

# Clubfahrer starten in neue Saison

**RADFAHRER-VEREIN RIEDEN-WALLISELLEN** Wer ein erfolgreicher Biker werden will, muss früh anfangen. Der Radfahrer-Verein Rieden-Wallisellen bietet dazu für den Nachwuchs eine gute Plattform. Doch auch die Hobby-Biker sind im Verein bestens aufgehoben.

Der Radfahrer-Verein Rieden-Wallisellen engagiert sich seit vielen Jahren stark in der Jugendförderung. Unterdessen haben sich verschiedene interne Teams gebildet. Die «Fighters» beispielsweise widmeten sich anfänglich vorwiegend im konditionellen Bereich dem Cross-Country. Mittlerweile sind sie in allen drei Disziplinen (Cross-Country, Four-Cross, Downhill) vertreten. Das «Team Project» wiederum tummelt sich hauptsächlich in der Gravity-Bike-Szene in den technischen Disziplinen wie Four-Cross und Downhill.

## Individuelle Förderung

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.

Den Kids wird spielerisch die richtige Technik vermittelt, um das Mountainbike perfekt zu beherrschen. Da der Veloclub eine Trainingsgemeinschaft mit dem Triathlon-Club 3starcats unterhält, beteiligen sich auch 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



Die Trainingslager sind beim jungen Biker-Nachwuchs sehr beliebt.

Foto: PD

«plauschmässig» abzuhalten. Die leistungsorientierten Jugendlichen ihrerseits trainieren mehrheitlich individuell an verschiedenen Tagen. Und während in den Wintermonaten ein polysportives Indoor- und Outdoor-Programm angeboten wird, beginnt im Frühling ein gezieltes Aufbautraining. Das Trainingslager, welches dieses Jahr von den Teams individuell abgehalten 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.

## Biken als Hobby

Für die Hobby-Biker und -Bikerinnen sowie die Freerider bietet der Club seit Jahren die Gelegenheit, innerhalb eigenständiger Gruppierungen das gemeinsame Biken zu pflegen. Damit erhalten alle die Möglichkeit,

unter fachkundiger Leitung gemeinsam mit Gleichgesinnten biken zu gehen.

Eine besondere Rücksichtnahme wird auf die Leistungsunterschiede zwischen den Anfängern und den etwas erfahreneren Bikern gelegt. 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 vonein-

ander profitieren können und sich gleichzeitig eine allgemeine Fitness und Bike-Beherrschung aneignen können.

Die interessierten Biker und Bikerinnen treffen sich jeweils am Dienstagabend um 18 Uhr beim Forsthaus am Hardwald Wallisellen.

red

Allfällige Fragen beantwortet der Sportliche Leiter Kari Hipp, Telefon 044 830 1483. Weitere Infos unter [www.the-fighters.ch/](http://www.the-fighters.ch/) [www.teamproject.ch](http://www.teamproject.ch).