



MTB Racing News

Dezember 2012

www.vmc-haegglingen.ch



Inhalt

Vorwort	1
MTB Racing Team VMC Hägglingen	2-5
J+S Kindersport	6
J+S Jugendsport	7
U19 Swiss Cycling Team in Giverola	8-9
Gigathlon 2012	10-11
Argovia Geax Fischer Cup 2012	12-17
BMC Racing Cup 2012	18-21
Downhill-Saison 2012	22-23
Bikewochenende in Saanen	24-28
Sponsoren, Supporter, Gönner	29
UEC Jugend EM in Graz	30-31
Schlussstock 2012	32-35
Hallentraining	36-37
Chlaushock 2012	38-39
Vorschau 2013	40



Liebe Bikerinnen und Biker

Eine intensive Saison geht zu Ende, Zeit für euch, eine persönliche Bilanz zu ziehen. Habe ich meine sportlichen Ziele erreicht? Welche Fortschritte habe ich gemacht? Was hat mir gefehlt im Training? Wo sehe ich Potential für Verbesserungen? Wer die vergangene Saison analysiert und abgeschlossen hat, kann aufgrund der Überlegungen seine Ziele für die nächste setzen und erarbeiten.

Wir Trainer geben uns Mühe, euch sportlich weiterzubringen. Gerne nehmen wir hier eure Anregungen entgegen, was die Trainingsgestaltung betrifft. Daneben ist es uns ein grosses Anliegen, die soziale Komponente im Verein zu pflegen. Schliesslich lebt der Verein vom Zusammenhalt untereinander.

Ich bin schon ein bisschen stolz, dass es uns gelungen ist, viele von den mittlerweile jungen Erwachsenen Bikern im Verein zu behalten. Es ist toll, dass sich eine ganze Hägglinger Bande für den J&S Leiterkurs angemeldet hat! Die neue Generation Trainer wird frischen Wind in den Trainingsbetrieb bringen und die Jungen zusätzlich motivieren.

Um dieses Vorwort abzuschliessen, noch ein paar mahnende Worte zum Thema Bikepflege: Auch das „beste“ Bike ist nur so gut wie seine Wartung. Setzt euch mit eurem Material auseinander und pflegt es. Wenn die Kette rasselt und die Gänge halbautomatisch springen ist das nervig, wenn die Bremse nicht richtig zieht oder sich Schrauben lösen kann das sogar gefährlich sein. Wer Sorge trägt zu seinem Bike hat länger Freude daran.

Ich wünsche euch schöne Weihnachten und einen guten Rutsch.
Euer Oli

Kontakt MTB Racing Team VMC Hägglingen

VMC Hägglingen
Präsident
Kurt Huber
Bündtweg 9
5607 Hägglingen
huber.k@bluewin.ch

MTB Racing Team
J+S Coach
Manuel Koller
Bertastrasse 47
8003 Zürich
koller.manuel@gmail.com



MTB Racing Team VMC Hagglingen

Das MTB Racing Team wächst und wächst... Mittlerweile trainieren über fünfzig Bikerinnen und Biker unter der Anleitung von neun J+S Leitern und vier Hilfsleitern.

In der Saison 2012 trainierten die BikerInnen in einer Renn-, zwei Free-ride und einer Tourengruppe sowie einer Gruppe für die Kleinsten. Besonders grossen Zuwachs hatte das MTB Racing Team in diesem Jahr bei den Kleinsten.

Unser Motto ist das gleiche geblieben: **Wir leben die Faszination Radsport und dessen Vielseitigkeit.**

Weitere Infos über das MTB Racing Team Hagglingen finden Sie auf der Webseite www.vmc-haegglingen.ch.



Rennfahrer

(v.h.n.v.) Jan Fergg, Tina Siegrist, Sonja Schmid, Michelle Andres, Cédric Gauch, Fabienne Andres, Nadja Furlan, Nadja Grod, Svenja Geissmann, Jasmin Hofer, Anne-Sophie Pederiva



Freerider

(v.l.n.r.) Pascal Stössel, Manuel Koller, Florian Andres, Nicolas Blösch, Nick Born, Sean Blackburn, David Stocker, Matthias Andres, Roger Siegrist, Oliver Wechsler





Tourenfahrer

(v.l.n.r.) Jasmin Pfeuti, Carmen Kleiner, Chantal Rey, Luca Zihlmann, Lena Fergg, Niels Meier, Christian Kleiner, Michael Kuhnen, Nils Kees



Kids

(Hinten v.l.n.r.) Nicolas Seas, Florian Seiler, Alegra Brem, Yves Bütikofer, Niklas Fellner, Gian Luzio, Muriel Geissmann
(vorne v.l.n.r.) Jan Stössel, Dario Kindlimann, Dorian Brem, Yannick Leuthard, Gian Bütikofer, Gian Schlegel, Julia Pederiva



Trainer

(hinten v.l.n.r.) Heinz Siegrist, Andreas Kees, Christian Kindlimann, Arno Küttel, Michael Grod, Manuel Koller, Herbert Fergg, Arthur Brem, Oliver Wechsler

(hinten v.l.n.r.) Trix Dürr, Monika Andres, Claudia Andres



J+S Kindersport - Vielseitig bewegen

Das ehemalige Programm J+S Kids heisst jetzt neu J+S Kindersport. Es ist nach wie vor ein Sportprogramm des Bundes für 5- bis 10-jährige.

Im J+S Kindersport erfolgt noch keine Spezialisierung auf eine bestimmte Sportart. Hier ist es in erster Linie wichtig, dass die Kinder viele verschiedene Bewegungserfahrungen machen können. Sei dies in der Turnhalle, auf einem Spielplatz, im Wald oder in unserem Fall auf dem Bike.



J+S Jugendsport - Spezialisierung in einer Sportart

J+S Jugendsport ist das Sportprogramm des Bundes für 10- bis 20-jährige.

Im J+S Jugendsport erfolgt eine Spezialisierung auf eine Sportart. Die gut ausgebildeten J+S-Leiterinnen und -Leiter sorgen dafür, dass die Trainings modern und abwechslungsreich sind.



Egal ob im Kinder- oder Jugendsport, alle, die bei J+S mitarbeiten, legen Wert auf gegenseitige Anerkennung, auf Vertrauen und Ehrlichkeit, sowie auf Fairness und das Akzeptieren der Regeln.



Trainingslager Giverola vom 9.-18. März 2012



Kurz vor dem ersten Rennen der Saison durfte ich mit der Juniorinnen-Nationalmannschaft nach Giverola. Mit dabei waren 10 Juniorinnen und 2 Nati-Trainer. Das Abenteuer Trainingslager startete bereits am Freitagabend, da wir über Nacht mit einem Reiseocar nach Spanien fuhren. Der Car lud uns und auch andere Veloferiengäste an diversen Standorten in der Schweiz ein. Ich konnte sehr schlecht schlafen, in einem Bett schläft sich's eben besser ;-). Zum Glück ging's allen so und nicht nur mir. Dementsprechend waren wir froh, als wir am nächsten Morgen kurz vor dem Ziel waren. Jedoch mussten wir zwangsweise noch einen Umweg nach Tossa de Mar nehmen, da in Giverola ein Waldbrand war, jedoch

konnten wir dies gleich zu einem Kaffeehalt nutzen ;-).

Als wir in Giverola ankamen, bezogen wir unsere Zimmer und machten uns bereit für eine erste Tour auf der Strasse. Das Wetter und die Aussicht auf das Meer waren genial, jedoch waren alle noch etwas müde von der Carfahrt. So erlebten wir bereits Stürze und Defekte (ich blieb zum Glück verschont ;-).

Die folgenden Tage begannen wir mit einem „Morgenjogging“, bevor wir am Vormittag an unserer Technik auf dem Mountainbike feilten. Nach der Mittagspause trainierten wir unsere Ausdauer auf der Strasse. Am Abend sahen wir uns einige Filmausschnitte vom Technik-Training an.

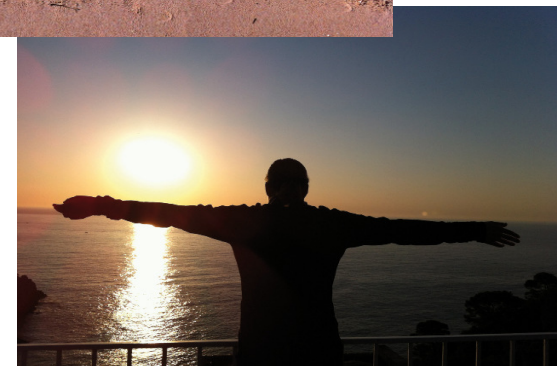
An unserem „Ruhetag“, dem Mittwoch, fuhren wir mit dem Bike nach Lloret de Mar eine Pizza essen. Danach fuhren wir noch in der Stadt herum, besuchten einige Läden und gin-



gen schwer beladen auf den Nachhauseweg ;-). Es sah sehr lustig aus mit den Bikekleidern...

Am Freitag übten wir den Nati-Trail, welcher von der Nati vor einigen Jahren gebaut wurde. Am Anfang hatte ich noch etwas Schwierigkeiten, da der Trail doch einige knifflige Passagen beinhaltet. Nach vielen Abfahrten ging es mir jedoch stets besser und ich konnte immer schneller fahren.

Am Samstagabend kehrten wir erschöpft und mit vielen guten Erinnerungen nach Hause zurück. Es war eine tolle Woche mit gutem Wetter, coolen Trails und feinem Essen! Solch ein Training macht Spass!



Gigathlon 2012

Der Gigathlon ist eine sportliche Abenteuerreise durch die Schweiz. Ziel ist es, in den fünf Disziplinen Schwimmen, Biken, Inline, Rennvelo und Bike bestimmte Strecken zurückzulegen.

Top motiviert und mehr oder weniger alles gepackt fuhren wir am Freitagnachmittag los nach Olten, wo das Hauptquartier des Gigathlons war. Dieses Jahr startete ich mit Livia Hofer im Couple-Team. Das heisst wir teilten uns die fünf Disziplinen auf. Ich übernahm das Inlinen, Schwimmen und eine Velodisziplin, Livia das Laufen und die andere Velodisziplin. Heinz war unser Supporter, er hatte immer etwas zu tun, denn er musste unsere Sachen tragen ;-)



Am Samstagmorgen um 7:00 ging es los auf den Inlines. Ich war richtig nervös! Am Start ging alles meega schnell, schon bald waren die 50 Kilometer zurückgelegt und ich stieg in die Aare, um nach Solothurn zu schwimmen. Danach kamen Bike, Rennvelo und schliesslich kam Livia überglücklich nach der Laufstrecke ins Ziel. Wir hatten den ersten Tag geschafft! Nach dem Duschen, Essen und Massage fielen wir müde ins Bett.



Doch schon bald ging es weiter, denn der eigentliche Hätetest war der zweite Tag. Livia startete bei strömenden Regen auf ihre Rennvelostrecke. Während es immer noch regnete, schwamm ich über den Sempachersee und nahm die Inlinestrecke in Angriff. Dies war die anstrengendste Etappe: Ich merkte schon am Anfang, dass ich heute nicht mehr so fit war wie gestern. Ich fuhr so schnell ich konnte doch ich wusste, dass es extrem knapp würde, ich hatte noch 8 km zu fahren und nur noch 20 Minuten Zeit, danach wäre der Kontrollschluss verpasst und wir wären draussen... Ich gab alles, doch

ich war richtig kaputt! Meine Rettung in letzter Not hiess Philipp, ein Kollege aus einem anderen Team, der mich die letzten Kilometer zog, so dass

wir noch pünktlich im Ziel ankamen! Im Ziel legte ich mich erst einmal hin und nahm einen Regi-Shake von Heinz entgegen, Heinz wusste einfach immer, was wir brauchten :-).

Der Shake wirkte Wunder und schon bald ging es mir wieder besser, denn das Beste des ganzen Wochenendes stand mir noch bevor: Die abschliessende Bikestrecke!



Aber zuerst nahm Livia ihre 28 Kilometer Laufstrecke unter die Füsse. Auch sie spürte die Anstrengungen des Wochenendes und musste einen Schlusssprint hinlegen, dank dem sie gerade 10 Sekunden vor dem Kontrollschluss die Ziellinie überquerte.

Ich war überglücklich und fuhr los, dem Ziel in Olten entgegen. Direkt ging es natürlich nicht nach Olten, sondern über ein paar Hügel. Petrus dachte wohl, dass die Strecke noch nicht anspruchsvoll genug war, also liess er es regnen, so dass die ganze Strecke mit einer dicken Schlammschicht bedeckt war. Trotzdem kam ich gut voran, es waren genau meine Lieblingsbedingungen. Was ich weniger toll fand, war die Dunkelheit, bald sah ich den Weg nicht mehr... Auf mein Licht konnte ich mich nicht verlassen, es hatte einen Wackelkontakt und leuchtete nur sporadisch...Trotzdem kam ich um halb elf überglücklich und schlammig von oben bis unten in Olten an. Dort erwartete mich ein richtiger Fanclub und gemeinsam feierten wir unseren Zieleinlauf.

Wir hatten es tatsächlich geschafft! Wir waren superstolz und happy. Und trotz aller Strapazen, den Blasen an den Füssen und dem Muskelkater war für mich klar, das nächste Jahr bin ich wieder dabei!

Und wirklich, auch dieses Jahr haben wir uns wieder einen Startplatz ergattert und werden mit Moni, Tina, Heinz und mir ein fast ganzes MTB-Team abgeben.

Fabienne





Argovia Geax Fischer Cup 2012

Das erste Rennen des Argovia Geax-Fischer Cup 2012 fand in Seon statt, gefolgt von Lostdorf, Giebenach, Hochdorf und Langendorf.

Wir, Anni und Svenja, starteten dieses Jahr in der Kategorie Mega (U15). Wir waren die Jüngsten in unserer Kategorie und mussten dementsprechend auch hart kämpfen, denn unsere Gegnerinnen haben über den Winter auch sehr viel trainiert.

Nicht nur für uns war es eine harte Saison, es war auch für unsere Nachwuchsfahrer sehr anstrengend. Ihnen wurden schwierige Parcours vorgesetzt, die nicht leicht zu bewältigen waren. Spurgassen, Schanzen, Vorderradslalom bis hin zu Unihockey auf dem Bike mussten ohne Fehlerpunkte absolviert werden.

Wir hatten auch ein paar neue Biker am Start, die sich genauso viel Mühe gegeben hatten wie die anderen auch.

Schade fanden wir, dass unser geliebtes, kleines „Büssli“ uns nicht mehr zu den Rennen transportierte!

An Heinz: Heinz du musst nicht traurig sein, dein Navi-Tussilein ist nicht allein!

Ein Riesen-Dankeschön an alle Leiter, Hilfspersonen, Sponsoren sowie alle Fans, die uns immer tatkräftig unterstützt haben!

An unseren Fanclub: Niemand wagt unsere Fans zu stören, denn sie sind nicht zu überhören!

Anne-Sophie und Svenja



Gesamtwertung Argovia Geax-Fischer Cup 2012

Kat. Hard (U17) Mädchen:

- 2. Michelle Andres
- 5. Jasmin Hofer
- 6. Nadja Furlan

Kat. Hard (U17) Knaben:

- 8. Cédric Gauch



Kat. Mega (U15) Mädchen:

- 7. Svenja Geissmann
- 8. Anne-Sophie Pederiva

Kat. Cross Mädchen:

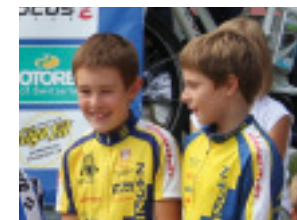
- 4. Julia Pederiva
- 5. Alegria Brem
- 7. Muriel Geissmann

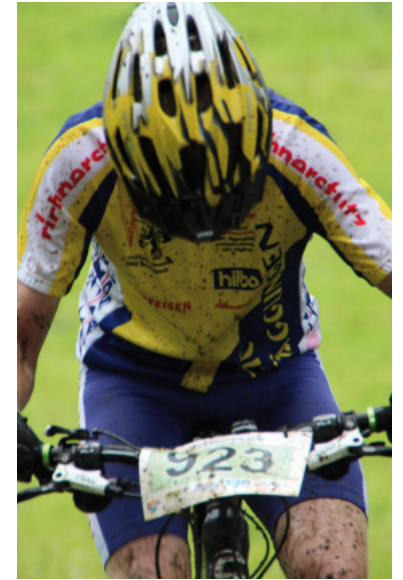
Kat. Cross Knaben:

- 12. Gian Bütikofer
- 13. Dorianio Brem

Kat. Damen:

- 7. Sonja Schmid
- 9. Tina Siegrist







BMC Racing Cup 2012

Der BMC Racing Cup (früher Strom-Cup) ist einer der wichtigsten Rennserien Europas geworden und geniesst grosses internationales Ansehen. Der Cup besteht aus total 7 Rennen, welche in der ganzen Schweiz durchgeführt werden. Die Strecken sind nicht nur konditionell anspruchsvoll sondern auch technisch auf sehr hohem Niveau.

Die internationale Rennserie startet meistens Ende März/Anfangs April in Buchs oder Schaan und endet im August auf der Pferderennbahn in Muttenz/Basel. In Anbetracht all dieser Fakten bin ich sehr stolz, dass aus Hegglingen 8 FahrerInnen in diesem Jahr an Rennen des BMC Racing Cup teilgenommen haben. Als Club bieten wir allen ein stabiles und soziales Gefäss. Wenn sich aber jemand Richtung Leistungssport entwickeln möchte, sind unsere Unterstützungsmöglichkeiten beschränkt und



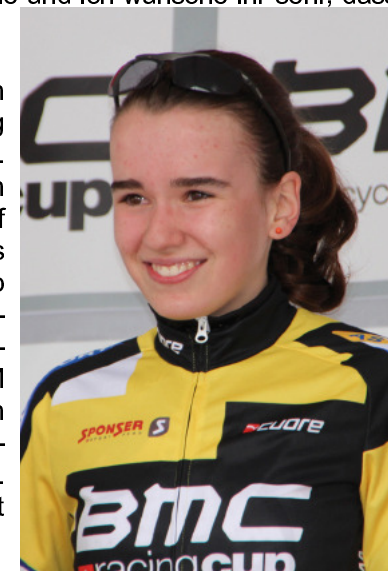
wir erwarten viel Eigeninitiative von den entsprechenden FahrerInnen. Oft war ich auf den Rennplätzen Vorort und kenne die Strecken und den enormen Aufwand, den unsere FahrerInnen erbringen müssen, um in dieser Rennserie mitfahren zu können. Und was ich aus eigener Erfahrung sagen kann: „Es ist hart, bei Regen, Schnee, Kälte, Schlamm und Dreck die Motivation zu behalten.“ Gerade für uns Schweizer, die wir doch eigentlich alles haben. Selbst ich habe mich oft gefragt: „Wofür das alles?“. Also Hut ab vor allen, die den Mut hatten, an einem oder mehreren Rennen teilzunehmen. Ihr habt das wirklich toll gemacht.



Weil ich Respekt habe vor allen Leistungen bin ich etwas im Klinsch. Einerseits möchte ich keine Leistung schmälern, trotzdem gibt es sicher zwei Ergebnisse, die ich nicht unterschlagen möchte.

Zuerst den zweiten Platz in der Gesamtwertung der Kategorie Rock von Nadja Grod. Im letzten Jahr fuhr Nadja Grod noch kein Rennen auf nationaler Ebene. Von 0 auf 100 eroberte sie die Kategorie Rock. Nadja fuhr eine konstante gute Saison. Stand in jedem Rennen auf dem Podest und konnte in Gränichen und Muttenz gewinnen. Bravo! Sie wechselt nun nächste Saison in die höhere Kategorie und ich wünsche ihr sehr, dass sie weiterhin Erfolge feiern darf.

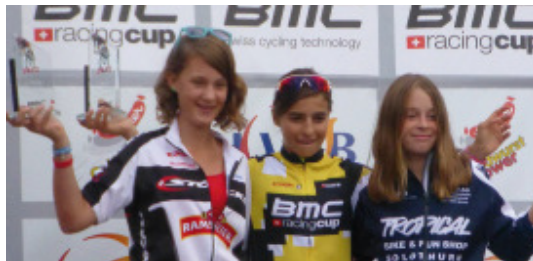
Als zweites möchte ich den Sieg von Michelle Andres in der Gesamtwertung in der Kategorie Hard (U17) erwähnen. Eine mega Leistung auf diesem hohen Niveau Ende Saison zu Oberst auf dem Treppchen zu stehen. Und dies notabene noch als jüngere. Das gab es in der Geschichte des VMC-Hegglingen noch nie. Dank der guten Resultate konnte Michelle an der Jugend-EM in Graz teilnehmen. Zusätzlich gewann sie auch den Aargauer Meistertitel. Super Leistung - Herzliche Gratulation. Denk dran „locker bleiben – aber nicht locker lassen“ ;-)



Auch allen anderen gratuliere ich recht herzlich zu ihrem Durchhaltewillen und dem unermüdlichen Einsatz. Ich bin sehr stolz auf euch alle. Für mich seid ihr alle Gewinner. Oft schimpft und meckert man über die heutige Jugend. Ihr seid das beste Beispiel dafür, dass es auch ganz viele tolle Jugendliche gibt, die Ziele und Visionen haben. Danke für diese Erfahrung. Und denkt daran, auch wenn es mal nicht mehr rund läuft im Rennzirkus – beim VMC Hegglingen seid ihr immer herzlich willkommen. Nun wünsche ich euch allen weiterhin viel Erfolg – auf oder ausserhalb des Rennplatzes.

Haltet die Ohren steif.

Trix



Gesamtwertung

Kategorie Frauen

33. Fabienne Andres (3 Rennen)

Kategorie Juniorinnen (U19)

12. Sonja Schmid (5 Rennen)

15. Tina Siegrist (2 Rennen)

Hard Knaben (U17)

84. Cédric Gauch (4 Rennen)

Hard Mädchen (U17)

1. Michelle Andres (7 Rennen)

Mega Mädchen (U15)

23. Anne-Sophie Pederiva (1 Rennen)

Rock Mädchen (U13)

2. Nadja Grod (6 Rennen)

Cross Mädchen

5. Pederiva Julia (4 Rennen)



Downhill-Saison 2012

Die Downhill-Saison 2012 verlief nicht für alle so gut...

Wir freuten uns sehr auf die neue Saison und konnten es kaum erwarten, unsere neue Bikeausrüstung zu testen.

In den Ferien in Verbier (VS) hatte Roger dann aber etwas Pech. Bei der ersten Abfahrt stürzte er und brach sich sein linkes Handgelenk. Er musste die Ferien nach einem Tag abbrechen und feierte den ersten August im Kantonsspital Aarau. Nach einer 3 stündigen Operation war sein Arm gerichtet und zusammengesraubt. Da er für mehrere Monate vom Sport suspendiert wurde, war die Saison für ihn gelaufen.



Roger ist nun wieder am Aufbauen und setzt auf die nächste Saison.

Matthias hatte keine Knochenbrüche, jedoch ein defektes Velo. Bei einem Sturz am letzten Tag der Sommerferien verbog er seine Bremsscheibe.



Als das Velo dann wieder geflickt war und Roger aus dem Spital entlassen wurde kam er als Kameramann und Chauffeur mit zum Downhillen. Als Fotograf ist Roger sehr geeignet, als Navi eher weniger... Auf dem Hinweg zum Gurten verfuhrten wir uns immer wieder, haben die Talstation der Gurtenbahn aber immer gefunden.

Die Strecke am Gurten ist zwar mittlerweile etwas holprig aber sehr schön zu fahren. Auch die Leute am Gurten sind immer sehr nett. Es gibt nie Probleme mit dem Biketransport und die Fussgänger und Biker haben gut nebeneinander Platz.

Manchmal kam auch Fabienne oder Florian mit an den Gurten. Sie hatten zwar nicht die perfekte Ausrüstung dazu, fuhren aber trotzdem wie die wilden.

Nun hoffen wir, dass nächste Saison alles glatt läuft und es ein gutes Jahr wird.

Roger und Matthias





Bikewochenende in Saanen

Voller Vorfreude versammelten wir uns am Freitagabend den 7. September um 18:30 Uhr auf dem Schulhausplatz in Hägglingen. Nachdem das Gepäck und die Velos eingeladen waren, fuhren wir mit zwei Bussen nach Saanen. Unterwegs hielten wir noch bei einer Raststätte, um uns zu verpflegen. Die Kleinen konnten es kaum erwarten anzukommen und freuten sich umso mehr, die Zimmer zu beziehen als wir ankamen. Nachdem wir unser Gepäck in die Zimmer gebracht haben, erklärte Oli uns noch die Regeln und dann hiess es Zähne putzen und ab ins Bett. Nach einem kleinen Zwischenfall konnten dann auch alle schlafen.



Am Samstagmorgen nach dem Frühstück ging es dann endlich auf die Bikes. Wir wurden in Gruppen aufgeteilt und machten uns dann auf den Weg auf eine coole Biketour.

Am Mittag trafen wir uns alle wieder am Lauenensee. Während die Würste noch auf dem Grill waren, gönnten sich viele eine Abkühlung im kalten See. Nach dem Essen machten sich dann alle wieder startklar und fuhren



los. Die meisten Gruppen besuchten am Nachmittag den Pumptrack von Saanen. Am Abend im Lagerhaus stiess Roger noch zu uns, der wegen seines Unfalls leider nicht auf die Biketouren mitkommen konnte.

Nach einer verdienten Dusche gab es Aepplermagronen und Salat. Es hatte allen geschmeckt und mit vollen Mägen und reichlich Energie hatte Oli noch eine Aufgabe für die Grossen zum Motto Cool and Clean. In Dreiergruppen musste man ein kleines Schauspielstück vorführen zu einem unseren Commitments von Cool and Clean, um den Kleinen zu zeigen, um was es geht und dass es wichtig ist



für unseren Teamzusammenhalt. Danach hatten wir noch Freizeit bis zur Nachtruhe.

Nach einer erholsamen Nacht machten sich am Sonntag wieder alle bereit. Die Kleinen machten nochmals eine Biketour und die restlichen Gruppen wagten sich an die anspruchsvollen Trails.



Bergauf ging es jedoch nicht so viel, da wir mit der Seilbahn hochfuhren und es dann grösstenteils runter ging. Zum Mittagessen gab es Sandwiches aus dem Rucksack, welche jede Gruppe individuell ass. Nach einem weiteren sonnigen Tag trafen sich alle beim Pumptrack. Dort machten die Einen eine Pause, andere vergnügten sich im Pumptrack



und einige machten sich auf die Suche nach einem Kiosk, um sich ein Eis zu gönnen.

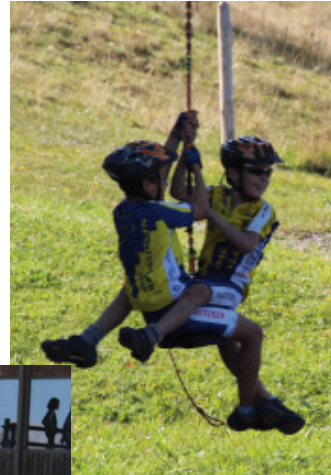
Nun zogen sich alle um und machten sich bereit für die Rückreise.

Auf dem Schulhausplatz angekommen, wurden wir schon herzlich begrüsst von allen Eltern.

Doch etwas hat uns wirklich gefehlt in diesem Lager, vor allem den Kleinen. Denn Moni konnte ebenfalls wegen ihres Unfalls leider nicht am Lagerleben teilnehmen.

Tina





Unsere Hauptsponsoren

Gemeinde Hägglingen
Küttel Radsport, Wohlen
Raiffeisenbank Villmergen
richnerstutz, Villmergen
VMC Hägglingen

www.haegglingen.ch
www.kuettel-radsport.ch
www.raiffeisen.ch/villmergen
www.richnerstutz.ch
www.vmc-haegglingen.ch

Unsere Sponsoren

Hilba Antriebstechnik AG, Villmergen
Medmix, Rotkreuz
Gebrüder Brem AG, Oberlunkhofen

www.hilbageraete.ch
www.medmix.ch
www.gebr-brem-ag.ch

Unsere Supporter und Gönner

Heinz Stampfli AG, Sarmenstorf
Reisebüro Leibacher AG, Zürich
Riwisa AG, Hägglingen
Saxer Druck, Hägglingen
Swissbroke, Muri

www.heinzstampfli.ch
www.leibacher.ch
www.riwisa.ch
www.saxerdruck.ch
www.swissbroke.ch

Frau Verena Fricker, Hägglingen
Herr Pirmin Saxer, Hägglingen
Familie Roland Saxer, Hägglingen
Familie Rinaldo Saxer, Hägglingen


Herzlichen
Dank

Wir sind froh um jede Unterstützung
Bankverbindung: IBAN CH05 8073 6000 0030 8103 6



UEC Jugend EM in Graz

Vom 13.-17. August fand im österreichischen Graz die MTB Jugend EM statt. Ich hatte mich leider nicht für das nationale Team qualifiziert, doch ich konnte trotzdem in einem regionalen Team antreten. Das Team bestand aus zwei Jungen und einem Mädchen und es gab zwei Kategorien, die U15 und die U17, in welcher ich startete. Das Rennen bestand aus vier verschiedenen Läufen.

Am Sonntag reisten wir, ca. 30 Athleten (9 Teams) mit dem Bus nach Graz und quartierten uns im Hotel ein. Am Montag konnten wir schon die Strecken für die verschiedenen Rennen besichtigen. Am Dienstag ging es dann los.

Zuerst musste ein Fahrer aus jedem Team einen 800 Meter langen Time Trial so schnell wie möglich absolvieren. Dieser kurze Sprint entschied die Startposition für das anschließende Team Relay. Bei diesem Teamrennen musste jeder aus der Gruppe eine Runde auf der Cross Country Strecke absolvieren und in einer Wechselzone mussten wir uns dann ablösen. Bei diesem Rennen war unser Team für mich überraschend sehr gut, wir schlossen auf dem siebten Rang ab und waren überglücklich.

Am Mittwoch mussten wir zuerst einen Technikparcours mit verschiedenen Posten durchfahren. Anhand von den gemachten Fehlern musste man dann pro Fehler zwanzig Sekunden weiter hinten starten. Ich war sehr nervös und machte daher fünf Fehler, wonach ich ziemlich weit hinten starten musste. Ich war sehr enttäuscht, doch ich startete dann trotzdem gut und konnte als Zehnte ins Ziel einfahren. Damit war ich sehr zufrieden, denn ich hatte sehr viel aufgeholt.

Am Donnerstag war für mich persönlich der schlechteste Tag. Dann stand das Marathonrennen bevor, obwohl es gar kein richtiger Marathon war, einfach nur eine sehr lange Runde. Am Anfang ging es sehr lange rauf und zu Beginn fuhr ich auch noch in der Spitzengruppe mit, doch als es dann flacher wurde, musste ich die anderen ziehen lassen. Dann wurde ich von Krämpfen in den Händen und Fingern geplagt und somit überholten mich viele Konkurrentinnen. Ich schloss dann als sehr enttäuschte Zwölfte ab. Doch jetzt hiess es wieder, wie jeden Tag zuvor, gut erholen und nach vorne schauen, auf das letzte Rennen, was ein ganz normales Cross Country Rennen war. Wir waren alle sehr erleichtert als das letzte Rennen kam, denn wir waren nach so vielen Rennen schon ziemlich erschöpft und müde.



Am Freitag starteten wir also ganz normal. Ich startete gut, taktierte mit einer Teamkollegin gut und schloss dann als Neunte ab.

Am Freitagabend gab es noch eine After Race Party und am Samstagmorgen mussten wir leider schon wieder nach Hause abreisen.

Die UEC Jugend EM 2012 war also

schon vorbei. Aus den vier Rennen gab es dann eine Gesamtwertung, in der ich Achte wurde.

In der Teamgesamtwertung waren wir sogar auf Medaillenkurs, doch leider hatte mein Teamkollege im letzten Rennen zwei Platten und somit wurden wir „nur“ Siebte. Diese Woche hat mir einfach super gefallen, ich bin stolz auf meine Leistungen und es war eine ungeheure Erfahrung. Ich habe zwar noch nie so gelitten, doch es ist trotzdem cool gegen so viele andere Mädchen anzutreten und es ist motivierend zu sehen wie gut wir Schweizer europaweit mithalten können und das noch als jüngerer Jahrgang.

Ich habe auch sehr viel über die Vorbereitung vor den Rennen und die Regeneration gelernt.

Das Beste fand ich aber fast den Kontakt zu den anderen Fahrern, wie den Österreichern, den Engländern oder den Holländern und die Stimmung an den Siegerehrungen.



Komischerweise galten die Schweizer am Ende der Woche als Partynation, welche am lautesten applaudieren und die Fahrer am meisten anfeuern ;-).

Michelle

Schlusshock beim Forsthaus Häggligen

Dieses Jahr wurden am Schlusshock nicht, wie in all den anderen Jahren, die lustigen Spiele gespielt, sondern ein gut durchdachter OL veranstaltet.

Wir konnten uns selbst in kleine Gruppen einteilen, der OL wurde kurz darauf gestartet. Die Gruppen starteten in kurzen Abständen. Wir bekamen eine kleine Karte, auf der Häggligen und die Umgebung abgebildet waren, darauf waren alle Posten



eingezeichnet und die Wege waren gut sichtbar. Trotzdem war es eine kleinere oder je nachdem grössere Herausforderung, die Posten zu finden.

Das Ziel war es, alle Stempel auf der Stempelkarte zu sammeln und natürlich möglichst schnell den ganzen OL zu beenden.

Es gab drei Strecken, die den Altersklassen angepasst waren. Für die ganz Kleinen gab es eine kurze Strecke die sogar einen Überraschungsposten enthielt, eine kleine Süssigkeit als Stärkung. Dann gab es eine mittlere Strecke für diejenigen, die nicht ganz so viele Höhenmeter bewältigen wollten, aber trotzdem ein paar Kilometer fahren wollten und



für die Übrigen die viel Ausdauer haben und eine kleine Herausforderung suchten, gab es noch eine lange Strecke.

Unsere Eltern und auch die, die nicht am OL teilnehmen konnten oder wollten, hatten es sicher lustig und eine kurzweilige Zeit.

Nachdem wir alle den OL beendet hatten, wurden wir mit sehr gutem Risotto und Würsten verköstigt. Danach konnten wir auch noch gemütlich unter freiem Himmel zusammensitzen. Zum Abschluss gab es noch Kuchen, der von den Teilnehmern mitgebracht wurde.

Es war wieder einmal ein gut gelungener Anlass, der allen Spass gemacht hat!

Nadja Furlan





Hallentraining

Mir gefällt das Samstagstraining sehr gut. Besonders gut gefallen mir die Spiele, denn es macht mir Spass. Eines meiner Lieblingsspiele ist Sitzball.

Das Training gefällt mir weniger, wenn verschiedene Staffetten auf dem Trainingsplan stehen.

Eines der letzten Trainings hat mir besonders gut gefallen, denn da haben wir Unihockey, Sitzball und das McDonaldspiel gemacht. Sitzball haben wir nicht wie immer gespielt, sondern mit dem Gymnastik-Sitzball. Beim Unihockey haben die Mädchen gegen die Knaben gespielt. Wir Mädchen haben gewonnen, dank Heinz...



Muriel



Ich gehe gerne ins Hallentraining weil ich dort alle sehe wo ich lieb habe. Zum Beispiel Tina. Ich habe sie mega gern und ich war mit ihr schon mal am Christchindlimärt und davor haben wir bei ihr geguezlet.

Aber auch auf Muriel, meine beste Freundin, feue ich mich immer.

Das Training selber finde ich aber auch sehr cool, weil wir machen immer so viel cooles Zeug machen.

Einmal spielten wir Unihockey, Mädchen gegen die Jungen und die Mädchen haben 9 zu 3 gewonnen. Aber das gute daran war, dass die Jungen danach fair blieben. Darum heisst es ja COOL AND CLEAN !

Julia



Chlaushock 2012

Dieses Jahr waren ganz viele Chläuse beim Forsthaus anzutreffen ;-).





Vorschau 2013

Verschiedene Termine

20. Januar	1. Clubrennen
09. Februar	Radlerball
17. Februar	2. Clubrennen
23. Februar	Skitag
17. März	3. Clubrennen
02. April	Start Aussentraining
13. Oktober	Schlussstock
15. November	GV
30. November	Chlaushock

BMC Racing Cup 2013

06./07. April	Schaan
13./14. April	Lugano/Tesserete TI
04./05. Mai	Solothurn/Bike Days SO
08./09. Juni	Gränichen AG
06./07. Juli	Lenzerheide GR (Schweizermeisterschaft)
03./04. August	Davos
24./25. August	Muttenz/Basel BL

Argovia Geax-Fischer Cup 2013

26. Mai	Seon
16. Juni	Oftringen
30. Juni	Lostorf
18. August	Giebenach
08. September	Langendorf
noch offen	Hochdorf



Wir wünschen
allen unseren Bikerinnen
und Bikern, ihren Familien,
sowie den Gönnern und Sponsoren
ein frohes Weihnachtsfest
und alles Gute im neuen Jahr!

Herzlichen Dank den Sponsoren des MTB Racing Teams

