



MTB-Radsportschule Aargau-Ost

NIEDERWENINGEN: Biketraining für Jugendliche

RadSPORTSCHULE

Die Radsportschule Aargau-Ost bietet seit 2005 äusserst erfolgreich Mountainbike-Techniktraining an, welches unter dem Patronat von Jugend und Sport läuft.

Stört es dich, bei jeder Wurzel, engen Kurve oder einer steilen Abfahrt vom Bike absteigen zu müssen? Möchtest du lernen wie man es besser macht? Dann bist du bei uns genau richtig, wir zeigen dir, dass richtig biken «fägt»! Erfolgreich heisst, wir begeistern mit viel Freude Kids und Jugendliche im Alter von 8 bis 17 Jahren mit einer phantastischen Outdoor-Sportart. Aktuell sind 70 Jugendliche und 10 Trainer in der Radsportschule Aargau-Ost und dem VC Steinmaur rund ums Mountainbike organisiert. Das Training hat das Ziel, dich auf dem Bike sicherer zu machen und Spass daran zu haben. Bist du mindestens acht Jahre alt, heissen wir dich zum wöchentlichen Training herzlich willkommen. Was kann ich vom Training erwarten? Du lernst bei uns balancieren, bremsen, schalten, hüpfen, die Kurve kratzen, springen, rückwärts rollen, Wheelies üben, surfen, dein Bike pflegen und noch vieles mehr. Unser Training hat mehr technische als konditionelle Anteile, weil wir immer während Ausfahrten Technikabschnitte einbauen. Weiterhin bieten wir dir, wenn du Spass am Training bekommst, die Möglichkeit an Dual-/Fourcross-Rennen teilzunehmen (z.B. www.4cross.ch). Somit kannst du das im Training Erlernte anwenden und dich im Bikesport weiterentwickeln. Die Teilnahme an Rennen ist nicht unser Ziel, aber manch einer unserer Jugendlichen hat das Rennfieber gepackt, der es sogar zu grossen nationalen und internationalen Erfolgen geschafft hat. Unser Trainingsstützpunkt in Nie-

derweningen bietet derzeit die Möglichkeit altersgerecht, bzw. auf dein Können abgestuft in drei Trainingsgruppen, sprich Stärkeklassen zu trainieren. Wir bieten auch die Möglichkeit das Metier des Quer- oder des Rennvelofahrens zu entdecken. Unsere Trainingstreffpunkte sind, wie oben erwähnt, in Niederweningen auf dem Bucher-Areal sowie oberhalb von Steinmaur beim Parkplatz Egg. Im Winter (November bis April) trainieren wir samstags nur in Niederweningen. Im Sommer (Mai bis Oktober) trainieren wir jeweils mittwochs in Niederweningen und donnerstags in Steinmaur. Die Dauer des Trainings beträgt 1½ bis 2 Stunden. Was brauche ich um teilnehmen zu können? Wie erwähnt solltest du schon acht Jahre alt und dein Mountainbike in einem guten Zustand sein (vor allem Bremsen und Schaltung). Weiterhin sind Helm und Handschuhe bei uns jederzeit obligatorisch. Wer sind meine Leiter? Wir sind alle ausgebildete J+S-Leiter MTB mit jahrelanger Trainererfahrung sowie Rennerfahrung in den Bereichen Cross Country, Marathon, Dual Slalom und Fourcross. Somit könnt ihr ein vielseitiges Training von uns erwarten.

Neu – MTB-Grundkurs für Erwachsene

Neu wird im Frühjahr auch ein MTB-Grundkurs für Erwachsene, aufgeteilt nach Damen und Herren, angeboten. Mach dich doch einfach mal schlau auf unserer Webpage www.radsportschule.ch oder/und kontaktiere René Schauff unter Telefon 079 293 93 69 oder rene.schauff@bluewin.ch.

Das Training startet in Niederweningen wieder am Samstag, den 26. Februar, um 10 Uhr. Also bis bald – wir freuen uns auf dich.
René Schauff