VC LEIBSTADT

www.vcleibstadt.ch

Freizeit · Radsport · Geselligkeit

2019/3

www.vcleibstadt.ch

Raiffeisenbank Aare-Rhein
Die Bank in Ihrer Nähe

Wir sind für Sie da
Geschäftsstelle Leibstadt – 056 265 16 70
www.raiffeisen.ch/aare-rhein
aare-rhein@raiffeisen.ch

Wir machen den Weg frei

RAIFFEISEN

Übersicht

Editorial 4

Jugend & Sport MTB Kurs Lenzerheide 5

Militärdienst als Grenadier 7

8. MTB-Festival Leibstadt 12

Winterevents VC Leibstadt 17

Norwegenreise mit dem Rad 18

Rennresultate 2019 27

8. MTB Festival - Rückblick des OK Präsident 30

Vakante Ämter MTB-Festival / Vorstand 34

Organigramm 35

2019/3

Veloclub Leibstadt
5325 Leibstadt

info@vcleibstadt.ch
www.vcleibstadt.ch

Offizielles Informationsblatt des Veloclub Leibstadt

Erscheinungsweise

Nr. 1 April 2020
Nr. 2 August 2020
Nr. 3 Dezember 2020

Redaktion

Ingo Schegk
Höngerstr. 15, 5313 Klingnau
Mail: ingo.schegk@veran.ch

Florian Gärtner
Oberdorfstrasse 6, 5033 Buchs
Tel. 079 562 52 00

Auflage: 150 Stück

Nächster Redaktionsschluss:
23. März 2020

Editorial

Geschätzte Vereinsmitglieder, Gönner und Freunde des Veloclub Leibstadt

Die Tage sind kühler und kürzer geworden und die Weihnachtszeit bricht langsam aber sicher ein.
Wir wünschen euch schöne Festtage, einen unfallfreien und hoffentlich nicht all zu kalten Winter und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Bis zur GV
Ingo Schegk

Nächste Termine:

11. Januar 2020	**Generalversammlung (Rest. Schützen!)**
28. März 2020	**Velobörse Leibstadt**

Wochenprogramm:

Jedes zweite Wochenende (November bis Ende März)	**Winter-Veranstaltungen – Termine siehe Extrateil im Heftli oder Infos jeweils per E-Mail**
Jeden Samstag	**Ab 13:30 Uhr Bike Ausfahrten (Treffpunkt: Knecht + Sutter Leibstadt)**
Jeden Dienstag (Mai bis Ende Oktober)	**Ab 18:30 Uhr Rennradausfahrten (Treffpunkt: Parkplatz Aarhof Kleindöttingen)**
Jeden Mittwoch (April bis Ende Oktober)	**Ab 18:30 Uhr Biketraining auf dem Bikepark Leibstadt (ab Oktober 17:30 Uhr)**
Jeden Sonntag (April bis September)	**Ab 8:30 Uhr Rennradausfahrten (im April 9:30 Uhr) (Treffpunkt: Knecht + Sutter Leibstadt)**

Jugend & Sport MTB Kurs Lenzerheide

von Lars Evers

Seit etwas mehr als einem Jahr hat der VCL wieder viele Kinder in seinen Trainings im Bikepark. Auch dieses Jahr sind wieder Neue dazu gekommen, und für sie braucht es gute Trainer. Also habe ich mich für einen offiziellen Trainerkurs des Bundes angemeldet.
Mit 29 weiteren Bikern traf ich mich im August in der Priva Alpine Lodge Lenzerheide.

Es wurden Gruppen mit je vier Trainern gebildet. Der Kurs startete mit etwas Theorie und ging am Montagnachmittag mit der ersten Lektion draussen los. Natürlich musste es gegen Nachmittag richtig regnen. Nichtsdestotrotz war es cool, so rasch auf dem Bike zu stehen. An diesem Nachmittag wurde, wie an den kommenden Tagen, auf einem grossen Kiesparkplatz gelernt und geübt. Stillstand, Hüpfen, Bremsen und weitere Techniken wurden unter die Lupe genommen. Aber vor allem wurde gelehrt, wie man den Kids, von Anfängern bis Könner, die Techniken beibringen kann. Auch die Erwachsenen hatten an den spielerischen Übungen ordentlich Spass.

Die nächsten Tage waren dann zum Glück trocken. Mittwochs wurden bereits Lektionen in Zweiergruppen für den Rest der Gruppe durchgeführt, so dass man wirklich selbst als Trainer dasteht und Praxiserfahrung sammelt.

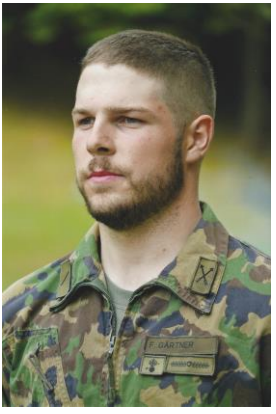
Am Donnerstag stand dann eine Ganztagestour auf dem Programm. Sie führte uns vom Rothorn über einen langen und steinigen Trail bis nach Arosa. Dort nahmen wir die Hörnli-Gondel auf den Gipfel und rasten den Berg auf dem längsten Flowtrail Europas herab. Danach ging es wieder in Richtung Lenzerheide und der Nachmittag wurde im Bikepark verbracht. Für mich war es das Erste, aber sicher nicht das letzte Mal auf den super Trails in der Lenzerheide.

Die Abende starteten gewöhnlich mit einem Theorieblock und endeten gesellig in der Hotelbar. Dabei war die Stimmung zu jeder Zeit sehr locker und immer spassig.

Freitagmorgens stand noch eine Prüfung an. Jeder Einzelne wurde in der gelernten Theorie und auf dem Bike getestet. Aber das war für die meisten keine schwere Sache. So endete die 5-Tagewoche viel zu schnell, denn ich genoss die Zeit wirklich. Ich empfehle jedem, der gerne einmal Kids leiten möchte, so einen Kurs zu machen. Er wird vom Bund entschädigt und vom VCL finanziert, danke dafür.

Militärdienst als Grenadier

von Fabian Gärtner



Name: Fabian Gärtner
Funktion: Grenadier
Standort: Isone TI
Woche: 20/23

Im Juli 2018, wenige Wochen nach der 4x Weltmeisterschaft in Val di Sole, ging ich an die Rekrutierung nach Aarau. Diese dauerte zwei Tage und dort muss jeder einen Sporttest, verschiedene schriftliche Prüfungen, einen Medizincheck und ein Gespräch mit einem Psychologen absolvieren. Leider hatte ich so gut wie keine Zeit, mich für den Sporttest vorzubereiten. Aufgrund der Leistungen an diesem Test hat man dann mehr oder weniger Freiheiten in der Funktionszuteilung für den Militärdienst. Trotzdem ging ich mit dem Gedanken im Kopf, Grenadier zu werden.

Nach den ganzen Checks und Tests, welche gut verliefen, hatte ich am zweiten Tag das Gespräch mit dem Zuteilungschef. Dieser hob mich dann ohne gross zu zögern als Grenadier aus. Alle Kollegen konnten schon das Weite suchen, nach dem sie eingeteilt wurden. Doch jeder, der als Grenadier zugeteilt wird, inklusive mir, muss noch an ein weiteres Gespräch mit einem Psychologen und Arzt. Jedes Jahr werden nur wenige Grenadiere ausgehoben, so wie an meiner Rekrutierung, an der ich der einzige unter 200 Anwärtern war. Dies liegt daran, dass die Rekrutenschule als Grenadier psychisch und physisch sehr anspruchsvoll ist. Genau die Herausforderung die ich suchte.

Für viele rückt das Militär nach der Rekrutierung bis zur Rekrutenschule in den Hintergrund. Doch die zukünftigen Grenadiere müssen vor der Rekrutenschule eine zweitägige Eignungsprüfung in Isone bestehen. Ich entschied deshalb nach der Rekrutierung, eine 4x Saison zu pausieren. Mir war wichtig, dass ich mich voll auf die Vorbereitung für die Eignungsprüfung und Rekrutenschule konzentrieren konnte. So stellte ich meinen Trainingsplan komplett um. Täglich abwechselnd ging ich 10 Kilometer mit Gewichtsweste joggen oder ins Fitness. Jeden Monat ging ich auf einen Marsch. So trainierte ich bis zur Eignungsprüfung im Mai 2019. Mit gutem Gefühl ging ich dort hin und konnte als einer der Besten abschliessen. Dies bestätigte mir, dass meine Vorbereitungen für die Rekrutenschule in die richtige Richtung gehen.

Nach der Eignungsprüfung konzentrierte ich mich mehr auf das Marschieren. So lief ich ein bis zweimal in der Woche einen Marsch von 30-50 Kilometer mit 30kg Gepäck. Teilweise am Tag und teilweise in der Nacht. So kam die Rekrutenschule immer näher und ich rückte mit einem guten Gefühl am 8. Juli 2019 ein.

Das hiess für mich auch, dass ich mein privates Leben für die nächsten 23 Wochen in den Schatten stellen muss. Besonders in den ersten 11 Wochen. Denn in dieser Zeit finden Selektionen statt, in welcher 23 Prüfungen zu bestehen sind. Dort wird der Schwerpunkt auf Fachtechnik und physische Belastbarkeit gelegt.

Schon in den ersten Tagen war der Schlaf Mangelware. Pausen und Freizeit hatten wir auch keine. Dies zog sich während den ganzen Selektionen so weiter. Das Ziel war es, Anwärter die dem psychischen und physischen Druck nicht standhalten konnten, auszusortieren. So wurden schlussendlich ca. 95 von anfänglich 170 Rekruten zum Grenadier befördert. Damit man schlussendlich zum Grenadier befördert wird, gilt es eine spezielle Übung namens "Herkules" zu bewältigen. Dieser Name kommt vom griechischen Halbgott Herkules, welcher 12 unmögliche Aufgaben bezwingen musste.

Wir mussten folgende 4 Aufgaben meistern:

1. 17.5 Kilometer Marsch mit Kampfausrüstung
2. Hindernisbahn
3. 60 Kilometer Marsch mit Kampfausrüstung und Packung
4. Hindernisbahn

Diese Übung fand in der Mitte der Woche statt. Anfangs Woche hatten wir Ausbildung, in welcher wir "gebürstet" wurden. Zusätzlich hatten wir fast keinen Schlaf. So mussten wir mit solchen Voraussetzungen in die Übung starten. Am Mittwochabend um ca. 2100 fing das Ganze an. Nach dem 17.5 Kilometer Marsch musste ich schon mit sehr starken Krämpfen kämpfen. Um 24:00 sind wir dann in einer

Gruppe von 25 Rekruten mit dem 60 Kilometer Marsch gestartet. Dieser führte von Isone direkt in die Magadino-Ebene. Diesen Teil der Strecke sind wir komplett gejoggt, da alles den Berg herunter führte.

So konnten wir die erste Truppe, welche 30 Minuten vor uns gestartet ist, schon nach etwa 3 Stunden überholen. Am Morgen um 0400 sind wir mit einem Militärboot über den Lago Maggiore gerudert. Dies ist auch ein Teil der Übung. Dann ging es relativ lange in der Magadino-Ebene geradeaus. Unterwegs bekamen wir Energy Drinks von zwei Red Bull Angestellten, welche mit dem klassischen Red Bull Auto, mit der Dose auf dem Dach, unterwegs waren.

Irgendwann stand dann der letzte Anstieg vor uns. Kaum einer hatte noch Energie, doch wir mussten einfach durchbeissen. Wir mussten noch ca. 1000 Höhenmeter bewältigen. Mittlerweile hat man gar nichts mehr gespürt, da einem alles schmerzte. So marschierten wir mit dem Kopf nach unten weiter. Als wir dann endlich oben ankamen, mussten wir uns völlig am Ende, durch einen Wald ohne Weg kämpfen. Wir beendeten

den ganzen Marsch, so wie wir ihn angefangen haben. Wir rannten mit den allerletzten Reserven noch etwa 15 Minuten den Berg hinunter bis ins Ziel. Mit 10 Stunden und 40 Minuten konnten wir als schnellste Truppe den 60 Kilometer Marsch beenden. Nach dieser Übung wurden wir dann alle vom Schulkommandanten zum Grenadier befördert.

Fast die ganze Rekrutenschule trainiert man auf eine letzte Übung namens "ELENOR". Diese findet von der 19. bis zur 22. Woche der Rekrutenschule statt. So verschiebt man dann für 4 Wochen an einen anderen Standort in der Zentralschweiz. Von dort aus fährt man dann verschiedene Einsätze im Umkreis, in welcher man die Gegenseite versucht zu neutralisieren. Zurzeit befinde ich mich in dieser Übung. Wir haben bis jetzt zwei Einsätze hinter uns und bereiten uns zurzeit auf den Nächsten vor.

Fabian Gärtner

A. Weiss
Garten-, Arealgeräte und Rasenmähershop
Aarestrasse
5312 Döttingen
Tel. 056 245 66 86 • Natel 079 270 69 09
Web: www.weiss-gartengeräte.ch E-Mail: alfred.weiss@bluewin.ch
Reparaturen und Service sämtlicher Marken

8. MTB-Festival Leibstadt *von Jürg Waldburger*

Dieser Beitrag wurde als Zeitungsbericht veröffentlicht.

Beim 10. Lauf der European 4Cross Series überzeugten die einheimischen Biker mit vier Podestplätzen gegen die starke ausländische Konkurrenz.

Beim dritten und letzten Gold-Event der European 4Cross Serie (Europacup) kamen sowohl die Biker wie auch die Zuschauer in den Genuss eines perfekt organisierten Anlasses, umrahmt vom goldenen Herbstwetter. Aufgrund der Tatsache, dass Vorjahressieger Simon Waldburger (Rücktritt) und der Vorjahres-Dritte Noel Niederberger (Verletzung), beide VC Leibstadt, nicht am Start waren, waren die Erwartungen auf einheimische Spitzenergebnisse nicht allzu gross. Dies umso mehr, weil bei den bisherigen 9 Läufen der 4Cross Series kein Podestplatz herausgefahren wurde. Noel Niederberger amtete immerhin als versierter Starter und auch Simon Waldburger war als OK-Mitglied,

Streckenchef und Betreuer der jungen Biker gleichwohl mit wichtigen Aufgaben betreut.

Ingo Schegk gewinnt Qualifikation bei der Elite

Die Qualifikation wurde dieses Jahr nicht mittels Zeitläufen, sondern mit jeweils 3 Vorläufen pro Kategorie ausgetragen, um die besten Startplätze bei den Finalläufen zu ermitteln. Es zeigte sich schnell, dass das Starterfeld sehr ausgeglichen war und deshalb spannende Duelle geboten wurden. Der Klingnauer Ingo Schegk (VC Leibstadt) erzielte die besten Laufergebnisse und gewann die Qualifikation vor mehreren Bikern mit denselben Rangpunkten.

Knallharte Vierkämpfe in den Finalläufen

Um 17 Uhr gings schliesslich so richtig zur Sache. Die staubige und damit rutschige Strecke verzieh kaum Fahrfehler, weshalb die beiden Leibstadter André Graf und Lars Evers, aber auch die Schweizer Nachwuchshoffnung Eddy Massow, bereits im Viertelfinal ausschieden. Dass der Qualifikationssieg keine Garantie für ein absolutes Spitzenergebnis war, musste auch Quali-Sieger und Mitfavorit Ingo Schegk erfahren, der doch etwas überraschend im Halbfinal auf der Strecke blieb.

Jan Evers sensationeller Zweiter

Besser lief es dem Koblenzer Jan Evers. Via Viertel- und Halbfinal qualifizierte sich der 24-jährige Bauingenieurstudent mit taktisch kluger Fahrweise für den grossen Final, wo mit Robin Bregger, Ingo Kaufmann (beide aus Deutschland) und Samuel Willimann drei diesjährige WM-Teilnehmer warteten. Bregger konnte sich auf der Aussenbahn mit einem top Start bereits auf den ersten Metern leicht absetzen, derweil Jan Evers auf der Innenbahn ebenfalls sehr gut aus dem Gate kam. In der «Steinfeldkurve», kurz nach dem Start, wusste sich Jan Evers knapp gegen die beiden Konkurrenten zu behaupten. Dies auch, weil sich Kaufmann und Willimann gegenseitig in die Quere kamen. Bregger gewann schlussendlich vor Jan Evers und dem letztjährigen Deutschen

Meister Ingo Kaufmann. «Der Final war mein Ziel, jetzt habe ich es in Leibstadt sogar erstmals aufs Podest geschafft. Ich fühlte mich heute sehr gut in Form und war total fokussiert, aber relaxt, obwohl ich in den letzten Tagen als OK-Mitglied noch andere Aufgaben bewältigen musste. Freude hatte ich auch an den Leistungen unserer jungen Crazy Biker, die tolle Rennen zeigten», meinte Evers zu seinem zweiten Platz.
Auch Tobias Eichmann erreichte bei seinem Comeback bei der Kategorie Hobby den glänzenden zweiten Platz.

Vier Leibstadter Podestplätze beim Nachwuchs
Riesige Freude bereitet dem Veranstalter der eigene Nachwuchs. Die Jungs fuhren teilweise das erste 4Cross-Rennen und zeigten viel Einsatz und schon einiges Können. Angefeuert durch Eltern und Geschwister erreichten mit Loris Bieg (3. Rang U15) und mit Gian Hauenstein (3. Rang U11) sogar zwei junge VC-Leibstadt-Biker Podestplätze.

Auszug aus der Rangliste der European 4Cross Series:

Kategorie Elite
1. Robin Bregger (Deutschland)
2. Jan Evers (VC Leibstadt)
3. Ingo Kaufmann (Deutschland)
Ferner
6. Ingo Schegk (VC Leibstadt)
10. Lars Evers (VC Leibstadt)
12. André Graf (VC Leibstadt)

Kategorie Hobby
1. Markus Hanko (Deutschland)
2. Tobias Eichmann (VC Leibstadt)
3. Matti Schlegel (Deutschland)

Kategorie U15
1. Kevin Kern (Deutschland)
2. Fabio Parisi (Deutschland)
3. Joris Bieg (VC Leibstadt)

Kategorie U11
1. Livio Hadorn
2. Silas Schoger
3. Gian Hauenstein (VC Leibstadt)
Ferner
5. Tino Haftner (VC Leibstadt)
6. Jon Spannagel (VC Leibstadt)
7. Fabian Hasler (VC Leibstadt)
11. Elias Hofmann (VC Leibstadt)
13. Marek Schlicksupp (VC Leibstadt)

Kategorie Ladies
1. Nina von Allmen (Schweiz)
2. Selina Schoger (Deutschland)

Kategorie Masters
1. Sascha Vetsch (Schweiz)
2. Samuel Waeber (Schweiz)
3. Marco Willimann (Schweiz)

Kategorie U17
1. Samuel Schoger (Deutschland)
2. Joshua Lehmann (Deutschland)
3. Patrick Schreiber (Deutschland)

Kategorie U13
1. Fabio Santos (Deutschland)
2. Fabian Lapp (Deutschland)
3. Robin Fankhauser (Schweiz)
Ferner
10. Fabian von Arb (VC Leibstadt)

René Bieg
Malerbetrieb GmbH
5324 Full-Reuenthal
056 246 25 15

rené bieg

aktiv mit farbe

www.bieg-maler.ch

Trainings/Events VC Leibstadt im Winter 2019/2020

Die in den letzten Jahren immer öfters besuchten Winter-Events werden wir auch diesen Winter wieder durchführen. Die Veranstaltungen sollten für jeden von uns eine passende Gelegenheit bieten, mit den Vereinskameraden / -innen gemeinsam Spass zu haben, sei es beim Bowlen oder dem Besuch unserer Velobörse.

Folgende Veranstaltungen werden im Winter / Frühjahr 2020 stattfinden:

Sonntag, 5. Januar	15:00	Bowlingcenter Waldshut
Samstag, 18. Januar	10:30	Laguna Badeland
Sonntag, 2. Februar	10:00	Besuch Radquer WM Dübendorf
Samstag, 15. Februar	11:00	Langlaufen Bernau
Samstag, 29. Februar	14:00	GoKart Waldshut (ab 14 Jahren)
Samstag, 14. März	14:00	Stride Indoor Bikepark
Mittwoch, 25. März	17:30	Bikepark Trainings 2020
Samstag, 28. März	09:00	Velobörse
Samstag, 28. März	16:00	Urban Bike Festival Zürich

KEWA Rad

Keller Walter | Velos Motos

5314 Kleindöttingen | Tel. 056 245 58 55
5304 Endingen | Tel. 056 242 14 85

Verkauf | Reparaturen | Bekleidung
www.kewa-rad.ch | info@kewa-rad.ch

Norwegenreise mit dem Rad

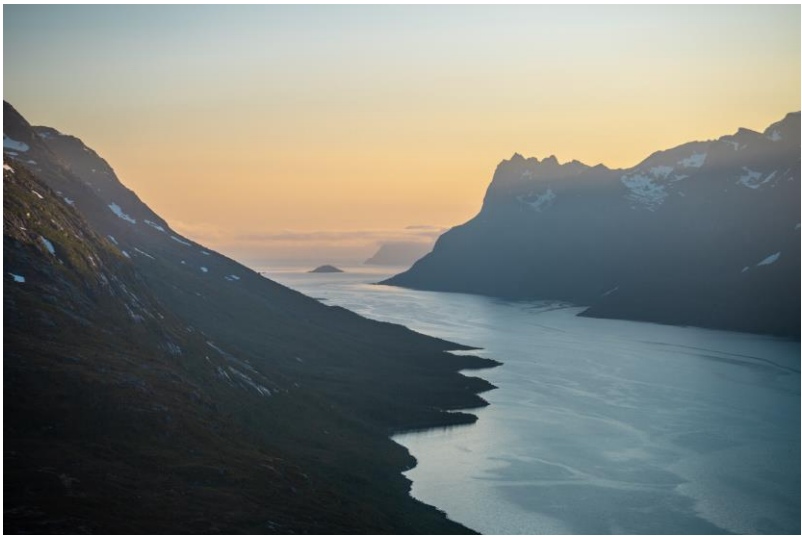
von Jan Evers

Text ist mühsam, aufwendig und nicht immer interessant.
Norwegen war das Gegenteil davon.

Mit diesen Sätzen eröffne ich ein 80 seitiges Fotobuch, das meine Reise in Norwegen wiedergeben soll. Hier kann ich nicht so viel zeigen und möchte darum etwas mehr erzählen. Vielleicht seid ihr vom Publikum her auch ein bisschen weniger an fotografischen Erlebnissen interessiert, sondern eher am Velofahren. Ihr könnt euch darum freuen, das Velo war DER zentrale Bestandteil meiner Reise.

Im Juli 2019 bin in morgens früh an den Züricher Flughafen gefahren worden. Mein erster Flug mit Bike, viel Gepäck und einem Umstieg brachte mich nach Tromsö. In der kleinen Stadt, 350km nördlich des Polarkreises, kam ich mit Gepäck an, ohne Fahrrad.

Glücklicherweise tauchte das Fahrrad wenige Stunden später auf, es hatte den Umstieg in Oslo nicht so schnell geschafft wie ich. So konnte ich mich an das Zusammenschraub



en, Einkaufen und auf die Schlafplatzsuche machen. Mein Ziel war es, die Atlantikküste entlang mit dem Fahrrad und Zelt in den Süden zu fahren. Zeit hatte ich maximal acht Wochen bis ich im September mein Masterstudium beginnen wollte. Eine Routenplanung habe ich nicht gross gemacht. Ich wollte einfach mal losfahren, jeweils spontan den Weg wählen und so lange unterwegs sein, wie es mir Spass machte.

Keipen

Vorbereitet war ich für kaltes Wetter zwischen 0 und 15 °Celsius, und das im Hochsommer! Die Ausrüstung für ungemütliche Gegebenheiten hatte ich dabei. Getestet habe ich das Equipment und meine Organisation bei schüttendem Regen im Schwarzwald für vier Tage im Mai. Dies zeigte sich als sehr positiv - in Norwegen hatte ich während meiner Reise nämlich kaum Regen. Nebst dem schönen Wetter stellte sich auch die spontane Routenwahl und die Lust zum Velofahren als sehr gut heraus.

Im Sattel sass ich täglich für durchschnittlich 50 bis 70 km. Es sollten Ferien sein und das war es auch. Praktisch immer bin ich mit meinem Fahrrad und Gepäck in der Mitte der Strasse gefahren. Autos kamen sporadisch vorbei und um mich herum befand sich eine komplette Stille.

Ziemlich zu Beginn fuhr ich über die Insel Senja. Sie sollte den Lofoten ähnlich sein, aber weniger touristisch. Ich entschied mich an meinem ersten Tag auf der Insel für einen Schlafplatz am Fusse eines Wanderweges. Um 17 Uhr war ich 50 km gefahren, stellte mein Zelt auf und stärkte mich mit einem halben Kilo Grillfleisch. Da sich die Mitternachtssonne gegen 22 Uhr meist von ihrer besten Seite zeigte und nie unterging, entschied ich mich, eine Wanderung anzutreten. Quasi als Dessert des Tages erklomm ich den Gipfel des Keipen auf 934 m.ü.M. Ich wusste nicht genau, wie lange und anspruchsvoll die Wanderung sein sollte. Sie stellte sich mit knapp 3 Stunden Aufstieg, man startet quasi immer auf Meeresniveau, und steilem Terrain als die schwierigste Wanderung heraus, die ich je gemacht habe. Alleine über wackelnde Geröllfelder zu balancieren, die rutschigen Schneefelder zu überqueren und sich im plötzlichen Nebel nicht zu verlaufen, kostete mich viel Konzentration und Kraft. Belohnt wurde ich auf dem Gipfel dann aber doch mit einer atemberaubenden Aussicht.

Das Fahrrad war ein BMC CrossStreamer xs01. Ich hatte 30 Gänge zur Verfügung und benutzte sie alle. Es ist nicht mein Bike und ich wollte nicht

extra eines für meine Reise kaufen. Darum war ich froh, dass ich es von meinem Bruder Lars ausleihen konnte. Für die Reise habe ich einen Gepäckträger an das Velo montiert, zwei Satteltaschen und eine Lenkertasche angebracht. Mit der angenehmen Rahmengrösse und den 28 Zoll Rädern war das Bike quasi für eine ausdauernde Tour geschaffen. Es passte mir gut und war bequem zu fahren. Das Zusatzgewicht, bestimmt 25 kg, machte sich bemerkbar, hielt mich beim Fahrspass wenig zurück.

Beim Kochen in der Mittagspause

Das Bike hat super durchgehalten, bis auf diesen einen Zwischenfall:
Es war ein Sonntagnachmittag, ich hatte einen anstrengenden Anstieg geschafft und ein paar Kekse als Pause gegessen. Freute mich auf die rasante Abfahrt und machte diese auch. 50 km/h sind schnell auf einer Passstrasse mit viel Gepäck, aber so schnell war ich schon öfter unterwegs gewesen. Nur dieses eine Mal geriet ich etwas aus dem

Gleichgewicht. Und da sah ich die Situation schon vor mir. Der Kies neben der Strasse und der tiefe Graben direkt dahinter. Ich dachte: „Jetzt überstellts dich grusig.“ Glücklicherweise taten die Bremsen ihr Bestes und der Graben war zwar tief, hatte aber keine grossen Hindernisse drin. Darum blieb ich mit einem Schock einfach im Graben stehen. „Phuuu“. Mühsam zog ich das Velo aus dem Graben und machte einen kurzen Check: Alles schien gut. Langsam fuhr ich weiter und merkte bald, wie das Hinterrad schlackerte. Beim beschriebenen Malheur haben sich drei Speichen verabschiedet und das machte sich bemerkbar. Glücklicherweise war ich nach dieser Abfahrt in einer grösseren Stadt angekommen. Auf dem Sportplatz stellte ich mein Zelt auf und suchte am nächsten Morgen einen Sportladen auf. Sie konnten mir helfen, die Speichen ersetzen und mittags fuhr ich wieder weiter. Richtig Glück gehabt!

Meine Reise verlief unter anderem über die Lofoten. Eine Inselgruppe, die in den letzten Jahren sehr an Beliebtheit gewonnen hat. Nicht zuletzt wegen den „Influencern“ auf

Instagram und Co. Aus glasklarem Meerwasser stechen kahle Felswände steil empor. In den tiefen Fjorden finden sich weisse Sandbuchten. Verrückte Kulissen, die beeindrucken. Man fährt da so um die Ecken und hat jedes Mal wieder eine neue Aussicht, die einen schier vom Sattel haut.

Ganz ohne Macken waren die Lofoten aber auch wieder nicht. Weil es oft nur eine Strasse über die Inseln gibt, fuhren dort alle Camper, Wohnwagen, Lastwagen, Autos und Cars. Separate Radwege gibt es nur ab und zu in den Dörfern. Entsprechend musste ich aufpassen und konnte nicht frei in der Mitte der Strasse rumtrödeln. Ich muss an dieser Stelle aber sagen, dass die genannten Verkehrsteilnehmer immer mit sehr viel Abstand überholten und in engen Passagen geduldig warteten. Das habe ich sehr geschätzt.

Tunnel hießen immer Action: Auch wenn sich meine Route entlang der Küste bewegte, hatte ich einiges an Höhenmetern abzustrampeln. Es ging fast nie „einfach geradeaus“. Das Mühsamste waren dunkle, kalte, feuchte Tunnel, die sich bis zu drei Kilometern durch die Berge frassen und ich mit dem Fahrrad durchfahren musste. Tunnel in Norwegen haben genau im

Portalbereich, die ersten fünf bis zehn Meter, einen Ausbau. Danach ist der Tunnel ein einfaches Loch im Berg. Die tropfenden Felswände sind direkt neben einem und die Beleuchtung ziemlich knapp. Dazu hallen Motorengeräusche durch den ganzen Tunnel. Nur ein kleiner Fiat, der vorbeibraust, gibt schon eine Gänsehaut am kompletten Körper. Da auch ab und zu ein Lastwagen die engen Röhren passieren musste, war ich immer froh, aus den dunklen Löchern wieder draussen zu sein.

Nachdem 600 km auf meinem Tacho standen und ich mit Å (kleines Dorf) den letzten Zipfel der Lofoten gesehen hatte, fuhr ich mit einer Fähre auf das Festland. Dort setzte ich meine Reise von Bodö aus in den Süden fort. Entlang der Küste wurde es abends allmählich dunkler und die Landschaft etwas waldiger und hügeliger. Kühe und Landwirtschaft besetzten die Felder, ich fühlte mich nahe zur Schweiz.

Interessant ist, dass man in Norwegen frei in der Wildnis campieren darf. Ich hatte ein

super kleines Zelt dabei, da passte ich gerade so rein. In diesem Zelt habe ich grösstenteils auch in der Natur übernachtet. Mitten im Wald, an Wanderwegen, etwas abseits der Strasse, direkt am Sandstrand. Ab und zu stellte ich mein Zelt auch auf Campingplätzen auf. Eine Dusche und die Möglichkeit, Kleider zu waschen, waren willkommen. Dass ich beim Einschlafen den Zeltnachbar schnarchen hörte und morgens lange an der Toilette warten musste, löschte es mir schnell wieder ab. Darum bevorzugte ich es doch sehr, einen Platz für mich zu finden, an dem kaum jemand anderes auftaucht. Klar braucht man manchmal mehrere Anläufe für einen cooles Plätzchen, und einmal musste ich auch bei Einheimischen an der Haustür klingeln und um Erlaubnis zur Übernachtung in deren Garten fragen, aber schlussendlich findet man immer einen guten Schlafort und oft auch mit toller Aussicht dazu.

Die Grösse meines Zeltes

Total reiste ich in knapp vier Wochen mit dem Fahrrad 1‘300 km entlang der Küste von Tromsö bis Trondheim. Anschliessend besuchte ich per

Zug noch die Städte Oslo und Göteborg, bevor ich mit dem Schiff nach Deutschland übersetzte und mich knappe zwei Wochen bei meinem Opa entspannte. Bis ich zurück in Koblenz war, standen 1‘600 km auf meinem Tacho.

Fast Zuhause

Rennresultate 2019

Name des Rennens	*Ort*	*Rang*	*Anzahl Teilnehmer*
Joris Bieg			
European 4Cross Series #9	Leibstadt	3	9
Pumptrack Race	Brugg	1	
Tobias Eichmann			
European 4cross Series #9	Leibstadt	2	5
Jan Philipp Evers			
European 4Cross Series #1	Reutlingen	15	22
European 4Cross Series #2	Winterthur	4	14
European 4Cross Series #3	Winterberg	12	24
European 4Cross Series #7	Winnenden	5	12
European 4Cross Series #9	Leibstadt	2	13
European 4Cross Series #10	Wolfach	4	18
Pumptrackrace	Brugg	3	6
Lars Evers			
European 4Cross Series #2	Winterthur	11	14
European 4Cross Series #9	Leibstadt	10	13
André Graf			
Castle-Downhill	Bühlertann	20	20
European 4x Series #1	Reutlingen	20	22
4x Protour #1	Fort William	27	43
Deutsche Meisterschaft	Eisenhüttenstadt	14	19
4x Protour #2	Jablonec Nad Nisou	34	38

Name des Rennens	*Ort*	*Rang*	*Anzahl Teilnehmer*
Noel Niederberger			
IXS Europeancup	Maribor	13	216
Mercedes-Benz Weltcup Nr 1	Maribor	65	166
IXS Downhill Cup	WIllingen	4	91
Mercedes-Benz Weltcup Nr 2	Fort WIlliam	41	131
Mercedes-Benz Weltcup Nr 3	Leogang	32	160
Crankworx Europe DH	Innsbruck	7	147
Crankworx Europe Pumptrack	Innsbruck	15	60
Crankworx Europe Dual Slalom	Innsbruck	17	70
Red Bull Pumptrack World Championship	Füssen	2	98
Mercedes-Benz Weltcup Nr 4	Andorra	80(DNF)	131
Mercedes-Benz Weltcup Nr 5	Les Gets	DNS	
Ingo Schegk			
Castle Downhill	Bühlertann	DNS	21
European 4Cross Series #1	Reutlingen	7	22
European 4Cross Series #2	Winterthur	9	14
European 4Cross Series #3	Winterberg	8	24
European 4Cross Series #4	Berkheim	4	7
European 4Cross Series #5	Sarntal	8	16
4Cross Deutsche Meisterschaft	Eisenhüttenstadt	5	19
4Cross Weltmeisterschaft	Val di Sole	DNS	32 (47)
European 4Cross Series #9	Leibstadt	6	13

Name des Rennens	*Ort*	*Rang*	*Anzahl Teilnehmer*
Gian Hauenstein (U8/U9)			
Städtlibike Sursee	Sursee	3	17
MTB Rennen	Ehrendingen	3	
GP Gippingen	Gippingen	2	16
MTB Rennen	Boppelsen	2	24
European 4Cross Series #9	Leibstadt	3	14
Pumptrackrace	Brugg	7	10
Fabian Hasler (U9)			
GP Gippingen	Leuggern	6	16
European 4Cross Series #9	Leibstadt	7	14
Pumptrackrace	Brugg	6	10
Elias Hofmann U9			
European 4Cross Series #9	Leibstadt	11	14
Tim Schaub U13			
EKZ Cup Schwändi	Schwändi	19	26
European 4Cross Series #1	Reutlingen	5	18
European 4Cross Series #2	Winterthur	3	15
European 4Cross Series #3	Winterberg	11	14
European 4Cross Series #4	Berkheim	5	16
European 4Cross Series #5	Sarntal	3	7
European 4Cross Series #6	Dobrany	2	2
European 4Cross Series #7	Winnenden	6	14
European 4Cross Series #8	Steinweiler	10	13
European 4Cross Series #9	Leibstadt	5	14
European 4Cross Series #10	Wolfach	10	17
Pumptrackrace	Brugg	2	6

8. MTB Festival - Rückblick des OK Präsident *von Jürg Waldburger*

Von Jürg Waldburger OK – Präsident MTB-Festival
Tolles Wetter, viel sportliche Action, gute sportliche Leistungen der VCL Biker, zufriedene Sportler und Zuschauer, glimpflich abgelaufene Stürze, treue, grosszügige Sponsoren, so lässt sich das Fazit aus dem 8. MTB Festival in wenigen Stichworten beschreiben.

Rund 70 Helferinnen und Helfer haben dieses Jahr dazu beigetragen, dass das 8. MTB Festival ein toller Erfolg war. Ihnen gebührt der herzliche Dank des OK und von mir persönlich. Speziell war, dass sich die Helfer nicht nur aus den Vereinsmitgliedern des VCL zusammensetzten. Viele Eltern unserer neuen Crazy Biker Generation, Eltern der Kinder von unserem befreundeten Basler Fast Lane Team sowie weitere Personen halfen beim Einrichten und Abbauen der Infrastruktur, als Streckenposten sowie in der Festwirtschaft tatkräftig mit. Für den Bau war zwar auch in diesem Jahr der OK Präsident selbst verantwortlich. Was der junge Lars Evers, selbst noch 4Crossler bei der Elite, in den Tagen insbesondere vor dem Festival leistete, war schlichtweg grossartig. Selbst (noch) nicht im Ok, war ihm kein Aufwand zu gross. Weil wir am Morgen vor dem Rennen merkten, dass die bestellten Pokale nicht rechtzeitig geliefert würden, nahm sich Lars der Sache an und beschaffte bei einem Schreiner in Wil umgehend schöne Pokale aus Holz als Ersatz!

Beeindruckt haben mich auch die tollen Rennen in allen Kategorien. Bei der Elite verzichteten wir dieses Jahr bewusst auf die Verpflichtung von internationalen Spitzencracks. Das ausgeglichene Feld, welches sich vorwiegend aus 4Crosslern aus der Schweiz und Deutschland zusammensetzte, bot Gewähr für viel Action. Das Sieger-Podest mit dem deutschen Nachwuchstalent Robin Bregger als Sieger, unserem Jan Evers vom VC Leibstadt auf Rang 2, dem letztjährigen Deutschen Meister Ingo Kaufmann als 3., und dem starken Schweizer Nachwuchstalent Sämi Willimann zeigte, dass diese Fahrer würdige Nachfolger für die letztjährigen Dominatoren Simon Waldburger, Quentin Derbier (beide

zurückgetreten) und Noel Niederberger sind. Der verletzte Noel Niederberger amtete dieses Jahr als versierter Starter und Simon Waldburger arbeitet im OK als Aktuar, Streckenchef, Chef Kidsrace, Sachpreisbeschaffer und während dem Rennen als Betreuer unserer Crazy Biker an vielen Fronten aktiv mit.

Viel Freude bereiteten mir und den Zuschauern unsere Crazybiker, die seit höchstens einem Jahr beim VCL trainieren und nun (in den meisten Fällen) ihr erstes Rennen bestritten. Wie da unter Anfeuerung der Eltern und Geschwister um jede Position gekämpft wurde, war sehr beeindruckend. Die Jungs, die zwischen 7 und 15 Jahre alt sind, wurden dann auch bereits mit zwei nicht erwarteten (aber erhofften) Podests – und weiteren Spitzenplätze – belohnt (vgl. auch Rangliste in diesem Heft). Dass die Rennen wie gewohnt reibungslos über die Bühne gingen, dafür war wiederum Florian Gärtner verantwortlich. Die Promotion des Anlasses in den sozialen Medien, die Anmeldung, Start- und Ranglisten, der Livestream sowie die Pressemitteilungen nach dem Rennen, alles klappte wie gewohnt einwandfrei.

Da fehlt doch noch etwas: Susanne Evers hat in der Festwirtschaft mit vergleichsweise wenig Personal für das leibliche Wohl von Zuschauern, Fahrern und Helfern gesorgt. Am Samstagabend wurden die Besucher für 5 Fr. mit einem Schnitzelbrot verwöhnt. Auch wenn dabei kein grosser Gewinn möglich war, wurde das Ziel erreicht. Die Besucher und Helfer sassen länger im Festzelt zusammen als früher. Vielen Dank für den grossen Einsatz.

Das vorstehende Resumée zeigt auch die Schwachstellen im OK und im VC Leibstadt allgemein. Gärtner, Evers und Waldburger sind die Namen, die seit einiger Zeit im VCL vieles mitgestalten. Nicht erwähnt habe ich in der Zusammenfassung, dass der Ok Präsident für die Beschaffung der Sponsorengelder (mit wertvoller Unterstützung von Bruno Vögele, herzlichen Dank Bruno!), für die Helferaufgebote (ein recht aufwendiger Job) und für die Pressearbeit und Berichte (könnte ich bei mehr

verfügbarer Zeit besser machen) verantwortlich ist und wie schon erwähnt auch als Bauchef amtet. Das OK hat deshalb in der Nachbetrachtung beschlossen, das OK zu vergrössern und die Aufgaben besser zu verteilen (vgl. vakante Ämter unten). Dasselbe gilt auch für den Vorstand des VCL, der seit längerer Zeit nur aus drei Personen besteht (zwei davon arbeiten auch sehr aktiv im OK mit).
Das OK hat jedenfalls beschlossen, am 19. September 2020 das 9. MTB Festival Leibstadt auszutragen.

Ich freue mich, auch im neuen Jahr auf Eure wertvolle Hilfe und Unterstützung zählen zu dürfen

Jürg Waldburger

Die ideale Kombination für den täglichen Einkauf

Baumann
Metzgerei

frisch und fründlich Volg

Tel 056 / 245 70 80 **Tel 056 / 245 50 70**

Surbtalstrasse 1 – 5312 Döttingen

Landgasthaus
Schützen
5325 Leibstadt

Telefon 056 / 247 12 50
www.landgasthaus-schuetzen.ch

Urs & Theres Welte-Michel
Klemmestrasse 5
5325 Leibstadt

	Öffnungszeiten
Mo / Mi / Fr	09.00 - 24.00 Uhr
Di / Do	09.00 - 14.00 Uhr
Sa	18.00 - 24.00 Uhr
So	10.00 - 22.00 Uhr

Jedes 1. Wochenende im Monat Sa/So geschlossen

Vakante Ämter MTB-Festival / Vorstand *von OK MTB-Festival*

Zur Verstärkung unseres Organisations-Teams suchen wir Dich! Du bist selbständig für die Bearbeitung deines Ressorts zuständig. Selbstverständlich hast du die Möglichkeit, im gegenseitigen Austausch von den Erfahrungen der OK-Mitglieder zu profitieren. Bei Interesse steht auch einer offiziellen Aufnahme ins Organisationskomitee nichts im Wege!

Folgende Ämter sind OK MTB-Festival vakant:

Chef Medien und Kommunikation
Der «Chef Medien und Kommunikation» promotet unseren Anlass auf unseren internen (Homepage, Social Media) wie auch auf externen Onlinemedien. Das Ressort wurde bisher von Florian Gärtner betreut, er wird Dich gründlich einarbeiten.

Chef Helferaufgebot
Zu deinen Aufgaben gehören die Ermittlung des Helferbedarfs, das Erstellen des Helferaufgebotes sowie die persönliche Absprache der Einsätze mit den Helfern. Das Ressort wurde bisher von Jürg Waldburger betreut. Jürg wird dich sorgfältig in die neue Aufgabe einarbeiten.

Der seit Monaten in reduzierter Form operierende Vorstand möchte ebenfalls dringend darauf hinweisen, dass für eine gute Führungsarbeit eine Entlastung auf mehrere Schultern notwendig ist. Alternativ ist der Vorstand auch um punktuelle Mitarbeit bei verschiedenen Aufgaben wie beispielsweise

- Organisation und Durchführung der Velobörse
- Organisation und Durchführung der Vereinsreise
- Gestaltung und Unterhalt der Webseite sowie Social Media
- etc.

dankbar. Wir bitten deshalb an der Vorstandsarbeit interessierte Personen sowie Personen, welche bereit sind punktuell mitzuarbeiten, um ihre Kontaktaufnahme gemäss nachfolgendem Organigramm.

Organigramm

Präsident: Walter Gärtner Kirchweg 21, 5314 Kleindöttingen P 056 245 56 25 / N 079 421 16 65 e-mail: w.gaertner@hispeed.ch	
- Vertretung des Vereins nach aussen - Verkehr und Kontakt mit Behörden - Leitung von Sitzungen und Versammlungen - Posteingang - Überwachung Pflichtenheft - Gratulationen, Hochzeiten, Geburtstage, Todesanzeigen	
Vize-Präsident: Vakant	- Stellvertretung Präsident - Organisation von Delegationen
Technischer Leiter: Gärtner Florian *e-mail: info@vcleibstadt.ch*	- Tätigkeitsprogramm - Verantwortung für Techn. Kommission / Webpage - Erstellen der Protokolle - Mutationen Mitglieder und Mitgliederliste - Verkehr mit Swiss Cycling
Kassier: Susanne Evers *e-mail: info@vcleibstadt.ch*	- Rechnungs- / Kassawesen - Mitgliederbeiträge - Festwirtschaft
Aktuar: Vakant	
Werner Holenstein, 5325 Leibstadt **Ingo Schegk, 5315 Klingnau** **Roli Erne, 5325 Leibstadt** **Beat Vögele, 5314 Kleindöttingen** **Lukas Kalt, 5314 Kleindöttingen** **Beat Vögele, 5316 Leuggern**	- Fähnrich - Vereinsheft - Materialverwaltung - Archiv - Revisor - Revisor
Verbindungen	VC Gippingen: Erich Spuler RSV Dogern: Alex Glück, Manfred Polzer