



Viele Vorteile: Das Biken bringt nicht nur Bewegung und Spass, sondern vermittelt den Kindern unter anderem Sicherheit im Strassenverkehr, Selbstvertrauen, Durchhaltewillen und ein Gesundheitsbewusstsein.



Diese drei Vereine in der Region fördern das Kinder-Biken: Der RSV Pizol, der Bicycle Club Walenstadt und die Bikekids in Bad Ragaz.

Bilder/SLGview Pressedienst

Kinder-Biken mit Schutzmassnahmen

Der RSV Pizol, die Bikekids in Bad Ragaz und der Bicycle Club Walenstadt sind drei Vereine mit einem Ziel: Kindern Freizeitspass durch Biken zu beschern. Aufgrund der Corona-Massnahmen blieben die Trainings bis jetzt aus, doch nun können sie, wenn auch unter speziellen Auflagen, wieder starten.

von Florin Zai

Das Frühlingswetter wäre perfekt gewesen, um mit dem Bike über Waldwege zu donnern, gemütlich dem Walensee oder dem Rhein entlangzufahren oder die Bike-Parks und -Trails zu nutzen. Mit dem Kidsbike vom RSV Pizol, den Bikekids in Bad Ragaz und dem Bicycle Club Walenstadt verfügt das Sarganserland gleich über drei Vereine, welche Kindern den vielfältigen Bike-Sport durch Spass und Freude näherbringen. Aber durch die Coronapandemie und die dadurch verordneten Massnahmen war dies bis jetzt auf Vereinesebene nicht möglich. Wie der Bund am 29. April kommuniziert hat, ändert sich dies ab dem 11. Mai und die Trainings können wieder stattfinden.

Bedingung dafür ist, dass die Vereine ein entsprechendes Hygiene- und Schutzkonzept erarbeiten. Bettina Hengartner (RSV Pizol), Nadja Keller (Bikekids) und Roger Walser (Bicycle Club Walenstadt) – selbst alles Bike-Begeisterte – präsidieren die Vereine. Zusammen mit ihren Teams von leidenschaftlichen Bikerinnen und Bikern haben sie nun Konzepte erarbeitet, um den Kindern trotz der Umstände weiterhin Bike-Abenteuer zu ermöglichen.

Neue Lösungen sind gefragt

Gewöhnlich findet das Training in allen Vereinen individuell aufgeteilt auf verschiedene Altersstufen statt. Im Vordergrund steht die spielerische Vermittlung der Bike-Fahrtechniken mit kleineren und grösseren Ausfahrten in der Region. Die Jüngeren bleiben eher noch auf bekanntem Terrain, die Älteren können sich bereits auf unterschiedlichem Gelände austoben. Die verschiedenen Touren haben jedoch gemeinsam, dass dabei – ebenfalls angepasst auf Alter und Erfahrung – Übungen zu Fahrtechnik und Sicher-

heit durchgeführt werden. Diese Kombination erlaubt den Kindern, das Gelernte gleich auf freier Bahn anzuwenden und auszutesten.

Von dieser gewohnten Form müssen die Vereine vorerst abkommen. Denn wie aus den Vorgaben des Schweizer Radsportverbands Swiss Cycling hervorgeht, sind die generell geltenden Massnahmen des Bundes auch in den Trainings strikt einzuhalten. Um dies umzusetzen, wählen die Vereine leicht unterschiedliche Wege.

Die Bikekids Bad Ragaz und der Bicycle Club Walenstadt haben das Training in fest zugeteilten Kleingruppen am Dienstag, 12. Mai (Bikekids), bzw. am Mittwoch, 13. Mai (Bicycle Club Walenstadt), begonnen. Die Gruppen bestehen aus vier Kindern und einer Leiterin oder einem Leiter. In den Trainings finden keine Parcours statt, da dies gelegentlichen Körperkontakt bedingt und ausserdem wird auf Hilfsmaterial verzichtet. Die Trainings beschränken sich also auf Ausfahrten und natürliche Parcours im Gelände. Die Bikekids treffen sich zudem dezentral, um grosse Ansammlungen zu vermeiden. Der RSV Pizol wird am Montag, 8. Juni, wieder mit dem Training beginnen und dieses auch in den Sommerferien anbieten. Bis dahin werden die Kinder Video-Übungen erhalten, damit sie zu Hause trainieren können.

Spass trifft Technik

In den Trainings steht jedoch auch unter den besonderen Umständen stets im Fokus, dass die Kinder Spass haben und ein Zusammengehörigkeitsgefühl entwickeln. Neben der Freude und der Gemeinschaft sehen Hengartner, Keller und Walser noch weitere Vorteile, die sich den Kindern bieten. Beim Biken lernen sie Verantwortung zu übernehmen, bauen ein Bewusstsein für die Natur auf, gewinnen Selbstvertrauen und entwickeln Durchhaltewillen. Ausserdem bekom-

«Wir sprechen Kinder mit und ohne sportlichem Ehrgeiz an, denn wir sind überzeugt, dass Mountainbiken eine tolle und sinnvolle Freizeitbeschäftigung für jedes Kind ist.»

Nadja Keller
Präsidentin Bikekids Bad Ragaz

men sie – wie auch bei anderen Sportarten – ein Gefühl für Gesundheit, Bewegung und Ernährung, schlafen besser und können sich besser konzentrieren. Ein weiterer Nebeneffekt ist eine bessere Kontrolle über den eigenen Körper und das Fahrrad. Das Velo ist ein wichtiges Fortbewegungsmittel im Alltag. Durch einen frühen Zugang und häufiges Fahren bewegen sich die Kinder sicherer im Strassenverkehr.

«Wir sprechen Kinder mit und ohne sportlichem Ehrgeiz an, denn wir sind überzeugt, dass Mountainbiken eine tolle und sinnvolle Freizeitbeschäftigung für jedes Kind ist», sagt Nadja Keller von den Bikekids. Roger Walser vom Bicycle Club Walenstadt beschreibt, dass alle Kinder etwas anderes am Training schätzen. Während einige immer schneller und höher wollen würden, nähmen es andere eher etwas gemütlich und gesellig und für nochmals andere sei das Überraschungsglacé am See der Höhepunkt. Er führt aus: «Hier sind die Motivationen sehr, sehr unterschiedlich – und alle sind irgendwie zufrieden.»

Engagierte Zusammenarbeit

Auch bei den Vereinsaktivitäten abseits des Trainings dürfte für jeden Geschmack etwas dabei sein. So gibt es zum Beispiel gemeinsame Vereinsausflüge, Wurst-Rennen, Grillabende, Bike-Events und polysportive Olympiaden. 2017 wurde zudem der «Fäh-Power-Cup» ins Leben gerufen, bei dem alle Vereine teilnehmen. Dabei findet je ein Rennen in Wangs, Walenstadt und Mols statt. Alleine das Mitmachen ist entscheidend, denn wer alle drei Rennen absolviert, erhält einen Natural-

preis. Ob und in welcher Form diese Anlässe auch dieses Jahr stattfinden können, ist aufgrund der Pandemie noch unklar.

Überregional finde zudem ein vereinsübergreifender aktiver Austausch statt, wie die beiden Präsidentinnen und der Präsident anmerken. Dies zeigte sich auch bei der Ausarbeitung der Schutzkonzepte. Durch den Austausch versuchen die Vereine, von den guten Erfahrungen und den neuen Ideen der anderen Vereine zu profitieren und dadurch die Trainings zu verbessern. Ebenfalls fänden zusammen mit anderen Vereinen interne Weiterbildungen für die Leiterinnen und Leiter statt, wie Nadja Keller erklärt.

Freiwillige Mithilfe

Ohne das Engagement verschiedener Helferinnen und Helfer wäre die Durchführung der Trainings sowie die Organisation von Events nicht möglich. Dies wird auch gerade jetzt deutlich, da das Training in Kleingruppen ein grösseres Aufgebot an Leiterinnen und Leitern voraussetzt. Moritz Rohner aus Vilters ist Leiter beim RSV Pizol und ist als Jugendlicher selbst durch das Kidsbiken auf den Sport aufmerksam geworden. Die Begeisterung für sein Engagement zeigt sich deutlich, wenn der 25-Jährige über seine Leitertätigkeit spricht: «Ich engagiere mich für das Kidsbiken, weil es mir Freude und Spass macht, mich mit den Kindern in der Natur zu bewegen. Das Biken ist für mich mehr als nur ein Hobby – es ist Leidenschaft und Lifestyle. Diese Leidenschaft, Freude und Motivation in den Augen der Kids wiederzufinden, gibt einem Schwung und zeigt, dass man es richtig macht.»

Die Freude am Biken motiviert am Ende also nicht nur die Kinder, sondern auch die Erwachsenen. Dies hilft gerade auch in besonders herausfordernden Zeiten, den Kopf freizubekommen.

Kinder-Biken im Sarganserland

Kidsbiken RSV Pizol:

Ab 8. Juni
Montags 18.30 bis 20 Uhr (für 10- bis 16-Jährige)
Donnerstags 18.30 bis 20 Uhr (für 6- bis 10-Jährige)
www.rsvpizol.ch

Bikekids Bad Ragaz:

Seit 12. Mai (alle Plätze 2020 bereits besetzt)

Kinder ab 5 Jahren
Dienstags 17.30 bis 19.30 Uhr (je rund 1,5 Stunden Training in verschiedenen Gruppen)
www.bikekids.ch

Bicycle Club Walenstadt:

Seit 13. Mai
Kidsbiken: Mittwochs 13.30 bis 15.30 Uhr (für 6- bis 12-Jährige)

Trail-Rockers: Freitags 18.30 bis 20 Uhr (ab 12 Jahren)
Park-Rockers: Freitags 18 bis 19.30 Uhr (ab 10 Jahren)
www.bowalenstadt.ch

Detaillierte Infos zu den Schutzkonzepten und zu den Trainings finden sich auf den Websites der Vereine. (sl)