

# Biker-Training für Jugendliche im Wehntal

**RADSPORTSCHULE.** Die Radsportschule Aargau-Ost bietet seit 2005 äusserst erfolgreich Mountainbike-Techniktrainings an, die unter dem Patronat von Jugend und Sport laufen. Erfolgreich heisst, die Trainer begeistern mit viel Freude Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 17 Jahren mit einer in jeder Beziehung fantastischen Outdoor-Sportart.

Das Training hat das Ziel, den Teilnehmer auf dem Bike sicherer zu machen und Spass daran zu haben. Was kann man vom Training erwarten? Der Jugendliche lernt balancieren, bremsen, schalten, hüpfen, die Kurve kratzen, springen, rückwärts rollen, Wheelies üben, surfen, das Bike pflegen und noch vieles mehr. Das Training hat mehr technische als konditionelle Anteile, denn während der Ausfahrten werden Technikabschnitte eingebaut.

Weiterhin bietet die Radsportschule Aargau-Ost auch die Möglichkeit, an Dual-/Four-Cross-Rennen teilzunehmen ([www.4cross.ch](http://www.4cross.ch)). Somit kann das Kind oder der Jugendliche das im Training Erlernte anwenden und sich im Bikesport weiterentwickeln.

## Aufs Können abgestimmt

Der Trainingsstützpunkt in Niederweningen bietet derzeit die Möglichkeit, altersgerecht beziehungsweise auf das individuelle Können abgestuft in drei Trainingsgruppen, sprich Stärkeklassen, zu trainieren. Geboten wird auch die Möglichkeit, das Metier des Quer- oder des Rennvelofahrens zu entdecken.

Die Trainingstreffpunkte sind in Niederweningen auf dem Bucher-Areal sowie oberhalb von Steinmaur am Parkplatz Egg. Im Winter (November bis April) wird samstags nur in

Niederweningen trainiert. Im Sommer (Mai bis Oktober) wird jeweils mittwochs in Niederweningen und donnerstags in Steinmaur trainiert. Die Dauer des Trainings beträgt andert- halb bis zwei Stunden. Neu wird im Frühjahr auch ein MTB-Grundkurs

für Erwachsene, aufgeteilt nach Damen und Herren, angeboten. (red)

**Weitere Informationen:** [www.radsportschule.ch](http://www.radsportschule.ch) oder René Schauf, Natel 079 293 93 69 oder [rene.schauff@bluewin.ch](mailto:rene.schauff@bluewin.ch). Das Training startet in Niederweningen wieder am Samstag, 26. Februar, um 10 Uhr.



Ab acht Jahren wird den künftigen Cracks das richtige Biken vermittelt. Bild: pd