher, Fabienne Andres, Nina Rickenbach, Nicolas Leuenberger

Vorne v.l.n.r.: Dominik Marti, Alex Stefanides, Silas Müller, Jil Saxer, Roger Siegrist, Rafi Richner



Kategorie Cross



Hinten v.l.n.r.: David Stocker, Sonja Schmid, Vanessa Huber, Pamela Kleiner, André Koch,
Vorne v.l.n.r.: Martin Stefanides, Tina Siegrist, Siri Saxer, Dani Link

Kategorie Soft



Hinten v.l.n.r.:
Céline Geissmann, Jasmin Hofer, Nicolas Pederiva, Andri Melliger

Vorne:
Nils Meier, Michelle Andres



Argovia-Mountainbike-Cup

Zuwachs bekommen und an Attraktivität gewonnen hat die Rennserie um den Argoviacup. Waren es im letzten Jahr fünf Rennen, können sich die Teilnehmer in dieser Saison gleich achtmal messen. Neben „traditionellen“ Bikerennen auf bewährten Strecken wie etwa in Seon, Rheinfelden, Remetschwil oder Giebenach, wird es mit dem City-Sprint am 27. Juli in Bremgarten eine Novität geben. Die Geländeerprobten Biker werden dann die Gelegenheit haben mal als Abwechslung mehrheitlich durch Stadtgebiet und über Asphalt zu rasen anstatt über Wurzeln und Singletrails zu kurven. Ein Höhepunkt und zugleich Abschluss wird dann aus unserer Sicht natürlich der Finallauf auf unserer neuen Strecke am 25. September in Hägglingen sein. Aktuell sind bisher 3 Läufe absolviert worden. Auch hier ist die Regelung so, dass die bis 10 Jährigen einen Hindernisparcours absolvieren. Ausnahme bestätigen die Regel und zwei Rennen werden in diesem Jahr als Cross-Country Bewerb ausgetragen. Die Kleinen können sozusagen schon mal „Luft schnuppern“ wie es ist, ohne künstliche Hindernisse die Strecke zu absolvieren. Unsere Soft- und Crossfahrer konnten bei den Austragungen in Remetschwil und Leibstadt schon einige Podestplätze verbuchen. Michelle Andres gewann zweimal, Siri Saxer und Martin Stefanides belegten beidesmal den zweiten und Sonja Schmid jeweils den dritten Platz. Nicolas Pederiva gelang einmal der Sprung auf das Podest. Aber auch unsere weiteren Teilnehmer David Stocker, Dario Omodei, Vanessa Huber und Tina Siegrist erreichten durchwegs sehr gute Platzierungen. Die Cross-Country-Akteure hatten es da schon schwieriger. Die Anforderungen steigen und die Konkurrenz wird grösser. In der Kategorie Rock rangierten aber Roger Siegrist, Fabienne Andres und Jil Saxer trotzdem schon unter den ersten drei. Meistens nur knapp dahinter platzierten sich Silas Müller und Dominik Marti. Und Nina Rickenbach, in ihrer ersten Saison als Cross-Country-Fahrerin, machte ihre Sache sehr gut. Elia Omodei und Mario Zavalloni kämpften bei der Mega-Kategorie ebenfalls mit viel Einsatz. Rafael Richner war dagegen erst einmal am Start und hatte dabei mit einem „Platten“ erst noch Pech. Aber es gibt ja in den nächsten drei Monaten noch einige Gelegenheiten zur Revanche.



Swisspowercup 2005

Die nationale Rennserie um den Swisspowercup erlebt die 12. Auflage in diesem Jahr. Nebst den Profis und Amateuren haben auch die jüngeren BikerInnen in den Kids-Kategorien die Gelegenheit, sich mit Gleichaltrigen zu messen. Verschiedene Akteure unseres Teams haben die Gelegenheit wahrgenommen und schon diverse Rennen bestritten. Bis zum Alter von 10 Jahren gibt es für die Teilnehmer jeweils einen Hindernisparcours zu absolvieren. Ziel ist es, diesen Parcours mit möglichst wenig Fehlern zu durchfahren. Es gewinnt dann jeweils auch der –oder diejenige, die am wenigsten Strafpunkte verursacht. Die Zeit, die man dafür braucht, ist zweitrangig. Siri Saxer und Martin Stefanides, beide in der Kategorie Cross, konnten sich bei ihren Einsätzen schon einigemal ganz vorne klassieren. Jil Saxer, Silas Müller und Dominik Marti fahren in Kategorie Rock gegen starke Konkurrenz. Trotzdem können sich ihre Leistungen sehen lassen obwohl sie auf den teilweise unterschiedlich schwierigen Strecken stark gefordert werden. Pech hatte hier Alex Stefanides, der die ersten beiden Rennen in Reinach und Buchs sehr gut absolvierte und mit einem Armbruch aber zurzeit ausser Gefecht ist. Unser „ältester“ – Rafael Richner- kämpft bei den Junioren gegen die stärksten Schweizer. Da hängen die Trauben natürlich hoch – aber Rafi gibt jedesmal sein Bestes!



Nächste Rennen

2./3. Juli 2005	Champéry (VS)
13./14. August 2005	La Chaux de Fond (NE)
20./21. August 2005	Samedan (GR)
27./28. August 2005	Finallauf Bern (BE)



Swiss Olympic Talents Cards

Grosse Ehre für Hägglinger Radsportler

Swiss Olympic Talents, die nationale Lenkungsstelle für die sportliche Nachwuchsförderung in der Schweiz anerkennt die Leistung der Radsporttalente und überreichte zusammen mit dem nationalen Verband Swiss Cycling die Auszeichnung. Diese Talent-Karte entspricht einem Förderplatz in der J+S Nachwuchsförderung und löst finanzielle Fördermittel bei jener Institution aus, bei der die jungen Athletinnen und Athleten regelmässig und unter Anleitung kompetenter und ausgebildeter Nachwuchstrainer mit eidgenössischem Diplom trainieren.

Die Karte bringt Vorteile: erleichterter Zugang zu den Leistungssport unterstützenden Schulen, Erleichterung bei Freistellung vom Schulunterricht, allfällige Fördermassnahmen im Kanton oder in der Gemeinde sowie durch private Sponsoren.

Wer genauere Informationen zur Talents Card möchte, kann sich auf www.swissolympic.ch näher informieren.





Cool and Clean ist unser Nachwuchs

Mit der Übergabe der Swiss Olympic Talents Card wurden die Hägglinger Biker zusammen mit den Bahn- und Strassenradrennfahrern der Bike-Teams aus Mellingen, Seon und dem Fricktal von Swiss Olympic mit tollen T-Shirts ausgerüstet.

Die Kadermitglieder bekennen sich zu „cool and clean“.

Die jungen Radsporttalente des MTB Racing Team VMC Hägglingen setzen sich für fairen und sauberen Sport ein.

Mit diversen Aktionen werden sich die jungen Biker für das nationale Projekt „cool and clean“ engagieren.

Das nationale Projekt „cool and clean“ leistet einen wichtigen Beitrag zu sauberem und fairem Sport.

Mit „cool and clean“ Talents verpflichten sich junge Athleten, vier zentrale Grundregeln (so genannte Commitments) einzuhalten und vorzuleben – auch wenn es manchmal nicht leicht fällt.



1. Ich will an die Spitze

Mein Herz schlägt für Bewegung und die sportliche Herausforderung. Mein Ziel ist, ganz nach vorn zu kommen. Dafür leiste ich viel und setze mich täglich ein. Ich weiss, dass im Leistungssport auch Misserfolge und Verlieren dazu gehören und lerne daraus.

2. Ich verhalte mich fair

Ich respektiere meine Gegner, Kommissäre und Trainer – so wie ich mich und meine Grenzen respektiere. Ich akzeptiere die Wettkampfregeln und Entscheide von Schiedsrichtern, Kommissären, Kontrolleuren und Betreuern. Wenn für mich etwas nicht stimmt, spreche ich das konstruktiv und offen an.

3. Ich leiste ohne Doping

Meine Ziele erreiche ich durch eigene Anstrengungen. Im Training verbessere ich Kondition, Technik, Taktik und mentale Stärke. Ich achte auf gesunde Ernährung, gönne mir ausreichend Erholungszeit und setze auf optimales Material. Ich sage nein zu Doping und respektiere die Liste der verbotenen Substanzen. Ich lerne, mit meinen Leistungsgrenzen umzugehen und lasse meiner Entwicklung genügend Zeit.

4. Ich meide Suchtmittel

Glück und starke Gefühle, Gemeinschaft und Entspannung finde ich im Sport und Alltag. Mein Kick ist der Sport, ich brauche weder Alkohol noch Tabak oder Cannabis, weder Schmerz-, Schlaf- oder Aufputzmittel noch Designerdrogen.

Ich verzichte auf Substanzen, die meine Wahrnehmungen oder mein Verhalten verändern. Und ich kann zwischen Genuss- und Suchtmittel unterscheiden.

cool and clean



J+S Bikewochenende in Aigle

Das MTB Racing Team führte seinen alljährlichen Clubausflug für einmal nicht im Herbst durch, sondern bereits im Frühsommer. Grund dafür war die einmalige Gelegenheit als Figurantenklasse an einem J+S-Leiterkurs teilzunehmen. Möglich machte das alles Roli Richner, welcher die Ausbildung als Experte betreute.



Die älteren unter den BikerInnen wussten bereits, worauf sie sich freuen durften, schliesslich waren wir vor zwei Jahren schon einmal ein Wochenende in Aigle.

Dementsprechend gut und erwartungsvoll war die Stimmung am Freitagabend, als wir uns mit zwei Kleinbussen und einem Anhänger, voll bepackt mit Bikes, auf den Weg in Richtung Aigle machten. Nach drei Stunden Fahrt, mit 80 km/h bewegt man sich auf der Autobahn ähnlich einer Schnecke, kamen wir endlich in Aigle an, wo uns Roli bereits erwartete. Jetzt hiess es Bikes ausladen und Unterkunft beziehen. Unser Nachtlager richteten wir in der Zivilschutzanlage von Villeneuve ein. Die Kids fanden es ganz lustig, mal in einem Dreierkajütenbett zu schlafen!

Am Samstagmorgen wurden die JungbikerInnen von ihren Trainern betreut. Durch die Rebassen, vorbei am Schloss führte unsere Tour zum Freeride Park „Dome“ genannt. Über eine asphaltierte Strasse gelangten wir zum Start des wunderschönen Single-Trails, welcher extra



Biker von der Gemeinde Aigle angelegt wurde. Nun konnten die Kids ihre Fahrtechnik unter Beweis stellen, denn die Kurven waren nicht immer so einfach zu fahren.

Nach einigen Durchgängen stellten alle zufrieden ein leichtes Hungergefühl fest und wir machten uns auf den Weg zurück zum CMC (Centre Mondial du Cyclisme), wo wir verpflegt wurden.

Am Nachmittag bewegten wir uns im und um das CMC. Die einen übten draussen auf der BMX-Bahn coole Sprünge, während die anderen drinnen auf der Radrennbahn ihre Runden drehten.

Zum Abschluss des Tages besuchten wir in Villeneuve noch die Bowlingbahn. Wer schon müde Beine hatte, bekam nun noch schwere Arme dazu! Aber Spass hat's allen gemacht! Jedenfalls kehrte schnell Ruhe ein in den verschiedenen Etagen der Kajütenbetten.

Am Sonntagmorgen hiess es früh aufstehen, denn die J+S-Kurse begannen zum Teil schon um 8.30 Uhr. Vorher musste gefrühstückt und alles gepackt werden. Die BikerInnen des MTB Racing Teams teilten sich für diesen Morgen auf verschiedene Gruppen auf. Nun bekamen sie in den Sparten Mountainbike, BMX- und Bahnfahren nochmals gezielte Einführungen, Tipps und Tricks der J+S-Kursabsolventen. Viel zu schnell war der Morgen vorbei und es machte sich





schon langsam Aufbruchstimmung breit. Bevor wir uns aber auf den Heimweg machten, kurvten wir an der Rhone nochmals durch ein Netz von Single-Trails, wo sich jeder Biker seinen eigenen Weg suchen konnte. Zum Schluss fanden zum Glück alle Biker und Bikerinnen ihren Trail auch wieder zurück zum Treffpunkt! Und ab ging's mit 80 km/h zurück nach Hägglingen!

Ich fand es sehr lustig und schön. Was ich nicht toll fand, waren die Erklärungen bei der BMX-Bahn.

Roger



Ich fand cool, dass ich auf die Radrennbahn durfte. Das Biken in den Rebbergen fand ich wirklich schön. Auf der BMX-Bahn konnte man tolle Jumps machen.

Siri

Die Freeride-Bahn hat mir am besten gefallen. Das Massenlager und früh aufstehen fand ich nicht gut.

Michelle

Mir haben die BMX- und die Radrennbahn am besten gefallen!

Nicht gefallen hat mir dass die Frauen im Schlafraum immer geschwätzt und das Licht angezündet haben.

Tina



Wir hatten es sehr schön im Lager. Mir hat am besten gefallen dass ich die BMX-Bahn benutzen durfte. Ausserdem fand ich das Essen gut .

Dani



Ich fand alles cool, aber am besten hat mir die Radrennbahn gefallen! Ich war das erste Mal auf der Radrennbahn! Ich danke allen Organisatoren, die mitgeholfen haben, dass das coole Lager durchgeführt werden konnte!

Fabienne

Am besten hat mir die Radrennbahn gefallen. Cool fand ich auch den Freeride-Park mit den tollen Single Trails. Auch schön war die BMX-Bahn.

Jil



In Aigle hat mir am besten gefallen: Runden auf der Bahn zu drehen, weil das so schnell ist. Auch die BMX-Bahn war super. Einfach das ganze Biken.

Dominik



Ich fand das ganze Lager cool. Gut fand ich die Free-Ride-Bahn aber am besten fand ich die BMX-Bahn. Die hat mir am besten gefallen, weil ich mit einem BMX-Trainer trainieren konnte.

Silas



Ich fand es nur dumm das wir ein Massenlager hatten. Sonst fand ich eigentlich alles gut. Am besten hat mir das Bowling spielen gefallen.

Nina



SEAT

Gebr. Matrascia AG
Maiengrün-Garage
Carrosserie
Häggingen



★
★
★
★
KÜTTEL
RADSPORT

Richner  **Blachen**

e-prosol
professional solutions for e-business



WGW
Bauingenieure AG

Olé!!
SWISS DESIGN
Sportswear

RAIFFEISEN
