

Velo-Club Hegglingen

2022



www.vc-haegglingen.ch



Inhalt

Vorwort	1
VC Hägglingen	2-5
Abteilungen VC Hägglingen	6-12
Sportliche Leiterin Nadja Furlan	13
Neue J+S Leiter	14
Neue 1418coaches	15
Teamfahrerinnen und -fahrer	16-22
Guide-Sommer in Davos	23
Auffahrtstour	24-25
24h Bikepacking	26-27
VC Brunch	28
Verschiedene Aktivitäten	29
Argovia Cup	30-33
cool and clean	34-35
Bikeweekend Jugend Engelberg	36-37
Besuch im Velodrome Grenchen	38
Leitertag	39
Wintertrainings	40-41
Arbeitsgruppe Biken im Wald	42
J+S Weiterbildung „Sport mit Handicap“	43
Chlaushock	44-45
Trainingsrennen	46
Sponsoren	47
Vorschau 2023	48



Liebe Leserinnen
Liebe Leser

Grosse Werke werden nicht durch Stärke, sondern durch Beharrlichkeit vollbracht.

Samuel Johnson



Ein weiteres Vereinsjahr neigt sich dem Ende zu - ein anspruchsvolles Jahr.

In den letzten zwei Jahren stellten sich uns mit Corona einige Hürden. Das Vereinsleben musste heruntergefahren, Kontakte beschränkt und Anlässe umorganisiert werden.

In diesem Jahr, war die Situation ganz anders. Die Leute haben sich an einen neuen Rhythmus ohne Vereinsleben gewöhnt und fanden das zum Teil auch sehr bequem. Wir standen somit vor der Aufgabe, unsere Mitglieder wieder aus dem Haus zu locken.

Dank Corona sind unsere Mitglieder nun viel besser online vernetzt. Diese Kanäle haben uns dieses Jahr geholfen, unsere Aktiven immer wieder anzusprechen und ihnen so die Trainings und verschiedenen Anlässe schmackhaft zu machen.

Während die Kids und Jugendlichen noch immer etwas zurückhaltend sind, haben sich die Gruppen der Aktiven relativ schnell wieder gefunden und man ist sich einig, dass es viel schöner ist, gemeinsam etwas zu unternehmen, als zuhause auf der Couch zu sitzen.

Die Beharrlichkeit hat sich gelohnt, das Vereinsleben kommt langsam wieder in Schwung - wunderbar!

Ich wünsche allen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start in ein neues Jahr, welches Gesundheit und viel Freude bringen soll.

Moni



Vorstand



Monika Andres
Präsidentin

„Das Leben ist so bunt, wie du dich traust,
es auszumalen.“



Patrick Geissmann
Vizepräsident

„Das Gestern ist fort - das Morgen nicht da.
Leb also heute!“



Andrea Bütkofer
Kassierin, Sponsoren

„Es ist wie es ist.
Aber es wird, was du draus machst.“



Nadja Furlan
sportliche Leiterin

„Das Leben ist wie Zeichnen,
nur ohne Radiergummi.“



Markus Goldschmid
Aktuar

„Du chasch nor gwönne,
wenn du lersch, wie me verlürt.“



Heinz Siegrist
Material

„Im Falle eines Falles,
ist richtig fallen alles.“



Nicole Verinetti
Bekleidung

„Nimm dir Zeit für die Dinge,
die dich glücklich machen.“

Ohne unsere motivierten Vorstands-
mitglieder, würde der Verein nicht
funktionieren.

Alle haben ihre Ressorts perfekt im
Griff und sind immer engagiert
dabei.

*danke
schön*



Der Verein in Zahlen

- 161 Mitglieder
- 71 Aktivmitglieder
- 17 Ehrenmitglieder
- 57 Kinder und Jugendliche
- 20 Jugend und Sport Leiter:innen
- 4 1418 Coaches
- 8 Hilfsleiter:innen (Aktive und Hilfsleiter Jugend)

Ehrenmitglieder

Bürgi Alfred
 Frey Ueli
 Geissmann-Furter Ernst
 Hochstrasser Arthur
 Huber Hans

Schär Claude
 Schmid Gerold
 Schmid Hedy
 Schmid René
 Studer Peter

Huber Kurt
 Locher Josef
 Ostermünchner Peter
 Richner Peter Stephan

Wernli Kurt
 Widmer Heinz
 Wismer Kurt

Kontakt VC Hägglingen

Präsidentin
 Monika Andres
 Mattenweg 21
 5607 Hägglingen

monika@andres.ch



Mitgliedschaft

Mitglieder CHF 20.-

Mitglieder sind zu allen Aktivitäten des VC Hägglingen herzlich eingeladen.

Aktivmitglieder CHF 75.-

Wer aktiv Radsport betreibt, gehört zu den Aktivmitgliedern. Für Aktivmitglieder werden Bike- und e-Bike-Touren, Rennveloausfahrten und andere Trainings organisiert.

Jugendmitglieder CHF 50.-

Alle Kinder und Jugendlichen von 6–18 Jahren gehören zu den Jugendmitgliedern. Die Trainings der Jugendmitglieder werden von erfahrenen J+S Leiterinnen und Leitern geleitet.

Ehrenmitglieder

Ehrenmitglied des Vereins wird ein Mitglied nach 25 Jahren aktiver Mitarbeit im Verein.

Ob jung oder alt, mehr oder weniger sportlich - wir freuen uns über jedes neue Mitglied.

Ein Anmeldeformular findest du auf unserer Webseite:
[www.vc-haegglingen.ch/über uns/mitglieder](http://www.vc-haegglingen.ch/über_uns/mitglieder)





Parcours-Gruppe

Unsere Kleinsten sind zwischen sechs und zehn Jahre alt und üben in ihren Gruppen die Grundelemente der Biketechnik. Das Wichtigste bei jedem Training ist, dass die Freude nicht verloren geht und wir den Grundstein für eine lebenslange Weiterentwicklung legen können.

Die J+S Kids Leiterinnen und Leiter bringen das nötige Know-How in jedes Training ein. Bei Spiel und Spass sorgen sie dafür, dass die Kinder gefordert aber nicht überfordert werden. Sie motivieren, korrigieren und helfen den Kids Lösungsstrategien zu suchen.



Im VC wird grosser Wert auf das soziale Verhalten gelegt, alle Leiter sorgen dafür, dass sich die jungen Menschen an Verhaltensregeln halten, die überall im Leben gelten.



Dieses Jahr bin ich noch in der Parcoursgruppe. Wir fahren viele Trails und wenn ein Bikerennen ist, üben wir den Parcours. Im Moment liebe ich das Üben von Schanzen-Springen und an einem Seil mit Gewicht im Kreis fahren. Leider habe ich immer noch vor dem Abhang im Birch Angst. Nun freue ich mich nächstes Jahr bei den Grossen mit zu fahren.

Mia



Wir haben es immer sehr lustig im Parcours 1. Dieses Jahr hatten wir meistens schönes Wetter und mir hat gefallen, dass wir viel zum Forsthaus sind und dort Trickli üben.

Aline



Mir hat das Sommertraining sehr viel Spass gemacht. Mir gefiel, dass wir abwechslungsreiche Trainings hatten. Wir machten Parcours oder fuhren ein paar Trails. Die Trails und der Parcours waren immer sehr cool. Am Anfang der Saison haben wir einen Parcours auf dem roten Platz gemacht und am Ende der Saison nochmal, um zu schauen, wie wir uns verbessert haben.



ir hat es Spass gemacht und ich komme nächstes Jahr sicher wieder.

Raphael

Ich bin Ladina und bin neun Jahre alt! Ich freue mich immer am Dienstag für das Biketraining, auch um meine Bikegspändli zu sehen. Beim Biken macht mir eigentlich alles Spass. Ich fahre gerne hoch und runter, auch wenn es regnet ist es immer lustig. Das Bikeweekend ist auch immer sehr lustig und die Leiter sind immer alle sehr nett.

Ladina





Jugend

Hier trainieren Jugendliche mit Jahrgang 2004 bis 2011. Je nach Interesse trainiert man in der Renngruppe oder macht Ausfahrten in verschiedenen Stärkeklassen.

Im Sommertraining finde ich es sehr cool, dass wir jedes Mal eine andere Tour fahren. Die Leiter sind sehr nett und haben mir schon viele Tricks beigebracht. Es wird auch Rücksicht genommen, falls jemand nicht so schnell fährt, dass alle zusammen ins «Ziel» kommen. Mir gefällt es am besten, wenn wir Singletrails fahren. Das Bikeweekend ist für mich immer das Highlight des Sommertrainings.

Kai



Im Sommertraining sind wir öfters ins Maien-grün gefahren und sind dort die Trails runtergefahren. Ausserdem sind wir auch manchmal in den Steinbruch gefahren und haben dann dort auf dem Platz Übungen gemacht, wie z.B Wheelies, Stoppies oder einfach zum kurz Pause machen. Zudem gefällt mir das Zusammensein mit meinen Kollegen sehr gut. Alles in allem hat mir das Sommertraining sehr gut gefallen und ich freue mich schon auf nächsten Sommer.

Gian

Speziell in Erinnerung sind mir die neuen Wege und Trails. Die sind so neu gewesen, dass auch unsere Leiter den Weg nicht kannten und wir uns sogar verirrt haben. Aber irgendwie haben wir den Heimweg immer wieder gefunden. Das Highlight war dann aber das Bikeweekend in Engelberg. Mit tollen Abfahrten und einem abwechslungsreichen Hüttenprogramm.

Emilie





Mein erstes Sommertraining im VC-Hägglingen hatte mir sehr viel Spass gemacht, ich bin immer sehr gerne gekommen und auch gerne mitgefahren. Jedes Training war aufs Neue spannend und abwechslungsreich, aber der Spass hatte natürlich auch nicht gefehlt. Unsere Gruppe hatte einen sehr starken Zusammenhalt und jeder verstand sich sehr gut. Wir machten grösstenteils Ausfahrten und zwischendurch Übungen zu bestimmten Themen.

Joel



Das Sommertraining war wie jedes Jahr sehr cool und interessant. Besonders haben mir die längeren Ausfahrten gefallen, auch wenn es teilweise anstrengender wurde. Auch die Technik Einheiten waren spannend und ich konnte viel davon profitieren. Das Fahrradfahren im Verein mit Freunden macht mir sehr viel Spass und ich werde auch nächstes Jahr wieder dabei sein. Danke an die Leiter, welche die Trainings jede Woche abwechslungsreich gestalten!

Ben



Der VC Hägglingen ist Träger des Labels Swiss Cycling Academy for Kids.

Weitere Infos findet ihr hier.



Es hat für alle etwas

Die Gruppe der Aktivmitglieder wächst und wächst. Am Dienstagabend sind jeweils die unterschiedlichsten Gruppen als bio- oder e-Biker:innen unterwegs. Während die einen vollgas auf den Üetliberg pedalen, nehmen es andere etwas gemütlicher und gönnen sich auch mal Zeit für eine Pause. Je nach Interesse werden auch mal Technikelemente geübt, so dass man sich auch immer sicher fühlt auf dem Bike.

Hat man einen schlechten Tag, fährt man mit einer langsameren Gruppe mit, fühlt man sich fit und parat, mischt man sich unter die schnellen Fahrerinnen und Fahrer.

So findet in den Trainings jedes erwachsene Mitglied eine Gruppe, wo es mitfahren kann. Zum Schluss trifft man sich immer in gemütlicher Runde bei Rivella oder Bier und pflegt das Vereinsleben jenseits von Single-Trails und Bikerouten.



Herzlichen Dank an Sean für die unzähligen Fotos, welche er in stundenlanger Arbeit für den VC aufbereitet.



e-Mountainbike Gruppe



Ob schönes oder schlechtes Wetter, eine Ausfahrt nach Melling, Bremgarten oder zum Esterliturm findet immer statt.

Ja und manchmal muss gerade bei schlechtem Wetter der innere Schweinehund überwunden werden. Dies war bei der letzten Ausfahrt der Fall. Es macht Spass über die Trails zu flitzen, dabei kommen auch wir so richtig ins Schwitzen.

Zwischendurch gibt es auch mal einen Halt

und wir üben verschiedene Fahrtechniken wie eine Acht fahren, richtig wenden oder bremsen und vieles mehr.

Wir sind eher eine kleinere e-Bike Gruppe und freuen uns auf jeden neuen e-Biker

Nicole und Fabiano



e-Bike Gruppe für jedermann oder -frau

Die Freitag-Vormittags-Gruppe ist im Sonner nicht mehr aus dem Trainingsplan des VCs wegzudenken. Unter der Leitung von Gaby Küttel ist sie je nach Zusammensetzung der Gruppe mal mehr oder weniger über Stock und Stein unterwegs.



Die bunt gemischte Gruppe geniesst es jeweils sehr mit dem Mountainbike oder Strassenvelo unterwegs zu sein.

Was auf keiner Tour fehlen darf sind die Kaffeepause und gute Gespräche.



Sportliche Leiterin des Velo-Clubs

Schon sehr früh war für mich klar, dass ich einmal im Veloclub Leiter werden möchte. Als ich selber noch Teilnehmerin der Trainings war, waren die Leiter immer ein grosses Vorbild für mich und ich wollte unbedingt auch einmal so werden wie sie.

Schon bald wurde ich dann als Hilfsleiterin eingeteilt und dann auch für den J+S-Leiterkurs angemeldet. Dieser Kurs hat mir sehr Spass gemacht und seit da bin ich Leiterin.

Als ich dann vor etwa zwei Jahren an einem Weiterbildungskurs für Leiter war, habe ich erfahren, dass Trix ihren Posten als sportliche Leiterin langsam abgeben möchte. Ich habe gesagt, dass mich dieses Amt interessieren würde und bin so in den Vorstand hineingerutscht.

Im ersten Jahr habe ich den Posten mit Trix zusammen gemacht und konnte so noch viel von ihrem Wissen profitieren. Jetzt habe ich das Amt komplett übernommen. Zu den Aufgaben zählen nicht nur, die Zusammenarbeit mit den Leiterinnen und Leitern, Trainingsplan erstellen, Infos schreiben und Fragen beantworten, sondern auch noch viele weitere Kleinigkeiten im Hintergrund. Die Aufgaben machen mir wirklich Spass, lehren mich aber auch immer wieder Geduld und Erfindergeist.

Ich bin froh, dass ich dieses Amt übernehmen durfte und freue mich darauf, Bestehendes weiterzuführen und Neues einzubringen.

Nadja





Herzlich willkommen Flo und Sebi



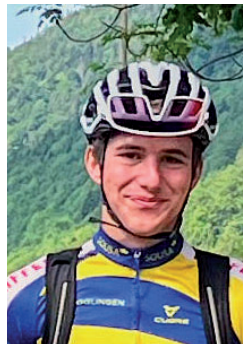
Im Frühjahr war es endlich so weit und ich durfte meinen J+S Leiterkurs im Sportzentrum Kerenzerberg besuchen. Selbstverständlich ging es schon kurz nach der Ankunft das erste Mal auf das Velo, um mit verschiedenen Spielen die anderen Teilnehmer kennenzulernen. Von nun an verbrachten wir die meiste helle Zeit draussen auf dem Velo und bekamen so die Grundsätze des Leiterseins aufgezeigt. Was dann doch nicht auf dem Velo ging, wurde uns in Theoriestunden am Morgen und Abend beigebracht. Den Rest der Zeit durften wir uns meist selbst einteilen, etwa um Vorbereitungen für den nächsten Tag zu treffen oder auch mal etwas neben dem Velofahren zusammen zu machen. So verging die Zeit wie im Flug und ich konnte am Ende viele Tipps und Tricks für ein tolles Training mit nach Hause nehmen.

Flo

In der ersten Herbstferienwoche absolvierte ich den J+S Leiterkurs in Oberentfelden. In dieser spannenden und lehrreichen Woche lernten wir wie ein Training zu gestalten und zu führen ist. Wir waren sehr viel auf dem Bike und haben Techniktrainings gehabt und durchgeführt. Dies war auch für mich gut, dass ich weiss, wie ich das Wissen weitergeben kann.

Unsere Gruppe war vom Hobby-Biker bis zum Leistungssportler und vom 18-jährigen bis zum Ü50-jährigen voll durchmischt. Das waren spannende Begegnungen und wir hatten es alle sehr lustig und gut zusammen.

Die Woche war sehr spannend und ging sehr schnell vorbei. Ich freue mich sehr auf viele spannende Trainings auf dem Bike als Leiter beim VC Hägglingen.



Sebastian



1418 coach

Herzlich willkommen Paula und Yves

Mit dem Programm 1418coach fördern Kantone den Leiterinnen- und Leiternachwuchs. 14- bis 18-Jährige werden an erste Leitertätigkeiten herangeführt und übernehmen Mitverantwortung bis sie alt genug sind, die J+S Leiterausbildung zu besuchen.

Mit Spannung fuhr ich an einem Samstagmorgen im Frühling an den zweitägigen 1418 Coach-Kurs nach Gränichen. Was werden wir wohl lernen in den zwei Tagen?

Der Kurs fand hauptsächlich auf dem Bike statt. Mit einer Stafette



wurde gezeigt, wie man Fairness zeigen kann. Wir haben in den zwei Tagen gelernt, auf was man schauen muss, wenn man selber leitet. Jeder von uns musste ein Spiel vorbereiten und es dann alleine leiten.

Der Kurs hat mega Spass gemacht und war sehr cool. Ich konnte in den zwei Tagen viel lernen und hoffe, dass ich es als Hilfsleiter nun gut einsetzen kann.

Paula

Im April habe ich an einem 1418 Coach-Kurs teilgenommen.

Der Kurs war für Biker und hat mir Spass gemacht. Ich konnte gute Ideen für das Kids-training mitnehmen. Auch habe ich schnell gemerkt, dass man sich für ein gutes Training vorbereiten muss. Im Anschluss habe ich dann mal an einem Dienstagstraining als Hilfsleiter mitgewirkt.



Yves



Ein turbulentes Jahr 2022

Ins neue Jahr 2022 startete ich sehr gut. Ich verbrachte den Januar und Februar mehrheitlich in Spanien, um mich optimal für die



neue Saison vorzubereiten. Alles lief wunderbar und ich freute mich auf die bevorstehende Saison. Leider wurde ich kurz vor den Bahn Schweizer Meisterschaften positiv auf Covid-19 getestet und dann wurde es

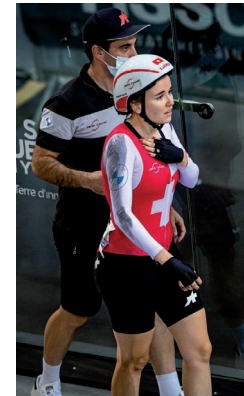
ungemütlich. Trotz Trainingspause und voller Genesung begleiteten mich einige Symptome für fast zwei Monate. Müdigkeit, Kopfschmerzen und ständige Erschöpfung waren meine täglichen Begleiter.

So erwies sich der März und die erste Hälfte des Aprils als sehr zäh mit vielen Trainingspausen und zahlreichen Rückschlägen. Ende April war dann langsam etwas Licht am Ende des Tunnels zu sehen und ich konnte beim ersten Weltcup des Jahres in Glasgow

im Elimination in die Top 10 fahren. Im Mai fühlte ich mich das erste Mal wieder ganz gesund und fit. Gerade rechtzeitig für den zweiten Weltcup in Milton. Nach aktiven Rennen konnte ich auf den 5. Platz im Elimination und auf den 7. Platz im Madison fahren, was mir wieder viel Selbstvertrauen gab.



Im Juni und Juli stand hauptsächlich das Training im Vordergrund. Nach guten Trainingswochen und einigen Vorbereitungsrennen konnte ich mich an den Europameisterschaften in



München von der besten Seite präsentieren und beendete das Elimination auf dem 5. Platz und das Madison auf dem 7. Platz.

Diese Konstanz wollte ich auch beim letzten Saisonhighlight, den Weltmeisterschaften im Oktober zeigen. Nach starken Vorbereitungsrennen inklusive einem Sieg in Barcelona, reiste ich motiviert nach Paris. Leider war meine WM schon zu Ende bevor sie überhaupt begonnen hatte, denn ich stürzte im Elimination nach nur wenigen Runden. Diagnose: ein zertrümmertes AC-Gelenk und verletzte Bänder in der Schulter. Saisonende.

Rund eine Woche nach der WM erhielt ich die frohe Botschaft,

dass ich trotz Sturz für die Track Champions League qualifiziert war. Es war mir eine Ehre als eine von nur 18 Fahrerinnen der Welt eingeladen zu werden, also startete ich mein Training (so gut es ging) früher als geplant auf dem Hometrainer.



Nur vier Wochen nach meinem Unfall startete ich auf Mallorca schliesslich ins erste Rennen der Champions League. Von Woche zu Woche fühlte ich mich etwas sicherer im Feld und fand immer mehr meine guten Beine wieder. Top 10 Platzierungen in mehr als der Hälfte der Rennen zeigten mir, dass ich auf einem guten Weg zurück bin.



Nun hoffe ich auf etwas weniger Pech in der nächsten Saison, da im kommenden Februar auch schon die Qualifikationsrennen für die Olympischen Spiele 2024 beginnen.

Michelle



Eine Saison bei den Amateur-Masters

Diese Saison bin ich in der Kategorie Amateur-Master gestartet. Mein Ziel war es, die nötigen UCI-Punkte zu sammeln, damit ich in der Saison 2023 in der Elitekategorie starten kann.

Meine Saison hat dann in Rickenbach mit einem guten 4. Platz im Swiss Bike Cup begonnen. Ich konnte mich in den weiteren Rennen noch etwas steigern und während der ganzen Saison oft auf dem Podest stehen.



Ab dem Sommer ging es dann auch an internationale Rennen. Ich konnte an den Weltcuprennen in der Lenzerheide und in Val di Sole starten. Dabei habe ich dann auch meine ersten UCI-Punkte für das Elite Ranking gesammelt. In der Schweiz konnte ich dann den Argoviacup und die ÖKK-Bikerevolution auf dem ersten Platz im Gesamtklassement abschliessen. Im Swiss Bike Cup hatte ich im letzten Rennen leider Probleme mit der Schaltung und ich musste einen Grossteil des Rennens laufen. Dies kostete mir den zweiten Platz im Gesamtklassement und ich wurde auf den 4. Platz zurückgereicht.

Abgeschlossen habe ich die Saison dann mit einem Eliterennen in Österreich und einer intensiven Rennwoche in Griechenland, um



noch etwas Luft in der Elitekategorie zu schnuppern. Dabei ist es mir auch gelungen, noch zwei weitere UCI-Punkte zu sammeln. Mit der Saison bin ich sehr zufrieden, da ich meine Ziele erreicht habe.

Gian



Das erste Jahr als Junior unterwegs

In der Saison 2022 stand ich erstmals in der Kategorie Junioren bei den Rennen an der Startlinie. Mit der Teilnahme am Swiss Bike Cup, ÖKK Bikerevolution und dem Argovia Cup gab es einen dicht gedrängten Rennkalender. Irgendwie habe ich aber den Start verschlafen und konnte in den ersten Rennen nicht überzeugen, somit wurden auch die Startplätze bei den einzelnen Rennen immer schlechter.

Ab Sommer wurde es besser und ich konnte meine gute Trainingsleistung abrufen.



Am Ende der Saison konnte ich dann doch auf einige Highlights zurückblicken. Beim Bikerennen in Dornbirn belegte ich den 2. Rang und habe somit die erforderlichen UCI Punkte, um 2023 an internationalen Rennen teilzunehmen.

Auch die Bikerennen in Sparta/ Griechenland zum Schluss der Saison waren für mich ein Erfolg und es gab in 3 Rennen 2 Podestplätze.

Beim GP Rüebliland durfte ich das Team Aargau auf der Strasse unterstützen, an drei



Tagen wurden vier Etappen gefahren. Es war eine gute aber sportlich harte Erfahrung, ich bin stolz, dass ich die Rennen zu Ende gefahren bin.

Yves



Guter Abschluss einer durchzogenen Saison

Die Vorbereitung für die Saison begann wie gewöhnlich Anfangs November. Im Dezember fuhr ich dann ins erste zwei-wöchige Trainingslager nach Denia in Spanien, wo ich sehr viele Kilometer sammeln konnte. Auch im Februar ging es dann wieder nach Spanien, wo wir auch wieder zwei Wochen die Sonne von Calpe geniessen konnten.



In dieser Saison musste ich nochmals in der Kategorie Amateure fahren, da ich im letzten Jahr die Qualifikation nicht geschafft habe. Daher war mein grösstes Ziel für die Saison die Elitequalifikation.

Nach einer guten Vorbereitung startete die Saison leider nicht wie gewünscht. Ich wurde oft krank und hatte starke Rückenprobleme. Dann kamen vom Mai bis im Juni noch die Abschlussprüfungen hinzu, welche ich noch absolvieren musste.

Das beste Rennen der Saison war dann in Gränichen, welches ich auf dem 7. Platz bei den Amateuren beenden konnte. Von da

an fuhr ich dann wieder konstantere Rennen, was zu meinem Saisonhighlight geführt hat, dem Weltcup in Val di Sole. Dies war eine sehr wichtige Erfahrung für mich, einmal auf einer so technischen und physisch anspruchsvollen Strecke fahren zu können.

Nun arbeite ich 50% als Zimmermann und habe so mehr Zeit zum Trainieren um mein Ziel für nächstes Jahr, die Weltcupaison fahren zu können, verfolgen zu können.



Sebastian



Mein erstes Jahr in der Kategorie U23



Nach einer intensiven Trainingswoche in Calpe, Spanien, im Februar, startete ich meine Saison Mitte März am Proffix Swiss Bike Cup in Rickenbach.

Da es bei den Frauen keine einzelne U23-Kategorie gibt, musste oder durfte ich nun jeweils bei den Elite Frauen starten. Das erste Rennen war für mich zufriedenstellend und ich freute mich auf die kommende Saison.

Einige Wochen später erwischte mich Covid, neben der damals noch obligatorischen Isolation musste ich auch an zwei Rennen aussetzen. Anfangs Mai

konnte ich dann überraschenderweise in Savognin einige UCI-Punkte holen. Im Juni waren in diesem Jahr noch meine Abschlussprüfungen, dadurch konnte ich mich nicht komplett auf die Rennen fokussieren, was sich auch in den Resultaten widerspiegelte.

Nach der Sommerpause feierte ich am Argovia Cup in Hägglingen den ersten Podestplatz. Weiter ging die Saison mit einigen

akzeptablen Resultaten. Die letzten zwei Rennen der Saison fanden unter sehr schlammigen Bedingungen statt, mit welchen ich zu kämpfen hatte. Am Schlüsselauftritt in Gstaad konnte ich nochmals alles geben und sicherte mir so den vierten Platz in der Gesamtwertung der U23-Kategorie.

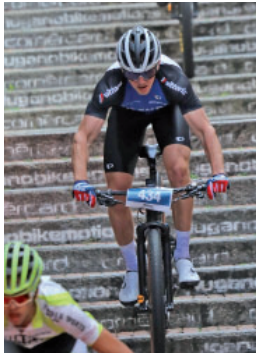
Meine Saison fühlte sich wie eine Achterbahnfahrt an und ich bin gespannt, wie meine nächste Saison verlaufen wird.

Johanna





Die erste Saison in der Kategorie Junior (U19)



Dieses Jahr bin ich die erste Saison in der Kategorie Junior (U19) gefahren. Nach einer soliden Vorbereitung im Winter war ich hochmotiviert in die Saison gestartet. Jedoch habe ich mich kurz vor dem Saisonauftakt mit Covid infiziert, was dem Plan einen Strich durch die Rechnung machte. Nach diesem Rückschlag konnte ich dann aber viele solide Rennen fahren und kann daher zufrieden auf die Saison zurückblicken.

Speziell war in dieser neuen Kategorie, dass die Dauer der Rennen deutlich länger war als in der Kategorie U17. Das bedeutete für mich, dass ich lernen musste, sparsamer mit meiner Energie umzugehen.

Der sehr volle Rennkalender machte die Saison zwar sehr anstrengend, jedoch hatte ich auch nach nicht so guten Rennen die Möglichkeit, mich in der nächsten Woche gleich versuchen zu verbessern.

Mein Highlight der Saison war das Rennen in Chur der neuen Rennserie von ÖKK. Die Strecke ging sowohl durch das Stadtzentrum wie auch durch den Wald. Diese Abwechslung machte das Rennen sehr spannend.

Das Training im VC am Dienstagabend war für mich dieses Jahr eine sehr gute Abwechslung im Training. Dort kann ich immer wieder neue Strecken kennenlernen und als Gruppe machte das Training immer Freude.

Grundsätzlich kann ich also auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken. Das Ziel für die kommende Saison ist, die Resultate von diesem Jahr zu überbieten.



Niklas



Mein Guide-Sommer in Davos

Diesen Sommer war bereits meine dritte Saison als Bike Guide in Davos. Mit meinem Hobby während den Semesterferien in einer der schönsten Bikeregionen Geld zu verdienen – tönt nicht schlecht, oder? Doch so einfach ist es dann doch nicht. Es ist eine grosse Herausforderung und fordert mental die ganze Konzentration, für eine Gruppe Erwachsene oder Kinder verantwortlich zu sein und die richtigen Trails zu wählen, um sie zu fordern aber nicht zu überfordern.

Am coolsten fand ich jeweils die Kids & Teens Enduro Days, welche fünfmal während den Sommerferien stattfanden. Es waren jeweils Kinder von 6 bis 14 Jahren mit unterschiedlichem Fahrkönnen dabei. Die Kinder teilten wir am ersten Tag jeweils mit dem SCA4K-Einstufungsparcours in 2-3 Gruppen ein. Während drei Tagen kamen so alle auf ihre Kosten. Bergauf gings jeweils mit dem Shuttle oder der Bergbahn, damit noch mehr Trails gerockt werden konnten.

Möchtest du in den nächsten Sommerferien auch drei tolle Tage auf dem Bike in Davos verbringen? Auch nächstes Jahr findet das 3-Tages-Camp wieder fünfmal während den Sommerferien statt.

Anmelden kannst du dich auf der Webseite der Bike Academy Davos (www.bike-academy.ch).

Ich würde mich freuen!

Sonja





Biken im Jura

Gut gelaunt besammelten sich die Bikerinnen und Biker in Balsthal. In diesem Jahr waren die bio- und die e-Biker gleichermassen vertreten. Die Gruppen pedaltten auf unterschiedlichen Routen durch die erste Jurakette über den Balmberg auf den Weissenstein, wo man kurz verschnauften und die wunderbare Aussicht geniessen konnte. Es folgte der Schlusaufstieg zum Althüsli und die etwas abenteuerliche Abfahrt zur Unterkunft Naturfreundehaus Schauenburg. Die Duschprozedur (1 Dusche für 40 Gäste) wird uns in lustiger Erinnerung bleiben!

Am zweiten Tag musste die abenteuerliche Abfahrt vom Vortag in umgekehrter Richtung bewältigt werden, dafür wurden wir mit einer langen Abfahrt nach Gänsbrunnen belohnt. Nun nahmen wir die zweite Jurakette in Angriff, der Anstieg zum Restaurant Malsenberg hatte es in sich und alle waren froh, konnten wir unsere Speicher wieder mit Pasta füllen. Der letzte Teil der Tour führte uns über einen Höhenweg, von wo aus wir einen imposanten 360 Grad-Rundumblick geniessen konnten.



Wer Single-Trails liebt, kam dann auf der Schlussabfahrt zurück nach Balsthal voll auf seine Kosten.

Es war ein gelungener Anlass!





Bikepacking - ein Highlight der Saison

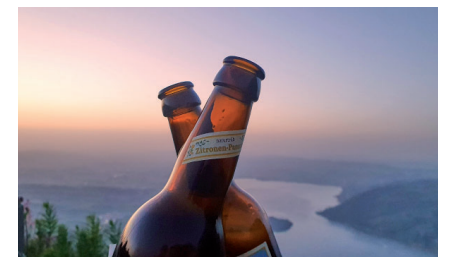
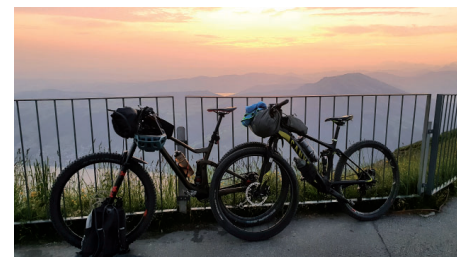
Bikepacking ist im Trend - auch beim VC Höglingen. Bereits zum dritten Mal konnte der Anlass bei schönstem Wetter durchgeführt werden.

Am Samstagmorgen um elf Uhr starteten die Bikerinnen und Biker zu ihrem Abenteuer. Ziel war es, während 24 Stunden unterwegs zu sein. Die Teilnehmer entschieden selbst, wie viele Kilometer sie in der Zeit fahren wollten. Je nach Lust und Laune konnte gewählt werden zwischen einfachen, mittelschweren und langen anspruchsvollen Touren. Die Touren wurden den

Fahrerinnen und Fahrern vom Organisator Thomas Wegmüller vorgängig als gps-Tracks zur Verfügung gestellt. So schwärmten die Abenteuerlustigen um elf Uhr in alle Himmelsrichtungen aus und teilten ihre Erlebnisse laufend in einer WhatsApp Gruppe. Einer Nacht im Freien stand dann vom Wetter her nichts im Wege. Vom Strohbett

auf dem Bauernhof über Campingplätze am Wasser bis hin zur Rigi - unsere Mitglieder waren unkompliziert in der Wahl ihrer Schlafplätze. Verschlafen hat sich dann auch niemand, pünktlich um elf Uhr waren alle zurück beim Forsthaus in Höglingen. Zusammen mit den restlichen Vereinsmitgliedern wurden dann die Erlebnisse beim VC Brunch ausgetauscht.

Herzlichen Dank an alle, die mitgeholfen haben, diesen wunderbaren Anlass Wirklichkeit werden zu lassen.





Sportlerball

Die drei Vereine STV, FC und VC organisierten gemeinsam einen Fasnachtsball.



Umzug des Vereinslagers

Unser „Magazin“ befindet sich neu an der Vorstadt 3 in Häßglingen
Herzlichen Dank an Familie Hans Huber.



Arbeitseinsatz „roduner & CO“

Arbeitseinsätze beim Theater des Tellspielvereins.



Nothelferkurs für gross und klein

Ein spannender Morgen zusammen mit der Sanität der Feuerwehr.





Gelungenes Rennwochenende bei idealen Bedingungen

In diesem Jahr war das OK Argovia-Cup besonders gefordert. Es galt das Festareal neu zu gestalten, das Abschlussrennen sowie die Aargauermeisterschaften der Mountainbiker zu organisieren und der Schweizer Meisterschaft im Militärrad-Quer einen würdigen Rahmen zu bieten. Das OK hat die Aufgaben meisterhaft gelöst. Den rund 270 Fahrerinnen und Fahrern mangelte es an nichts.

Die Rennstrecke war in gutem Zustand, das Wetter trocken und nicht zu heiss. Die Zuschauer waren dank der neuen Streckenführung direkt am Festzelt vorbei, immer nahe am Renngeschehen.

Unser Lokalmatador Gian durfte gleich mehrmals aufs Treppchen steigen. Er siegte in der Kategorie Amateur/Masters, wurde Aargauermeister und siegte auch in der Gesamtwertung.

Ein weiterer Publikumsmagnet war Pius Zimmermann aus Fislisbach. Pius fuhr mit seinen 86 Jahren als ältester Teilnehmer sieben Runden - Respekt!

Ein grosses Dankeschön an alle Helfer, Sponsoren, Landbesitzer, Behörden, Zuschauer und Rennfahrer. Ohne euch alle könnte ein solcher Anlass nicht stattfinden.

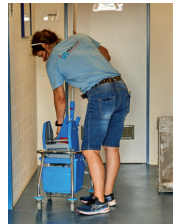
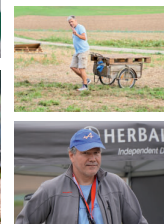




...ohne Helfer geht gar nichts...

Unsere Helfer sind grandios. Sie sind sehr belastbar: Einrichten am Samstagmorgen - Helferfest am Abend - Einsätze am Sonntag am Rennen - Rennen selber fahren - aufräumen.

Ein grosses Dankeschön an alle, die unermüdlich mit angepackt haben!





Spezialtraining cool and clean

Wir vom VC Hägglingen sind seit über 10 Jahren bei cool and clean dabei und leben die fünf Commitments (Abmachungen) für fairen und sauberen Sport! «cool» steht für die Commitments «Ziele erreichen» und Fairplay. «clean» bezieht sich auf Doping, Verzicht auf Tabak und Cannabis sowie auf massvollen Alkoholkonsum.

Auch wenn wir schon lange dabei sind, ist es wichtig die Commitments regelmässig in Erinnerung zu rufen und den neuen Kindern zu erklären. Im Spezialtraining am 19. November hatten die Kinder die Möglichkeit, die



Abmachungen spielerisch zu lernen. Dabei wurden verschiedene Spiele zu den Commitments gespielt und anschliessend reflektiert. Beispielsweise erfahren die Kids die Auswirkungen von starkem Tabakkonsum selber beim Rennen mit einem Röhrchen im Mund und mit einer Promillebrille sehen sie wie sich die Wahrnehmung bei Alkoholkonsum verändert. Auch merkten die Kinder, wie schnell die Stimmung kippt, wenn ein Team oder



eine Person sich unfair verhält. Zudem wurden Lebenskompetenzen geübt, wie Strategien im Team ausarbeiten, um schnellstmöglich bei einem Spiel alle Memorykarten aufzudecken. Zum Schluss unterschrieben alle auf einer cool and clean Blache, dass sie die cool und clean Regeln einhalten.



Dies sind die cool and clean-Commitments zu welchen sich die Leitenden und die Jugendlichen des VC Hägglingen bekennen:

1. Ich will meine Ziele erreichen!
2. Ich verhalte mich fair!
3. Ich leiste ohne Doping!
4. Ich verzichte auf Tabak!
5. Ich verzichte auf Alkohol! (U16)
Wenn ich Alkohol trinke, dann ohne mir und anderen zu schaden! (16+)



Das Commitment des VC Hägglingen:

Wir sind respektvoll, fair und halten uns an unsere Regeln!



Weiter Informationen zu cool and clean findet ihr auf www.coolandclean.ch





Die Jungbikerinnen und -biker in Engelberg

Am Freitag um 18.00 Uhr besammelten sich 24 Kinder und 9 Leiter in Hägglingen. Die Bikes wurden verladen und alle fanden einen Platz im Car.



Nach einer staufreien Fahrt kamen wir in Engelberg an. Die Kinder wurden in ihre Zimmer eingeteilt und hatten bis zur Bettruhe noch ein bisschen Freizeit.

Danach haben sich die Leiter zusammengesetzt und den nächsten Tag besprochen.

Am Samstagmorgen, als wir aus dem Fenster sahen, waren die Bergspitzen weiss und das Wetter kalt und

nass. Nach dem Morgenessen ging es in vier verschiedenen Gruppen auf die Tagestouren.

Die Grösseren wagten sich in die Höhe und die Kleineren fuhren weiter unten das Tal nach hinten. Wegen des nicht so guten Wetters kamen alle früher von den Tagestouren zurück. So machten wir uns am späteren Nachmittag noch auf den Weg ins Hallenbad. Dort konnten sich die Kinder richtig austoben.



Zum Abendessen wurden wir von der Küche mit Spaghetti Bolognese verwöhnt. Danach ging es weiter mit dem Abendprogramm. Dieses Jahr wurden zwei neue Leiter getauft.



Florian und Muriel mussten in zwei verschiedenen Spielen gegeneinander antreten.

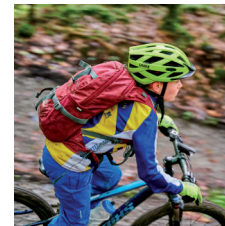
Weiter ging es mit einem Spieleabend für die Kinder. Es standen Uno, Stadt-Land-Fluss, PingPong, Schoggi-Spiel und ein kreatives Malspiel auf dem Plan. Die Kinder hatten grossen Spass.

Alle waren müde und es wurde schnell ruhig in den Zimmern. Die Leiter hockten nochmal zusammen, besprachen den nächsten Tag und liessen den Abend ausklingen.

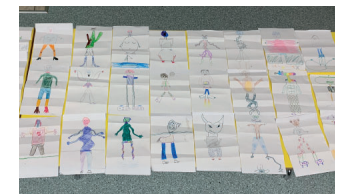
Am Sonntag als wir aufstanden schien die Sonne. Nach dem Frühstück mussten alle Kinder ihre Taschen packen und es standen nochmals Tagestouren auf dem Programm. Wir nahmen es ein bisschen lockerer und nahmen für die Anstiege die Bergbahnen. Die Kinder freuen sich immer riesig auf die grossartigen Trails in den Bergen. In Engelberg gibt es eine Trail-Arena mit verschiedenen Trails und diversen Drops. Dies haben wir mit den Kindern richtig auskosten und sie wollten gar nicht mehr nach Hause.

Am späteren Nachmittag trafen wir uns alle wieder bei der Unterkunft. Die Bikes wurden verladen und wir traten mit dem Car die Heimreise an.

Wir kamen alle glücklich, aber müde in Hägglingen an.



Chantal





Zweifel, Angst und Stolz

Ojeh, kann ich das? Ist das möglich? Warum habe ich mich bloss angemeldet? Wie können die Profis hier freihändig fahren? Solche Fragen haben sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des diesjährigen Schnupperkurses im Tissot Velodrome in Grenchen gestellt. Bereits zum siebten Mal war eine bunt gemischte Gruppe des



VC Hägglingen zu Gast auf der Radrennbahn in Grenchen. Auch dieses Jahr standen die Fahrerinnen und Fahrer zu Beginn des zweistündigen Trainings respektvoll und ein bisschen ängstlich in der Steilwandkurve. Bis zum Ende des Trainings verwandelte sich die Angst in Stolz und pure Freude, es geschafft zu haben.



Um auf der 250m langen Holzbahn durch die 46° Steilwandkurven zu fahren, muss man als Bikerin oder Biker etwas umdenken, denn die Bahnvelos haben weder Bremsen noch Gänge. Einmal angefahren, heisst es durchhalten, bloss nicht die Beine baumeln lassen!

Die erfahrenen Instruktoeren führten die Anfänger vorsichtig und geduldig durch die Kurven und verstanden es, die geübten Fahrerinnen und Fahrer ihrem Können entsprechend zu fordern. So wurde der Nachmittag zu einem wunderbaren Erlebnis für alle.



Man war sich einig – Velodrome, wir kommen wieder!



Ein Dankeschön für unzählige Leitereinsätze

Auch in diesem Jahr hat Sonja wieder einen tollen Leiterausflug für uns organisiert.

Wir haben uns am Sonntagmorgen auf dem Kiesparkplatz getroffen und sind dann gemeinsam losgefahren in Richtung Küttigen. Nicht ganz alle haben die Autobahnausfahrt beim ersten Mal gefunden, nach einer kurzen Wartezeit



konnten wir dann aber alle wieder vereint mit dem reichhaltigen Brunch im Restaurant Traube starten.



Als wir alle satt waren, mussten wir uns schon langsam auf den Weg Richtung Aarau machen, denn der nächste Programmpunkt fand dort in der Curlinghalle statt. Wir konnten noch kurz einer Gruppe zuschauen, die vor uns dran waren und haben da schon versucht, die besten Techniken auszumachen.

Kurze Zeit später wurden wir dann von unseren Kursleitern mit speziellen Schuhen ausgestattet und der Kurs konnte beginnen. Nach einigen Grundübungen und dem einen oder anderen Poklatscher, konnten wir schon mit den ersten Spielen beginnen.

Das richtige Abgeben der Steine war gar nicht so einfach, dennoch hat uns alle schnell der Ehrgeiz gepackt und wir wollten natürlich gewinnen. Lustigerweise haben die vier Teams nach den zwei Stunden in ihrem Match jeweils ein Unentschieden erreicht. So konnten wir alle als Sieger vom Eis.



Wir danken Sonja ganz herzlich für die Organisation von diesem tollen Ausflug!

Nadja



Spannende Alternativen

Weil zurzeit die Mehrzweckhalle wegen des Umbaus nicht für Trainings zur Verfügung steht, hat sich das Trainerteam kreativ gezeigt und nach spannenden Alternativen gesucht.



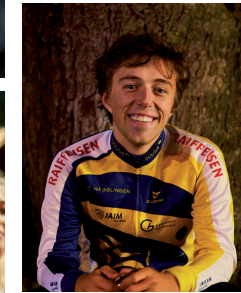
Koordination in der Jump Factory ist der Hit!



**JUMP
FACTORY**



Ob in der Halle oder auf dem roten Platz unsere Leiterinnen und Leiter haben immer coole Ideen, so dass das Training Spass macht.





Biken im Wald - ein Thema, das bewegt

Die meisten von uns VC-Ier:innen lieben beides. Unsern tollen Freizeitsport und den Wald in und rund um Hägglingen. Unvorstellbar ist ein Leben ohne Biken, aber auch ein Biken ohne Wald!

Wir praktizieren das Biken in und rund um Hägglingen seit vielen Jahren. Doch nicht alle Nutzer:innen des Waldes sind bei uns Clubmitglieder! Mit dem Bevölkerungswachstum und dem sich änderndem Freizeitverhalten nimmt der Druck auf den Wald zu. Oft werden geltende Regeln nicht eingehalten. Dies spüren Flora und Fauna im Wald, aber auch die Jagd.



Die gesetzlichen Regeln sind klar:

Das Befahren von Wegen im Wald, abseits von befestigten Waldwegen ist im Kt. Aargau verboten. Dies steht so im Waldgesetz. Wir alle wissen, dass dies schwierig um- und durchzusetzen ist. Im Waldgesetz steht aber auch, dass ein Befahren Abseits von Waldstrassen in Ausnahmefällen bewilligt werden kann.

Um den Wald als Lebensraum für unsere Wildtiere zu erhalten und aber auch um dem Erholungsbedürfnis der Bevölkerung gerecht zu werden, gibt es von den Aargauer Kantonsbehörden Bestrebungen Biker:innen zu «kanalisieren».

Als Veloclub mit aktiver MTB-Abteilung stehen wir in der Region im Fokus von Behörden und Jagd. Als Interessengruppe mit Grundsätzen zum Thema («Wir verhalten uns achtsam gegenüber Mensch und Natur...»), haben wir uns vor geraumer Zeit bereit erklärt, an einer Lösung mitzuarbeiten. In vielen Stunden wurde in der vereinsinternen Arbeitsgruppe «Biken im Wald» ein Konzept erarbeitet, welches aus Rundkursen besteht. Diese würden bewilligt, die anderen Trails abseits der Rundkurse würden behördlich geschlossen. So könnten Schutz- und Ruhezone für Wild geschaffen, und Freizeitraum für Biker:innen erhalten werden. Wir haben das Konzept Behörden und Interessenvertretern vorgestellt. Die Diskussionen sind am Laufen. Fortsetzung folgt....

Patrick Geissmann



Sport mit Handicap

Am Wochenende vom 19.-20. November 2022 fand der J+S-Kurs „Sport mit Handicap“ statt. Moni und ich haben an diesem Kurs teilgenommen.

Der Kurs hat mit einem kurzen Theorieblock gestartet. Dieser war dann auch so ziemlich der Einzige, alle anderen Kursinhalte waren in der Turnhalle und verbunden mit viel Selbsterfahrung.

Als erstes wurde uns das Modell 6+1 vorgestellt. Dieses hat uns dann über das ganze Wochenende begleitet. Es geht dabei darum, wie man Spiele und Bewegungsformen so anpassen kann, dass sie sowohl von Gesunden als auch von Personen mit Beeinträchtigung gespielt werden können. Wir haben Spiele gespielt, bei denen wir selbst erfahren konnten, was ein Kind mit ADHS wahrnimmt und wie man als Leiter besser darauf eingehen kann. Später haben wir die Aufgabe bekommen, blind vom Restaurant zu der Turnhalle zu finden. Im Block Sehbeeinträchtigung haben wir dann auch selber blind Sprints gemacht und Hindernisse überwunden. Anschliessend durften wir uns auch noch im Rollstuhl-Handball und Rollstuhl-Badminton versuchen.



Doch nicht nur Sport im Rollstuhl haben wir geübt, sondern auch Alltagssituationen, wie zum Beispiel das Überwinden eines Trottoirs.

Diese zwei Kurstage waren extrem lehrreich und haben aufgezeigt, dass oft schon kleine Anpassungen ausreichen, dass auch Personen mit Beeinträchtigung in einem normalen Sportverein teilnehmen können.

Der Kurs hat mir sehr gefallen und mich sowohl in meinem sportlichen Ideenreichtum als auch persönlich sehr weitergebracht!

Nadja



Der Samichlaus und Fred...

...waren die Highlights des diesjährigen Chlaushocks.

Der Samichlaus hat den Weg zum Forsthaus auch dieses Jahr gefunden und sich über die zum Teil sehr originellen Chlaussprüchli der Kids gefreut.

Am Abend hat Fred auf unterhaltensame Art und Weise mit den Gästen drei verschiedene, feine Fondues gekocht.





Ready für die neue Saison?

Wie erfolgreich habe ich mich auf die neue Saison vorbereitet?
Habe ich die Winterpause gut gemeistert? Bin ich bereit?

Diesen Fragen könnt ihr euch bei den ersten Argovia Cup Trainingsrennen beantworten.

- Daten:** 25. Februar, 4. und 11. März 2023
- Ort:** Hilfikon (auf dem Gelände des Moto Club Wohlen)
- Kategorien:** U17, U19 und Elite/Master
- Wertung:** Frauen und Männer starten gemeinsam mit separater Rangliste. Es werden keine UCI Punkte vergeben.
- Ablauf:**
- | | | |
|---------------|--------------|----------------------|
| 12:00 – 12:45 | U17 | 45 Minuten + 1 Runde |
| 13:00 – 14:00 | U19 | 60 Minuten + 1 Runde |
| 14:15 – 15:20 | U23 | |
| 14:15 - 15:20 | Elite/Master | 80 Minuten + 1 Runde |
- Infrastruktur:** Toiletten sind vorhanden, weitere Sanitäre Anlagen wie Duschen und Garderoben gibt es nicht.
- Verpflegung:** Eine kleine und einfache Festwirtschaft wird durch den VC Hägglingen organisiert.
- Kosten:** CHF 15.- pro Rennen
- Anmeldung:** www.argoviacup.ch

ARGOVIA
VITTORIA-FISCHER CUP



Unsere Hauptsponsoren

Küttel Radsport	www.kuettelradsport.ch
Raiffeisenbank Villmergen	www.raiffeisen.ch

Unsere Sponsoren

Gemeinde Hägglingen	www.haegglingen.ch
Geissmann Treuhand GmbH	www.geissmann-treuhand.ch
Sousa Reinigungen	www.sousa-reinigung.ch
Bäckerei Konditorei Wirth	www.baeckerei-wirth.ch
Massage Martina Keller-Villiger	www.martina-keller-villiger.ch

Unsere Gönner

Saxer Druck, Hägglingen	www.saxerdruck.ch
Markus Kaufmann Stiftung	www.mks-stiftung.ch

Herzlichen Dank für die Unterstützung

Interessiert, unseren Verein zu unterstützen?
Weitere Informationen auf unserer Webseite
www.vc-haegglingen.ch
Bankverbindung: IBAN CH05 8073 6000 0030 8103 6



Argovia Vittoria-Fischer Cup 2023

02. April	Hochdorf C3
07. Mai	Seon C3 (Aargauermeisterschaften)
14. Mai	Capriasca C2
11. Juni	Biasca C2
18. Juni	Lostorf C2
13. August	Hägglingen C3
27. August	Langendorf C2
10. September	Grasswil C3



Jahresprogramm 2023

18. Februar	Sportlerball
04. März	Schneetag
17. März	Generalversammlung
28. März	Start Aussentraining
02. Mai	Fototermin mit Sponsorenbräteln
09. Mai	Fototermin (Verschiebedatum)
18./19. Mai	Auffahrtstour Aktive
17. Juni	24h Bikepacking
18. Juni	VC-Brunch
13. August	Argovia Vittoria-Fischer Cup
15.-17. September	Bikeweekend Jugend
22. Oktober	Schlussnock
29. Oktober	Besuch Velodrome Grenchen
30. November	Ü70 Essen
16. Dezember	Weihnachtsessen im Forsthaus

Den aktuellen Jahresplan findest du jeweils unter www.vc-haegglingen.ch



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

Herzlichen Dank unseren Sponsoren



RAIFFEISEN