

Programm für Sport- und Hobbybiker

Radfahrer-Verein Rieden-Wallisellen: Saisonstart

Der Radfahrer-Verein Rieden-Wallisellen engagiert sich seit vielen Jahren sehr stark in der Jugendförderung. Dabei haben sich im Lauf der Zeit verschiedene interne Teams gebildet, zum einen die Fighters, welche sich anfänglich vorwiegend im konditionellen Bereich dem Cross-Country widmeten und mittlerweile in allen drei Disziplinen (Cross-Country, Four-Cross, Downhill) vertreten sind. Zusätzlich das Team Project, welches sich hauptsächlich in der Gravity-Bikeszene in den technischen Disziplinen wie Four-Cross und Downhill tummelt.

An verschiedenen Tagen in der Woche finden Trainings für Anfänger bis Fortgeschrittene jeden Alters statt. Die J+S-Trainer und -Betreuer sorgen für abwechslungsreiche und motivierende Trainings. Dank kleinen Gruppen wird jeder Biker individuell und gemäss seinen Fähigkeiten gefördert und gefordert. Dabei wird auf Fun und Action genauso Wert gelegt wie auf die Sicherheit. Den Kids wird spielerisch die richtige Technik vermittelt, um das Mountainbike perfekt zu beherrschen.

Da der Veloclub eine Trainingsgemeinschaft mit dem Triathlonclub 3star cats unterhält, beteiligen sich auch jeweils etliche Triathlon-Kids am Training.

Weil es mittlerweile etliche Kinder gibt, welche nur zum Spass biken

möchten, ohne an Wettkämpfen teilzunehmen, ist man dazu übergegangen, das Dienstagstraining vorwiegend plauschmässig abzuhalten.

Die leistungsorientierten Jugendlichen trainieren mehrheitlich individuell an verschiedenen Tagen.

Während in den Wintermonaten ein polysportives Indoor- und Outdoor-Programm angeboten wird, beginnt im Frühling ein gezieltes Aufbaustraining. Das Trainingslager, welches dieses Jahr von den Teams individuell durchgeführt wird, rundet die Vorbereitungsphase ab. Bei der Teilnahme an Wettkämpfen, welche jedes Wochenende irgendwo in der Schweiz und im Ausland stattfinden, erhofft man sich gute Resultate, sodass der persönliche Trainingsaufwand entsprechend entschädigt wird und es schlussendlich eine erfolgreiche Saison abgibt.

So eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung der Bikesport für Jugendliche auch ist, so kostenintensiv ist er. An dieser Stelle sei deshalb ganz herzlich den Sponsoren gedankt, wie den Informatikdienstleistungs-Unternehmen Neo One AG und Synergetics AG, dem Radsportfachgeschäft Hafner's Rad, dem Sportfachgeschäft Huspo und insbesondere der Gemeinde Wallisellen, ohne deren materielle und finanzielle Unterstützung eine solche gezielte Bikeausbildung und Jugendförderung nicht möglich wäre. Zusammen mit den idealistischen Trainern tragen sie mit



Die Bikerinnen und Biker des RV Rieden-Wallisellen sind bereit für die neue Saison

ihrem Engagement entscheidend zum Erfolg bei und freuen sich mit den Jugendlichen über jeden Sieg und Podestplatz.

Hobby-Biker und Hobby-Bikerinnen

Für die Hobby-Biker und -Bikerinnen sowie die Freerider bietet der Club seit Jahren die Gelegenheit, innerhalb eigenständiger Gruppierungen eine solche gezielte Bikeausbildung und Jugendförderung nicht möglich wäre. Zusammen mit den idealistischen Trainern tragen sie mit

biken. Es wird besonders Rücksicht genommen auf die Leistungsunterschiede zwischen den Anfängern und den etwas erfahrenen Bikern.

Auf abwechslungsreichen Bike-Touren in der näheren Umgebung von Wallisellen werden die heimischen Trails erkundet. Beim gemütlichen Biken sollen alle Teilnehmer ihren Spass haben und dabei im technischen und fahrerischen Bereich von einander profitieren können und sich gleichzeitig eine allgemeine Fitness und Bike-Be-

herrsung aneignen können. Die interessierten Biker und Bikerinnen treffen sich jeweils am Dienstagabend um 18 Uhr beim Forsthaus beim Hardwald Wallisellen. Für allfällige Fragen darf man den Sportlichen Leiter Kari Hipp kontaktieren, Tel. 044 830 14 83.

Wir hoffen, das Interesse geweckt zu haben und laden gerne jedermann zu einem Schnupperbiken ein. (e.)

Infos RVRW: www.the-fighters.ch
www.teamproject.ch