



Präsidentaler Newsletter

## Ein „Prosit“ auf's neue Jahr,

...euch allen nachträglich die besten Wünsche für das noch jugendliche 2017. Der Vorstand und der Präsi wünschen euch allzeit gute Fahrt und immer eine Reifenbreite Abstand zum Vordermann. Freuen wir uns auf das Bevorstehende und unsere gemeinsamen Abenteuer mit Stollenreifen oder schnellen Karbonrössern; es wird wieder ein Hammerjahr.

Bekanntlich läuft im VCR auch während der frischen Jahreszeit einiges und alle sind zur Teilnahme herzlich eingeladen. Einfach die Reifen pumpen, etwas wärmere Klamotten anziehen und schon kann's raus zum nächsten Abenteuer gehen. Versucht es; ihr werdet nicht enttäuscht sein!



### Programm Winter 2017

Bitte beachtet auch regelmässig unsere Homepage, wo immer die neusten und aktuellsten Anlässe zu finden sind.

- **Montag, ab 9. Jan.** Gemeinsames **Hallentraining** in der Surbaumhalle. Eine Stunde geführtes Training/Gymnastik mit Nicole Weber, anschliessend Spiel.  
**Start: 18.15 Uhr**  
Letztes Training: 20. März
- **Donnerstag, 5. Jan.** Techniktraining in der Bikehalle Zwingen (Trick-Track-Halle).  
Treffpunkt/**Start: 18.15/18.30 Uhr**  
Mehr Infos unter Techniktraining.  
Letztes Training: 23. März
- **Jeden Samstag** **Bikeausfahrt/-training**  
Treffpunkt/**Start: 13.30 Uhr** beim Heimatmuseum
- **Ab Januar 2017** **Spinning** mit Eveline Trosi.  
Nachzügler direkt mit Eveline Kontakt aufnehmen  
(Tel. 061 722 10 43 oder via Mail [e.trosi@outlook.com](mailto:e.trosi@outlook.com))
- **Freitag, 17. März** **GV VCR**; Einladung folgt.
- **Sonntag, 26. März** **Sommerzeit!**
- **Montag, 27. März** **Start zur Sommersaison 2017!**



## Techniktraining

Die ersten 10 Trainings liegen bereits hinter uns und ich kann euch - ob Biker oder Rennvelofahrer - diese intensiven Technikübungen und -trainings nur empfehlen. Das Mountainbike ist nebst einem Fortbewegungsmittel und Sportgerät ein wunderbares Spielgerät.

Bei unseren Indoortrainings kann jeder seine Übungsintensität selbst wählen und es gibt kein Muss; alles ist freiwillig und selbst als Zuschauer ist's eine wunderbare Sache.

Die Trainings werden weiterhin für mindestens eine Stunde geführt, wo spezielle Übungen und Anwendungen gelernt und vertieft werden. Anschliessend, an den geführten Teil, steht die Halle für weitere Aktivitäten und Spiel zur freien Verfügung, d.h. open-end.

Die Jugendlichen reisen in der Regel mit dem Clubbus nach Zwingen und werden speziell dazu eingeladen, da aus Platzgründen eine Anmeldung erforderlich ist.

Möchtest du auch auf den Mailverteiler?

Die An- und Rückreise ist auch mit der S-Bahn, oder privaten Fahrzeug möglich. Es stehen Parkplätze zur Verfügung. Die Halle befindet sich rund 500m hinter dem Bahnhof Zwingen.

**Wichtig:** Die Reifen müssen am Bike sauber und trocken sein!

Mehr Infos zur Halle: [www.tricktrackhalle.ch](http://www.tricktrackhalle.ch)

## Vorstand VCR

Ab GV 2017 werden auf der Kommandobrücke zwei Mitglieder fehlen. Leider konnten wir noch keine möglichen Nachfolger oder Nachfolgerinnen für diese tollen Ämter und Aufgaben finden.

Hast du Interesse bei uns ans Steuer zu gehen und mit zu lenken, wo die zukünftige Fahrt hingehen soll?

Wir suchen für die nächste Amtsperiode, d.h. ab der GV 2017:

- Vizepräsident und/oder Aktuar (ein oder zwei Jobs)
- Jugendvertreter/Coach J+S

Für weitere Auskunft zu den einzelnen Ämtern stehe ich dir/euch oder die momentanen Amtsinhaber gerne zur Verfügung.

So, genug geschrieben.

Ich sage einmal auf ein „Bald“....

Euer Präsi

Thomas Kaiser

