



*MTB  
Racing  
News*

*Nr. 10  
24. März 2006*

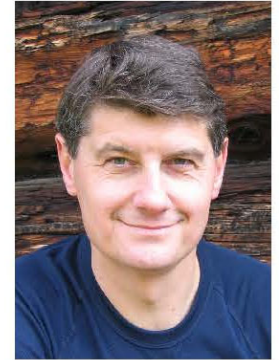
*[www.vmc-haegglingen.ch](http://www.vmc-haegglingen.ch)*



Vorwort	1
Interview mit Roli Richner	2-4
Weiterbildung der Trainer und Trainerinnen	5
Cool and Clean	6/7
Impressionen von der Fasnacht	8/9
Unsere Botschaft an der Fasnacht	10/11
Bericht Skitag am Hoch-Ybrig	12
Vorschau Saison 2006	13
Kids on Wheels in Hägglingen	14/15
Wettbewerb "Sport rauchfrei"	16
Die Lieblingswitze der Jungbiker	17



### Endlich Frühling?



Auf jeden Fall wäre es gemäss dem Kalender wirklich so! Tatsache ist jedoch, dass uns die Sonnenstrahlen in den letzten Wochen noch sehr spärlich beglückten. Dafür war Frau Holle in Festlaune. Nach dem Rekordsommer vor drei Jahren gab es jetzt wohl einen Rekordwinter mit Schneemengen im März wie noch nie. Warum ich das alle schreibe – dies ist ja keine Wetternews-Zeitung- ist klar: Für uns Biker wäre es an der Zeit, dass sich der Frühling endlich durchsetzt und uns so die Möglichkeit gibt, wieder vernünftig auch im Freien trainieren zu können. Hoffen ist erlaubt, er ist ja noch immer mal eingetroffen wie der Sommer auch. Es fragt sich einfach in welcher Form und eben mit welchem Wetter...!! Trotz den erschwerten Bedingungen in den vergangenen Monaten war unser Team nicht untätig. Einmal mehr konnten wir dank der Einmietung ein Hallentraining in Ammerswil und auch teilweise in Hägglingen durchführen. Dazu wurde die Kondition mit Jogging verbessert und auch in einem Training mal das Bike gegen einen Squash-Schläger getauscht. Ende November besuchte uns der Samichlaus mit Schmutzli im tiefen Wald und im Februar beteiligten wir uns am S'Paradiesischen Nachtumzug während der Hägglinger Fasnacht. Trotz Schneefällen und teilweise Nebel – schon wieder Wetterkunde..... – liessen wir uns am 11. März den Skitag im Hoch-Ybrig nicht vermiesen. Es machte allen Anwesenden grossen Spass! Die kommenden Wochen sind wiederum durch verschiedene Trainingseinheiten geprägt. Dazu werden einige Akteure aus unserem Team im April bereits die ersten Rennen im Rahmen des Swisspowercup absolvieren. Noch vor dem Start zum Argovia-Mountainbike-Cup werden wir am Samstag, 13. Mai den ehemaligen Radprofi und Sprinterkönig Urs Freuler mit seiner Crew in Hägglingen zu Gast haben. Im Rahmen von „Kids on wheels“ wird unseren BikerInnen die Gelegenheit geboten, Erfahrungen mit dem Rennvelo zu sammeln. Integriert in diesen Event ist ausserdem noch ein spannendes Zeitfahren über 500 m und ein Kilometer-Test. Ich finde, wir werden einmal mehr ein interessantes und abwechslungsreiches Programm erleben. Ich freue mich mit allen TrainerInnen auf einen milden Frühling und einen angenehmen Sommer und wünsche unserem ganzen Team viel Spass dazu!

Georges Saxer  
J+S Coach  
MTB Racing Team



### Roli Richner

Funktion: J+S Experte MTB Racing Team  
Zivilstand: verheiratet  
Kinder: einen Sohn  
Beruf: Fachleiter Radsport J+S



#### 1. Du hast dein früheres Hobby zum Beruf gemacht - hast du den Wechsel schon mal bereut?

Nein, noch keine Sekunde. Ich habe in den vergangenen Jahren mit meinen Ausbildungen in den Bereichen Sportmanagement und Trainerbildung auf dieses Ziel hingearbeitet.

#### 2. Deine Berufsbezeichnung ist "Fachleiter Radsport J+S" - was kann man sich als Aussenstehender darunter vorstellen?

Ich bin verantwortlich für die acht Radsportdisziplinen: Strasse, MTB, Bahn, Quer, Trial, BMX, Kunstrad und Radball.

Zu meine Hauptaufgaben gehören: Entwicklung der Ausbildungsstrukturen für Jugend und Sport, Planung und Administration der Ausbildungsmodule und Kurse, Leitung des Expertenteams, Kaderbildung J+S, Trainerbildung zum Swiss Olympic Trainerdiplom, Gastdozent an der Fachhochschule Magglingen für das Bachelor-Studium Sportlehrer etc.

#### 3. Welches sind deine dringendsten Projekte im Bereich der Ausbildung von Radsportlern?

Auf Ende 2006 werden neue Leiterhandbücher für die J+S Grundausbildung erscheinen. Als Koordinator und Autor werde ich in diesem Projekt sehr gefordert!

Mit Hochdruck arbeite ich an der sportlichen Regionalisierung. Es werden Strukturen für eine durchgängige Kaderpyramide geschaffen. Zusammen mit dem sportwissenschaftlichen Institut in Magglingen werden Ausbildungsprogramme und Leistungstests erarbeitet und Pflichtenhefte für die leistungssportorientierte Nachwuchsförderung



erstellt. Noch in diesem Jahr werden bestehende Trainingsstützpunkte etabliert, neue realisiert und mit entsprechenden Pflichtenheften ausgestattet.

#### 4. Mit deiner Trainerausbildung könntest du auch ein Nationalteam betreuen. Wäre das eine Möglichkeit, die du in Betracht ziehst?

Ab 1.2.06 habe ich die Verantwortung für die neu geschaffene U17 Nationalmannschaft übernommen. Dabei handelt es sich um das wohl anspruchsvollste Kader das unser Verband führt! Die Besten 15- und 16-jährigen der Disziplinen Strasse, MTB und Quer wurden in diese Poly-Nati integriert. Mit 28 Athletinnen und Athleten ist die U17 Nationalmannschaft das grösste Kader, das Swiss Cycling führt. Ich werde in dieser Arbeit von den anderen Nationaltrainern und deren Assistenten unterstützt!

Langfristig ist es unser Ziel, pro Disziplin ein eigenes Nachwuchskader U17 und ev.auch U15 zu realisieren. Es ist halt immer eine Frage des Geldes und der Ressourcen.

Um auf Deine Frage zurückzukommen. Es ist nicht mein Ziel als Nationaltrainer zu arbeiten.

#### 5. Du bist ja auch noch Trainer vom MTB Racing Team - wie bist du mit der Entwicklung in den letzten Jahren zufrieden?

Röbi und ich sind jetzt seit der Gründung vor über 10 Jahren beim MTB Racing Team. Unglaublich die Entwicklung die wir durchgemacht haben. Dank dem ausgezeichneten Trainerteam, gehört wohl die Grundlagenausbildung der Hagglinger Jungbiker zu den besten die ich in der Schweiz kenne. Wir verfolgen ein hohes Mass an sozialer Bindung und bieten ein vielseitiges und effizientes Trainingsangebot. Die Erfolge unsere Bikerinnen und Biker sind das Ergebnis dieser Arbeit!

Für uns und unsere Arbeit ist es eine grossartige Bestätigung, dass die zwei ehemaligen Junioren Manuel und Oliver den Weg der Trainerausbildung eingeschlagen haben und unser Trainerteam ergänzen.



### 6. Welches Potential erkennst du im Team?

**Sport:** Wir haben Talente die unbedingt gefördert werden müssen. Das kann das Team alleine nicht machen. Da müssten die Eltern viel mehr in der Individualförderung mithelfen.

**Trainer / Coach:** Ich genieße es in diesem Team dabei sein zu dürfen. Das ist unsere Stärke!

Der VMC Häggingen, das angegliederte MTB Racing Team und die Eltern müssen eine Gemeinschaft werden. Nur gemeinsam können all die Aufgaben bewältigt werden, die heute eine gute Jugendarbeit auszeichnen. Nur so kann sich der Radsport weiterentwickeln. Hier sehe ich das grösste Potential, wie wir Kräfte freisetzen können, ohne den einzelnen all zu sehr zu beanspruchen

### 7. Wo siehst du weitere Entwicklungsmöglichkeiten/Verbesserungen?

**Bike Team:** Wir müssen den Spagat schaffen zwischen der Grundausbildung mit den Jüngsten, den Fun-Bikern, die den Bike-Sport als reinen Zeitvertreib ansehen und denjenigen, die leistungsbereit sind und sich weiter entwickeln wollen. Ich bin überzeugt, dass bei uns alle, egal ob nur zum Plausch oder als Leistungssportler, ihren Platz haben sollten.

**Team:** Der Trainerstab muss stetig erweitert werden und sich weiterbilden.



## Cool and Clean

### Hintergrund

„cool and clean“ wird vom Tabakpräventionsfonds des Bundes finanziert und ist Bestandteil der Fairplay-Kampagne von Swiss Olympic und dem Bundesamt für Sport. Die Fairplay-Kampagne greift verschiedene Themenbereiche der Prävention im Sport auf und stellt sie unter ein gemeinsames Dach.

„cool and clean“ ist das grösste Präventionsprogramm im Schweizer Sport.

„Cool and clean“ wurde ursprünglich im Nachwuchsleistungssport lanciert, wird aber dieses Jahr dem gesamten Jugendsport zugänglich gemacht, so dass rund 860'000 Jugendliche im Alter zwischen 10 und 20 Jahren bei „cool and clean“ mitmachen können.

### Ziel

„cool and clean“ steht für sauberen und fairen Sport und soll Jugendlichen helfen, sich zu orientieren und so zu entwickeln, dass sie ihren Sport und ihr Leben gesund und ethisch korrekt gestalten können. Fairness, Eigenverantwortung, Engagement und Verständnis sind einige der Kompetenzen, welche gebildet und gestärkt werden sollen.

**Cool sein** heisst im Sport: Ziele setzen und diese erreichen. Alles geben und dabei fair sein. Verantwortung für sich und andere übernehmen. Niederlagen anerkennen und daraus lernen.

**Clean bleiben** bedeutet im Sport: Finger weg von Tabak, Cannabis und Doping. Bis 16 ist Alkohol tabu, und wer älter ist, trinkt mit Mass, eben, verantwortungsvoll. Gewalt hat im Sport sowieso nichts zu suchen.

### Die 5 Commitments

Wer bei „cool and clean“ mitmacht, steht zu den 5 Commitments (Abmachungen) von „cool and clean“ und hält sie vor, während und nach dem Sport ein.



## Die 5 Commitments

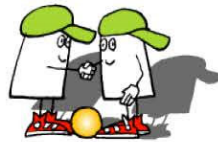


### 1. Ich will meine Ziele erreichen

Mein Herz schlägt für sportliche Herausforderungen. Im Sport kann ich Freude, Fortschritte und Erfolg erleben. Ich bin bereit, mich einzusetzen und meine Grenzen kennen zu lernen. Ich weiss, dass auch Misserfolge, Enttäuschungen und Niederlagen zum Sport gehören, und ich lerne daraus.

### 2. Ich verhalte mich fair

Mein Umgang mit Mitspielern, Gegnern, Trainern, Betreuern und Schiedsrichtern ist geprägt von Respekt und Offenheit. Ich anerkenne Regeln, Entscheide von Schieds- und Kampfrichtern sowie von Kontrolleuren. Ich stelle mich gegen jede Form von Gewalt. Ich bin bereit, mich in ein Team zu integrieren und andere in das Team aufzunehmen. Wir tragen gemeinsam zu fairem Sport bei.



### 3. Ich leiste ohne Doping

Meine Ziele erreiche ich durch eigene Anstrengungen. Es gibt keine Abkürzungen. Ich lasse meiner Entwicklung genügend Zeit. Durch Training verbessere ich Kondition, Technik, Taktik und mentale Stärke. Deshalb kenne ich die Dopingbestimmungen und sage Nein zu verbotenen Substanzen und Methoden, die mir sportliche Erfolge versprechen. Ich missbrauche weder Aufputsch- noch Schmerzmittel.



### 4. Ich meide Alkohol, Tabak und Cannabis

Glück und starke Gefühle, Gemeinschaft und Entspannung finde ich im Sport und im Alltag. Ich brauche für gute Erlebnisse keinerlei Suchtmittel, die meine Gesundheit gefährden und meine Wahrnehmung oder mein Verhalten beeinflussen.



### 5. Ich.../Wir...!

Dieses Commitment formuliere ich für mich oder wir formulieren es für unser Team. Ich überlege mir, wozu ich mich verpflichten will und wie ich dies einhalten kann. Alle machen sich Gedanken und wir sprechen darüber. Ich halte mein/unser eigenes Commitment schriftlich fest.



## LLL.....- oder wie sich die TrainerInnen des MTB Racing Teams weiterbilden

LebensLanges Lernen – ein Schlagwort das durchaus seine Berechtigung hat. Was im Alltag oder im Berufsleben ja schon lange gilt, ist auch für den Sport nicht unrichtig. Wer kann sich erinnern, wie er als Junior noch trainieren musste? Viele dieser damals noch gültigen oder praktiziert wordenden Methoden sind heute überholt. Es gelten andere Massstäbe und andere Wertigkeiten. Auch wird ergänzend zum eigentlichen Training auch sehr viel Wert auf die richtige Ernährung oder Pflege und Erholungszeit gelegt. Denn nur wenn das „Gesamtpaket“ in der Planung berücksichtigt und eine vernetzte und nicht einseitige Betrachtung gemacht wird, kann der Einzelne davon profitieren. Das ist für alle gültig – sowohl für den Hobby- wie auch für den leistungswilligeren Sportler.

Damit auch unsere BikerInnen von einem attraktiven und zielgerichteten Training profitieren sind alle unsere TrainerInnen schon zu J+S Leitern ausgebildet worden.

Ebenso wichtig wie die ursprüngliche Grundausbildung ist jedoch auch die eingangs erwähnte Weiterbildung. Denn bekanntlich ist das einzig stabile heute der stetige Wandel. Die LeiterInnen des MTB Racing Teams haben schon einige Weiterbildungsmodul absolviert. Dabei gibt es Einheiten, wie beispielsweise die Auffrischung der Fahrtechnik oder die Teilnahme an einem „Radsport Total“-Modul, wo neben Biken auch andere Radsportarten ausprobiert und trainiert werden können. Ergänzend zu den praktischen Weiterbildungen haben unsere Verantwortlichen auch die Möglichkeit, wieder die Schulbank zu drücken und sich dabei mit verschiedenen Themen und Problematiken auseinanderzusetzen. So gibt es Weiterbildungsmodul u.a. im Bereich der Ethik oder der Trainingsplanung ebenso wie ein Studium über Sportbiologie und Ernährungslehre. Also ein reich befrachtetes Programm, das von unseren Teamleitern auch regelmässig genutzt wird.







# (S)PARADIESISCH

Die Biker machen  
paradiesische Werbung  
für Hägglingen!



Spart bitte nicht  
bei den Jugendlichen,  
wir sind die  
Zukunft!!!

DAS BIKE TEAM HAT  
PARADIESISCH  
VIELE KINDER AUS DER  
UMGEBUNG

Das MTB Racing Team  
Hägglingen hat einen  
guten Ruf!!!

(S)paradiesische Beding-  
ungen für die Biker  
in Hägglingen

(S)PARADIESISCHE  
UNTERSTÜTZUNG VON DER  
GEMEINDE HÄGGLINGEN!



Wir Sparen für eine 2-te:

# Turnball

WIR VERTREIBEN  
DOCH DIE  
TIERE NICHT!



(S)paradiesische Förderung  
vom Hägglinger Sport

keine Angst  
wir tragen Sorge zum Wald



SPARADIESISCH  
DER JÄGER DART  
DURCH DEN WALD FAH-  
REN, WIR NICHT!  
WARUM?  
Wir wollen  
auch!



Biken in  
Hägglingen ist  
COOL!!!

Wussten sie schon...

... Dass die Biker aus dem  
Bike-Team-Hägglingen eine  
Austrahlung wie 1000 Sonnen haben?





### Skitag im Hoch-Ybrig

Am 11. März stand für die Jungbiker des MTB Racing Teams mal nicht racen mit dem Bike sondern auf den Skis oder dem Snowboard auf dem Programm.

Fünfzehn wetterfeste Biker und Bikerinnen besammelten sich um 7.30 Uhr mit vier Leitern beim Schulhaus Hägglingen.

Schon auf der Fahrt in Richtung Hoch-Ybrig wurde fleissig gewettet, ob sich die Sonne wohl einmal zeigen würde oder nicht, denn die Wetterprognosen waren alles andere als erfreulich. Für Biker gibt es aber ja bekanntlich kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleider. So hat es dann auch niemanden gestört, sahen wir schon nach kurzer Zeit auf den Skis alle aus wie kleine Schneemänner. Dafür konnten wir wunderbaren Pulverschnee geniessen und mussten an den Sesselliften nie anstehen.....;-).....! ...und wenn wir mal einen Taucher machten, weil wir im Nebel die Hügel nicht sahen, stürzten wir schön weich!

Auch die Schanzen und kleinen Waldwege machten im grossen Schneetreiben wohl genausoviel Spass wie bei Sonnenschein.

Jedenfalls war die Stimmung unter den BikerInnen gut und für alle ging der Tag viel zu schnell vorbei!



### Vorschau

So, 11. Mai	Swisspowercup Gränichen
Sa, 13. Mai	Kids on Wheels in Hägglingen
So, 14. Mai	Argovia Cup Wittnau
Sa, 20. Mai	Argovia Cup Leibstadt
So, 13. August	Argovia Cup Hägglingen (Aargauer Meisterschaft)
So, 27. August	Argovia Cup Seon
So, 03. September	Argovia Cup Mellingen
So, 10. September	Argovia Cup Rapperswil (Finallauf)

Ab 28. März jeden Dienstag 18.30 – ca. 20.00 Uhr Training im Gelände für alle Kids ab Bikegrösse 24 Zoll.

### Kontakt:

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

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





### “Kids on Wheels” mit Urs Freuler

Am Samstag, 13. Mai könnt ihr mal euer Mountainbike gegen eine moderne Strassen-Rennmaschine eintauschen!

Urs Freuler kommt mit seiner „Kids on Wheels-Crew“ nach Hägglingen. Die komplette Ausrüstung bringt er gleich mit und die Rennhose und ein Renntrikot mit deinem Namen eingedruckt, darfst du sogar behalten!



Es wird dir gezeigt, wann und wie geschaltet und gebremst

werden soll. Oder möchtest Du mehr erfahren, wenn ein Mechaniker die Technik eines Rennvelos erklärt?

Nach dem gemeinsamen Rennfahrer-Zmittag geht's los. In kleinen Gruppen fahren wir eine Strecke von etwa 20 Kilometern. Als Höhepunkt und zum Abschluss starten alle Kids zu einem kleinen Zeitfahren über 500 Meter.

Weitere Informationen findest du unter: [www.kidsonwheels.ch](http://www.kidsonwheels.ch)



### Kilometer Test mit dem MTB Racing Team

#### Hintergrund

Von Oscar Plattner im Jahre 1966 erstmals organisiert, entpuppten sich die jährlichen Austragungen des Kilometertests zu wahren Talentwettbewerben. Viele der Namen tauchten anschliessend in der Radsportszene auf und machten grosse Karrieren. Urs Freuler, der heutige Organisator, siegte 1977 im Kilometer-Test und wurde unmittelbar danach ins Nationalkader aufgeboden. Zehn Weltmeistertitel sind es anschliessend geworden! Heute leistet die Credit Suisse mit dem Sponsoring für den Kilometer-test einen wertvollen Beitrag in der Nachwuchsförderung.



#### Worum geht es beim Kilometertest?

Ziel der Teilnehmer ist es, die 1000 Meter so schnell wie möglich zu fahren. Bis im Juni werden in der ganzen Schweiz Ausscheidungsrennen gefahren. Die Halbfinals finden im Juli statt und die 21 Schnellsten der Schweiz gewinnen eine komplette Rennfahrerausbildung auf der Radrennbahn Zürich-Oerlikon.

#### U17-Nati in Hägglingen

Das U17-Nati-Team, betreut von Roli Richner, wird ebenfalls in Hägglingen vertreten sein. Roli nützt den Anlass auf heimischem Boden um einen ersten Zusammenzug der U17-Nati zu machen. Es wird sicher interessant sein, bei den jungen Rennfahrern mal Wettkampfluft zu schnuppern.

#### Wettkampfstrecke entlang der Bünz

Da der Kilometertest nur auf einer geraden, ebenen und asphaltierten Strecke durchgeführt werden kann, muss das MTB Racing Team nach Wohlen ausweichen. So werden die AthletInnen der Bünz entlang kräftig in die Pedale treten!

Start ist um 14.00 Uhr bei Römer Recycling, Rangverkündigung um 15.30 Uhr bei der ARA Wohlen.



Gemeinsam für rauchfreien Sport

Wir nehmen am Wettbewerb „Sport rauchfrei“ teil. Wenn wir uns in der Zeit vom 1. April – 30. Juni 2006 an die folgenden Leitsätze halten, können wir gewinnen! Kontrolleure werden die Einhaltung der Engagements mittels Stichprobenverfahren überprüfen!

Wir sorgen für tabakfreies Trainings- und Wettkampfgelände.

- Wir führen tabakfreie Zeiten beim Trainings- und Wettkampfbetrieb ein (Beispiel: Eine Stunde vor bis eine Stunde nach dem Sport gilt bei uns: rauchfrei).
• Wir konsumieren im Sportdress keine Tabak- oder Cannabisprodukte, auch nicht an Siegesfeiern.
• Wir dulden auf dem Trainings- und Wettkampfgelände auch keine anderen Formen von Tabakkonsum (snusen, sniffen, kauen).

Bei uns treten Trainer, Leiter und Funktionäre verantwortungsbewusst und als Vorbilder auf.

Wir verzichten auf Tabak sponsoring.

- Wir lehnen die finanzielle Unterstützung durch Tabakfirmen ab, auch wenn sie uns in Form von Nichtraucher-Werbung für Jugendliche angeboten wird. Insbesondere lehnen wir Inserate ab, die für Tabakprodukte werben.
• Wir teilen in Veranstaltungsbroschüren und Vereinspublikationen mit, dass wir auf Tabak sponsoring verzichten.
• Wir sorgen dafür, dass unsere Mitglieder den Entscheid gegen Tabak sponsoring mittragen und ihn engagiert vertreten, wenn sie darauf angesprochen werden.

Wir stehen öffentlich zu unserer Haltung: tabakfrei!

- Wir publizieren unser Engagement für tabakfreien Sport in unserer Vereinspublikation und auf der Website unseres Vereins.
• Wir weisen auf Veranstaltungspaketen, -inseraten oder -programmen auf unser Engagement für tabakfreien Sport hin.
• Wir weisen öffentlich auf unsere 'tabakfrei'-Haltung hin, als ein Qualitätsmerkmal unseres Vereins (Beispiel: bei der Mitglieder- und Nachwuchswerbung, bei Gemeindegängen oder gegenüber den Medien).

Weitere Infos zum Wettbewerb findet ihr auf www.sportrauchfrei.ch und auf unserer Homepage www.vmc-haegglingen.ch.



Die Lieblingswitze der Jungbiker

Eine Maus und ein Elefant gingen ins Kino. Der Elefant sitzt vorne und die Maus sitzt hinten. Plötzlich sagt die Maus zum Elefant: „darf ich vorne sitzen ich sehe nichts?“ „Ja“, sagt der Elefant und sie tauschen. Dann sagt die Maus zum Elefant: „Jetzt siehst du wie dumm es ist, wenn man nichts sieht.“

Michelle

Wie kann man eine Blondine stundenlang beschäftigen? Man nimmt einfach ein Blatt Papier und schreibt auf beide Seiten: Bitte wenden.

Wieso kann die Blondine keine 77 schreiben? Weil sie nicht weiss welche 7 zuerst kommt.

Eine Blondine sagt zur anderen: ich bekomme die Vogelgrippe nie! Die andere: wieso nicht? Wweil ich die WC-Ente schon entsorgt habe.

Was macht eine Blondine wenn sie in der Wüste eine Schlange sieht? Sie steht hinten an.

Alex und Martin

WAS WIRD AUS ANNA WENN SIE BADET? ANNANASS

TINA

Stefan kommt von seiner ersten Mofafahrt nachhause und fragt seinen Vater: „Du Papi, soll ich dir von meiner ersten Fahrt mit dem Mofa erzählen, oder würdest du es lieber morgen in der Zeitung lesen?“

Fabienne

„Und wann treffen wir uns?“ „Ist mir egal.“ „Und wo treffen wir uns?“ „Ist mir egal.“ „Mir auch, dann bis später“ „Ja, und sei pünktlich!“

Roger

En Schwiizer, Japaner und Chines händ gewttet, wer länger ufemene Ameisihuufe cha schts. De Japaner isch nach 1 Min usecho, de Chines nach 2 Min, de Schwiizer isch nach 1h, 2h, 3h, 4h, 5h ned usecho. Denn sinds go luege und händ gfrogt: „Wie chasch du das?“ De Schwiizer seit: „Ich han us Versehe es Ameisi verdrückt und denn sind alli ad Berdigung gange!“

Siri

Dr eint seit zum ander: „Min Hund wädelt immer met em Schwanz wenn bem Schifahre en Öschtricher gönnt.“ „Jä und was macht er wenn en Schwizer gönnt?“ „Jä das weiss i ned, ich han en erscht sit sächs Johr.“ „Denn hoffe mer nur dass er ned an Altersschwächi sterbt!“

Jil

Lehrerin: „Warum lässt du denn die Luft aus den Fahrradreifen raus?“ Schüler: „Der Sattel ist zu hoch!“

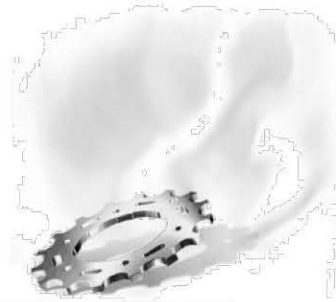
Was ist ein Sattelschlepper? Ein Cowboy, der sein Pferd verloren hat.

Lehrer: „Kinder, kommt weg vom offenen Fenster. Wenn einer rausfällt, will es nachher wieder keiner gewesen sein.“

Sonja



**SEAT**  
 Gebr. Matrascia AG  
 Maiengrün-Garage  
 Carrosserie  
 Hägglingen



★ ★ ★ ★ ★  
**KÜTTEL**  
 ★ ★ ★ ★ ★  
**RADSPORT**



**RICHNER BLACHEN**  
[www.richner-blachen.ch](http://www.richner-blachen.ch)

**e-prosol**  
 professional solutions for e-business



**MEWO**  
 Bauingenieure AG

**Olé!**  
 Sportswear

**RAIFFEISEN**