

# **Sommer Club-Aktivitäten für Hobby-Sportler und -Sportlerinnen**

## **TECHNIK - TRAINING**

Die Jugendlichen und die Hobbybiker, treffen sich jeweils am Montagabend um 18.30h auf der BMX-Bahn in Dättnu bei Winterthur. Unter fachkundiger Leitung wird den Teilnehmern die Bike-Technik vermittelt, womit sich eine gute Bike-Beherrschung aneignen lässt.

## **BIKE – TRAINING für Biker**

Für die Hobby-Biker bietet man seit Jahren mit dem Dienstag-Abend Mountainbiken, die Gelegenheit, innerhalb einer Gruppe das gemeinsame Biken zu pflegen. Auf abwechslungsreichen Touren erkundet man die Trails und Forstwege in der näheren Umgebung. Grundsätzlich geht es darum, dass alle Teilnehmer während der sportlichen Betätigung ihren Spass haben und dabei im technischen und fahrerischen Bereich voneinander profitieren können, sowie gleichzeitig auch eine gewisse konditionelle Verbesserung erlangen. Die Biker treffen sich jeweils am Dienstag Abend um 18:00 Uhr beim Forsthaus beim Hardwald Wallisellen. Für allfällige Fragen darf man den Betreuer Kari Hipp kontaktieren, Tel. 079/513 23 22

## **BIKE – TRAINING für Bikerinnen**

Speziell für die Bikerinnen bieten wir ein eigenes Damenbiken an, wobei mittlerweile einige Bikerinnen sich zu einer kleinen Damengruppe zusammen gefunden haben. Der Grundgedanke ist, den gleichgesinnten Frauen ein gemeinsames Biken untereinander zu ermöglichen. Dabei soll man beim gemütlichen Biken seinen Spass haben und sich gleichzeitig eine allgemeine Fitness und Bikebeherrschung aneignen können. Eine besondere Rücksichtnahme wird auf die Leistungsunterschiede zwischen den Anfängerinnen und den etwas erfahrenen Bikerinnen gelegt. Der Treffpunkt ist jeweils am Dienstag Abend um 18:00 Uhr beim Forsthaus beim Hardwald Wallisellen oder man trifft sich nach Absprache zu einer Tour. Für allfällige Fragen darf man die Betreuerin Pascale Hipp kontaktieren, Tel. 076 517 29 06.

## **FREERIDEN**

Die so genannte "Freerider" Gruppe, zu welcher sich vorwiegend die Technik-Freaks hingezogen fühlen, tummeln sich mehrheitlich am Züriberg und geben sich den anspruchsvolleren Trails hin. Der Treffpunkt ist jeweils am Dienstag Abend um 18:00 Uhr beim Forsthaus beim Hardwald Wallisellen.

## **RENNVELO - TRAINING**

Die trainingsbewussten Rennvelofahrer treffen sich jeweils am Mittwochabend um 18.00h beim Lindenplatz Rieden, gegenüber des Restaurant Schmidstube, zu einem gemeinsamen Strassentraining. Die Trainings werden vorgängig über den WhatsApp Chat «Training» abgesprochen. Interessierte melden sich bei Kari und werden dann im Gruppenchat aufgenommen.

## **BIKERACER - TRAINING**

Die ambitionierten Biker und die trainingsbewussten Jugendlichen, treffen sich jeweils am Donnerstagabend um 18.00h beim Lindenplatz Rieden, gegenüber des Restaurant Schmidstube, zu einem gemeinsamen Biketraining. Die Trainings werden vorgängig über den WhatsApp Chat «Training» abgesprochen. Interessierte melden sich bei Kari und werden dann im Gruppenchat aufgenommen.