



Radler

rsv pizol

20 Jahre

Radspport-
vereinigung

Pizol

2019

Ausgabe 10





Kidsbike-Event 2019



Inhaltsverzeichnis

rsv pizol



Bericht Präsidentin	3
Fahrtechnikkurs	4
Hochzeit Vanessa	8
Pässefahrt	10
Jubiläumsfeier	12
Wintertraining	12
Kidsbike-Event	17
Göttiweg	20
Waldräumen	21
Mitgliederzahlen	22
Winterplausch	23
Wurstfahrt	23
Dienstagsausfahrten	25
Vereinsgeschichte	27
Karriere-End Carina	30
Clubausflug	32
Training Kidsbike	35
Impressum	38

Bericht Präsidentin

von Bettina Hengartner

Und bereits ist das 20. Vereinsjahr vorüber. Für uns im Vorstand war es nicht ganz einfach, dieses Jahr für unsere Vereinsmitglieder speziell zu machen. Wir hatten sehr viele gute Ideen für unseren Jubiläumsanlass. Aber es kam alles anders als ursprünglich geplant.

Unser Datum war bereits gesetzt mit einem Bike-Grossanlass am Flumserberg und dann hatten sie auch noch die gleiche Idee wie wir! Aber das Gute daran: wir bekamen eine Chance, unsere neuen Vereinstrikots gleich an diesem Anlass mit einem Stand zu präsentieren und wir hatten einen tollen Treffpunkt.

Um dieses Jahr noch mehr zu würdigen, befragten wir viele aktive Clubmitglieder, was wir noch machen könnten. Es

stellte sich heraus, dass sich viele Mitglieder einen 3-tägigen Clubausflug wünschten. Mit diesem Clubausflug haben wir wirklich ein super und unvergessliches Jubiläumsjahr hinter uns.

An dieser Stelle möchte ich mich auch bei allen Vorstandsmitgliedern, allen Kidsbike-Leitern und allen Helfern, welche die RSV Pizol in irgendeiner Form unterstützt haben bedanken. Ohne eure Unterstützung könnte die RSV Pizol nie ein solch grosses Jahresprogramm durchführen. Merci.....!!!!

Im Speziellen möchte ich mich noch bei unserem langjährigen Vorstandsmitglied Beda Berchtold für seinen grossen Einsatz der letzten 7 Jahre als Leiter Erwachsenen bedanken. Beda hat mit seiner unkomplizierten und flexiblen Art die

Winterservice

Für mehr Fahrspass im Frühling: Der Lucky-Star-Winterservice – mit kostenlosem Abholservice im Sarganserland

Komplettangebot

Rennräder, Mountainbikes, Elektro-Fahrräder, Zubehör, Kinderartikel und Bekleidung – bei uns finden Sie alles

Experten-Team

Lucky Star steht für ein professionelles und freundliches Team von Fahrrad-Experten – überzeugen Sie sich selbst



Lucky STAR
BIKES

Lucky Star Bikes GmbH
St. Gallerstrasse 110
7320 Sargans

E-Mail: rolf@luckystar.ch
Telefon: 081 710 43 85
Website: luckystarbikes.ch

Trainings super geführt und uns natürlich auch im Vorstand bestens unterstützt. Unverkennbar waren auch seine Ideen zusammen mit Tobias bei der Kids-Bike-Event Streckenbau. Standen doch da plötzlich ein grosser Drop, ein Wassergraben und sogar ein Speakerturm umrahmt von seinem Downhill-Bike und FMX-Töff. Beda, danke für dein grossarti-

ges Engagement. Ich wünsche dir für die Zukunft alles Gute und ganz viel Zeit auf dem Bike.

Nun wünsche ich allen noch einen tollen Winter und freue mich mit euch auf die nächste Radsaison.

Eure Präsidentin
Bettina



**Erfahrung, Kompetenz
und Qualität.**

sbc SchenkBruhin

Schenk Bruhin AG Sargans | Ragazerstrasse 25 | 7320 Sargans

Schenk Bruhin AG Chur | Comercialstrasse 24 | 7000 Chur

sbc@schenk-bruhin.ch | www.schenk-bruhin.ch

- Heizung
- Lüftung
- Sanitär
- Metallbau

rsv pizol

Fahrtechnikkurs

von Lena Kleeb

Am ersten warmen Maitag (ja, es war wirklich so lange kalt & nass) fanden sich am 18. Mai mehr als 20 Bikerinnen und Biker in Castels oberhalb von Mels ein. Sie alle wollten von der Kompetenz der versammelten Kursleiter (Beda Berchtold, Stefan Hengartner, Lukas Pfiffner und Moritz Rohner) profitieren und an ihren fahrtechnischen Fähigkeiten feilen.



Bei einem feinen Gipfeli wurden die TeilnehmerInnen jeder Altersstufe von Moritz willkommen geheissen und bezüglich Tagesablauf und Gruppeneinteilung gebrieft. Anschliessend wurde in jeder



Gruppe individuell besprochen, wo der Fokus aus Sicht des Leiters lag. Auch konnten die FahrerInnen persönliche Wünsche und Unsicherheiten ansprechen. Von der richtigen Bremstechnik bis hin zu Bunny Hops und Spitzkehren wurde eine grosse Bandbreite von fahrtechnischen Feinheiten besprochen. Die kompetenten Leiter erklärten, zeigten vor und ermutigten uns Teilnehmer zum Ausprobieren. So konnten an diesem Vormittag wohl alle ihre Grenzen des Machbaren verschieben und sich an Erfolgserlebnissen freuen. Die Mittagsverköstigung wurde in Form von Grillwürsten bereitgestellt und war nach dem Morgen äusserst willkommen!

Auf der Nachmittagstour konnte das Gelernte auf dem Trail in die Tat umgesetzt werden. Mehr als einmal hörte man ein Erfreutes «das hätte ich gestern noch nicht fahren können!».

Am Schluss bekamen wir auch die Einführung in den «höckligen» Teil des Mountainbikens und liessen den Tag gemeinsam bei Zvieri und Getränken ausklingen.

SUSOBIKE^{GmbH}

WALENSTADT - WWW.SUSOBIKE.CH

Waisenhausstr. 1 | 8880 Walenstadt | 081 735 32 70

LIEBE DEINEN BIKESHOP

Eine Webseite kann weder Reifenpannen reparieren noch kann sie dein Schaltwerk einstellen, deine Sattelhöhe korrigieren, dir eine Tasse Kaffee anbieten oder dir geduldig dabei zuhören, wenn du von diesem einen Rennen berichtest, das du beinahe gewonnen hättest. Lokale Fahrradgeschäfte sind das Herz und die Seele der Fahrradwelt. Aus diesem Grund sind Trek-Bikes nur in den besten Bike-Shops erhältlich.



TREK



SCOTT




Luzi
Gerüste

Tel. 081 750 02 70
info@luzi-geruestbau.ch
www.luzi-geruestbau.ch



Metzgerei AG Vilters - Wangs

Dorfzentrum, 7323 Wangs, Telefon 081 723 13 69 Fax 081 723 65 82



Hochzeit Vanessa

von Patrick Steger

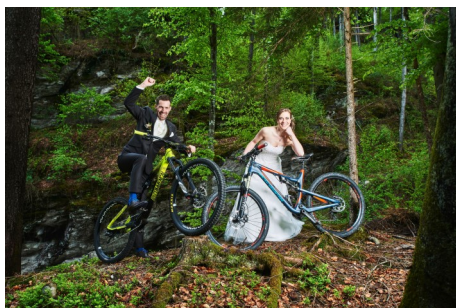
rsv/pizol

Mutig hatten Vanessa und Nik ihre Hochzeit schon im April angesetzt. Wenn der April nur seinem Namen nicht gerecht wird, und macht, was er will! Bis am Freitag vor dem 27.4.2019 sah es



aber ganz danach aus. Schon fast vergessen konnten wir aber die Wetterfrage, als das frisch vermählte Brautpaar aus der Kirche trat. Die Sonne verdrängte die Wolken und bescherte dem Brautpaar, der Hochzeitsgesellschaft und den Spalierstehenden ein schönes Erlebnis. Als Verein dürfen wir stolz sein, denn eine beachtliche Anzahl Mitglieder in Trikots und mit Vorderrädern ausgerüs-

tet war vor Ort um Vanessa, unsere Kassierin, und ihren Ehemann (auch ein passionierter Biker) zu beglückwünschen. Nick hatte als Mitglied des Turnvereins Sargans gleich vor der Kapelle St. Leonhard die Gelegenheit, seine Künste am Barren zu zeigen. Solo. Das hat uns alle recht beeindruckt, zumal er das ohne Aufwärmen und im Hochzeitsgewand gemacht hat. Hut ab! Der Apéro wurde aus den anfangs erwähnten Gründen ins Pfarreiheim Bad Ragaz verschoben. Wir



liessen es uns natürlich nicht entgehen, das eine oder andere Häppchen zwischen die Zähne zu führen. Und natürlich musste das Brautpaar auch noch

etwas für uns «arbeiten». Dabei kam unser Minibike zum Einsatz. Nick hatte einen kleinen Parcours zu bewältigen, auf dem er Ziffern sammeln konnte. Die Braut wollten wir nicht auf das Bike setzen, ihrem Kleid wäre das wohl nicht gut bekommen. Vanessas Auftrag war es, die Zahlen so zu sortieren, dass sie mit diesem Code den kleinen Tresor öffnen konnte. Darin wohl behütet befand sich

unser Geschenk. Nach nicht allzu langer Zeit hielt das Brautpaar so unser Präsent in Händen. Den Tresor gabs noch oben drauf. Ist doch wichtig, als Kassierin so was zu besitzen. Wir haben ein paar gemütliche Stunden im Kreise unserer Bikefreunde verbringen dürfen. Dafür möchten wir dem Brautpaar auch danken.



architekt**wysocki**

Pässefahrt

von Bettina Hengartner

Pragelpass, Ibergeregg, Sattellegg

In diesem Jahr fand unsere erste Pässefahrt für unsere Rennvelofahrer statt.

Die Wettervorhersage war sensationell und deshalb dachte ich, es würden sich einige Strassenfahrer/innen auf eine schöne Runde freuen. Doch als die Kirche in Wangs zum achten Mal schlug, standen wir nur zu dritt auf dem Parkplatz der Pizolbahnen. Aber dies trübte unsere Vorfreude auf die Tour nicht. Und so waren unsere Rennvelos im Nu im Auto verstaut und wir fuhren damit nach Weesen zu unserem Startpunkt.

Der erste Höhepunkt unserer Runde war der Aufstieg zum Klöntalersee. Dort oben konnten wir die umliegenden Berge auf der spiegelglatten Oberfläche bestaunen. Danach ging es auf die autofreie und etwas steilere Passstrasse bis zum Pragelpass. Beim Aufstieg fuhr ich meinen Tritt, und so mussten oder durften meine Begleiter oben auf mich warten. Jedoch verkürzten die traumhafte Aussicht und die warmen Temperaturen die Wartezeit.

Die Abfahrt ins Muothatal erschwerten uns viele Viehtransporter, und zu unserem Erstaunen war das Tal im Nebel versunken. In Schwyz begann der zweite Aufstieg auf die Ibergeregg. Die Ibergeregg ist und bleibt ein knackiger Berg ohne grosse Erholungspausen. Nach der halben Distanz kam die Sonne wieder



hervor und meine Sorge, dass die Männer oben im Nebel auf mich warten mussten, bestätigte sich nicht. Etwas warten mussten sie trotzdem, aber in der Sonne. Und weil es auf der Ibergeregg mit der Aussicht auf den Stoss und die Mythenregion so schön war, ging es in die Kaffeepause.

Gestärkt fuhren wir die Abfahrt hinunter zum Sihlsee, um dort gleich unseren letzten Berg, die Sattellegg in Angriff zu nehmen. Im Verhältnis zu den anderen beiden Pässen waren wir hier „sofort“ oben und ich freute mich riesig über die letzten geschafften Höhenmeter. Jetzt wartete die letzte und schönste Abfahrt Richtung Siebnen, und zu unserer Freude hatten wir zum ersten Mal an diesem Tag Rückenwind. Schön aufgereiht fuhren wir im zügigen Tempo, selten unter 40km/h, Richtung Weesen, wo wir alle mit einem breiten Lächeln im Gesicht in das Auto einstiegen und nach Hause fuhren.

Uns hat es sehr gut gefallen und wir hoffen sehr, dass uns im nächsten Jahr einige schmalspurige Pneus zusätzlich begleiten.

ackermann

≡ **METALLBAU AG**

„Jubiläumsfeier“

von Patrick Steger

Am 24. August 2019, am Tag nach unserem Kidsbike Event, lud der Flumserberg zum ersten Bikerfestival ein. Für uns die Gelegenheit, das Jubiläum in passendem Ambiente zu feiern und nicht selber mit den beschränkten Ressourcen etwas auf die Beine stellen zu müssen. So waren wir zu Gast am Bikerberg, mit einem Zelt an bester Lage, gerade vor dem Eingang zur Talstation des Prodalp-Expresses.



Wir platzierten im offenen Zelt ein Sofa und einen Baumstamm zum Nageln. Mitgliedern wurde die Tageskarte für die Bahnen sowie Essen und Getränke offeriert aus der Clubkasse. So konnten wir erfreulich viele bekannte Gesichter in den neuen Vereinstrikot begrüßen. Es war genug Zeit, um sich die verschiedenen Stände der vertretenen Bikemarken und Zubehör zu betrachten, selber auf einen Ride zu gehen oder einfach nur im Sofa zu chillen und zu fachsimpeln. Gerade die Abfahrten in der Gruppe machten richtig Spass. Bikekunst erster Klasse bot auch Tom Öhler mit seiner Trialshow. Beeindruckend, was er auf seinem Bike

rsv pizol

alles drauf hat! Und dass er nicht nur mit Hindernissen gut klar kommt, sondern auch auf natürlichem Terrain, zeigte er später. Beim Hillclimb, dem Versuch, den steilen ersten Hang unter dem Prodalp-Express zu erklimmen, wurde er im Ausscheidungsmodus Sieger der Nicht-E-Biker-Männer. Der Hillclimb lebte stark von der Beteiligung der Mitglieder unseres Vereins. Gerade die Ladies in der Kategorie Nur-mit-Muskelkraft schnappten sich die ersten beiden Plätze. Mit Lena ganz oben und Bettina auf der Nummer zwei ein voller Erfolg für den rsv pizol, auch wenn der Spass an der Sache eindeutig im Vordergrund stand. Herzliche Gratulation den beiden. Es bleibt dem Flumserberg und im speziellen Katja und René für die Gastfreundschaft zu danken. Alle Anwesenden werden den Anlass in guter Erinnerung behalten.



Wintertraining

von Pia Bertsch

rsv pizol

Januar 2019. 18 Männer, Frauen und Kinder stehen mit zwei Bällen in der Hand in der Halle, werfen diese hoch



und fangen sie mit gekreuzten Armen. Anschliessend werfen sie die Bälle erneut hoch, öffnen die Arme und fangen sie normal. Sobald das klappt, achten die Teilnehmenden zusätzlich darauf, dass einmal der rechte, einmal der linke Arm oben ist. Und damit es nicht zu einfach wird, stehen einige zusätzlich auf einer wackligen Unterlage. Hochwerfen, gekreuzt fangen, hochwerfen, offen fangen. Tönt einfach, ist aber komplexer als gedacht. Diese Übung ist eine Basisübung aus der Life Kinetik und nennt sich Parallelball. Sie schult die visuelle Wahrnehmung und involviert alle Gehirnareale.

Aber was hat das mit Biken zu tun? Auf den ersten Blick recht wenig. Life Kinetik trainiert nämlich unser Gehirn. Dabei wird das Gehirn mit koordinativen, kog-

nitiven und visuellen Aufgaben konfrontiert, die es so noch nie zuvor bewältigen musste. Jede Übung ist mit seinen Variationen und Inputs neu. So wird das Hirn gezwungen, neue Wege zu gehen und sich immer wieder anzupassen. Wenn eine Übung etwa 6 von 10 Mal funktioniert, gibt es neue Inputs. So ist jeder Teilnehmer immer gefordert und hochkonzentriert. Diplomsporthelehrer Horst Lutz hat das Programm entwickelt, um Sportler flexibler und reaktionsfreudiger zu machen. Und genau hier kommt der Biker zum Zug. Beim regelmässigen Training vernetzen sich die Nervenzellen im Gehirn besser. Davon profitiert das Zusammenspiel von Augen und Körper. Das bedeutet, dass man genauer wahrnehmen, schneller reagieren und präziser handeln kann. In unbekannten oder un-



erwarteten Situation ist das von grossem Vorteil. Und das ist beim Bikesport Alltag. Unerwartet ist ein Stein rutschig,

der Trail verengt sich, der Teampartner bremst plötzlich ab. Das Ziel des Trainings mit Life Kinetik ist es, dass die Teilnehmer frühzeitiger solche Situationen wahrnehmen und reaktionsschnell rea-



gieren können, ohne dabei ihr Gleichgewicht zu verlieren.

Die Gruppe am Montag Abend ist sehr heterogen. Topathleten, Junioren, Gäste; Damen und Herren zwischen 10 und 60 Jahren. Die koordinativen Übungen sind gut variierbar und können dem individuellen Niveau angepasst werden. So ist es kein Problem, verschiedene Alters- und Niveaustufen miteinander trainieren zu lassen. Im Gegenteil. Es macht Spass zu sehen, dass auch die Topathleten Mühe bekunden und motiviert die Kids, wenn Mami auch nicht auf Anhieb die richtige Lösung findet. Gemeinsam trainieren, sich herausfordern, verbessern und lachen. Das ist

das Ziel des Trainings. Die Gruppe hat während 10 Wochen jeweils 60 Minuten Life Kinetik trainiert. Die neugierige und fröhliche Stimmung hat alle motiviert, auch komplexe und herausfordernde Übungssequenzen konzentriert zu meistern. Schnell haben sich auch erste positive Veränderungen eingestellt. Einige Inputs dazu aus der abschliessenden Umfrage:

- *Ich konnte meinem Hirn viele neue Impulse geben und Übungen übers Kreuz gehen mir heute leichter.*
- *Mein Fahrgefühl auf dem Bike hat sich verbessert.*
- *Es hat sehr Spass gemacht und es war sehr abwechslungsreich.*
- *Ich habe das Gefühl, dass ich jetzt gewisse Aufgaben entspannter angehe.*
- *Das periphere Sehen nehme ich jetzt viel bewusster wahr.*
- *Ich konnte für die Schule und den Sport profitieren.*



- *Ich finde Life Kinetik mega cool. Wäre schön, wenn ich während dem Sommer weiter daran arbeiten könnte.*

Es war mir eine grosse Freude, mit euch diese Trainingssequenz durchführen zu dürfen. Vielen lieben Dank für euer Vertrauen und die grosse Motivation, die ihr mir jede Woche entgegengebracht habt. Ich wünsche euch viel Erfolg auf dem Bike und „hebet Sorg“. Gerne besuche ich euch im Winter für einen Fortsetzungskurs.

Mit sportlichen Grüssen

Pia Bertsch, Sportlehrerin und Life-Kinetik-Coach;
www.kopfakrobatik.ch

Bericht in Bike 03/2017: Volles Hirn voraus. Kann uns ein starker Denkmuskel zu besseren Bikern machen? Markus Kaufmann sagt ja.



SCAN ME



Viel Erfolg dem RSV Pizol wünscht

RESTAURANT · PIZZERIA
TANDEM
 SARGANS



Sonntag und Montag Ruhetag
 081 723 01 03
restaurant-tandem.ch

Kidsbike-Event

von Patrick Steger

Zeitungsbericht: «Das 7. Kidsbike-Event vom 23.8.2019 in Wangs hatte mehr Leute denn je auf und an die Strecke gelockt. Das war wohl dem mal wieder gut gestimmten Wettergott zu verdanken, aber sicher auch der tollen Organisation des Rennens durch die Radsportvereinigung Pizol. Zwanzig Youngsters warfen sich auf ihre Laufräder, etwas mehr als hundert Kids schwangen sich auf ihr Bike. Auf alle wartete eine ihrem Alter angepasste Strecke resp. Runde, die mehr oder weniger Male gefahren werden musste. Der Veranstalter hat sich wieder alle erdenkliche Mühe gegeben, eine attraktive MTB Strecke herzurichten. Es ging um enge Kurven, rauf und runter und es galt, verschiedene Hindernisse zu meistern. In Kombination mit den kurz einsetzenden Nieselregen hat das für richtige coole Bilder auf der Strecke gesorgt, von der keiner der Teilnehmenden sauber zurückgekehrt ist.

So wie es eben sein sollte, wenn man sich auf einem Mountainbike bewegt. Am Schluss gab es natürlich Sieger und Siegerinnen. Aber eine Zufriedenheit



Thomas Tschirky
Getränkehandel
8888 Heiligkreuz
Tel. 081 723 04 01



über die erbrachte Leistung konnte man auf allen Gesichtern ablesen. Über fünfzig der Teilnehmenden haben sich auch gleich für den ganzen Fähr Power Cup angemeldet. Für sie ging es also gleich weiter am nächsten Wochenende in Walenstadt am «Wurst & Brot MTB-Race 2019».

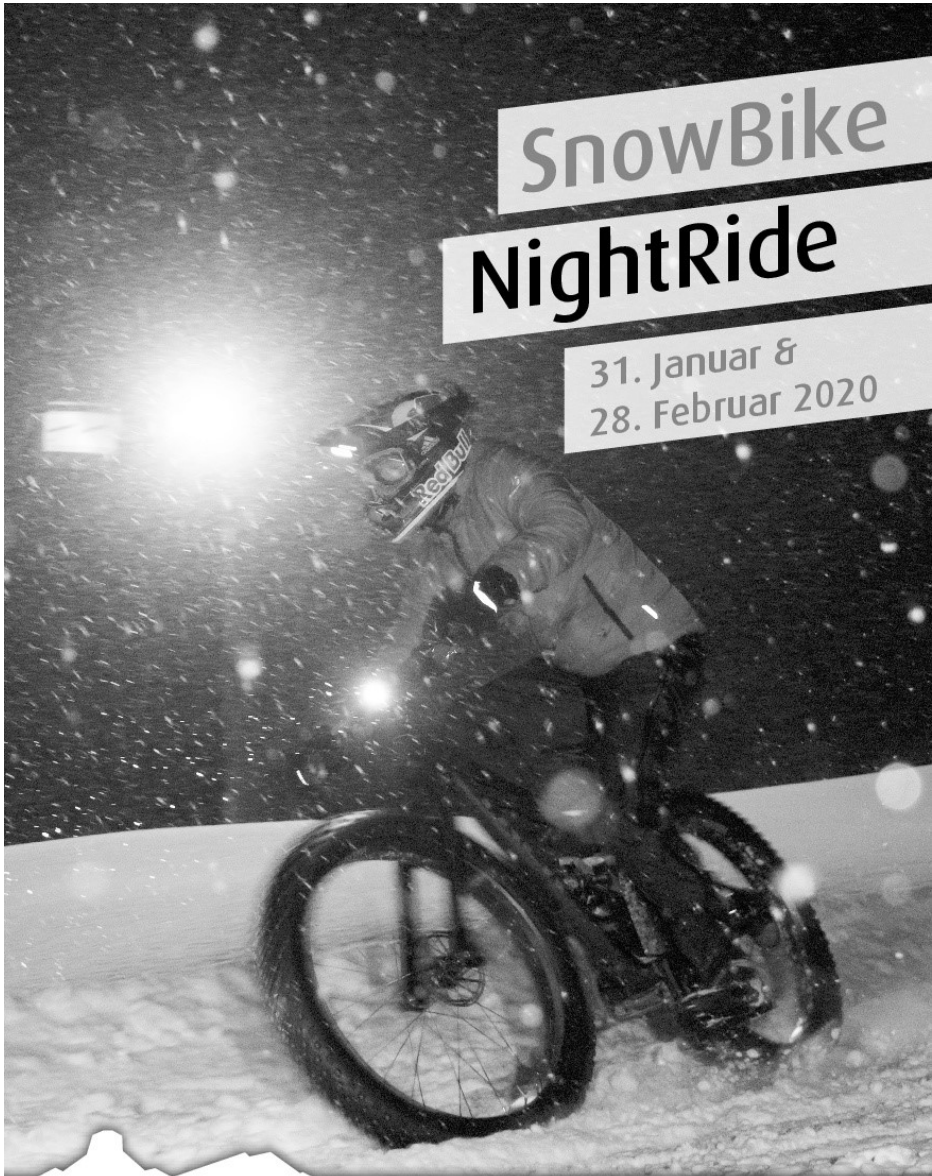


**Dein Fachbetrieb
für PW und Nutzfahrzeug
im Sarganserland**



GARAGE
kuhn
garage kuhn sargans ag

Grossfeldstrasse 81
7320 Sargans
Tel. 081 720 48 68
info@garagekuhn.ch
www.garagekuhn.ch



SnowBike NightRide

31. Januar &
28. Februar 2020



Göttiweg

von Steger Patrick

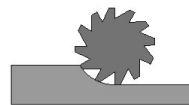
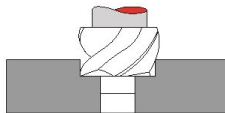
rsv pizol



In gewohnter Manier haben wir einmal mehr am Montagabend mit den Kidsbikern und erwachsenen Clubmitgliedern den Göttiweg wieder in Schuss gebracht.

Die Kids zu zähmen und sinnvoll zu beschäftigen, ist gar nicht so einfach. Und doch macht es auch immer wieder Spass, mit den jungen Menschen etwas Sinnvolles in der Natur draussen anzupacken. Tags darauf machen sich jeweils auch noch die Erwachsenen an die Arbeit, hoffentlich zur Freude der Wanderer und von Mels Tourismus. Schauen Sie es sich selber an: Von Mels nach Vermol den Abkürzungen nach.

BRODER MECHANIK AG



CNC und konv. Dreh-, Fräs- und Bohrarbeiten

Martin Broder

Mechanische Werkstätte Bahnweg 67, 8887 Mels
Tel. 081 710 46 00 Natel 079 350 97 40 Fax 081 710 46 01
E-mail: broder-m@gmx.net www.brodermechanik.ch

Waldräumen

von *Mirjan Plaku*

Im Herbst haben wir unsere Tradition zum ersten Mal gebrochen: anstelle des alljährlichen Waldräumens hatten wir Dank Tobias Rohner (gelernter Förster und ehemaliger Mitarbeiter der Ortsgemeinde Mels) die Möglichkeit, uns in neuem Terrain zu verwirklichen. In Absprache mit Mels Tourismus konnten wir Wanderwege pflegen, welche wir auch gerne mal auf 2 Rädern geniessen. An Motivation fehlte es keineswegs, manch einer musste sich sehr zurückhalten, um seiner Trailbau-Fantasie nicht freien Lauf zu lassen. Vielen Dank Tobias für die professionelle Vorbereitung und Organisation!

Der Wanderweg oberhalb von Bangs und der obere Teil des Uelitrails sind nun wieder als Wege erkennbar, und ohne Jungle-Ausbildung begehbar. Entwässerungen, Trockenlegung von Wegstücken, Zurückschneiden des Jungwuchses wie auch Pflegen der Wegränder stand auf dem Programm. Der Morgen verging wie im Flug, jeder Helfer hätte gerne noch mehr Zeit gehabt, um seine verrichteten Arbeiten zu perfektionieren und noch weitere Wegstücke zu pflegen. Das Resultat dieses Jahr zeigt einmal mehr, wie uns als Verein die Region mit allen Wanderwegen am Herzen liegt!



Oberdorfstrasse 14
8887 Mels
T+41 81 723 08 08
info@zuest-physio.ch
www.zuest-physio.ch

Mitgliederzahlen

von Vanessa Fäh



In diesem Jahr konnten wir gesamthaft 21 Neumitglieder in unseren Verein aufnehmen. Die Grosszahl der neuen Aufnahmen zählen wir in der Kategorie „Schüler“ mit total 17 Kids. An der kommenden Hauptversammlung wird in der Kategorie „Aktive“ die Wahl von 2 Erwachsenen, davon 1 Familienmitglied, zusätzlich abgestimmt.

Aufgrund diverser persönlicher Gründe mussten wir ebenfalls ein paar Austritte entgegennehmen. 12 Mitglieder aus verschiedenen Gruppen verlassen den rsv pizol. Es steht ihnen natürlich offen, zu einem späteren Zeitpunkt wieder zum Verein dazu zu stossen.

Im Vergleich zum letzten Vereinsjahr hat sich somit die Gesamtzahl der Mitglieder des ganzen Vereins auf +9 Mitglieder gesteigert.

Insgesamt zählt der rsv pizol zu diesem Zeitpunkt 159 Mitglieder. Genau sind es 40 Aktive, 19 Passive, 9 Familien mit 16 Kindern, 13 Jugendliche und 50 Schüler.

Jahrgangsübersicht für die Mitgliederzählung:

Erwachsene	ab Jahrgang 2000
Lernende	2001- 2004
Kids	2005 - 2014



Parkhotel
Restaurant Pizzeria
Wangs GmbH

Parkhotel Wangs GmbH
Bahnhofstrasse 31
CH - 7323 Wangs

Telefon +41 (0) 81 725 09 80
Fax +41 (0) 81 725 09 90
info@parkhotel-wangs.ch
www.parkhotel-wangs.ch

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Sonntag
07.00 Uhr – 23.30 Uhr

Winterplausch

von Bettina Hengartner

Nachtskifahren, Flumserberg

Anfangs März führte uns der Winterplausch auf die Skipiste. Beim Nachtskifahren konnten wir uns austoben. Manche mit ganz „normalen“ Skis und vorwärts fahrend, die anderen verbesserten ihr Können beim Rückwärtsfahren und dann gab es noch die Experimentierfreudigen, die versuchten sich beim Telemark fahren. So verging die Zeit sehr schnell und unser Bauch knurrte so laut,

dass wir fast Flumsi und Flumsina (Maskottchen vom Flumserberg) weckten in ihrem Winterschlaf.

Beim Restaurant Chrüz wartete ein feines Fondue auf uns und so wurde es an unserem Tisch auch etwas ruhiger. Kurz bevor die Lichter auf der Piste gelöscht wurden, nahmen wir die letzte Abfahrt in Angriff und der gemütliche und lustige Abend nahm sein Ende.

rsv pizol

Wurstfahrt

von Bettina Hengartner

Bei einer Wanderung habe ich eine schöne, aber seit längerem nicht mehr benutzte Feuerstelle oberhalb der Flupi in Bad Ragaz entdeckt. Voller Freude berichtete ich dies an einer Vorstandssitzung und somit war unser Endziel bestimmt.

Wir versammelten uns an einem Freitagabend auf dem Dorfplatz in Mels. Einige fleissige Bäcker gaben noch den Kuchen mit dem Auto mit und so machten wir uns alle auf den Weg. Als wir bei der Feuerstelle ankamen, staunten wir nicht schlecht. Sie war WIRKLICH besetzt. Eine Feuerstelle, bei der bereits Gras drüber gewachsen war, hatte wirklich am selben Abend zwei Dates!



Kurzerhand bauten wir um die Ecke eine neue Feuerstelle. Es wurden noch Stecken geschnitzt und grilliert wie früher. Das Schöne daran, wir sassen alle zusammen um die warme Glut und genossen so den wunderschönen Abend. Mehr braucht ein Biker ja auch nicht.

mn küchen
MOVANORM AG

nachhaltig

bedeutet für uns Ressourcen zu schonen. Sämtliche Materialien und Geräte werden sorgfältig ausgewählt. Ein tiefer Energieverbrauch und eine hohe Energie-Effizienz sind uns seit jeher wichtig.

Vaduz | St.Gallen | Chur | Schindellegi | Zürich

Dienstagsausfahrten

von Beda Berchtold

Neue Gesichter! Im ersten Training dieses Jahres tauchten schon neue Gesichter auf. Ein toller Start in die Saison auf jeden Fall. Und los ging es in einen weiteren vielversprechenden Bikesommer. Eigentlich war es wieder ein Glücksfall. Wenn ich mich richtig erinnere, gab es nämlich genau einen Dienstagabend, an dem es in Strömen regnete. Jetzt im Herbst wurden wir auf der Luziensteig auch noch einmal etwas nass, dies war aber schon alles! Die restlichen Ausfahrten konnten wieder bei genialen Bedingungen genossen werden. Wetter gut, Trails gut! Im Verlaufe der Saison wurden auch die erst noch zugeholzten Wege wieder fahrbar.



Natürlich gab es auch diesen Sommer wieder ein paar Triathlontrainings, bei denen die Schwimm- und die Durstlöcheinheit besonders genossen wurden. Unsere heimischen Gewässer und z.B. das Trübli in Mels sind immer für einen dreidisziplinären Wettkampf zu haben!

Mir persönlich gefällt es immer, wenn ich all die glücklichen Gesichter sehe und wir uns miteinander freuen, was wir zusammen erlebt haben. Oder wenn ich je-



manden dazu bringen kann, ein Hindernis zu überwinden und er es am Schluss ganz alleine schafft. Diese Freude zu teilen, das ist ein Genuss.

Nun, dies war meine letzte Saison als Leiter Erwachsene, jedoch noch lange nicht die letzte mit euch auf dem Bike und in der Natur. Ich hoffe, dass ihr es



Winter und viel Vorfreude auf die nächste Bikesaison. Wir sehen uns auf den Rädern!

mit mir als Leiter genauso genießen könntet, wie ich mit euch! Vielleicht hatte ich mich nicht jedesmal genau nach Tourenkalender mit Höhenmeterausschreibung vorbereitet, ich hoffe jedoch, euch stets mit Tipps und Tricks und dem Zeigen unserer genialen Heimatrails weitergebracht zu haben. Auf jeden Fall bleibt das so, solange wir zusammen biken gehen, halt einfach nicht mehr offiziell.

An dieser Stelle möchte ich auch meinen Vorstandskollegen herzlich für die geniale Zusammenarbeit danken. Auch wenn ich mit der ganzen Rennerei nicht immer überall sein konnte, habt ihr mich immer unterstützt. Es entstanden Freundschaften, die für immer halten werden.

Nun wünsche ich euch allen einen tollen



rsv pizol

mode  weber

Vereinsgeschichte

von René Ackermann & Patrik Locatelli

rsv pizol

Das Vereinsprogramm vom VC Pizol wurde übernommen und mit den Aktivitäten der beiden Vereine RV Nidberg und der RSG Sarganserland ergänzt. Die Mitglieder vom RV Nidberg und der RSG Sarganserland waren zum grossen Teil im Rennsport mit Rennrädern aktiv. Zusätzlich wurde der Mountainbike Sport

in allen Facetten aufgegleist. Damit konnte die RSV Pizol alle Bereiche im Radsport abdecken und war somit offen für Neumitglieder.

Im Vorstand wurde rechtzeitig eine Anpassung und Verjüngung eingeleitet. Erfreulich war, dass die neuen Vorstandsmitglieder mit Weitsicht und sehr gutem Einsatz die gesteckten Ziele erreicht haben und immer wieder vorantrieben. Dasselbe trifft auch auf die Finanzen zu. Es wurde stets sorgfältig geplant und dabei stets das Budget im Auge behalten.

PROFFIX

Software für KMU

«SIE **SETZEN AUF TECHNIK**
BEIM **VELOFAHREN**. WIR BEI DER
SOFTWARE-ENTWICKLUNG.»

Baldassare Nastasi, Mitinhaber und Entwickler PROFFIX Software AG

Aktivitäten der Hobbyrennfahrer nach der Fusion

Der VC Pizol hatte schon vor der Fusion das Problem der Mitgliederüberalterung. Neue junge Interessierte konnten nicht erreicht werden. Dazu kamen die laufenden Abgänge infolge des hohen Alters, Krankheiten oder zunehmendem Leistungsabbau. Die Folge waren Austritte oder ein Wechsel in den Status des Passivmitglieds.



JETZT IM VIDEO Erfahren Sie, weshalb PROFFIX heute zu den erfolgreichsten Schweizer KMU-Softwareanbietern zählt.
www.proffix.net

Daher kam der Zusammenschluss der 3 Vereine zum richtigen Zeitpunkt.

Die verbliebenen bisherigen Mitglieder nahmen noch bis ins Jahr 2008 an Aktivitäten teil. Vor allem die 2-Tages-Touren waren sehr beliebt. Insgesamt wurden 26 Fahrten durchgeführt. An Freitagabend- und Wochenendausfahrten sowie an Trainingswochen in Italien nahmen aber immer weniger teil. Danach brachen die Teilnehmerzahlen an den Aktivitäten rasant ein. Es kam die Zeit, da fast jeder nur noch alleine seinem Hobby nachging. Gruppenausfahrten kamen nicht mehr zustande.



Fazit: Die Hobbyfahrer haben über viele Jahre eine wunderschöne Zeit beim Radfahren im kollegialen Kreis unter der Schirmherrschaft der drei ursprünglichen Vereine und anschliessend der rsv pizol erlebt.

RSV Pizol neu ausrichten

Ab 2008 musste sich der Verein den neuen Interessen der Mitglieder anpassen. Das Rennrad wurde immer mehr durch das Bike verdrängt. Aktivitäten mit dem Rennrad wurden nur noch spärlich

besucht. Dafür stiessen die Ausfahrten mit dem Bike auf immer grösseres Interesse. Der Sarganserländer Biketreff wurde geboren. Dieser wird noch heute



vor allem durch Vereinsmitglieder besucht, aber auch Nichtmitglieder haben mit dem Treff die Möglichkeit, ihrem Hobby zu fröhnen und sind herzlich willkommen. Auch die Clubweekends fokussierten sich immer mehr auf den trailorientierten Biker. Der Vorstand musste aktiv werden und den veränderten Bedürfnissen mit einem entsprechenden Jahresprogramm gerecht werden.

Kidsbiketreff

Zudem stiessen junge Vorstandmitglieder zum Verein. Es kamen neue Ideen auf. Da bei den Erwachsenen die Dienstagabend-Ausfahrt funktionierte, musste hier nichts geändert werden. Der Vor-

stand kam immer wieder mit dem Vorstoss, man müsse mit den ganz Jungen neue Mitglieder in den Verein holen. Dies könnte vielleicht mit einem Kinderbiketreff funktionieren. So wurde der Kidsbiketreff 2009 ins Leben gerufen. Wir hatten gehofft, dass an der ersten Durchführung, welche in den Schulen promotet wurde, sicherlich ein paar

aussehen soll. Wir haben uns geeinigt, dass an diesem Event hauptsächlich der Spass im Vordergrund stehen muss. So wurde im 2013 der erste Kidsbike-Event durchgeführt. An der ersten Austragung gingen ca. 40 Kinder an den Start. Dies zeigte uns, dass wir

rsv pizol

Jungs und Mädels kommen würden. Im wahrsten Sinne des Wortes wurden wir überrumpelt. Es standen 30 Kinder auf dem Platz und nur 1 Leiter war anwesend. Schnellstmöglich mussten neue Leiter rekrutiert werden. Dieser Andrang nahm in den letzten 10 Jahren nicht ab. Das Interesse der Kinder am Bikesport ist nach wie vor enorm gross. Manchmal werden bis zu 60 Kinder im Kidsbiketreff betreut. Dass der Bikesport in unserer Region sehr beliebt ist, erkennt man auch daran, dass die Vereine in Walenstadt und Bad Ragaz genauso wenig über mangelndes Interesse der Kids an ihren Angeboten klagen können.

Kidsbike-Event

Durch das grosse Interesse an dem Kidsbiketreff kam relativ schnell auch die Idee für einen Event auf. Im Vorstand wurde rege diskutiert, wie dieser Event

auf dem richtigen Weg sind. Der Event hat sich in den letzten Jahren weiterentwickelt. Die Teilnehmerzahlen sind stetig gestiegen und das Angebot wurde ausgebaut. Der Event ist nicht mehr wegzudenken und ist fester Programmpunkt im Jahreskalender der Kinder. Zusammen mit dem Wurst und Brot Rennen in Walenstadt und dem Adventure in Mols existiert seit mittlerweile drei Jahren sogar ein kleiner aber feiner Cup im Sarganserland.

Somit können wir mit Recht sagen, dass in der rsv pizol sowohl Jung wie auch Alt einen Platz haben und durch ein buntes Jahresprogramm auf ihre Kosten kommen. Freude am Biken haben wir sowieso alle. Aber zusammen unterwegs sein macht doppelt Spass.

Karriere-End Carina

von Carina Cappelari



Soweit ich mich erinnern kann, war ich ungefähr 6 oder 7 Jahre alt, als mein Vater und seine Kumpels mit dem Mountainbiken angefangen haben. Er hat zudem angefangen, an den Schweizer Marathonrennen teilzunehmen. Ich erinnere mich an Grindelwald, Einsiedeln, Estavayer und einige andere Austragungsorte. An diesen Wettkämpfen fanden jeweils am Vortag die Kidsrennen statt, und ich nahm so an meinen ersten Wettkämpfen teil. Einige Zeit später startete ich auch an den Parcours-Rennen von Swiss Cup. Da lief es alles andere als gut. Ich hatte solche Übungen zuvor noch nie gelernt und die Geduld dazu hielt sich in Grenzen. Ich konnte es somit kaum erwarten, die Rennen auf den Rundstrecken zu absolvieren. Die Rennwochenenden waren immer mit sehr viel Spass verbunden. Das Susobike Team war am Anfang noch auf Schwinn Bikes unterwegs und wir waren eine super Gruppe. Ich freute mich jeweils auch, wenn mein Rennen vorbei war und ich meine Teamkameraden anfeu-

rsv pizol

ern konnte. Als ich älter wurde, stieg natürlich auch der Trainingsaufwand und mit dem Privileg, als Mountainbikerin am Sportgymnasium in Davos zur Schule gehen zu können, hatte ich die besten Voraussetzungen dazu.

Zum ersten Mal mit dem Downhillsport in Berührung gekommen bin ich an den Weltmeisterschaften in Lugano 2003.



Mein Vater und ich waren da und haben die Wettkämpfe live mitverfolgt. Natürlich waren wir auch da, um René im Downhillrennen anzufeuern. Die Zeit verging und die Faszination Downhill liess mich einfach nicht los. Mein erstes Downhill / Freeriderennen war, ich glaube im Jahr 2008, das Bike-Attack in der Lenzerheide. Von da an wusste ich, dass ich dies weiterhin machen wollte.

Gleichzeitig hatte ich im XC mit Rückschlägen zu kämpfen. Ich habe es zwei Jahre lang in das U17 Nationalkader geschafft, jedoch hatte ich zu dieser Zeit dann auch das Pfeiffersche Drüsenfie-

ber. Dies nagte sehr an der Motivation und so kam ein Wechsel zum Downhill immer näher.



Schliesslich führ ich im Jahr 2009 in Chur meine erste Downhill Schweizermeisterschaft als Juniorin und von da an war ich Feuer und Flamme für diesen Sport. Die ersten Erfolge im Weltcup (Qualifikation für das Finale) gelangen mir im Jahr 2012. Kurz darauf hatte ich aber einen schweren Sturz. Beim Weltcup in Fort William (Schottland) erlitt ich beim Fall auf den Bauch innere Verletzungen und musste mit dem Rega Jet zurück in die Schweiz geflogen werden. Die Saison war natürlich beendet und ich habe im September zudem mit meinem Bachelorstudium an der HTW in Chur begonnen. Nach einigen Überlegungen entschloss ich mich aber, trotz Job und Studium weiter an Downhillrennen teilzunehmen. Ich konnte mich über die Jahre in den Top 10 der Welt etablieren und konnte einige konstante Resultate und Saisons zeigen. Glücklicherweise blieb ich, in meinen 10 Jahren professionellem Down-

hillsport, bis natürlich auf einige Prellungen, Stauchungen, Zerrungen etc. von Verletzungen verschont.

Mitte dieser Saison verspürte ich aber immer mehr, dass der Zeitpunkt, einen Schlusstrich zu ziehen, gekommen ist. Ich möchte mich auf eine weitere Ausbildung konzentrieren und den Mountainbikesport auch mal ohne Wettkämpfe geniessen.

Ich blicke nun auf so viele schöne Erlebnisse, wunderbare Bekanntschaften, coole Reisen, Erfolge und natürlich auch Misserfolge zurück und es freut mich umso mehr, dass ich meine Karriere mit einigen riesigen Highlights und immer noch viel Freude am Sport beenden konnte. All das hätte ich natürlich nicht ohne Unterstützung von meiner Familie, Freunden, Klassenkameraden, und Teams geschafft. In diesem Sinne, DANKE und bis bald auf den Trails!



Clubsausflug

von Nicole Tschennett



Kürzlich durften wir den Veloverein RSV Pizol für ihren Herbstausflug bei uns im Tal begrüßen.



Als ein Mitglied Ende letzter Saison durchs Val Müstair fuhr, war er begeistert vom Tal und sagte zu den Anderen: „Dahin müssen wir im Herbst unseren Bikeausflug planen, denn es ist traumhaft schön mit all diesen Farben“.

Deswegen verlegte der RSV seinen Bikeausflug extra von normalerweise immer im Sommer auf Ende Saison. Die Guides waren etwas nervös in Anbetracht des Wetters und der Tourenplanung Mitte Oktober – Schnee und Kälte können gerade hochalpinen Touren schnell einen Strich durch die schöne Rechnung machen. Petrus war uns jedoch mehr als nur gut gesinnt; das Wetter war traumhaft und wir konnten die hochalpinen Touren wie geplant durchführen.

Nicci und Simu begrüßten am ersten Tag 18 Teilnehmer, davon fünf Ladies. Die Gruppe war bunt durchmischt und

reichte von Ex-Strassenprofis über Downhillfahrer bis hin zu Iron-Man Teilnehmern, jungen Endurofahrern, E-Bikern und sonstigen Bikefreaks.

Die erste Tour – Valbella und Tras la Val bis Müstair – startete mit dem längsten Uphill der drei Tage. Ganz nach dem Gusto von Lukas, denn #lukasliebtuphills; was natürlich ironisch gemeint ist, denn für Downhillracer Lukas geht es am liebsten nur den Berg runter – je schneller desto besser. Trotzdem, der Hashtag ist geblieben und wird jetzt rege genutzt. Zusätzlich war der Uphill noch anstrengender als üblich, da

ANDEER sport+if ag

Sportkleider in Ihrem Look!

andeer.com - Schulstrasse 76 - 7302 Landquart
Telefon 081 330 83 83 - Email: info@andeer.com

an diesem Tag extra viel Schlamm auf den Rädern klebte. Trotzdem konnten sie das schöne Valbella bei angenehmen Temperaturen geniessen und waren pünktlich um 14.00 Uhr im Hirschen Lü für eine Portion leckere Capuns – für einmal anders als gewohnt, mit Gerstensuppe anstatt Käsesauce, sowie in den Versionen mit Brät und Vegi.

Auch am zweiten Tag herrschte wieder Traumwetter. Und weil's so schön ist, reisten frühmorgens nochmals vier Teilnehmer von der Sarganserregion an. Mit zwei Shuttles ging's mit Romex hoch auf den Stelvio, von wo es dann über den Goldseetrail runter nach Prad ging. Ein paar kleine Pannen und Stürze inklusive, sammelte die Truppe viele Tiefenmeter.

Nach einem Mittagsstopp auf der Stilfs-eralm ging es gut genährt mit Knödel, Hirtenmaccharoni und Kaiserschmarrn mit vollem Bauch zum letzten knackigen Trail-Uphill. Danach ging es mit dem Flow runter nach Prad zum Gelati und Kaffee. Dank dem Pick-up von Romex ging es gemütlich per Shuttle zurück zum Hotel Stelvio in Sta. Maria, wo Coni und Stefan schon mit einem leckeren Abend-



essen auf die Pizoler warteten.

Der dritte Tag stand unter dem Motto «Going high – Piz Umbrail». Ein Blick



hinauf vom Tal her stimmte unsere Guides nachdenklich: Die Gipfel waren weiss und von unten ist es immer schwer abzuschätzen, wieviel Schnee effektiv oben auf die Biker wartet. Wir liessen uns überraschen und so ging es per hike a bike hoch zum Gipfel. Die war wohl die längste Bikeschlange je – zum Glück war es nicht mehr Hochsaison und wir trafen unterwegs keine Wanderer an. Alle Teilnehmer meisterten die steinigen Kletterpassagen – was nicht selbstverständlich ist bei diesen Verhältnissen. Schliesslich sind die Sarganserländer keine Stadtmenschen, sondern



auch quasi «Bergler».

Auf dem Gipfel angekommen, hatten alle einen riesigen Smile auf dem Gesicht



und mit über 3'000 Metern war der Piz Umbrail für die Meisten der höchste Berg, auf dem sie jemals mit einem Bike waren. Während alle damit beschäftigt waren, Gipfelfotos zu machen oder sich im Gipfelbuch zu verewigen, rauchte



Lukas erst einmal seine Pfeife und freute sich auf den bevorstehenden Downhill.

Die erste Passage war Snowbiken: Von griffigem Pulver bis zu weicherem Sulzschnee. Beim See genossen alle die Aussicht, bevor es dann Richtung Val Vauging und Lukas unseren Guide Nicci auf dem Singletrail jagen konnte. Im Tal an-



gekommen, hatten sich alle ihren Burger im Hotel Helvetia verdient.

Es verlief alles perfekt an diesen drei Tagen, auch dank Bettina und Beda, die alles organisierten. Alle Teilnehmer waren begeistert und posten immer noch fleissig auf den sozialen Medien, wie schön es bei uns im Val Müstair war. Natürlich fehlt der neue Hashtag #lukasliebtuphills nie ;-)



Kidsbike Training

von Moritz Rohner

rsv/pizol

Saisonstartweekend

Auch in diesem Jahr versuchte ich wieder, ein Saisonstartweekend anzureisen. Wie im Jahr davor war auch diesmal das Ziel, den Anhänger einzuräumen, verschiedene technische und didaktische Hinweise zu geben und gemeinsam einen tollen Tag zu haben. Leider waren viele meiner Leiter und Hilfsleiter entweder verletzt, im Militär oder sonst verhindert. So trafen wir uns am Samstagmorgen in einer kleinen Gruppe und nach einem Zmorge, Rückblick aufs Wintertraining und Ausblick aufs Sommertraining räumten wir den Anhänger wieder ein und sorgten dafür, dass jeder

weiss, wo die verschiedenen Sachen sind. Nach einem stärkenden Mittagessen beschlossen wir kurzerhand, die Gelegenheit zu nutzen und mit der kleinen Gruppe ein paar Shuttlerunden zu machen. So verladen wir unsere Bikes und machten uns auf in Richtung Heididorf in Maienfeld, wo wir verschiedene Trails unsicher machten und sichtlich Spass hatten. Trotz einiger Kratzer und Platten dank Dornensträuchern am Weg war der Nachmittag schnell vorbei.

Kidsbiken

Das Saisonstartweekend half uns, mit den Leitern und Hilfsleitern einen guten



MEHR ERFAHREN
foellmiag.ch

Business IT & Telefonie

081 710 65 65 | Wangs | Chur

Bodenbeläge, Parkett
Vorhänge, Polsterei

«Für Wohnideen...
Ihr Fachgeschäft»



Bärtsch & Söhne AG

Grofstrasse 36, 8887 Mels | info@baertsch-soehne.ch
www.baertsch-soehne.ch | Telefon +41 81 723 48 15 | Fax +41 81 723 33 72

Start in die Saison zu schaffen, und tatsächlich wurden unsere Trainings rege besucht. Es gab wie immer im Frühjahr einige Kids, die den Austritt gaben, dafür durften wir aber viele neue Kinder auf dem Parkplatz der Pizolbahnen begrüßen.

Elternveloabend

Am dritten Termin unseres Trainings führten wir wieder den Elternveloabend durch. Diesen Anlass nutzen wir wie in jedem Jahr, um die Kids und speziell die Eltern kennen zu lernen, uns Leiter und den Vorstand vorzustellen, sowie den Eltern eine Möglichkeit zu geben, in unser Training zu sehen. Wir konnten trotz nassem Wetter «bi re Wurst und me Bächer z'trinke» mit vielen Eltern sprechen, Fragen beantworten und plau-

dern. Neu gab es dieses Jahr auch an diesem Termin die Gelegenheit, die Vereinstrikots zu tauschen und eine kleine Materialbörse, wo gebrauchtes aber noch gutes Material von den Kindern für einen symbolischen Beitrag erstanden werden konnte.

Schlussendlich hat es mich sehr gefreut, dass sich in diesem Jahr jeden Montag zwischen 40 und 60 Kinder mit ihren Bikes auf dem Parkplatz besammelten und wir mit ihnen tolle Trainings durchführen konnten. Vor den Sommerferien bekamen wir Besuch von Petra Sulser, einer J+S Kids Expertin, welche unserem Training beiwohnte und uns konstruktives Feedback gab. Zudem kam auch Damiana Gehrig einmal vorbei, um eine Umfrage für ihre Expertenausbildung zu

testen. Auch sie gab uns nützliche Rückmeldungen. Mich bekräftigten diese externen Meinungen, um ein paar Änderungen im bestehenden Trainingsablauf umzusetzen. So trafen wir uns Leiter an einem Montag am heissen Grill und besprachen verschiedene Dinge übers Kidsbiken.

Somit begannen wir nach den Sommerferien als Pilotversuch die Trainingsgruppe zu halbieren. Neu trainierten die Kids über 10 Jahre wie gewohnt am Montag, die Gruppe mit den jüngeren Kids treffen sich neu jeweils donnerstags zum gemeinsamen Biken. Bei den Eltern kam die Änderung mehrheitlich gut an und auch für uns Leiter war es angenehmer,

wir konnten nun endlich wieder pünktlich mit dem Training beginnen und brauchten nicht erst 10 bis 15 Minuten lang, bis alle Kids einer Gruppe zugeteilt wurden. Für mich ein Highlight war ein Training mit den unter 10-Jährigen an einem regnerischen und kühlen Donnerstag. Gut in Regenkleidung eingepackt, trafen wir uns wie immer auf dem Parkplatz. Nach ein paar Spielformen auf dem Platz beschlossen wir, uns auf eine Runde zu wagen. Die Kids hatten sichtlich Plausch daran, denn einmal durchnässt war jede Pfütze ein Fest und musste durchfahren werden. Natürlich galt: je tiefer die Pfütze desto besser. Beim Spielplatz in Sargans angekommen gab es dann kein Halten mehr und die Jungs

SPORTSFREUND

SKODA
SIMPLY CLEVER

PREIS-LEISTUNGS
16X SIEGER

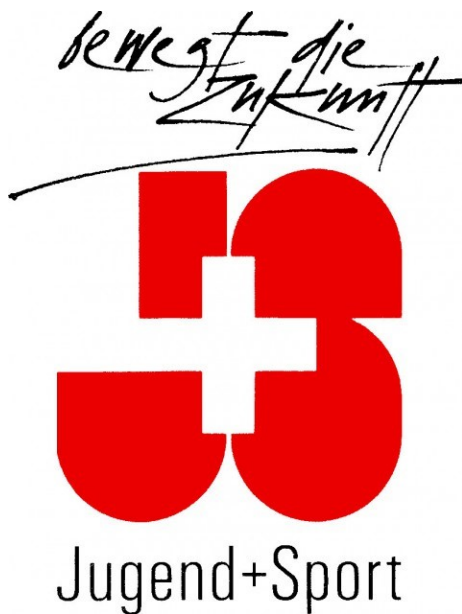
Der neue KAROQ SportLine ist da

Robustheit und Sicherheit mit frischem und sportlichem Look: Die Dynamik des neuen KAROQ SportLine ist auf den ersten Blick erkennbar. Unseren Kompakt-SUV gibt es auch als 4x4 und als Automat. Entdecken Sie ihn jetzt bei uns bei einer Probefahrt. **SKODA. Made for Switzerland.**

Seeztal-Garage GmbH
Zeughausstrasse 14
8887 Mels
Tel. 081 710 60 40
www.seeztal.ch

SEEZTAL

führen bald nicht mehr nur durch die Pfützen, sondern liessen sich auf dem Rasen in die Pfützen fallen. Für mich ist es schön zu sehen, dass es auch heute noch Kinder gibt, die bei jedem Wetter gerne draussen sind und auch mal Spass am Nass haben. Wir werden sicher auch in der nächsten Saison die beiden Trainingsgruppen beibehalten. Es gibt zudem Ideen, im Juni, Juli und August die Trainings bis 20:30 Uhr zu verlängern, damit wir grössere Ausfahrten mit den Kids machen können.



Jugend + Sport

In der Zwischenzeit haben Loris, Luca und Livio den J+S Leiterkurs besucht und auch bestanden. Herzliche Gratulation und Willkommen im Team. Es freut mich, in einem jungen und motivierten Leiterteam zu sein. Im Frühjahr durfte

ich an einer J+S Weiterbildung teilnehmen und an der Entwicklung eines neuen Trainingshandbuches für den Kindersport im Bereich Radsport mitwirken. Die Idee dahinter: eine Mischung aus den Schwimmbadzeichen und der Swiss Snow League von den Skischulen. Swiss Cycling nennt diese Struktur Swiss Cycling Academy. Ich hoffe, dass diese Academy in der nächsten Saison weiter ausgebaut wird und wir bald offiziell damit arbeiten können.

Nachdem wir das Wintertraining in der Halle begonnen haben und die Kids jeden Montag mit den Leitern in der Halle stehen, bleibt mir nur noch zu danken.

Ich bedanke mich herzlich bei meinen Leiterkollegen Mirjan, Sandro, Mika, Loris, Livio, Luca und Fatjon. Ich freue mich auf viele abwechslungsreiche Trainings mit euch! Ebenso bedanke ich mich bei den Hilfsleitern Larin, Silvan, Andrin, Noel, Pascal und Yanni sowie Michi und Andrea für ihren Einsatz und ihre Mitarbeit. Den Eltern unserer Kidsbiker danke ich für ihr Vertrauen in uns Leiter und unseren Verein. Ich möchte die Gelegenheit auch nutzen, um Tobias zu danken, der uns in den letzten Jahren im Training unterstützt hat. Inzwischen hat er nur noch wenig Zeit gefunden, um unser Training zu leiten und sich deshalb entschlossen, sein Leiteramt zu kündigen. Natürlich bedanke ich mich auch beim gesamten Vorstand und Verein für die Mithilfe bei Trainingsgestaltung, Trainingsplanung, Elternveloabend, Trikotauschtag, Saisonstartweekend, Waldräumen und Kidsbike-Event.

Impressum

Herausgeber:

rsv pizol, Postfach 120, 8887 Mels

E-Mail:

info@rsvpizol.ch

Internet:

www.rsvpizol.ch

Facebook:

www.facebook.com/rsvpizol

Text und Berichte:

Bettina Hengartner-Kuhn, Patrick Steger,
Mirjan Plaku, Moritz Rohner, Beda
Berchtold, Vanessa Fäh, Pia Bertsch,
René Ackermann, Patrik Locatelli, Nicole
Tschenett

Fotos:

Von verschiedenen Vereinsmitgliedern,
Fotos Kidsbike Event: Corina Fuentes-
Kuhn

Gestaltung:

Patrick Steger

Druck:

Sarganserländer Druck

Sponsoring:

Vanessa Fäh, Kassierin

E-Mail: vanessa.faeh@rsvpizol.ch



rsv pizol



Clubausflug 2019 Val Müstair





Gemeinsam das Ziel im Blick

Kids Bike

Wir feuern an! Als lokaler Partner engagieren wir uns für Sportvereine- und anlässe in unserer Region. Darum unterstützen wir den RSV Pizol und wünschen den Kids viel Spass beim Biken!

raiffeisen.ch/sarganserland

Raiffeisenbank Sarganserland

Oberdorfstrasse 11

8887 Mels

Tel. 081 725 38 38

sarganserland@raiffeisen.ch

RAIFFEISEN