



***MTB  
Racing  
News***

*Nr. 12  
15. Oktober 2007*

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



Vorwort	1
Interview mit Heinz Siegrist	2/3
Rückblick Schwimmtraining in Mellingen	4/5
Nothelferkurs	6
Schnuppertag	7
Argovia Cup 2007	8
Swisspowercup 2007	9/10
Viele neue Gesichter...	10/11
Swiss-Bike-Masters 2007 im Doppelpack	12/13
Gigathlon 2007	14/15
Bike-Weekend in Flims	16/17
Gesundheitsmesse in Bremgarten	18/19
Cool and clean	19
Talent Treff Tenero 2007	20
Sponsoren und Supporter	21

**Hell begeistert....**

waren wir wohl alle von unserem Bikeweekend in Flims. Traumhaftes Wetter, abwechslungsreiche Routen, anspruchsvolle Single-Trails, knackige Aufstiege und rasante Abfahrten genossen wir inmitten der schönen Bündner Bergwelt. Trotz einigen happigen Stürzen und diversen Prellungen oder Schürfungen kehrten alle wohlbehalten wieder zurück.

Herzlichen Dank an Oli und Manu für die super Organisation.

Erfolgreich abschliessen konnte unser Team am 23. September auch den diesjährigen Argoviacup. Das Finalrennen in Wittnau bestätigte vielfach die sehr guten Resultate, die unsere jungen BikerInnen während der ganzen Saison erbringen konnten. In den kommenden Monaten wechseln wir unser Gefilde und werden mehrheitlich in der Halle tätig sein. Nebst den eigentlichen Hallentrainings werden unsere Jugendlichen auch die Möglichkeit erhalten, alternativ ein Kletter- und Schwimmtraining zu absolvieren. Für Abwechslung und Spannung dürfte sicher gesorgt sein. Ich wünsche dem ganzen Team viel Spass dazu!



Georges Saxer

**Kontakt MTB Racing Team VMC Hägglingen****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



## Heinz Siegrist

Zivilstand: verheiratet  
Kinder: drei Töchter, einen Sohn  
Beruf: Carrosseriespengler  
Amt: Trainer MTB Racing Team



### 1. Du wohnst mit deiner Familie in Hermetschwil – wie bist du Biketrainer beim MTB Racing Team geworden?

Im Frühling 2003 war ein Bikeschnuppertag ausgeschrieben und wir meldeten uns dafür an. Da wir uns im Datum jedoch geirrt hatten, nahmen wir gleich am kantonalen Biketag teil. Wir hatten Gefallen am Bikesport gefunden und meine Kinder (Roger, Tina) trainierten in der Folge regelmässig bei den Hagglingern mit. Mit der Zeit nahm ich ebenfalls an den Trainings teil anstatt mit dem Auto hin- und herzufahren. Zu Beginn begleitete ich vielmals unseren Präsidenten auf seinen Touren. Etwas später fragte mich Moni an, ob ich sie allenfalls mal unterstützen könnte im Training mit den kleineren BikerInnen. Ja und so entwickelte sich die Geschichte immer weiter bis heute, wo ich inzwischen als J+S Leiter beim Team tätig bin.

### 2. Was fasziniert dich speziell am Mountainbiken und was allenfalls nicht?

Herrlich finde ich vorallem, dass ich mich in der Natur bewegen kann und eben nicht nur auf dem Asphalt wie mit den „normalen“ Velos. Auch gibt es mir die Möglichkeit, diesen Sport mit der ganzen Familie auszuführen. Zudem komme ich mit dem Bike schneller und weiter voran als etwa zu Fuss beim Joggen oder Wandern.

### 3. Du bist Trainer und deshalb auch Ausbildner – worauf achtest du beim Training/Ausbildung unserer jungen BikerInnen speziell?

Ich bemühe mich, unseren Jugendlichen ein attraktives Training



anbieten zu können. Es soll alters- und stufengerecht sein. Ebenso will ich ihnen die Freude daran vermitteln und auch darauf achten, dass sie sich nicht unter Druck fühlen. Wichtig ist für mich auch, dass der Zusammenhalt in der Gruppe gut ist und sie sich untereinander respektieren, akzeptieren und gegenseitig unterstützen.

### 4. Wo siehst du noch Potential im MTB Racing Team?

Steigerungsmöglichkeiten sehe ich noch bei den Kindern durch gezieltere Förderung, wenn sie denn das auch wirklich wollen. Bei den Trainern sehe ich ebenso noch Potential, wenn wir uns anzahlmässig noch verstärken könnten. Vor allem auch wenn wir allenfalls jüngere dazu motivieren können, einmal als Leiter tätig zu werden.

### 5. Warum soll sich eine Privatperson/Firma beim MTB Racing Team als Sponsor, Supporter oder Gönner beteiligen?

Ich meine, dass wir mit den Jugendlichen eine gesunde Art der Beschäftigung betreiben. In der heutigen Zeit, wo viele Kinder unter Bewegungsmangel leiden, können wir ihnen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung anbieten. Leider ist das Image des Radsportes zurzeit nicht so positiv. Wobei man sicher unterscheiden muss zwischen den Strassenfahrern und den Mountainbikern. Da schneiden die Biker ganz klar besser ab. Doch wir beim MTB Racing Team betreiben ja keinen Spitzensport, wobei aber sehr viele Leistungen bereits ein ansprechendes Niveau aufweisen und sich durchaus sehen lassen können.

### 6. Drei Wünsche von dir an unser Team?

Am liebsten einen gelb-blauen Teambus.....!

Nein im Ernst: ich wünsche mir vor allem Gesundheit für alle und dementsprechend auch unfallfreie Trainings und Rennen. Des Weiteren möchte ich, dass wir die „älteren“ BikerInnen im Team behalten können - sei es weiterhin als aktive Mitglieder oder Rennfahrer oder eventuell als Helfer oder zukünftige Trainer.

### Rückblick Schwimmtraining in Mellingen

„Grundlagen mal anders“ - so hiess das Motto des Schwimmtrainings, welches im zweiten Winterquartal jeweils am Donnerstag im Hallenbad Mellingen für die Biker ab Jahrgang 1995 durchgeführt wurde.



Die Idee, Grundlagen im Wasser zu trainieren, geisterte schon lange in den Köpfen der MTB-Trainer herum.

Schwimmen ist sehr gelenkschonend und wenn man es richtig macht, äusserst effizient. Ausserdem ist es wichtig, dass die Biker nicht immer nur auf dem Bike oder Rennvelo trainieren, einerseits wegen der Abnützungserscheinungen, andererseits um dem Körper Gelegenheit zu geben, neue Bewegungsabläufe zu erlernen und üben. So wird nicht nur die Ausdauer geschult,

sondern auch die Koordination.

Um die Kinder professionell anzuleiten, wurde ein ausgebildeter Schwimmlehrer engagiert.

Mit gezielten Übungen trainierten die Biker-Innen Kraft und Ausdauer und wurden gleichzeitig in die Technik des Crawl eingeführt, so dass sie später selbständig ein Grundlagentraining im Wasser absolvieren können.



Zum Schluss der Trainings waren sich die BikerInnen und ihre Trainer einig; das Schwimmtraining war eine neue Herausforderung, hat Spass gemacht und neue Möglichkeiten zu einem abwechslungsreichen Training gezeigt.

Möglich wurde dieses Schwimmprojekt einerseits durch die Bereitschaft von Schwimmlehrer Adrian Baumann, uns in Mellingen zu unterrichten, andererseits durch die grosszügige finanzielle Unterstützung durch Franz Neuenschwander ([www.franzel-fragen.ch](http://www.franzel-fragen.ch)).

Herzlichen Dank!



Die Trainingsbahn in Mellingen ist bereits wieder reserviert für das Schwimmtraining von Januar bis März 2008.



### Nothelferkurs

Am 31. März 2007 führte das MTB Racing Team zum ersten Mal einen Nothelferkurs für Biker und Bikerinnen durch. Geleitet wurde der Kurs von den zwei erfahrenen Samariterlehrerinnen Rita Schmid und Sandra Burkart

Um 9.30 Uhr besammelten sich 22 interessierte BikerInnen und 8 Leiter auf dem Schulhausplatz von Hägglingen.

Zuerst ging's in den Theorieraum, wo die lebensrettenden Sofortmassnahmen im Trockenen geübt wurden. Nach dieser ersten Einführung und Gewöhnung ans Thema ging's dann ab ins Gelände.

Kaum 10 Meter gefahren lag schon ein Mädchen bewusstlos am Strassenrand. Was jetzt? Die Kinder konnten sofort die erarbeitete Theorie in die Praxis umsetzen. Sie sicherten die Unfallstelle, versuchten die arme Bikerin anzusprechen und brachten sie schlussendlich in die Seitenlage. Auf dem Weg zum Wolfshüüsli fuhren die zwei Teams mit ihren Leitern immer wieder an verschiedene Unfälle und versuchten so schnell und kompetent wie möglich erste Hilfe zu leisten.

Das Thema Notfall berührte die Kinder wie die Leiter und Leiterinnen, was sich in einem interessierten, engagierten Mitmachen zeigte.

Möglich gemacht haben diesen Morgen unsere Sponsoren Hanspeter Hohenweg und Stefan Lehmann von der Posthof Drogerie in Dottikon. Herzlichen Dank!



### Schnuppertag beim MTB Racing Team

Am 5. Mai stand der Schnuppertag auf dem Programm. Wir trauten unseren Augen nicht, als wir am Morgen aus dem Fenster schauten. Jetzt war das Wetter über vier Wochen trocken und ausgerechnet am Bike-Schnuppertag goss es in Strömen!



Trotz der widrigen Bedingungen fanden sich um 9.30 Uhr zehn interessierte BikerInnen auf dem Schulhausplatz in Hägglingen ein.

Die Jungbiker des MTB Racing Teams führten die Schnupperrgäste in die Bikewelt ein. Während die Grösseren eine Tour durch den Wald machten, übten die Kleinen zuerst auf dem Schulhausplatz das Bremsen, Schalten und Kurvenfahren. Zur Abwechslung wurde dann auch Seil gesprungen oder Sugus erhascht. Dann wollten aber auch die Kleinen ihre Runden im Gelände drehen. Sichtlich motiviert und mit viel Freude konnten die Kinder im Gelände das Gelernte gleich anwenden und hatten so bereits erste Erfolgserlebnisse im Biken. Zum Abschluss wurden die neuen Eindrücke bei Eistee und Kuchen nochmals diskutiert und es stellte sich heraus, dass der eine oder andere Schnupperbiker auch in Zukunft mit dem MTB Racing Team durch die Gegend kurven möchte.





## Argovia Cup 2007

Der Argovia Cup bestand in diesem Jahr aus fünf Rennen. Wer sich für die Gesamtwertung qualifizieren wollte, musste mindestens vier Rennen inklusive den Pflicht- und Finallauf in Wittnau bestreiten. 15 JungbikerInnen des MTB Racing Teams haben diese Anforderungen erfüllt. Es hat sich auch gezeigt, dass sich das aufbauende Training über die letzten Jahre gelohnt hat. Die Hägglinger Biker können durchaus vorne mithalten!

### Resultate

#### Soft Mädchen

1. Sarina Marti
2. Anni Pederiva

#### Cross Mädchen

2. Michelle Andres
4. Jasmin Hofer

#### Rock Mädchen

2. Tina Siegrist
3. Sonja Schmid
4. Siri Saxer

#### Mega Mädchen

1. Fabienne Andres
2. Jil Saxer
4. Nina Rickenbach

#### Cross Knaben

4. Nicolas Pederiva
12. Robin Kalbermatter

#### Rock Knaben

10. David Stocker

#### Mega Knaben

6. Silas Müller
9. Roger Siegrist



## Swisspowercup 2007

Nicht über schlechtes Wetter beklagen konnten sich die vielen TeilnehmerInnen am diesjährigen Swisspowercup. Fast ausnahmslos begleiteten Sonnenschein und angenehme Temperaturen die rennsportbegeisterte Jugend auf den anspruchsvollen Strecken durch die halbe Schweiz. Mit Gränichen stellte auch der Kanton Aargau einen Austragungsort. Gränichen durfte in diesem Jahr sogar die Schweizermeisterschaft austragen, dementsprechend anspruchsvoll war auch das Rennen. Neun Akteure aus dem MTB Racing Team mischten sich unter die grossen Teilnehmerfelder und gaben ihr bestes.



Da fast alle Hägglinger nicht die Mindestanzahl von fünf Rennen, die für die Gesamtwertung massgebend gewesen wäre absolviert haben, ist deshalb die erreichte Platzierung in der Schlusstabelle meist nicht aussagekräftig. Trotzdem waren einzelne Rangierungen absolut sehenswert. So gelang Sarina Marti in der Gesamtwertung der Kategorie Soft Mädchen mit dem dritten Platz der Sprung auf das Podest! Michelle Andres platzierte sich beim Rennen in Gränichen auf dem guten 6. Platz. Unter die Top Ten schafften es auch Tina Siegrist (bestes Resultat 8.Rang) und Siri Saxer mit einem 9. Rang in Gränichen. Knapp darüber auf Rang 12 fuhr Sonja Schmid ebenfalls in Gränichen. Noch besser schlugen sich unsere Mega Mädchen. Fabienne Andres raste in Gränichen auf den 6. Platz und Jil Saxer erkämpfte sich in Winterthur Rang 7. Auch Silas Müller und Roger Siegrist bei den Mega Knaben schlugen sich in einem Riesenfeld mit Bravour.

Allen unseren Teilnehmern herzliche Gratulation zu ihren Leistungen!



**Gesamtwertung Swisspowercup 2007**

**Soft Mädchen**

3. Sarina Marti (4 Rennen)

**Cross Mädchen**

11. Michelle Andres (1 Rennen)

**Rock Mädchen**

12. Siri Saxer (5 Rennen)

13. Tina Siegrist (5 Rennen)

26. Sonja Schmid (1 Rennen)

**Mega Mädchen:**

12. Jil Saxer (5 Rennen)

17. Fabienne Andres (2 Rennen)

**Mega Knaben:**

53. Silas Müller (4 Rennen)

93. Roger Siegrist (3 Rennen)

**Unsere neuen J+S-Leiter**



Sarah Huber



Trix Dürr



Heinz Siegrist

**Herzlich willkommen im Leiter-Team!**

**Herzlich willkommen im MTB Racing Team!**



Nicoals  
Nyffenegger



Christian Kleiner



Fabian Kleiner



Michael Kuhnen



Nadja Furlan



Matthias Andres



Svenja  
Geissmann



Jeanine Siegrist



Sarah Pfeuti



Chantal Rey



Pavel Meuter

### Swiss-Bike-Masters 07 im Doppelpack

Das Wetter hätte kaum schlechter sein können. Regen im Überfluss und Temperaturen wie im Winter drückten auf die Stimmung und manch einer erschien aufgrund der miserablen Verhältnisse gar nicht erst am Start um 6.50 Uhr. Mitten im Starterfeld, zwischen drahtigen Marathon Fahrern, standen meine Kollegin Livia und ich mit dem Tandem.

120 km und 5000 Höhenmeter lagen vor uns, zu diesem Zeitpunkt fragte ich mich, ob es zuhause in der warmen Stube nicht auch etwas schlaues zu tun gegeben hätte? Zu spät – da knallte schon der Startschuss.

Bereits der erste Aufstieg zur Carschinahütte stellte sich als Geduldssprobe heraus. Die schlammigen Singletrails waren kaum fahrbar mit dem Tandem, Dreck blockierte die Räder und das Bike war plötzlich doppelt so schwer wie zu Beginn. Bedingt durch das hohe Gewicht zweier Fahrer, gruben sich die Räder des Tandems tiefer in den weichen Boden, was das Vorwärtskommen zusätzlich erschwerte.



Nebst Verpflegungsposten gab es sogenannte Servicestationen, wo einem das Bike gewaschen wurde, Kleinigkeiten repariert und die Kette frisch geölt werden konnte.

Gegen Mittag liess sich dann glücklicherweise die Sonne

blicken. Meter für Meter kämpften wir uns vorwärts, das Ziel vor Augen, den Kontrollschluss im Rücken.

Nach elf Stunden und neun Minuten war es dann soweit. Als zweites Tandem (von zwei Gestarteten) erreichten wir frohen Herzens und mit total leeren Beinen das Ziel.





**Gigathlon 2007 – und ich bin dabei**

Ich war schon beim Gigathlon 2005 dabei. Im Jahre 2006 erhielt unser Team kein Startplatz. Und nun – beim sieben-tägigen Mammut Ereignis waren wir wieder dabei. Wir hatten einen Startplatz, wir hatten einen Sponsor und ein Team. „Energize your life“ war das Motto, was bedeuten sollte, dass der Erlebniswert gleich zu gewichten ist, wie die eigentliche sportliche Leistung. Ich habe mich riesig auf diesen Anlass gefreut, war aber auch schrecklich nervös. Mochte ich in sieben Tage auf dem Bike rund 370 Kilometer und 8650 Höhenmeter bewältigen? War ich gut genug trainiert? Schaffe ich das wirklich?

**Tag 1: Sonntag 8. Juli 2007:**  
*Neuhausen a.Rh. – Winterthur*

Es regnet. Alles ist nass, aber es läuft gut. Ich fühle mich gut.

40 km / 650 m

**Tag 2: Montag, 9. Juli 2007:**  
*Waltenstadt - Chur*

Extrem schlammige Piste. Teilweise lief der Schlamm mir entgegen wie ein „Schoggiwasserfall“. Das Rennen in Hägglingen kam mir in den Sinn. Ich musste richtig kämpfen. Trotz den zum Teil technisch schwierigen Stellen, bin ich ohne Sturz durchgekommen.

61 km / 1100 m

**Tag 3: Dienstag, 10. Juli 2007**  
*Davos - Lenzerheide*

Sehr schöne Bikestrecke von Davos auf die Lenzerheide. Es gab viele technisch anspruchsvolle Abfahrten. Zu den Schiebepassagen gab es auch noch Tragpassagen mit hohen Stufen.

50 km / 1100 m

**Tag 4: Mittwoch, 11. Juli 2007**  
*Kerns - Interlaken*

57 km   
1550 Hm

Ich bin erst um 17.00 h in Kerns gestartet und hatte deswegen voll den Morelli. Ohne meine Fange-meinde hätte ich heute wohl das Handtuch geworfen.

**Tag 5: Donnerstag, 12. Juli 2007**  
*Fiesch - Brig*

44 km   
1600 Hm

Der Aufstieg zum Saflischpass war hart. Nach rund 4 Stunden gab es dann aber zur Belohnung eine schöne und lange Abfahrt mit Singeltrails und Serpentinaen.

**Tag 6: Freitag, 13. Juli 2007**  
*Crans-Montana – Martigny*

59 km / 1050 m

Eine Abfahrt von Crans-Montana nach Martigny mit kurzen aber heftigen Anstiegen durch die Rebberge des Wallis. Das Wetter war richtig schön.

**Tag 7: Samstag, 14. Juli 2007**  
*Bulle - Schwarzenburg*

55 km / 1600 m

**Es ist geschafft.** Danke an alle, die mich seelisch, moralisch und sonst irgendwie unterstützt haben.





### Ein tolles Erlebnis....

...war das Bike-Weekend vom 14.-16. September, welches wir in Flims verbrachten.

Am Freitagabend war es endlich soweit und wir machten uns mit zwei Kleinbussen auf den Weg in Richtung Flims. Die Zimmer im Ferienlager „alte Säge“ waren schnell verteilt und auch die Nachtruhe kehrte schnell ein. Schliesslich wollten alle fit sein für die Tour am nächsten Tag.



Sogar der Wettergott meinte es gut mit uns - schon zum Frühstück lachte der Himmel. Das musste ein guter Tag werden!

Nach einem feinen z'Morgebuffet und dem allgemeinen Sandwichestreichen machten sich die 20 JungbikerInnen in zwei Stärkeklassen mit sieben Leitern auf den Weg. Die Älteren machten eine Tagestour, welche bis hinunter an den Vorderrhein und wieder zurück nach Flims führte. Die anstrengende Tour trieb allen den Schweiß auf die Stirn und manch einer musste auf die Zähne beißen. Die BikerInnen wurden aber mit vielen Single-Trails belohnt, wie man sie bei uns im Unterland nur selten findet. Da musste jedes Bikerherz höher schlagen!

Nicht nur die Grossen kamen auf ihre Rechnung, auch die Kleinen hatten ihren Spass. Ihre Tour führte über romantische Bergwege durch Wald und Wiesen nach Conn. Der Blick von der Aussichtsplattform runter ins Rheintal war atemberaubend und liess die einen oder anderen Knie zittern. Nun ging es weiter zum Caumasee. Die JungbikerInnen konnten kaum aufhören um den See herumzukurven. Schlussendlich war dann aber der Hunger grösser und bewegte die BikerInnen zur Mittagspause. Am Wasser und auf dem Spielplatz verging die Zeit



wie im Flug und viel zu schnell mussten wir uns wieder auf den Weg zurück nach Flims machen. Am zweiten Tag stand Downhill auf dem Programm. Mit der Sesselbahn konnten wir gemütlich auf den Berg fahren, die Bikes gleich mit dabei. Dann ging's los

über Stock und Stein. Unsere einheimischen Guides liessen keinen Single-Trail aus und wählten die perfekten Routen für die jeweiligen Stärkeklassen. Während die Grossen durch Steilwandkurven preschten, zogen die Kleinen die romantischen „Zauberwägli“ vor. Trotz einigen Stürzen, Schürfungen und Prellungen wollten auch nach dem Mittagessen alle für eine letzte Abfahrt wieder rauf auf den Berg. Man wollte die coolen Trails nochmals voll auskosten.

Dann war es aber endgültig soweit und wir mussten uns wieder auf den Heimweg machen.

Es war ein wundervolles Wochenende. Oli und Manu waren die perfekten Guides und so kehrten die BikerInnen mit vielen schönen Erinnerungen im Gepäck wohlbehalten wieder nachhause.



Weitere Fotos von Flims findet ihr in unserer Galerie auf [www.vmc-haegglingen.ch](http://www.vmc-haegglingen.ch)



### Gesundheitsmesse in Bremgarten

Vom 21.-23. September fand im Casino Bremgarten die 1. Gesundheitsmesse statt. Die JungbikerInnen des MTB Racing Team konnten nun endlich einmal selber mithelfen, die Clubkasse etwas aufzubessern.



Der Eingangsbereich des Casino war für die Biker reserviert. Die jungen Sportler hatten allerhand zu tun. Die Einen verkauften mit ihren Eltern im Kassenhäuschen Eintritte während die anderen an der „cool and clean“ Bar alkoholfreie, gesunde

Drinks mixten.

Die jungen Biker lockten denn auch viele Besucher an, indem sie mit ihren zahlreichen fahrbaren Untersätzen durch Bremgarten kurvten und kräftig die Werbetrommel rührten.



Die 1. Gesundheitsmesse in Bremgarten war für das MTB Racing Team in jeder Hinsicht ein Erfolg. Die Clubkasse konnte etwas aufgebessert



werden und die Biker hatten die Möglichkeit, sich der Öffentlichkeit mit Jahresrückblicken in Form von Filmen aber auch mit einer gesunden guten Einstellung zu präsentieren. So konnte der eine oder andere Gönner oder Supporter gewonnen werden. Die Frage: „Gömmmer nächst Jahr wieder?“ ist sicher Zeichen genug, dass die jungen BikerInnen viel Spass hatten in Bremgarten.

### Cool and clean ist immer noch aktuell

Cool and clean ist das grösste nationale Präventionsprogramm, welches ganzheitlich die verschiedensten Aspekte von Sport und Gesundheit anspricht. Im Rahmen von „cool and clean“ werden nicht nur Themen wie Alkohol, Tabak und Doping angesprochen, sondern auch über Fairness und eine ethisch korrekte Verhaltensweise diskutiert.

Wir werden uns im November die Gedanken von „cool and clean“ sowie unsere Commitments an einem „cool and clean“-Morgen in Erinnerung rufen.

Unsere Commitments:

1. Ich will meine Ziele erreichen
2. Ich verhalte mich fair
3. Ich leiste ohne Doping
4. Ich meide Alkohol, Tabak und Cannabis
5. Wir behandeln alle Teammitglieder mit Respekt und halten immer zusammen





### Talent Treff Tenero

Wir - Jil und Fabienne - wurden eingeladen, am Talent-Treff in Tenero teilzunehmen. Wir freuten uns schon lange, weil wir nur Gutes davon gehört haben. Jeden Morgen trainierten wir auf dem Bike. Das Training war zum Teil noch ziemlich anstrengend, aber wir fuhren auch über viele coole technisch anspruchsvolle Single-Trails, bei welchen wir ein paar Mal stürzten. Am Nachmittag konnten wir jeweils andere Sportarten ausprobieren. So gingen wir zum Beispiel klettern, Kajak fahren und nahmen an einem kleinen Unihockeyturnier teil. Jeden Abend gab es eine Show. Sehr beeindruckt hatte uns die Filmvorführung über Emotionen im Sport.



Das Lager war super toll. Leider spielte das Wetter nicht mit und ab dem zweiten Tag regnete es fast nur noch. Da wir in einem Zelt schliefen, war es sehr kalt und unsere Kleidung wurde nie mehr richtig trocken.



„Ciao raga“ war unser Lagerspruch und sorgte für speziell gute Stimmung.

### Unsere Hauptsponsoren

AWM, Muri	<a href="http://www.awm.ch">www.awm.ch</a>
Küttel Radsport, Wohlen	<a href="http://www.kuettel-radsport.ch">www.kuettel-radsport.ch</a>
VMC Hägglingen	
Raiffeisenbank Villmergen	<a href="http://www.raiffeisen.ch/villmergen">www.raiffeisen.ch/villmergen</a>

### Unsere Sponsoren

Hilba Antriebstechnik AG, Villmergen	<a href="http://www.hilbageraete.ch">www.hilbageraete.ch</a>
Richner Blachen, Villmergen	<a href="http://www.richner-blachen.ch">www.richner-blachen.ch</a>
Olé Sportswear, Spreitenbach	<a href="http://www.olesport.ch">www.olesport.ch</a>
„Teuflichgut“ Coiffeur Jeunesse, Bremgarten	<a href="http://www.teuflichgut.ch">www.teuflichgut.ch</a>
Maiengrün-Garage Matrascia, Hägglingen	<a href="http://www.gebrmatrascia.ch">www.gebrmatrascia.ch</a>

### Unsere Supporter

Drogerie Posthof, Dottikon	
franzel-fragen, Teufenthal	<a href="http://www.franzel-fragen.ch">www.franzel-fragen.ch</a>
Free Energy, Dottikon	<a href="http://www.freeenergy.ch">www.freeenergy.ch</a>
Riwisa AG, Hägglingen	
Schwingung.ch, Chur	<a href="http://www.schwingung.ch">www.schwingung.ch</a>
TC Trainingscenter, Muri	<a href="http://www.muri.tc-training.com">www.muri.tc-training.com</a>
WEWO, Hägglingen	
Herr Martin Richner	
Familie Rinaldo Saxer, Hägglingen	
Herr Pirmin Saxer, Hägglingen	
Familie Roland Saxer, Hägglingen	
Frau Verena Fricker, Allschwil	
Herr Thomas Iseli, Hägglingen	

### Unsere Gönner

Familie Rainer Burkart, Hägglingen
Herr Radul Kurer, Faulensee
Familie Marco Pfeuti, Hägglingen
Familie Heinz Siegrist, Moutier
Herr Werner Welti, Bad-Zurzach

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!



**SEAT**

Gebr. Matrascia AG  
Maiengrün-Garage  
Carrosserie  
Häggingen



☆☆☆ **KÜTTEL** ☆☆☆  
☆☆☆ **RADSPORT** ☆☆☆



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



**Olé!**  
Sportswear

**hilba**

**RAIFFEISEN**