

Velo-Club Hegglingen

2023



www.vc-haegglingen.ch



Inhalt

Vorwort	1
VC Hegglingen	2-4
Vereinsbekleidung	5
Leiterteam	6
1418coach	7
Abteilungen VC Hegglingen	8-13
Teamfahrerinnen und -fahrer	14-21
Fasnacht	22-23
Auffahrtstour	24-25
24h Bikepacking	26-27
VC Brunch	28-29
Argovia Cup	30-33
Herzlichen Dank mks	34
Alternativtrainings	35-37
Bikeweekend Andermatt	38-39
JUFE	40
Schlussstock	41
Schnupperkurs im Velodrome Grenchen	42
Einweihung Mehrzweckhalle	43
Velo-Club Rätsel	44-45
Trainingszeiten	46
Sponsoren	47
Vorschau 2024	48



Liebe Leserinnen
Liebe Leser

Nichts ist so beständig
wie der Wandel

Heraklit



An der diesjährigen Generalversammlung habe ich verkündet, dass ich nächstes Jahr mein Amt als Vereinspräsidentin abgeben werde.

In diesem Moment der Veränderung möchte ich einige Gedanken über den stetigen Wandel teilen.

Egal was auch passierte in den letzten Jahren, das Engagement, der gegenseitige Respekt, die Leidenschaft und die Visionen unserer Mitglieder hatten Beständigkeit. Mit diesen Fähigkeiten haben wir jede Herausforderung, jede Veränderung gemeistert und dem Velo-Club laufend ein neues Gesicht gegeben. Ich bin sehr stolz auf das, was wir als Team geschaffen haben.

Die Abgabe meines Amtes markiert kein Ende, sondern vielmehr den Beginn eines neuen Kapitels für unseren Verein. Neue Führung bringt frische Ideen und Perspektiven mit sich, sie ist Quelle der Inspiration und des Wachstums.

In diesem Sinne freue ich mich darauf, den Weg unseres Vereins aus einer neuen Position heraus zu verfolgen und weiterhin ein Teil dieser wunderbaren Gemeinschaft zu sein.

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

Moni



Der Verein in Zahlen

- 150 Mitglieder
- 68 Aktivmitglieder
- 17 Ehrenmitglieder
- 51 Kinder und Jugendliche
- 18 Jugend und Sport Leiter:innen
- 5 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)





Vorstand



Monika Andres
Präsidentin



Patrick Geissmann
Vizepräsident



Andrea Bütikofer
Kassierin, Sponsoren



Nadja Furlan
sportliche Leiterin



Markus Goldschmid
Aktuar



Heinz Siegrist
Material



Nicole Verinetti
Bekleidung

Ohne unsere engagierten Vorstandsmitglieder würde der Verein nicht funktionieren.

THANK YOU



Rad-Trikots

Unsere Sportbekleidung stammt aus dem Hause Cuore. Zweimal pro Jahr kannst du im Teamshop deine Vereinskleidung direkt bestellen.



Freizeitbekleidung

Zu unserer Freizeitbekleidung gehört eine Kapuzenjacke sowie lange und kurze Hosen der Marke craft.



Kontakt Vereinsbekleidung: Nicole Verinetti
nicole.verinetti@gmail.com



Jugend und Sport Leiterteam

Alle Leiter:innen des Velo-Club Hägglingen verfügen über eine J+S-Ausbildung in den Bereichen Jugendsport und/oder Kindersport. Um sicherzustellen, dass die Leiter:innen auf dem neusten Stand sind und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln, besuchen sie alle zwei Jahre einen Weiterbildungskurs. Hier können sie wählen, ob sie sich lieber der Fahrtechnik widmen oder sich mit der Trainingslehre, Psychologie, mentalen oder ethischen Fragen beschäftigen möchten.

So unterschiedlich unsere Trainer:innen sind, so unterschiedlich sind auch ihre Weiterbildungen - mit dem wunderbaren Resultat, dass das Leiterteam auf alle Fragen, die sich in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen stellen, eine Antwort hat.



Der Velo-Club Hägglingen ist Träger des Labels Swiss Cycling Academy for Kids.

Weitere Infos findet ihr hier.



Herzlich willkommen Jonas

1418 coach

Mit dem Programm 1418 coach 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.

Jonas ist schon seit 2015 im Velo-Club. Er hat alle verschiedenen Gruppen durchlaufen und ist auch Rennen gefahren. Man könnte sagen, er ist „ein alter Hase“.



Aufgeregt machte ich mich an einem Samstagmorgen auf den Weg zum zweitägigen 1418 Coach-Kurs in Ruswil.

Der Kurs fand in Begleitung von Geräteturnern statt. Aufgrund schlechten Wetters fand der Kurs hauptsächlich drinnen statt.

Mit verschiedenen Spielen wurde verdeutlicht, wie man Fairness bei der Ausübung einer Sportart gewährleisten kann. Über diese zwei Tage erhielten wir viele Tipps dazu, wie man ein gutes Training vorbereitet und leitet. Jeder Teilnehmer bereitet in einer Gruppe ein Training vor, das anschließend gemeinsam durchgeführt wurde.



Dabei lag der Fokus darauf, den Mitgliedern anderer Sportarten so viel wie möglich beizubringen.

Der Kurs hat großen Spaß gemacht, und ich habe viel daraus mitgenommen. Im Sommer konnte ich bereits in Trainingseinheiten aushelfen und dabei viel lernen.

Jonas



Parcours-Gruppe

Die jüngsten Mitglieder des VC Hägglingen sind zwischen sechs und zehn Jahre alt. Sie fahren in der Parcoursgruppe, wo sie die Grundelemente der Biketechnik lernen. In der Parcoursgruppe stehen Spiel und Spass im Vordergrund, vereint mit der Vermittlung von Verhaltensregeln, welche die Kids das ganze Leben begleiten sollen.



Hallo mein Name ist Flavia und ich bin in der Parcoursgruppe! In der Parcoursgruppe gefällt mir, dass ich meine Biketechnik verbessern kann. Denn ich bike eigentlich am liebsten in den Bergen und so kann ich immer schwierigere Trails fahren, was mir Spass macht. Darum liebe ich auch das Bikeweekend, das immer sehr lustig ist.

Flavia

Ich finde das Parcourstraining sehr lustig. Am besten gefällt mir, wenn wir einen Parcours machen oder im Wald die vielen Trails fahren. Das macht richtig Spass. Auch das Fahren in der Gruppe ist richtig cool.

Colin



Jugend-Gruppen

Hier trainieren die Jugendlichen zwischen elf und zwanzig Jahren in vier verschiedenen Gruppen, je nach Interesse und Stärkeklasse. In der Renngruppe wird der Fokus mehr auf Technik und Taktik gelegt. Die anderen Gruppen machen Ausfahrten in die nähere oder auch weitere Umgebung von Hägglingen.



Im Training der Gruppe 1 geht es nicht nur um das Trainieren. Während den Einheiten tauschen wir uns aus, zeigen neu erlerntes Können und genießen einfach die sportliche Abwechslung. Das Training bereitet mir jedes Mal aufs neue Freude, sei es dienstags in der Gruppe 1 oder während dem Bikelager durch Landschaft und Trails.

Nils

Beim Biken habe ich sehr viel Spass, es ist eine coole Sache. Jeden Dienstag sind wir auf verschiedenen Routen unterwegs, dabei geht es hoch und runter. Am liebsten fahre ich Trails im Wald. Wir üben verschiedene Techniken, die Trainer sind sehr nett und hilfsbereit.

Nian



Stimmen der Jugend hört ihr beim blauen QR-Code





Mir gefällt es, dass wir zum Teil mitentscheiden können, wohin unsere Biketouren im Training gehen. Das Training findet bei jedem Wetter statt und ab und zu gibt es einen platten Reifen. Zusammen so unterwegs zu sein macht mir viel Spass.

Jonas



Ich fand das Training sehr cool. Wir sind sehr oft auf Tour gegangen, das fand ich sehr cool aber auch das Bikeweekend war ein tolles Erlebnis. Meine Gruppe gefällt mir sehr, da meine Kollegen dabei

sind. Die Leiter sind auch sehr nett und haben guten Humor (die meisten zumindest). Es gab auch nicht so coole Trainings z.B. wenn es fest geregnet hat oder gewindet.

Am coolsten fand ich, als wir aufs Maiengrün gefahren sind und danach auf den Turm gegangen sind.

Ich hoffe, dass die Gruppen so bleiben. Ich freue mich sehr auf nächstes Jahr.

Dylan





Mir hat das Training in der Race Gruppe sehr gefallen. Ich bin gut nachgekommen und wir haben super Trainings gehabt. Wir haben es gut als Gruppe.
Gut gefallen hat mir auch, dass sich die Trainer an Sonntagen zeitgenommen haben, um mit uns an die Rennen zukommen und um uns zu betreuen und unterstützen.
Der Bahnschnupperkurs und das Bike Weekend haben mir auch sehr gefallen.

Ich bin stolz ein VC Hägglingen Mitglied zu sein und fühle mich da sehr wohl.
Janick

Seit dem letzten Jahr trainiere ich in der Renngruppe mit. Die Techniktrainings sind sehr lehrreich, und ich kann ständig neue Erkenntnisse für kommende Rennen gewinnen. Das Sommertraining war besonders vielseitig und es hat immer Spass gemacht, in unserer kleinen Gruppe zu trainieren.

Emilia



Die Abteilung der Aktiven wird immer grösser

In den Reihen des Velo-Clubs Hägglingen findet man eine breite Palette von Fahrrad-Enthusiasten.

Die schnellen sportlichen Fahrer:innen sind genauso vertreten wie die gemütlichen Radler:innen.

Eine weitere Gruppe bilden die e-Biker:innen, die mit moderner Technologie und elektrischer Unterstützung die Freude am Biken neu definieren.

Nach den Ausfahrten trifft sich die bunt gemischte Truppe jeweils in geselliger Runde. Man tauscht sich über die Erlebnisse auf den Touren oder auch sonst im Leben aus.



Herzlichen Dank!

Auch dieses Jahr hatte Sean viel zu tun. Er ist unser Vereins-Fotograf und -Filmer. Mit viel Engagement bearbeitet er jedes einzelne Foto.



Schaut rein in unsere Fotogalerie auf der Webseite www.vc-haegglingen.ch





Saisonbilanz 2023

2023 war eine richtige Achterbahnfahrt. Super Resultate an Weltcuprennen und den Europameisterschaften, eine Medaille an den Schweizer Meisterschaften und mehrere Podestplätze sowie Siege



bei UCI Rennen waren die Höhepunkte meiner Saison. So hoch die Highlights waren, so tief waren leider auch die Tiefpunkte. Ein gebrochenes Handgelenk im Frühling, ein Verkehrsunfall während dem Training und eine Erkältung direkt vor den Weltmeisterschaften waren

die weniger tollen Momente in diesem Jahr. Trotzdem schaue ich positiv auf das vergangene Jahr zurück. Wieso? Legen wir los.

Durch mehrere Top 8 Resultate an den Weltcuprennen in Jakarta und Kairo bin ich auf dem guten Weg, mich für die Olympischen Spiele in Paris zu qualifizieren. Auch wenn die Weltmeisterschaften aus gesundheitlichen Gründen leider nicht optimal verliefen, habe ich weiterhin gute Chancen, im nächsten Jahr in Paris am Start zu stehen.

Verletzungen und Krankheiten sind nie toll, doch leider gehören sie zum Sport. Mit meiner Handverletzung musste ich fast drei Monate auf Rennen verzichten, was vor allem während der Qualifikationsperiode für die Olympischen Spiele sehr hart war. Die Pause gab mir aber auch



Zeit, mich wieder auf die Grundlagen zu konzentrieren und von null anzufangen.



In diesem Jahr wurde mir auch wieder einmal bewusst, wie wichtig es ist, die Freude zu bewahren. Als Spitzensportlerin ist es sehr einfach in einen Trott zu fallen. Man trainiert viel, ernährt sich gesund und erholt sich genügend. So hangelt man sich von Rennen zu Rennen, jedes Resultat, jeder Punkt zählt. Es gibt kaum Zeit zum Aufatmen. Umso wichtiger ist es, immer wieder aufzutauchen und etwas für den Kopf zu tun.

So fuhr ich in diesem Jahr mehrere Rennen ganz spontan und nur zum Spass. Ohne spezielle Vorbereitung,

ohne Druck, einfach weil ich Lust hatte. So wurde ich Zweite am 3-day race in Kopenhagen, gewann ein UCI C1 Rennen und wurde Dritte beim skandinavischen Bahn SuperCup. Ganz nach dem Motto «happy head, fast legs». :-)

Also ja, ich bin zufrieden mit meiner Saison, denn ich habe sehr viel über mich selber gelernt. Ich bin mir sicher, dass mir das in den kommenden Monaten helfen wird.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei allen Menschen, die mich in diesem Jahr unterstützt haben, bedanken. Ohne sie wäre es nie möglich meine Träume zu verfolgen. MERCI!

Nun stehen im Januar bereits die Europameisterschaften bevor, direkt gefolgt vom ersten Weltcup in Australien. Ich freue mich auf die intensive Zeit, let's go!



Michelle



Eine Saison bei den Amateur-Masters

In dieser Rennsaison bin ich das zweite Jahr in der U23 Kategorie gefahren und in der Schweiz in der Elitekategorie.

Gestartet hat meine Saison mit einem guten Rennen in Banyoles (Spanien). Danach kamen viele nationale Rennen direkt hintereinander in der Schweiz. Ich brauchte etwas Zeit, bis ich mich in der neuen Kategorie mit der langen Distanz zurechtgefunden habe, aber nach ein paar Rennen habe ich immer etwas verbessern können.



Nebst den Rennen in der Schweiz, hatte ich die Möglichkeit an drei Weltcuprennen teilzunehmen.

Das Highlight war, das Rennen in der Lenzerheide vor Heimpublikum im Nationaltrikot zu fahren.

Im zweiten Teil der Saison war der Rennkalender etwas weniger voll und es blieb zum Abschluss noch etwas Zeit, um eine alte Idee umzusetzen: Zusammen mit Yves ein Everesting zu fahren. An einem Tag sind wir so viele Höhenmeter gefahren, wie der Everest hoch ist.

Neben dem Biken habe ich dieses Jahr auch noch einige Erfahrungen auf der Strasse mit dem Team «Taurus» machen können. Mit diesem Team konnte ich an dem U23 Rennen Eschborn-Frankfurt teilnehmen, eine tolle Erfahrung.

Gian



Das erste Jahr als Junior unterwegs

In 2023 bin ich weiterhin als Teamfahrer vom Fischer Junior MTB Team im 2. Jahr in der Juniorenkategorie unterwegs gewesen.

Ich hatte einige gute Bikerennen im Rahmen vom Argoviacup, Swissbikcup oder auch bei der ÖKK Bikerevolution. Mein Start beim Weltcup in Nove Mesto (Tschechien) war für mich eine riesige Erfahrung und ein Höhepunkt der Saison. Auf einer Strecke zu fahren, wo sich die Weltspitze misst, war sehr beeindruckend, ebenso die Stimmung auf und an der Strecke.



In diesem Jahr habe ich auch einige Strassenrennen absolviert und konnte gute Platzierung herausfahren, dadurch durfte ich für das Team Aargau bei der Tour de Lemman und auch am GP RüebliLand starten. Beides sind internationale Mehrtagesrennen und wurden im August/September ausgetragen.

Bei der Tour de Lemman konnte ich sehr gut überzeugen, am Freitag fuhr ich in meinem ersten Zeitfahren auf einer Bergstrecke auf den 27. Rang und konnte darauf aufbauen. Bei der Etappe am Samstag über 93 Kilometer wurde ich 10. und dies reichte nach der



Schlussetappe über 63 Kilometer für den 13. Gesamtrang.

Jetzt freue ich mich auf die Bikesaison 2024 mit dem Start in der Kategorie Amateure/Master, mit dem Ziel die Qualifikation für die Elite in 2025 zu schaffen.

Yves



Eine durchgezogene Saison liegt hinter mir

Nach einer guten Vorbereitung mit einem Trainingslager über Weihnachten und Neujahr in Calpe mit dem Rennrad und einem



Trainingslager im Februar in Finale Ligure, startete ich in mein erstes Jahr in der Elite Kategorie. An den Schweizer Rennen, welche immer mit Weltklassefahrer besetzt waren, musste ich sehr leiden. Jedoch war es auch eine sehr spannende Erfahrung, mit all den Profis Rennen zu fahren. Das beste Rennen der Saison auf dem Bike war in Basel, bei dem ich trotz Top-Besetzung das Rennen zu Ende fahren konnte. Auch dieses Jahr war ich wieder vermehrt auf der Strasse unterwegs. Neben verschiedenen nationalen Rennen war ich

auch in Braunau am Inn, ein Kriterium und ein Strassenrennen gefahren, welches mir sehr gut gelungen ist. Auch die Dreiländermeisterschaft der U23 Kategorie war eine großartige Erfahrung.

Natürlich startete ich auch dieses Jahr wieder jeden Mittwochabend in Brugg bei den Abendrennen.

Diese Saison hat mir gezeigt wie viel Spass mir der Strassenrennsport macht. Aus diesem Grund werde ich in der nächsten Saison nur noch Strassenrennen bestreiten. Im Obor-Bikeaid-Cyclingteam



habe ich ein Team gefunden, welches mich nächste Saison unterstützen wird.

Damit ich mich auf die nächste Saison wieder gut vorbereiten kann, werde ich weiterhin 50% arbeiten und den Rest der Zeit ins Training investieren. Fabian Neunstöcklin wird mich auch die nächste Saison als Trainer betreuen. Ich freue mich auf die neue Herausforderung auf der Strasse.

Sebastian



Mein erstes Jahr in der Kategorie U23

Meine Saison startete dieses Jahr im März mit dem CIC On Swiss Bike Cup in Gränichen.

Da ich im Herbst 2022 meinen Trainer gewechselt habe, war ich gespannt, wie mir der Saisonstart gelingen würde. Doch das erste Rennen der Saison endete frühzeitig, aufgrund eines Sturzes. Jedoch liess ich den Kopf nicht hängen und es ging weiter mit der ÖKK Bike Revolution in Tamaro. Doch auch dort endete mein Rennen frühzeitig aufgrund eines Defekts.

Schon bald standen dann meine Abschlussprüfungen in der Berufsmaturität auf dem Kalender und so musste ich auch dieses Jahr auf die Schweizermeisterschaft verzichten.

Nach meinem erfolgreichen Abschluss konnte ich mich endlich zu 100% auf die Rennen fokussieren. Am Swiss Bike Cup in Savognin konnte ich mich sehr über meinen 6. Rang bei den Elite Frauen, sowie über den 1. Rang in der Teamwertung freuen.



Nach der Sommerpause fanden noch einige Rennen statt, bei denen ich stets konstante Resultate einfahren konnte. In der Gesamtwertung kam mir dann meine konstante Fahrweise zugute und ich feierte den 1. Rang in der Uphill Challenge bei den Elite Frauen, sowie den 3. Rang in der Kategorie U23 Frauen.

Nun freue ich mich auf eine gute Vorbereitung für die Saison 2024.

Johanna



Auf die Saison 2023 blicke ich zufrieden zurück

Ich habe bisher noch nie so viele Rennen in einer Saison bestritten. Ich bin dieses Jahr Rennen des Argoviacups, des Swiss Bike Cups und Rennen des ÖKK-Cups gefahren. Ein Highlight war für mich das Heimrennen in Hägglingen. Es ist ein aufregendes Gefühl, dort Wettkämpfe zu bestreiten, wo man seit klein auf trainiert hat. Die Strecke könnte man mittlerweile wahrscheinlich im Schlaf fahren. Weitere Highlights waren Rennen in Crans-Montana und Davos. Zudem habe ich dieses Jahr das erste Mal einige Strassen-Kriterien absolviert, was abwechslungsreich und spannend war.



Besonders froh bin ich darüber, die Saison ohne schwerwiegende Verletzungen oder Stürze überstanden zu haben. Das ist immer ein wichtiges Ziel beim Mountainbike-Sport.

Als Trainingsmethode habe ich in der Vorbereitung auf diese Saison auch mit dem Laufen angefangen. Das hat dazu geführt, dass ich neben den Mountainbike-Rennen auch zwei Halbmarathons gelaufen bin. Der Fokus blieb jedoch klar auf den Radrennen.



Mit dieser zufrieden abgeschlossenen Saison blicke ich jetzt auf die Vorbereitung im Winter, um die Grundlagen für die nächste Saison zu setzen.

Niklas



Meine erste ganze Rennsaison

In dieser Saison erlebte ich meine erste vollständige Rennsaison, nachdem ich im Vorjahr lediglich an den letzten Rennen des Argovia-Cups in der Mega-Kategorie teilgenommen hatte.

Ich fuhr diese Saison bei den Argovia-Cup-Rennen mit. Dieses Jahr startete ich in der Hard-Kategorie, was einen bedeutenden Wechsel für mich bedeutete. Der herausragendste Unterschied bestand in der Bewältigung der längeren Runden, die nun alle technischen Passagen einschlossen. Dies stellte eine erhebliche Herausforderung dar und erhöhte den Schwierigkeitsgrad des Rennens spürbar.



Trotz dieser Herausforderungen waren meine Highlights die Rennen, bei denen es mir gelungen ist, jede einzelne Runde erfolgreich zu bewältigen. Ich fuhr meine ersten Rennen, ohne überrundet zu werden. Auch wenn ich eher hinten gefahren bin, machte mir das Rennenfahren sehr viel Spaß.

Das Training in Hägglingen half mir sehr meine Technik zu verbessern. Dies erleichterte mir auch das Absolvieren der bevorstehenden Rennen.



Dies erleichterte mir auch das Absolvieren der bevorstehenden Rennen. Ich konnte dieses Jahr mit meinem Bruder Niklas, immer wieder Strecken von ÖKK-Rennen besichtigen gehen. Dies war jeweils ein gutes Training und so konnte ich schon mal ein paar Rennstrecken besichtigen, die ich nächstes Jahr eventuell absolvieren werde.

Ich freue mich schon auf die nächste Rennsaison.

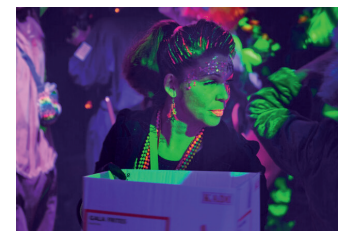
Emilia



Aus Radlerball wurde Sportlerball

Letztes Jahr war es Corona, dieses Jahr war es der Umbau des Mehrzweckgebäudes, welcher uns zwang die Fasnacht neu zu organisieren.

STV, FC und VC organisierten einen gemeinsamen Sportlerball. Der VC war verantwortlich für den Essensstand.





Biken in der Mythenregion



Die diesjährige Auffahrtstour führte die Biker:innen des VC Hägglingen in die Mythenregion.

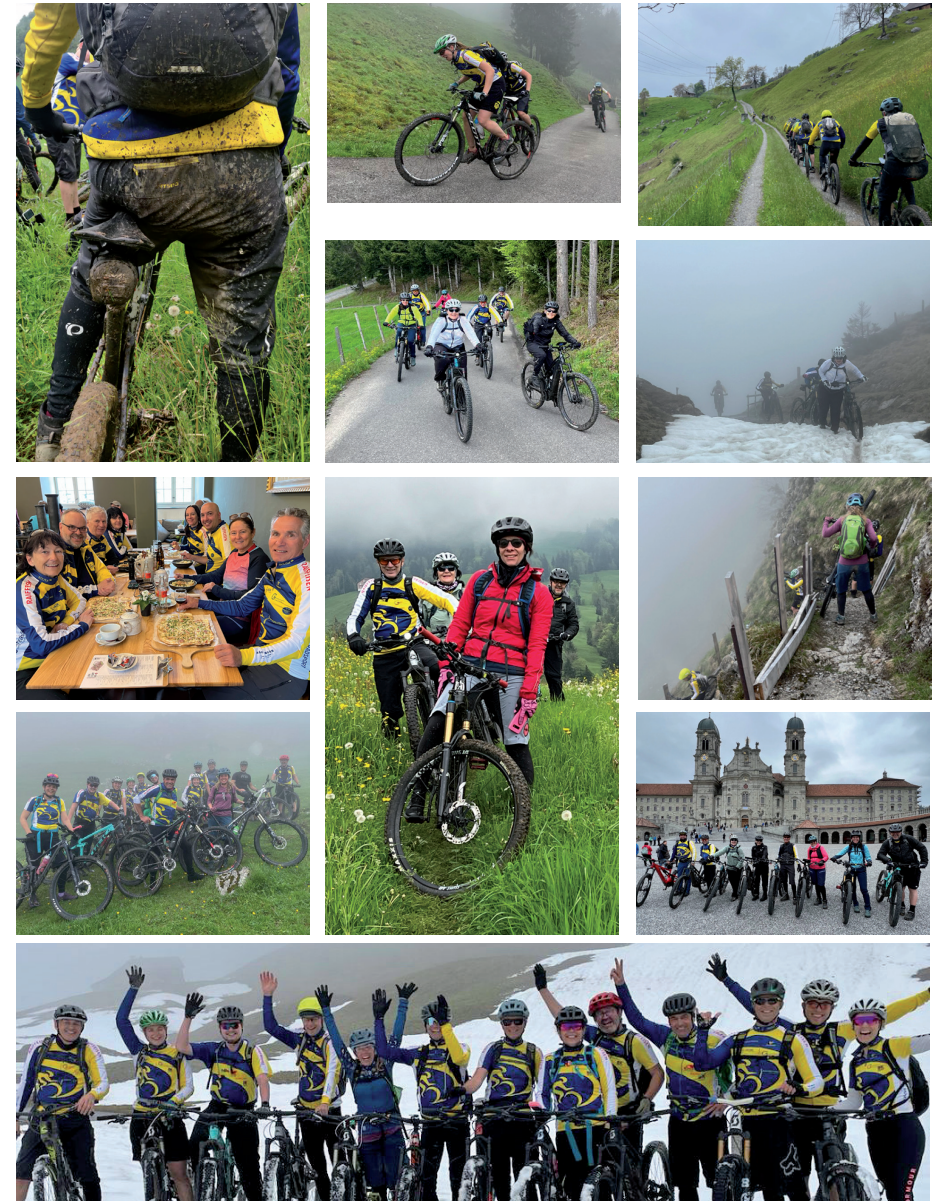
8 e-Biker:innen und 13 Bio-Biker:innen trafen sich am Donnerstag beim Restaurant Hand in Rickenbach. Nach einem gemütlichen Kaffee mit Gipfeli machten sich die zwei Gruppen auf den Weg.

Während am ersten Tag die Touren in Richtung Einsiedeln respektive Spirstock führten. Wurde am zweiten Tag die Gegend um den Stoos unsicher gemacht.

Zwei unterschiedliche Gebiete, gemeinsam waren ihnen aber die anstrengenden Aufstiege, abwechslungsreiche Abfahrten, Schnee, Nebel, Matsch und tiefe Temperaturen. Die Biker:innen liessen sich aber nicht die gute Laune verderben und hatten nach den Touren jede Menge Anekdoten zum Besten zu geben.

Es war ein gelungener Anlass, die Mitglieder genossen nicht nur die gut geplanten Touren, sondern schätzten auch die interessanten Gespräche, die sich über die ganzen zwei Tage immer wieder ergaben.

...und mit dem schönen Wetter klappt es dann nächstes Jahr wieder :-)





Bikepacking - wieder bei heissem Wetter



Bereits zum vierten Mal konnte der Anlass bei schönstem Wetter durchgeführt werden.

Dieses Jahr fiel der Startschuss bereits um 9.00 Uhr, um der erwarteten Hitze des Tages zuvorzukommen.

Thomas Wegmüller hatte den Teilnehmer:innen im Vorfeld wieder verschiedenen Touren als gps-Tracks zur Verfügung gestellt. Nun hatten die Bikepacker:innen die Qual der Wahl zwischen einfachen, mittelschweren und langen anspruchsvollen Touren.

Ihre Standorte und Erlebnisse teilten die Teilnehmer:innen laufend in einer WhatsApp Gruppe. Sehr beliebt waren dieses Jahr die verschiedenen Badeorte, wo man sich kurz abkühlen konnte oder die schattigen Gartenterrassen, wo man ein kaltes Bierli genießen konnte.



Geschlafen wurde irgendwo unter freiem Himmel oder in einem Heuschöber. Ziel war am nächsten Tag der Bauernhof Holz matt in Müswangen, wo der dies-jährige VC-Brunch stattfand.



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







Wunderbares Rennwochenende auf der bewährten Strecke

Das Argovia Vittoria-Fischer Cup Rennen fand bei idealen Bedingungen statt. Auch in diesem Jahr führte die Rennstrecke direkt am Festzelt vorbei, sodass die Zuschauer:innen hautnah am Renngeschehen waren.



Den Anfang machten am Morgen die jungen Talente in den Jugendkategorien. Zum ersten Mal in Hägglingen fanden zur Mittagszeit dann zwei

Rennen parallel statt. Einerseits stellten die Jüngsten auf einem Hindernisparcours ihre Geschicklichkeit unter Beweis, während die Militärradfahrer ihre Kampfstiefel schnürten und in Vollmontur um den begehrten Schweizermeistertitel im Militärrad-Quer kämpften. Am Nachmittag war es dann Zeit für die Elitefahrer:innen und die Junior:innen, ihre Kräfte zu messen.



Den krönenden Abschluss bildete die Kategorie Plausch, bei der viele Vereinsmitglieder die Gelegenheit nutzten, sich in ausgelassener Stimmung zu duellieren.

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





Unsere Helfer sind unbezahlbar!

Sie engagieren sich unermüdlich und haben für jedes Problem eine pfiffige Lösung. Ohne sie könnte ein Anlass dieser Grösse unmöglich stattfinden.



Ein grosses Dankeschön an alle, die ohne Wenn und Aber mit angepackt haben!





Alternativtrainings für die Jugend

Die Entscheidung, im Winter vom Bike herunterzukommen und alternative Bewegungsformen zu erforschen, ist Teil einer ganzheitlichen Trainingsphilosophie des Velo-Clubs. Aus diesem Grund werden die Trainings der Kids und Jugendlichen im Winter jeweils in die Halle verlegt.

Weil die Mehrzweckhalle wegen des Umbaus nicht genutzt werden konnte, mussten sich die Trainer:innen der Jugendabteilung Alternativen überlegen.

Dank der grosszügigen Unterstützung der Markus Kaufmann Stiftung war es möglich, spannende Trainings auswärts zu organisieren. So standen Krav Maga, Selbstverteidigung und Badminton auf dem Programm.

Die Kinder und Jugendlichen bekamen die Möglichkeit, neue Sportarten kennenzulernen und sich in anderen Disziplinen zu erproben. Diese Abwechslung brachte nicht nur frischen Wind in die Trainingsroutine, sondern förderte auch den Teamgeist unter den Jungbiker:innen.

Herzlichen Dank für die Unterstützung!

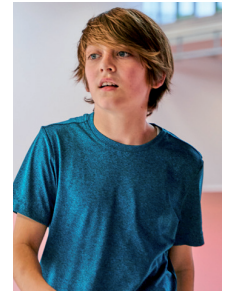


Krav Maga

Das Training war sehr spannend und aufschlussreich, es machte mir Spass. Aber es war auch anstrengend.

Der Trainer war sehr freundlich. Krav Maga hat mir als Sportart sehr gut gefallen, war cool zum ausprobieren.

Damian





Selbstverteidigung

Der Selbstverteidigungskurs hat sehr Spass gemacht. Wir haben verschiedene Griffe zur Selbstverteidigung gelernt und auch anspruchsvolle Griffe gezeigt bekommen. Zwischendurch war es richtig anstrengend und wir mussten auf dem Zahnfleisch gehen, aber schlussendlich hat es sich gelohnt. Alles in allem war es eine sehr kurzweilige und tolle Zeit.



Emilie



Badminton

Das Wintertraining startete für alle nach einer stressigen aber erfolgreichen Saison. Wegen des Umbaus konnten wir leider unsere Turnhalle in Hägglingen nicht so nutzen, wie wir uns das vorgestellt hatten. Deshalb waren wir gezwungen, unser Training auf andere Orte zu verlegen. Eine Alternative war der Besuch der Badminton-Halle in Birrfeld. Es war eine erfolgreiche und spassige Abwechslung zu unserem Training in der Halle.



Nico





Die Jungbiker:innen in Andermatt

Dieses Jahr reisten wir mit dem Zug in das Bikeweekend in Andermatt.

Unser Lagerhaus haben wir schnell gefunden, den Schlüssel dazu jedoch nicht. Nach einigem Suchen wurde dann aber auch dieser ausfindig gemacht und wir konnten die komfortablen, grossen Zweierzimmer beziehen. Nachdem alle Betten bezogen waren, kehrte bald Ruhe ein.



Für das Frühstück mussten wir einen kurzen Fussmarsch zurücklegen, so waren dann auch alle gleich richtig wach.

Die Tagestouren starteten wie immer in unterschiedlichen Stärkeklassen. Es hatte für alle etwas dabei. Einige haben den Gottthardpass erklommen, andere die Teufelsbrücke und das Suworow-Denkmal besichtigt. Am späten Nachmittag kehrten alle von ihren Touren zurück und nach einer Dusche ging es schon bald Richtung Abendessen.



Danach gab es das obligate Abendprogramm, organisiert von unseren jüngsten Leitern. Vor allem die Geschichten, die in den jeweiligen Gruppen geschrieben wurden, waren sehr unterhaltsam. Nach dem Abendprogramm kehrten alle zurück in ihre Zimmer und es wurde sehr schnell ru-



hig. Nach einer Tagestour mit so vielen Höhenmetern muss man sich schliesslich auch erholen!

Am Sonntag waren die Touren dann etwas kürzer, denn wir mussten rechtzeitig zurück sein, damit wir auch sicher den Zug nicht verpassen.

Als wir pünktlich wieder in Dottikon ankamen, wurden wir bereits erwartet. Freudig wurde erzählt, was alles erlebt, und welche Touren bestritten wurden. Die fröhliche Stimmung und die glücklichen Kinder zeigen uns, wie sehr dieses Weekend in den Bergen geschätzt wird.

Bleibt nur noch den Organisatoren zu danken und die Vorfreude auf das nächste Bikeweekend vom 06.-08. September 2024 zu geniessen!



Nadja

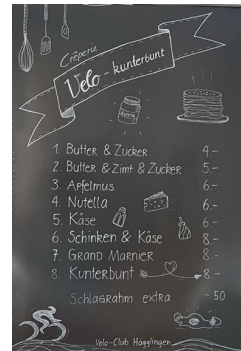




Crepes-Stand am JUFE

Das diesjährige Jugendfest in Häßglingen stand ganz im Zeichen von Farben und Kreativität.

Auch der Velo-Club zelebrierte das Motto an seinem Crêpes-Stand. Neben den herkömmlichen Crêpes stand auch die „Crêpe kunterbunt“ auf der Speisekarte - eine farbenfrohe Eigenkreation des Velo-Clubs. Das Angebot schien den Besucher:innen zu gefallen. Am Sonntag um 15.00 Uhr waren alle Crêpes ausverkauft.



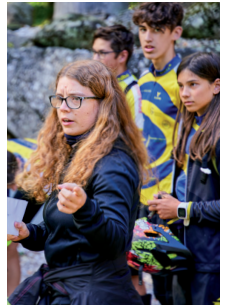
Die Mitglieder des Velo-Clubs zeigten nicht nur gastronomisches Geschick, sondern auch Teamgeist und Engagement. Der Stand war nicht nur ein Ort, um sich kulinarisch verwöhnen zu lassen, sondern auch eine Anlaufstelle für Gemeinschaft und Austausch.



Schlussstock beim Forsthaus

Bei wunderbarem Wetter wurde die Bikesaison mit dem Schlussstock beim Forsthaus abgeschlossen.

Die Aktiven hatten die Möglichkeit bei einem OL der besonderen Art nochmals in die Pedale zu treten. Aufgabe war dabei, an verschiedenen Orten ein Foto nach Auftrag zu machen und den Organisatoren zu schicken. Die witzigen Fotos sorgten für viel Spass!



Nach dem OL gab es für alle das traditionelle Risotto und feine Würste vom Grill.

Herzlichen Dank allen, die zum Gelingen des Anlasses beigetragen haben!





Ein einmaliges Erlebnis mit Suchtpotential

Als Mitglied des VC Hägglingen hatte ich dieses Jahr die Gelegenheit, die Radrennbahn in Grenchen zu besuchen und das aufregende Gefühl des Bahnfahrens kennenzulernen. Es war mein erster Besuch, und ich kann nur sagen, es war ein ganz besonderes Erlebnis. Auf einer Holz-Radrennbahn zu fahren, konnte ich mir im Vorfeld nicht wirklich vorstellen.

Mit einem Starrlauf am Rennrad und nur einem Gang beschleunigten wir auf knapp über 30 km/h und wagten uns dann in die steil angelegten Kurven. Das erste Mal die Neigung der Kurve zu spüren, fühlte sich zunächst ungewohnt und sogar beängstigend an. Der Vorstand sagte einem, dass es unmöglich sei. Nach ein paar

Runden antasten geht es dann schnell in Routine über und man kann die Geschwindigkeit und Leichtigkeit in der Gruppe genießen, während man die Zentrifugalkraft in den steil angelegten Kurven spürt.

Die Instrukturen zeigen einem dann schnell erste Manöver und Techniken. Ein eindrücklicher Sport ist das Radbahnfahren, und ich kann jedem empfehlen, diese Möglichkeit des Kennenlernens des Radrennbahnfahrens mit dem VC Hägglingen zu nutzen. Ein einmaliges Erlebnis mit „Suchtpotential!“

Markus

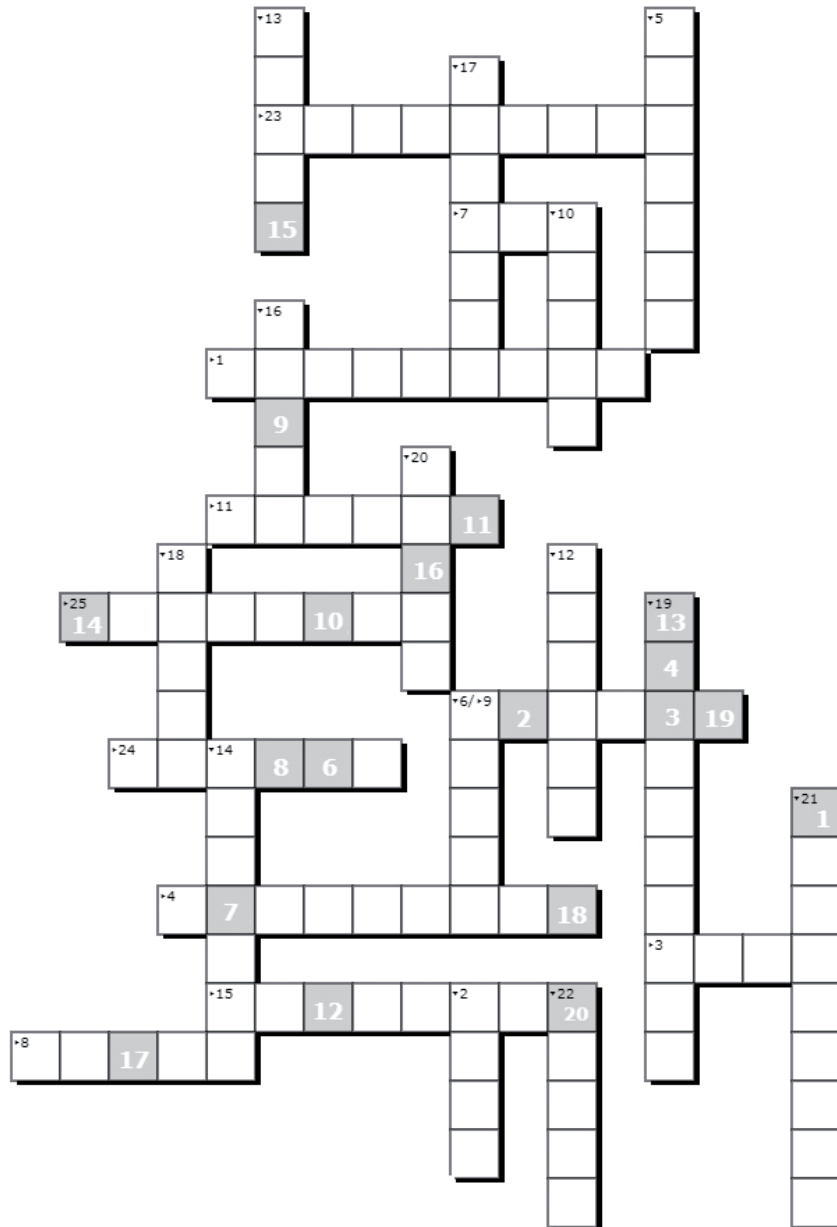


Alles ist eingeweiht!

Ende Oktober war es endlich so weit und die Mehrzweckhalle konnte nach über einjähriger Umbauzeit neu eröffnet werden. Der Velo-Club setzte bei der Einweihung auf umweltfreundliche Stromerzeugung.

Zusammen mit drei Gemeinderäten und Frauenpower aus dem Vorstand wurde auf Fahrrädern genug Strom erzeugt, um einen Film über das letzte Vereinsjahr des Velo-Clubs zu zeigen. So wurden Bühne, Beamer, Leinwand und Lautsprecher auf originelle Art und Weise eingeweiht.





Kreuzworträtsel

1. Anderes Wort für Federball
2. Musst du beim Biken immer tragen
3. Kurzname der Velo-Club Präsidentin
4. Brauchst du, wenn du einen Platten hast
5. Vorname des VC Vize-Präsidenten

6. Damit bringst du Luft in die Penus
7. Abkürzung für Mountainbike
8. Neuer 1418coach
9. Darauf stellst du die Füße beim Biken
10. Anderes Wort für Trinkflasche

11. Vorname der VC Kassierin
12. Fahrrad für zwei Personen
13. Schmalere Weg zum Biken
14. Brauchst du, damit das Bike nicht gestohlen wird
15. Viele kleine Stäbchen im Rad

16. Leztes Wort auf Seite 41
17. Brauchst du, damit du anhalten kannst
18. Musst du immer putzen und ölen
19. Nachname des VC Aktuars
20. Er ist für das VC-Material verantwortlich

21. Bei ihr kannst du Trikots bestellen (Nachname)
22. Vorname unserer sportlichen Leiterin
23. Wohin reisten die Jugendlichen ins Bikelager
24. Erstes Wort auf Seite 42
25. In dieser Stadt steht das Tissot Velodorme

Lösung



Lösungswort:

1 2 3 4 - 6 7 8 9

10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20



Sommer

Start 02. April 2024

Mountainbike und e-Mountainbike

Wer: Jugend, Aktive (Vereinsmitglieder)
Wann: Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Treffpunkt: Kiesparkplatz Hegglingen

e-Bike

Wer: alle Interessierten
Wann: letzter Freitag des Monats
Treffpunkt: Parkplatz Gemeindehaus Hegglingen

Winter

Start 15. Oktober 2024

Jugend: Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr Turnhalle Hegglingen
Aktive: Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr Turnhalle Hegglingen

Aktive: Samstag, 08.30 - 09.30 Uhr Turnhalle Birch Hegglingen
Jugend: Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr Turnhalle Birch Hegglingen

Bitte beachtet den aktuellen Trainingsplan auf unserer Webseite www.vc-haegglingen.ch/training
Der Plan wird laufend angepasst.



Unsere Hauptsponsoren

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

Unsere Sponsoren

Gemeinde Hegglingen 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, Hegglingen 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/sponsoren
Bankverbindung: IBAN CH05 8073 6000 0030 8103 6



Argovia Vittoria-Fischer Cup 2024

10. März Capriasca C2
28. April Lostorf C2
26. Mai Seon C3 (Aargauermeisterschaften)
16. Juni Biasca C2
11. August Langendorf C3
18. August Hegglingen C3





Jahresprogramm 2024

02. März	Schneetag
08. März	Generalversammlung
02. April	Start Aussentraining
30. April	Fototermin beim Forsthaus
07. Mai	Fototermin (Verschiebedatum)
09./10. Mai	Auffahrtstour Aktive
22. Juni	24h Bikepacking
23. Juni	VC-Brunch
18. August	Argovia Vittoria-Fischer Cup Hägglingen
06.-08. September	Bikeweekend Jugend
20. Oktober	Schlusschock beim Forsthaus
27. Oktober	Bahnkurs Velodrome Grenchen
30. November	Chlaushock beim Forsthaus
12. Dezember	Ü70-Essen

Den aktuellen Jahresplan findest du jeweils unter www.vc-haegglingen.ch/über uns/Jahresprogramm



*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 unseren Sponsoren und Gönnern



RAIFFEISEN