



MTB Racing News

Dezember 2013

www.vmc-haegglingen.ch



Inhalt

Vorwort	1
MTB Racing Team VMC Hagglingen	2-5
Gigathlon 2013	6-7
Argovia Geax Fischer Cup 2013	8-11
BMC Racing Cup 2013	12-14
Sponsoren, Supporter, Gönner	15
Unsere Teamfahrer	16-17
Downhill-Saison 2013	18-19
UEC Jugend EM in Graz	20-23
J+S Leiterkurs in Chur	24-25
Bikewochenende in Gersau	26-31
Schlussstock 2013	32-33
Hallentraining in Ammerswil	34
Jungleiter J+S	35
Chlauchstock 2013	36-39
Film-Jahresrückblick 2013	40
Künstlerseite	41
Eigene Meinung...	42-43
Vorschau 2014	44



Liebe Bikerinnen, liebe Biker, liebe Eltern

Lange hat es gedauert, aber nun haben wir es wieder einmal geschafft: Fabienne, Sonja und Tina haben ins Leiterteam gewechselt.

Herzlich Willkommen!

Gleichzeitig mussten wir aber auch den Verlust von Rolf und Trix verkraften. Sie wenden sich neuen Herausforderungen zu.

Wir sind daher noch immer etwas dünn besetzt im Leiterteam. Dieses Jahr mussten wir deswegen auf einen Teil des J&S-Geldes verzichten: es waren nicht immer genügend Leiter im Training. Hilfstrainer haben wir genug, Leiter mit J&S-Anerkennung fehlen.

Verstärkung brauchen wir hauptsächlich um die ganz Kleinen zu trainieren, dort werden wir überrollt von Kindern!

Die J&S-Kindersport Anerkennung zum Training von Kindern bis 10 Jahren erhält man nach einem Kurs, der 5-6 Tage dauert. Dieser Kurs ist nicht sportartspezifisch, d.h. man geht ohne Bike. Der Verein übernimmt die Kursgebühren. Die EO bezahlt den Lohn während dem Kurs - Ferien gehen also keine verloren.

Eltern können den Verein auch mit einer Mitgliedschaft unterstützen. So wäre es auch einfacher, Helfer für Anlässe zu finden - den Organisatoren würde so viel Arbeit erspart bleiben.

Vielleicht schaffen wir es mit frischem Blut wieder einmal ein Rennen durchzuführen?

Ein schönes neues Jahr wünschen die Coaches
Oliver und Manuel

Kontakt MTB Racing Team VMC Hagglingen

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

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



MTB Racing Team VMC Hägglingen

Das MTB Racing Team entwickelt sich... In der Saison 2013 trainierten über fünfzig Bikerinnen und Biker unter der Anleitung von sieben J+S Leitern und vier Hilfsleitern.

Erfreulich ist, dass Fabienne, Sonja und Tina im August ebenfalls den J+S Leiterkurs absolviert haben und in der nächsten Saison einsatzbereit sind.

In dieser Saison trainierten die BikerInnen in einer Crosscountry-, einer Freeride - und einer Tourengruppe sowie zwei Gruppen 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 Hägglingen finden sie auf der Webseite www.vmc-haegglingen.ch.



Crosscountry-Fahrer

Svenja Geissmann, Jasmin Hofer, Jasmin Pfeuti, Anne-Sophie Pederiva, Nadja Furlan, Nadia Grod, Cédric Gauch, Fabienne Andres, Michael Kuhnen, Sonja Schmid, Tina Siegrist, Jan Fergg, Chantal Rey, das Küken: Muriel Geissmann



Freerider

Matthias Andres, Roger Siegrist, David Stocker, Manuel Koller, Sean Blackburn, Pascal Stössel, Valerio Zagaria, Florian Andres





Grosse Kids

Alegra Brem, Doriano Brem, Julia Pederiva, Gian Schlegel, Jan Stössel, Ramon Bieri, Noël Rey, Yanick Leuthard, Gian Bütikofer



Kleine Kids

Justin Mühlum, Yves Bütikofer, Sven Mannhart, Sarina Bieri, Joyce Mühlum, Jérôme Zürcher, Annina, Seiler, Florian Seiler, Dario Kindlimann, Nicolas Seas



Trainer

(hinten) Turi Brem, Trix Dürr, Christian Kindlimann, Rolf Pederiva, Arno Küttel

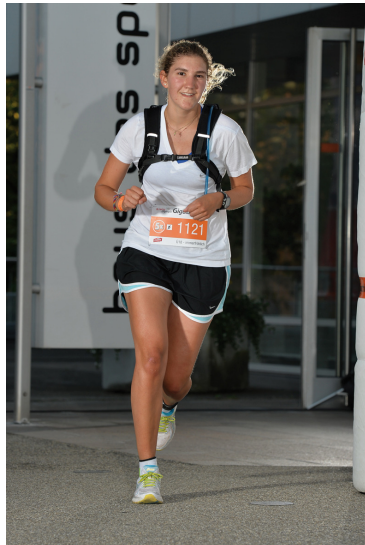
(vorne) Monika Andres, Heinz Siegrist, Michael Grod
sterbend: Manuel Koller

Gigathlon 2013

Der Gigathlon, der Multisportanlass, wo man per Bike, Rennvelo, auf Inlineskates, schwimmend und rennend die Schweiz durchquert, fand dieses Jahr nicht nur zwei Tage, sondern eine Woche statt. Natürlich war auch das MTB Racing Team mit einem Team dabei. Heinz, Tina, Moni, Manu und ich nahmen die Herausforderung an und machten bei der sportlichen Reise durch die Schweiz mit. Unser ganzer Stolz war das Wohnmobil, das Heinz für den Gigathlon aufreiben konnte. Statt wie alle anderen um die besten Zeltplätze zu kämpfen, konnten wir bequem im Wohnmobil übernachten.



Jeder von uns übernahm mehrere Disziplinen, so übernahmen Manu und Tina abwechselnd die Disziplinen Inline und Laufen, Moni und ich das Schwimmen und eine Velodisziplin und Heinz musste die Velostrecke nehmen, die übrig blieb ;-)



Das Motto war diesmal von Ost nach West. Wir starteten am Montag in Chur und kamen am Samstag überglücklich nach 1'068 km, 17'850 Höhenmetern und vielen Stunden in Lausanne im Ziel an. Es war eine unglaublich coole Woche, die uns richtig zusammenschweisst hat. Wer weiss, vielleicht sind wir nächstes Jahr ja wieder dabei, wenn

es heisst, den ersten Gigathlon ausserhalb der Schweiz zu bestreiten. Er wird im nächsten August in den Niederlanden stattfinden.

Fabienne



Der gemeinsame Ziel-einlauf war ein unbeschreibliches Erlebnis.



Seon, 26.5 2013

Unsere Saison begann mit dem Rennen in Seon und wie fast jedes Jahr, war nicht sehr schönes Wetter. Die Strecke war schlammig und so noch viel schwieriger zu befahren. Da Seon nie unser Lieblingsrennen war und dieses Jahr auch noch die Strecke geändert wurde, gingen wir nicht sehr motiviert an den Start. Mit dem 9. und 11. Rang von 14 gestarteten Fahrerinnen waren wir trotzdem zufrieden.



Oftringen, 16.6.2013

Das zweite Rennen in Oftringen war komplett neu und so mussten wir mit Fabienne die Strecke umso genauer besichtigen. Obwohl schönes Wetter war, war es im Wald und auf der Wiese rutschig und das erschwerte das Rennen zusätzlich. Die steilen Wiesenanstiege haben uns viel Kraft gekostet und im Ziel waren wir beide total ausgepumpt. Es zeichnet sich ab, dass Svenja und ich diese Saison die Ränge zwischen 8 und 10 reserviert haben.



Lostorf 30.6.2013

Lostorf, eines der anstrengendsten Rennen der Saison, lief uns beiden nicht sehr gut, obwohl eigentlich sehr schönes Wetter war und die Strecke gut befahrbar gewesen wäre. Die vielen Trails jedoch waren immer noch feucht vom vorherigen Tag und so gab es einige Stürze, zum Glück jedoch nicht für uns. Rang 8 und 10 auch in diesem Rennen und nun wissen wir definitiv, dass unser Aufbautraining für die nächste Saison ein wenig früher beginnen muss. Trotzdem hat es wieder grossen Spass gemacht und das Parcours-Training mit Julia hat sich ebenfalls gelohnt, sie wurde gute zweite.

Anne-Sophie





Langendorf, 8.9.2013

Leicht verspätet trafen wir bei der Streckenbesichtigung ein. Allerdings waren wir eigentlich voll pünktlich, denn auch Fabi war um 8 Uhr noch nicht da und Fam. Pederiva ist eine Ausfahrt zu weit gefahren und kam noch später als wir.

Das Wetter war zu schlecht, um darüber zu sprechen. Wir hatten Glück, dass wir nicht schon bei der Streckenbesichtigung „verschifft“ wurden.



Dafür war es dreifach schlammig, was ich auch beim Rennen bemerkte. An guter Position und bei Kräften rutschte mir auf dem Trail das Hinterrad weg: Es überstellte mich. Ich lag mit verdrehtem Knie unter meinem Bike gefesselt und wurde von meiner Verfolgerin, welche etwas später vorbeikam, fast „übercharret“. Mein Glück war der Streckenposten, sonst

würde ich heute noch da liegen :^))

Giebenach, 18.8.2013

Strahlend schönes Wetter: Nach einem miserablen Start ging es mit mir nur noch bergab, obwohl es auf der ganzen Strecke bergaufwärts ging :^(Doch man soll sich nicht den ganzen Tag vermiesen lassen. Alles in allem war es ein unfallfreier und lustiger Tag, z.B. wollen wir da Turi nicht vergessen, der sein Riesen-Soft-Ice lieber auf dem Boden hatte, als in der Waffel.....

Hochdorf, 29.9.2013

Das letzte Rennen der Serie, das Wetter war so-la-la. Fabi konnte uns leider keine Tipps auf der Streckenbesichtigung geben, weil sie bei der Zeitmessung gebraucht wurde.

Es lief mir gut, ich war zufrieden, auch wenn ich in der Gesamtrangliste nicht besser wurde. Wir feuerten die Eliminator-Rennen an und freuten uns über die Preise und die schöne Turntasche.

Tausend Dank an Fabi Andres, die jeweils die Streckenbesichtigung mit uns machte und uns so manchen Tipp gab. Diese Unterstützung war eine echte Hilfe.

Svenja



Resultate Argovia Geax Fischer Cup 2013

Kat. Mega (U15) Mädchen:

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

Kat. Junioren (U19) Knaben:

- 3. Cédric Gauch

Kat. Rock (U13) Mädchen:

- 5. Muriel Geissmann

Kat. Cross Mädchen:

- 2. Julia Pederiva
- 4. Alegra Brem

Kat. Cross Knaben:

- 10. Doriane Brem
- 11. Gian Schlegel



BMC Racing Cup 2013

Der BMC Racing Cup ist eine der wichtigsten Rennserien Europas und geniesst grosses internationales Ansehen. Das Teilnehmerfeld ist sehr international und dementsprechend wird auf hohem Niveau gefahren.

Der Cup bestand auch in diesem Jahr aus total 7 Rennen, welche in der ganzen Schweiz durchgeführt wurden. Schaan (FL), Lugano/Tesserete, Solothurn, Gränichen, Lenzerheide, Davos und Basel/Muttenz gehörten dieses Jahr zu den Austragungsorten, wobei in Lenzerheide die Schweizermeister gekürt wurden.

Der Aufwand, um die nationale Rennserie zu fahren ist um einiges grösser als beim Argovia Geax Fischer Cup. Schon nur die Anreise erfordert zum Teil einen zweitägigen Aufenthalt am Rennort. Dementsprechend wenige Jungbiker aus dem MTB Racing Team trifft man am BMC Racing Cup an.

Dieses Jahr haben es Michelle Andres, Cédric Gauch und Nadia Grod in die Gesamtwertung geschafft, das heisst sie sind mindestens vier Rennen gefahren.

Michelle Andres musste die ersten zwei Rennen wegen ihrer Knieverletzung noch aussetzen, dann tastete sie sich langsam wieder an die Spitze heran - ein nicht ganz einfaches Unterfangen. Michelle musste einerseits einen fast dreimonatigen Trainingsrückstand wettmachen und andererseits mental an sich arbeiten, damit sie sich wieder traute, das Knie voll zu belasten. Es ist ihr tatsächlich gelungen, die Saison als fünfte abzuschliessen. Hatte sie doch in ihrem ersten Rennen noch über vier Minuten auf die Siegerin eingebüsst, waren es im letzten Rennen nur noch 46 Sekunden. Dieses Resultat lässt hoffen auf die nächste Saison.

Cédric Gauch fuhr dieses Jahr zum ersten Mal in der Kategorie Junioren mit. Der Schritt von der „Kinderkategorie“ Hard zu den Junioren ist enorm. Cédric hat ihn aber gut gemeistert. Mit viel Elan und Wille hat er sich durch jedes Rennen gekämpft.

Auch Nadia Grod fuhr dieses Jahr in einer höheren Kategorie als im letzten Jahr - sie stieg zu den Mega (U15) auf. Schon in der letzten Saison zeichnete sich ab, dass dieses Jahr auf jeden Fall mit Nadia zu rechnen

war. Im ersten Rennen hatte sie noch etwas Anlaufschwierigkeiten, dann hatte sie aber den zweiten Platz auf dem Podest für sich reserviert. Sie belegte auch in der Gesamtwertung den ausgezeichneten zweiten Platz!

Nun wünschen wir den drei Athleten ein erfolgreiches Wintertraining und einen guten Start in die neue Saison.





Gesamtwertung BMC Racing Cup

Kategorie Junioren (U19)

- 30. Cédric Gauch
- 15. Tina Siegrist

Hard Mädchen (U17)

- 15. Michelle Andres
- 22. Jasmin Hofer

Mega Mädchen (U15)

- 2. Nadia Grod
- 39. Anne-Sophie Pederiva

Cross Mädchen

- 7. Pederiva Julia



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
- Gebrüder Brem AG, Oberlunkhofen

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

Unsere Supporter und Gönner

- Brunner + Kottmann
- Familie Roland Saxer, Hägglingen

- www.bkimmo.ch

Herzlichen Dank

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



Cédi, Michelle und Nadia

Cédi, Michelle und Nadia sind seit dieser Saison in anderen Trikot-Farben unterwegs - sie gehören einem Rennteam an.

Warum in ein Team?

Wer den Mountainbikesport intensiv betreibt und es längerfristig an die Spitze schaffen will, braucht viel Unterstützung auf dem Weg dahin.

Die Athleten selber geben ihr Bestes - sie trainieren hart, ernähren sich bewusst, gönnen ihrem Körper die nötige Erholung und jonglieren mit ihrer Zeit, die während der Ausbildung auch mal knapp werden kann.

Die Eltern unterstützen die Athleten, wo sie können mit kochen, waschen, mental aufbauen und vielen Fahrdiensten an Trainings- oder Rennorte.

Das Rennteam ist eine weitere wichtige Unterstützung für die Athleten. Das Team investiert viel Energie und versucht den Athleten das bestmögliche Umfeld zu bieten. Es sucht Sponsoren, stellt Material zur Verfügung und wartet es, organisiert Trainings und plant den Jahresablauf. An den Rennen ist das Team vor Ort mit Mechaniker, Betreuer und Verpflegungsstellen.

Für die Athleten ist es sehr angenehm und beruhigend in einem Team betreut zu werden, sie können so einen Teil der Verantwortung abgeben und sich auf ihre Leistung konzentrieren.

Cédi ist seit dieser Saison Mitglied des Fischer MTB Junior Teams in Seon, Nadia und Michelle gehören dem jB Felt-Team an. Wer in ein Team wechselt, verlässt den Heimclub nicht. Unsere Teamfahrer sind immer herzlich willkommen im VMC Hägglingen und wir freuen uns, wenn sie ihr Wissen in den Heimclub tragen. Auf der anderen Seite begrüßen wir es, wenn die Teamfahrer sich in unseren Trainings zu den Teamfarben des VMC Hägglingen bekennen, diese tragen und auch den Trainern und Sponsoren den Respekt erweisen, der ihnen gebührt.

Wir wünschen unseren Teamfahrern ein gutes Wintertraining und für die nächste Saison gutes Gelingen!



www.jbfelt.ch



www.fischer-junior.ch

Erfolgreiche Downhill-Saison 2013



Nachdem ich letztes Jahr in Verbier (VS) das Handgelenk gebrochen habe, bin ich dieses Jahr unfallfrei durch die Saison gekommen.

In den Sommerferien habe ich zusammen mit Flo, Matthi, Mischu und Fabi die Trails von Verbier unsicher gemacht. Fabienne hatte mit ihrem geliehenen Downhillbike nicht so viel Glück. Sie fing sich an einem Tag vier platte Reifen ein und beim Reparieren ist fast das Bike auseinander gefallen.



Mit Matthias habe ich auch die schwarze Piste zum ersten Mal erkundet. Zu unserem eigenen Erstaunen konnten wir beinahe die ganze Piste fahren, abgesehen von einigen Drops. Zudem war ich auf dem Monte Tamaro (TI). Trotz Regen und Nebel habe ich die anspruchsvolle Abfahrt gemeistert. Ein wenig mühsam, aber trotzdem empfehlenswert ist auch die Strecke auf dem Monte Generoso. Man kann die Strecke sehr schnell fahren und teilweise sogar neben der Zahnradbahn herfahren, aus welcher manchmal stauende Blicke kommen. Der Nachteil ist, dass die Bahn nur stündlich fährt.

Bei einem Wochenendausflug in die Lenzerheide (GR) konnten Matthias und ich aus 2899 Höhenmetern vom Rothorn runterbrettern. Dabei haben wir auch Erfahrungen mit Fahren auf anderem Untergrund gesammelt, da die Strecke vom Rothorn teilweise sehr steinig ist.



Im Herbst haben Flo, Matthi und ich am Gurten (BE) ein Video gedreht, welches sehr positive Feedbacks bekam.

Ausserdem haben wir Vali in die Welt des Downhills eingeführt. Er hat gezeigt was er kann, und uns damit ein bisschen ins Staunen versetzt.



Roger



Link zum Film: www.youtube.com/watch?v=uHdeBiuiNX0 (Downhill Gurten)



UEC Jugend EM in Graz

Vom 12. - 16. August fand im österreichischen Graz die UEC Jugend EM statt. Dabei kämpften Athleten aus ganz Europa in vier verschiedenen Wettkämpfen um den Europameistertitel. Doch man tritt nicht alleine an, man startet in einem dreiköpfigen Team, bestehend aus zwei Jungs und einem Mädchen. Folglich gibt es neben der Einzelwertung, in welcher Mädchen und Jungs getrennt gewertet werden, auch eine Teamwertung. Die Teilnahme ist auf die Kategorien U17 und U15 beschränkt. Ich war letztes Jahr schon dabei, dieses Jahr hatte auch Nadia Grod die Chance viele neue Erfahrungen zu sammeln.

**MOUNTAIN
YOUNGSTERS
OF EUROPE**

Für die Schweiz gingen acht Teams an den Start: fünf in der Kategorie U17 und drei in der Kategorie U15. Wir reisten mit mehreren Autos und Kleinbussen nach Graz. Es zog sich sehr lange und nach acht Stunden Autofahrt kamen wir endlich in unserem Hotel an. Schnell bezogen wir unsere Zimmer und erholten uns.

Am **Montag** war es dann so weit. Es stand die Streckenbesichtigung der verschiedenen Rennen auf dem Programm und ein Team Time Trial. Dabei musste jedes Team eine ungefähr 800m lange Strecke absolvieren und nach diesen Zeiten wurde dann die Startaufstellung für das Team Relay am Dienstag gemacht. Nach diesem kleinen Sprint gingen wir duschen, essen und machten uns bereit für die Rückfahrt. Wir befanden uns nämlich immer auf dem Renngelände, im Hotel waren wir nur am Morgen und am späteren Abend. So kamen wir etwa um 21 Uhr im Hotel an und gingen sofort schlafen.

Am **Dienstag** fand dann das Team Relay statt. Dabei musste jedes Teammitglied eine Runde absolvieren. Als es für Nadias Team so weit war, war das Wetter noch sehr gut, trocken. So fuhren sie ein sehr starkes Rennen und beendeten es auf dem vierten Platz. Als die U17 dann dran war, fing es sehr heftig an zu regnen und stürmen. Nicht einmal unsere Zelte hielten stand und bald gab es kaum mehr einen trockenen Platz. Wir starteten, doch es war um Einiges schwieriger auf der rutschigen Strecke zu fahren. Nach einem Sturz konnte ich das Rennen als Schlussfahlerin dennoch auf dem zehnten Platz beenden.



Dieser Ablauf war jeden Tag ungefähr gleich. Am **Mittwoch** fand ein Kombinationsrennen statt, bei welchem man am Morgen ein Technikparcours bewältigen musste und dann anhand der Fehler die Startaufstellung gemacht wurde. Bei der U15 gab es 20 Sekunden Strafe pro Fehler und bei der U17 25 Sekunden. Man musste also sehr aufpassen, damit man nicht zu viele Fehler machte. Nadia fuhr ein gutes Rennen und wurde Elfte. Mir persönlich gelang der Parcours nicht so gut, ich fuhr auf den 17. Rang und war sehr enttäuscht. Aber naja - nächster Tag - nächste Chance.



Am **Donnerstag** fand ein Marathonrennen statt. Es war nicht gerade ein Marathonrennen, es war für die U17 eine eher lange Runde von 18 km, doch es gab gleich am Anfang einen langen Aufstieg und weil es sehr heiss und trocken war, wurde es nicht gerade leichter. Nadia fuhr sehr stark, doch leider hatte sie in der langen Abfahrt zwei Platten und musste daher viel rennen. So verlor sie viel Zeit, und musste das Rennen enttäuscht auf dem 36. Rang beenden. Bei mir ging es ziemlich gut, ich fuhr auf den 12. Rang.



Am **Freitag** stand das letzte Rennen auf dem Programm. Wir waren schon froh, denn die Woche hatte uns doch einiges abverlangt und wir waren sehr erschöpft. Das letzte Rennen war ein normales Bikerennen. Nadia startete wie immer vor mir und konnte jetzt endlich einmal ohne Defekt ihr Rennen fahren. Sie wurde gute Achte und war auch zufrieden. Ich fuhr ein solides Rennen und kam als vierzehnte ins Ziel.

In der Gesamtwertung wurde Nadia ausgezeichnete Elfte, in der Teamwertung durfte sie mit ihrem Team sogar das Treppchen besteigen, sie waren auf dem 3. Platz. Ich wurde in der Gesamtwertung vierzehnte und mit dem Team sechste.



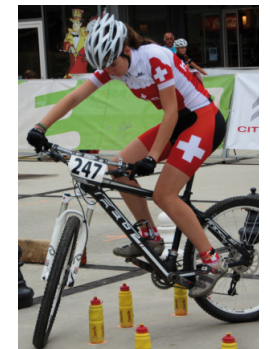
Zu Beginn war ich etwas enttäuscht über meine Leistungen, weil ich im letzten Jahr besser war, doch dann erinnerte ich mich, dass ich zuvor eine beinahe dreimonatige Trainingspause gemacht hatte und so war ich doch auch zufrieden.

Im Rückblick war diese Woche eine sehr harte Woche, doch man lernte auch sehr viel und am meisten gefallen hat mir definitiv das Kennenlernen von anderen Menschen aus anderen Ländern. Auch wir Schweizer hatten einen sehr starken Zusammenhalt und es war immer lustig bei uns.



Leider bin ich im nächsten Jahr zu alt, um noch einmal teilzunehmen, ich würde auf jeden Fall wieder gehen. Nächste Saison kann ich vielleicht an den richtigen Europameisterschaften teilnehmen, wer weiss ;-)

Michelle



Leiterkurs J+S für Sonja, Fabienne und Tina

Sonja, Fabienne und ich haben im August dieses Jahres den Jugend und Sport Leiterkurs in Chur absolviert und sind nun neue Jungleiter.



Am Montagmorgen, den 19. August sind wir mit dem Zug nach Chur Meiersboden gereist. Nachdem wir angekommen und unsere Bikes versorgt hatten, wurden uns schon einige Informationen mitgeteilt und wir konnten uns gegenseitig in einem Spiel besser kennenlernen.

Nach diesem ersten Theorieteil durften wir uns endlich aufs Bike setzen und ab ging es in den Regen. Wir wurden in drei Gruppen eingeteilt, da es drei Experten gab, welche je eine Gruppe geleitet und schlussendlich auch bewertet haben.

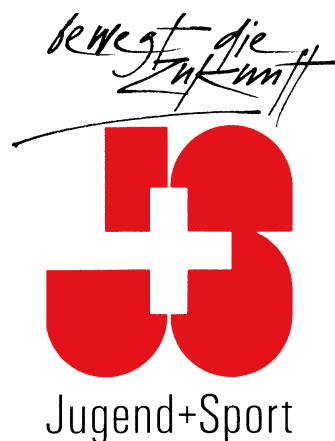
Jede Gruppe wechselte durch den Tag von Experte zu Experte, welche uns Musterlektionen vorführten, damit wir einen Einblick bekamen, was uns die nächsten Tage erwartete und wie sie sich eine von uns geleitete Lektion vorstellten.

Nach einer warmen Dusche und einem warmen Mittagessen gab es nochmals einen Theorieteil. Anschliessend wurden noch die Themen verteilt, zu welchen wir auf den nächsten Tag eine Lektion vorbereiten sollten.



So ging es dann weiter, morgens und abends hatten wir jeweils einen Theorieteil und dazwischen haben wir unsere vorbereiteten Lektionen mit unserer Gruppe durchgeführt.

Am Donnerstag durften wir unsere Lektionen während einer Tagestour durchführen. Am Abend gingen wir dann alle zusammen nach Chur in eine Bar und genossen den Abend zusammen. Uns entging natürlich auch die Gelateria nicht :-).

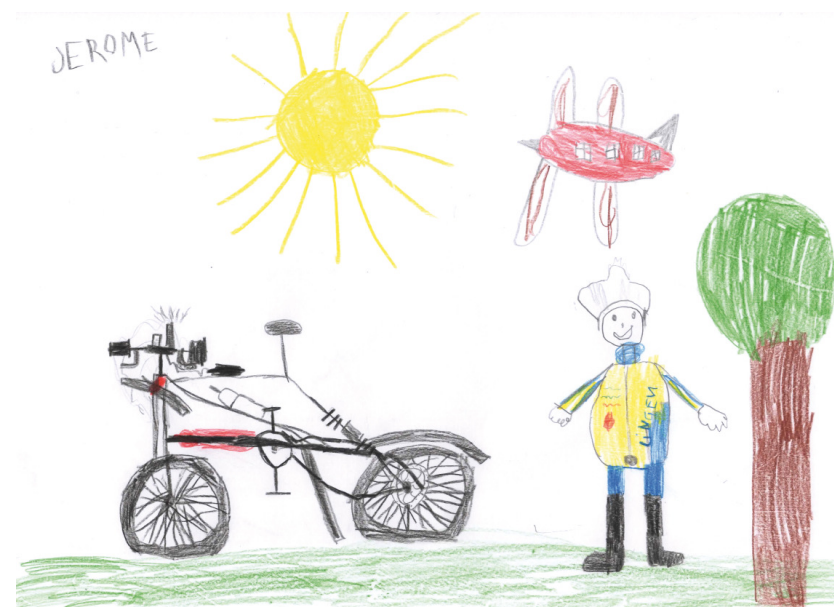


Am Freitag, dem letzten Tag, mussten wir einen, von den Experten vorbereiteten Parcours bestreiten und unsere Fahrtechnik wurde bewertet. Und - das Beste zum Schluss - wir gingen alle zusammen auf den Pump Track in Chur. Leider war dann nach einem letzten Theorieteil der Kurs auch schon zu Ende und wir machten uns wieder auf den Heimweg.



Tina

Die Mitglieder des MTB Racing Teams können nicht nur biken...





Bikewochenende in Gersau

Am Freitag, den 20. September starteten wir unsere Reise nach Gersau in Hägglingen auf dem Schulhausplatz.

Nachdem wir alle Bikes und unser Gepäck eingeladen und uns auf die Busse verteilt hatten, fuhren wir los. Ungefähr eine Stunde später konnten wir unsere Bikes und Taschen wieder ausladen und unsere Zimmer beziehen.



Nachdem die Älteren den Jüngeren beim Bezug der Betten geholfen hatten waren alle soweit, schlafen zu gehen. Die meisten waren jedoch noch gar nicht müde und so wurde es ein wenig später, bis alle schliefen.



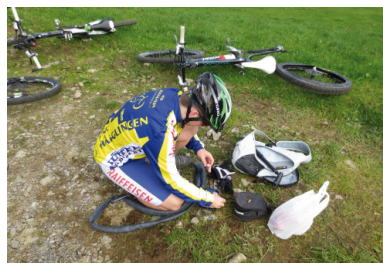
Am nächsten Morgen, nach dem ausgiebigem Frühstück, waren alle wieder fit für die Tagestouren, welche in verschiedenen Gruppen durchgeführt wurden.

Das Mittagessen bestand aus Sandwiches, Früchten und etwas Süßem. Einige Gruppen gönnten sich unterwegs noch ein Eis.

Nach den Touren trauten sich viele sogar in den kalten See und gingen Schwimmen. Eine warme Dusche danach fehlte natürlich nicht.

Anschliessend an das Abendessen gab es verschiedene Posten zu Cool and Clean, welche von den neuen Jungleitern Fabienne, Sonja und Tina organisiert wurden.

Aber nicht nur wir haben etwas organisiert. Als Jungleiter-Taufe mussten wir selber einen Parcours bestreiten, welcher damit begann, dass wir das fehlende Rad für unser Bike suchen und montieren mussten, um überhaupt starten zu können. Darauf folgten ein



Slalom um Gartenstühle und ein Purzelbaum über das beliebte Trampolin. Wir danken Anni, Svenja, Nadja und Jasmin fürs Organisieren dieser lustigen Stafette.

Nach diesem langen Tag ging es dann wieder ab ins Bett.



Am Morgen waren alle fleissig damit beschäftigt, ihre Taschen zu packen und die Zimmer zu räumen. Als schliesslich alle Zimmer geräumt waren, starteten die Gruppen zu ihrer letzten Tour.

Auch nach diesen Touren fehlten das Schwimmen im See und eine warme Dusche nicht. Anschliessend wurden die Bikes und Taschen eingeladen und schon mussten wir uns von unserer schönen Jugendherberge



am See verabschieden.

Doch auf dem Schulhausplatz wurden wir schon erwartet von Eltern, Geschwistern und Freunden.

Tina







Schlusshock beim Forsthaus Hägglingen

Am 13. Oktober haben Michi und Rolf wieder etwas vorbereitet für unseren jährlichen Schlusshock.

Alle standen pünktlich mit den Bikes im Forsthaus bereit.

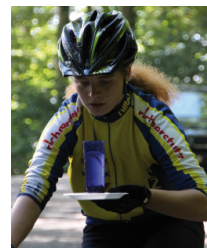
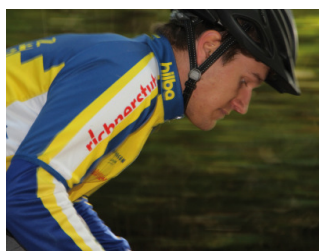
Zuerst wurden alle in gemischte Gruppen eingeteilt mit jeweils einem Gruppenchef. Anschliessend besprachen die Gruppenchefs die anstehenden Aufgaben mit ihrem Team.

Es gab einen Wettkampf, bei welchem die zuvor besprochenen Aufgaben erfüllt werden mussten. Zu diesen Aufgaben gehörten zum Beispiel das Fahren auf dem Bike ohne Sattel, das Trotinettfahren, zu zweit auf einem Bike zu fahren und noch viele weitere koordinative Übungen. Es war jeweils vorgegeben, wie viele Personen und wie viele Runden absolviert werden mussten.

Man sah den Kindern die Freude ins Gesicht geschrieben und auch die Eltern und Freunde hatten Spass beim Mitmachen und Zusehen.

Nach dem Wettkampf gab es für alle eine Stärkung. Der VMC verwöhnte uns alle wieder mit dem traditionellen Risotto und den Würsten. Kuchen fehlten natürlich auch nicht, denn wie immer wurden wir überhäuft von Kuchen und Dessert der Kinder und Eltern.

Tina





Hallentraining in Ammerswil

In Ammerswil turnen die Kinder ab dem Jahrgang 2003. Am Anfang machen wir meistens Sprints, danach Kraftübungen.

Später machen wir einen Postenlauf und bevor wir uns ausdehnen spielen wir noch ein paar Spiele.

Bei Michi ist das Training besonders anstrengend. Am Abend liegen wir dann immer fast tot im Bett. Aber etwas Gutes hat dieses Training: Nämlich, dass wir am nächsten Tag nicht in die Schule gehen müssen vor lauter Schmerzen :^))

Bei Moni ist das Training umso lustiger. Tina rauben wir immer das Handy oder etwas anderes. Wir haben ihr sogar den Code geknackt! Sean ist lustig und nett. Julia hat sogar einen Brieffreund, der so heisst. Roger hat Muriel mal beim Herumblödeln den Arm umgedreht. Das fanden Julia und Muriel gar nicht lustig :^((. Sonst kämpfen wir aber gern mit Roger :^)

Heinz hat den Übernamen gekriegt: Heinzlibeinzli :^)). Heinzlibeinzli ist der allerlustigste Leiter.

Wir finden es schade, dass Trix kein Dienstagstraining mehr gibt.

Die Jungs aus unserer Altersgruppe finden wir manchmal etwas nervig, darum sind Alegra, Julia und Muriel häufig alleine unterwegs.

Wir danken allen unseren Leitern für die Mühe, die sie in das Dienstags-training stecken.

Julia Pederiva und Muriel Geissmann



Wie fühlt man sich als Jungleiter?

Im August 2013 absolvierten Fabi, Tina und ich den J+S-Leiterkurs in Chur. Wir sind nun also offizielle J+S-Leiterinnen :-). Mit diesem Kurs ist jedoch noch lange nicht fertig. Nun müssen wir uns bei den Kids/Jugendlichen Respekt als Leiterinnen verschaffen. Doch dies ist gar nicht so einfach. Zum einen fehlt uns die nötige Erfahrung und zum anderen ist der Altersunterschied zum Teil etwas gar klein...

Für mich wurde schnell klar, dass die Umstellung von Trainingsteilnehmer zu Trainingsleiter schwierig ist und nicht von heute auf morgen geht. Denn wie erkläre ich beispielsweise, wie der Bunny-Hopp gemacht werden muss? Die Bewegungsabläufe habe ich durch häufiges Üben für mich zwar herausgefunden, doch wie kann ich dies nun den Kids weitergeben? Dies erfordert eine gute Vorbereitung auf das Training. Tu ich dies nicht, langweilen sich die Kids bzw. machen was sie wollen und das ist nicht das Ziel.

Nun ist das beste Rezept Üben, das heisst viele Trainings leiten, um Erfahrungen zu sammeln, damit ich die Kids gut beobachten, beurteilen und beraten kann. Um dies zu verbessern sind wir bereits für den nächsten Kurs angemeldet. Im März werden wir den zweitägigen J+S-Kurs Kindersport besuchen.

An dieser Stelle möchte ich den „Alt-Leitern“ ;-)) des MTB Racing Teams herzlich danken! Sei es für die tollen und abwechslungsreichen Trainings, die vielen administrativen Arbeiten, welche im Hintergrund von euch erledigt werden oder die seelische Unterstützung während und neben dem Training ;-)). Mir ist als Jungleiter viel bewusster geworden, wie viel Zeit ihr da für uns Jugendlichen aufwendet, was nicht selbstverständlich ist. Ich hoffe sehr, dass wir auch in Zukunft noch vieles von euch lernen können. Nochmals vielen, vielen, vielen Dank!



Sonja

Chlaushock 2013

Um den Chlaus zu treffen, marschierten wir dieses Jahr gemeinsam ins Forsthaus, wo der Chlaus dann tatsächlich in seinem heißen Schlitten vorfuhr ;-).





Bikefilm 2013

Nachdem Moni die Filme der letzten zehn Jahre zusammengeschnitten hat, war es Zeit für eine Veränderung und sie hat mir diese Aufgabe übertragen.

Ein Film zu machen ist schwerer als es sich anhört und braucht mehr Aufwand als man sich vorstellen kann.

Nachdem ich mehrere Stunden (um mir eine Übersicht zu verschaffen) das ganze Filmmaterial durchgeschaut hatte, musste ich mich mit Adobe Premiere CS6 vertraut machen.

Anschliessend begann ich, mir einige Gedanken zum Film zu machen. Als ich mir dann ein grobes Konzept des Films ausgedacht hatte, begann ich, das gefilmte aus den Trainings nochmals anzusehen und markierte mir Videos, welche geeignete Stellen für den Film beinhalteten.

Sobald ich das Material zusammen hatte, begann das grosse Zusammenschneiden.

Die grösste Herausforderung war es, die passende Musik zu finden. Zum Glück hatte ich Flo und Roger. Sie machten gute Musikvorschläge und brachten mich auf neue Ideen.



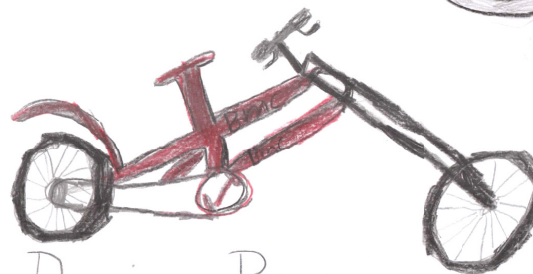
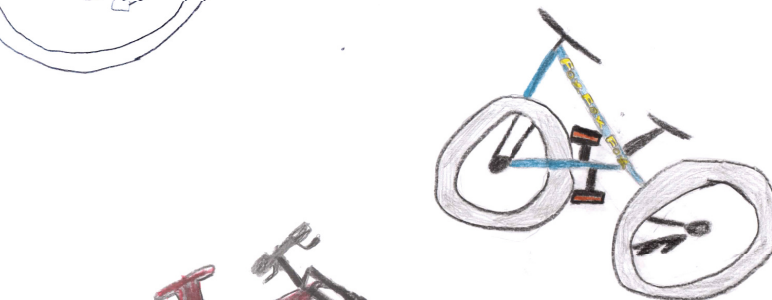
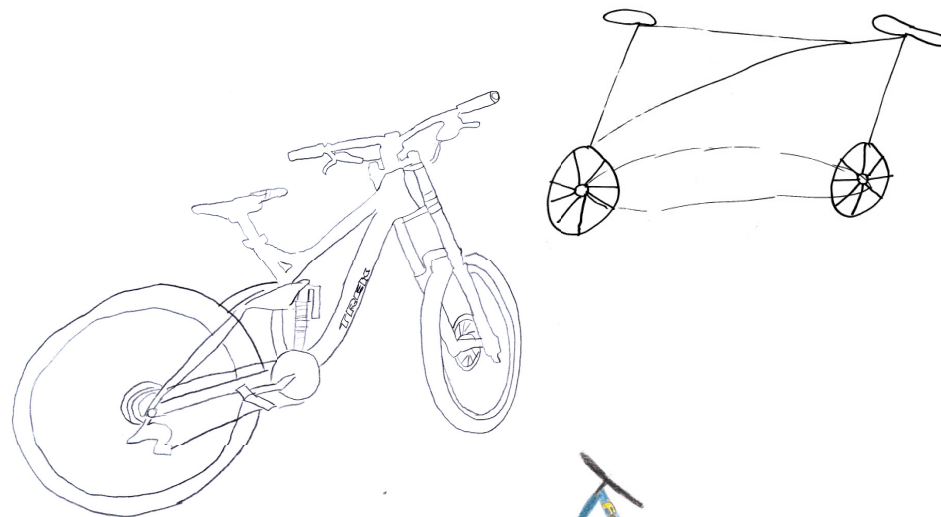
Mit der Zeit fand ich mich mit dem Adobe Premiere immer besser zurecht. Schlussendlich musste ich den Film noch rendern, dies bereitete mir zu Beginn einige Probleme. Zuerst hatte ich Probleme mit dem Ton, danach mit dem Format des Films. Schlussendlich, nach ein paar Internetrecherchen und Tipps von Freunden, war es mir gelungen, den Film in einer guten Qualität abzuschliessen.

Zur Sicherheit liess ich den Film von mehreren Personen „Kontrollschauen“. Dies stellte sich als sehr sinnvoll heraus, da ich noch einige Sachen übersehen hatte.

Nach einer erneuten Überarbeitung hatte ich dann die „Final Version des Bikefilms 2013“ auf meinem Computer. =>

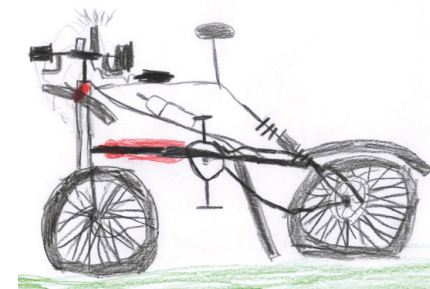
Die positiven Feedbacks der Mitglieder des MTB Racing Teams freuten mich sehr und ich werde mich für den nächsten Bikefilm wieder freiwillig melden.

Matthias



Doriano Brem

Alegria





Es gefällt mir, dass wir immer andere Trainer haben.

Mached witer so, es macht mega dū Plausch...

ICH FREU MICH SCHO WIEDER OF'S BIKE IM FRÜHLIG UND UF'S SINGLE TRAIL FAHRE.

Es ist schön, dass wir uns vor und nach dem Training alle die Hand geben.

Ich finde das s bike en mega tolli sach esch ond ech freue mech jedesmal of s training..!
Es git äigentlech gar nüt z bemängle..;)

**MEIN WUNSCH:
ALTERNATIV TRAININGS. DIE WAREN ECHT GENIAL!!**

Ich bin mit allem zufrieden – ausser jeden Dienstag-abend den „Aufstieg“ zum Wolfshäuschen.

Cool, dass ich jetzt bei den Rennen Runden fahren kann – Training und Touren sind i.O.
Ich möchte nächstes Jahr auch den Gurten runterfahren!!!

Mir gefällt das Klima im Club. Alle sagen einander immer Hallo. Ich komme immer gerne in's VMC Hägglingen Training.

Bei schlechtem Wetter möchte ich in die Halle.

Mer finded das topmotivierte und fachlich topqualifitierte Leiterteam eifach meeeeeegaaaaa!!!



ICH HOFFE, DASS ICH NOCH LANGE BIKEN KANN.

Ig chume gärn is Bike wege de tolle Leiter und will ich chan verusse si.

Man sollte eine Regel machen: Ins VMC Hägglingen Training kommt man ausschliesslich mit dem VMC Oberteil – unten kann man ein Auge zudrücken.

Ich finde es toll, dass das MTB Racing Team bei cool and clean dabei ist. Die Kids lernen so spielerisch, was alles zu fairem Sport gehört.

ICH MÖCHTE EIN BISSCHEN MEHR SINGLETRAILS FAHREN.

Was ich au mega cool fend isch, dass ich, au wenn ich nümme so viel chume, dörf cho!!!

Mir gefallen besonders die Lager oder die Singletrails.

Mir gefällt es besonders gut im Wald.

Ich finds mega cool wie d' Leiter mit de Chind und Jugendliche umgönd und immer es abwechslungsrichs Training mached!

DTrainingseinheiten sind sehr abwechslungsriich gstaltet, au das mit em Esterliturm uelaufe, isch bi oisne super acho.

MACHED WITER SO!



Vorschau 2014

Verschiedene Termine

01. März	Radlerball
22. Februar	Skitag
01. April	Start Aussentraining
12. Oktober	Schlussstock
14. November	GV
29. November	Chlaushock

BMC Racing Cup 2014

22./23. März	Buchs SG)
05./06. April	Lugano/Tesserete TI
11./12. Mai	Solothum/Bike Days SO
14./15. Juni	Gränichen AG
05./06. Juli	Montsevelier JU
12./13. Juli	Lenzerheide GR
16./17. August	Muttenz/Basel BL

Argovia Geax-Fischer Cup 2014

18. Mai	Seon
19./20. Juli	Lostorf (Schweizermeisterschaft)
31. August	Giebenach
07. September	Hochdorf
14. September	Langendorf

Weitere Veranstalter sind noch in Abklärung.



*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

