

Radler

***rsv pizol***

Radsport-  
vereinigung

Pizol

2020

Ausgabe 11



## Kidsbike-Event 2020



# Inhaltsverzeichnis



Bericht Präsidentin	4
Bericht Leiter Jugend und Sport	6
Kidsbiken	9
Kidsbike-Event	10
Clubausflug Arosa	12
Wintertraining	16
Mitgliederzahlen	19
Göttiweg	20
Winterplausch	22
Leiter Erwachsene	24
Interview Gusti Wildhaber	26
Wurstfahrt	31
Spinning Lektion	32
Kinderstimmen	33
Impressum	34

# Bericht Präsidentin

von Bettina Hengartner



Irgendwie mag ich gar nicht auf das Jahr 2020 zurückblicken, denn das Corona-Virus hat uns seit anfangs Jahr voll im Griff und brachte unser Vereinsleben ganz schön durcheinander.

Leider mussten wir sehr viele schöne Vereinsanlässe absagen oder verschieben. Dies tat uns sehr weh und stellte uns auch immer vor neue Herausforderungen.

Wir hatten uns mit immer neuen Fragen auseinanderzusetzen: Was können wir noch und/oder was müssen wir noch machen? Was ist erlaubt und was nicht? Was können wir unseren Mitgliedern bieten?

An vorderster Front stand aber immer die Gesundheit von uns allen.

Im Mai kam dann die Lockerung und wir konnten unser Vereinsleben endlich wieder aufnehmen. Die Freude, zusammen zu trainieren war sehr gross, und dies zeigte sich an den hohen Teilnehmerzahlen. An den Dienstagabend-Ausfahrten waren wir so nicht selten eine 13-15 Mann und Frau starke Gruppe. Auch bei den Kids gab es wieder sehr viele neue Gesichter und die Gruppen werden auch immer grösser. Durch den späteren Start trainierten wir die ganzen Sommerferien

hindurch, und so hatten die kleinen Biker immer die Möglichkeit, ihre Technik noch zu verbessern. Ein grosses Dankeschön gilt hier den Leitern, denn ohne ihren freiwilligen Einsatz würde es nicht gehen.

Auch unser Kidsbike-Event stand lange auf der Kippe und wir wussten nicht, ob wir diesen durchführen konnten. Um so mehr freuten wir uns, als wir das Okay erhielten und es dann zudem wieder ein sensationeller Abend war, was das Wetter anging. Mit dem Clubausflug in Arosa konnten wir auch unseren zweiten Höhepunkt der Saison durchführen. Dies macht mich jetzt etwas versöhnlicher mit der Saison 2020.

Bedanken möchte ich mich hier bei allen Sponsoren, welche in diesem schwierigen Jahr hinter uns standen und uns unterstützen, bei allen Mitgliedern, die unseren Verein zusammen halten und in irgendeiner Form unterstützen. MERCI!!!

Nun geht mein Blick vorwärts und ich hoffe auf ein interessantes Velojahr 2021!

Eure Bettina

# NEW ŠKODA OCTAVIA



**ŠKODA**  
SIMPLY CLEVER



**17** PREIS-LEISTUNGS  
SIEGER

## Wie Sie. Wie kein anderer.

Der neue OCTAVIA. Funktionalität voller Emotionen. Dynamik, die Ruhe ausstrahlt. Sportliche Silhouette mit Platz ohne Ende. Erleben Sie die Innovations- und Ausdruckskraft des besten OCTAVIA, den es je gab. Jetzt bei uns Probe fahren! **ŠKODA. Made for Switzerland.**

### Seeztal-Garage GmbH

Zeughausstrasse

8887 Mels

Tel. 081 710 60 40

[www.seeztalgarage.ch](http://www.seeztalgarage.ch)



## Bericht J+S

von Moritz Rohner, J+S Coach

*rsv pizol*

Im vergangenen Jahr lief aus bekannten Gründen einiges etwas anders als gewohnt. So ist es nicht verwunderlich, dass in diesem Jahr wenige neue J+S Leiter dazugekommen sind. Daniel Kalberer wollte im Frühjahr den Einführungskurs zum Radsport Leiterkurs besuchen. Dieser Kurs wurde jedoch abgesagt. Dafür hat's dann im Herbst doch noch geklappt. Herzliche Gratulation, Dani!

ist oder in diesem Jahr abläuft, in diesem Jahr eine Aktualisierung geschenkt wurde. Also sind im Moment alle Leiterkurse noch bis mindestens Ende 2021 gültig.

Das System mit zwei nach Alter aufgeteilten Trainings hat sich auch in diesem Sommer sehr bewährt. Die Herausforderung besteht darin, immer ein genug grosses Leiterteam vor Ort zu haben. Viel der zum Glück jungen Leiter stecken



Von Seiten Jugend und Sport / Bundesamt für Sport gab es auf dieses Jahr einige Neuerungen und auch Überraschungen. Neu ist es inzwischen wieder möglich, durch den Besuch von irgendeinem J+S Kurs sämtliche Leiterkurse Jugend und Kids zu erneuern. Dies kommt allen zugute, die davor jeweils im Zweijahrestakt die Anerkennung für Jugendsport und Kindersport aktualisieren mussten. Die Überraschung dürfte dann wohl sein, dass allen Leitern, welche eine Anerkennung hatten, die erst gerade abgelaufen

noch in ihren Ausbildungen und sind auch von dort stark gefordert.

Im Speziellen möchte ich daher meinen treuesten Seelen Sandro, Loris, Luca und Fabian danken. Und natürlich auch den anderen aus der jungen Garde. Wir waren oftmals froh, dass Andrea, Simon, Raphi und Dani spontan eingesprungen sind und mitgeholfen haben. Eine Frage, die mich schon lange begleitet: Wie können wir das Leiteramt attraktiver machen, damit mehr Leiter regelmässig mithelfen? Von einer Entschädigung



durch Geld würde ich gerne aus diversen Gründen absehen. Ich hoffe, auf die nächste Sommersaison eine bessere Lösung zu finden, auch um die zuverlässigen und einsatzbereiten Leiter zu entlasten. Schlussendlich kommt es allen zugute, wenn vier anstatt zwei Leiter auf Platz stehen. Die Kids können von einem vielfältigeren Training mit besserer Betreuung profitieren, und die Leiter kön-

nen die Verantwortung teilen und mit einer kleineren Gruppe auch mehr erreichen.

Nachdem wir das überarbeitete Wintertraining begonnen haben, bleibt mir nur noch zu danken.

Ich bedanke mich herzlich bei meinen Leiterkollegen Sandro, Loris, Luca und Fabian. Ich freue mich auf viele abwechslungsreiche Trainings mit euch! Ebenso bedanke ich mich bei Dani, Andrea und Raphi für ihre spontane Mitarbeit. Den Eltern unserer Kidsbiker danke ich für ihr Vertrauen in uns Leiter und unseren Verein. Natürlich bedanke ich mich auch beim gesamten Vorstand und Verein für die Mithilfe bei Trainingsgestaltung, Trainingsplanung, Trikottauschtag, und Kidsbike-Event.

**ackermann**  
**≡ METALLBAU AG**

# SnowBike NightRide

01.01.21, 29.01.21 & 26.02.2021

[www.bikerberg.ch](http://www.bikerberg.ch)



# Kidsbiken

von Moritz Rohner

rsv pizol

Etwas anders als üblich trafen wir uns in diesem Jahr zum ersten Training. Anstatt wie gewohnt nach den Osterferien auf dem Pizolparkplatz die Kids und Eltern zu begrüßen, bekamen sie vor dem ersten Training Hausaufgaben, um zuhause zu üben. In einfachen Übungen wurde den Kids durch ein Video

gezeigt, mittels verschiedenen Gegenständen zuhause an ihrer Technik und Sicherheit zu feilen. Vielleicht war da auch das eine oder andere für die Eltern mit dabei. Die beiden Youtube Videos sind übrigens immer noch auf unserer Webseite zu finden. Ich hoffe, dass ich bald wieder Zeit und Musse finde, das Angebot zu erweitern. Übungen dafür gibt es noch genug.

Mitte Juni konnten wir endlich wieder auf dem Pizolbahnparkplatz die Kids versammeln. Das bewährte System mit den beiden Trainingszeiten haben wir wieder aufgenommen. So trafen sich jeden Montag 25-35 Kids ab ca. 10 Jahren und am Donnerstag die jüngeren Kinder in einer ebenso grossen Zahl zum Biken. In



diesem Jahr führten wir auch Trainings am Montag während den Sommerferien durch. Für mich ein Highlight war, in den Sommerferien die Gelegenheit zu nutzen, da die Kids und einige Eltern Ferien hatten und so gemeinsam mit Fahrgemeinschaften an einem Abend nach Glarus fuhren, um dort den Aufstieg in die Schwammhöchi in Kauf zu nehmen, um anschliessend den Flowtrail ins Tal zu nehmen. Zehn begeisterte Kinder und fast ebenso viele nicht weniger begeisterte Eltern oder Leiter waren mit dabei und haben den abwechslungsreichen Trail genossen. Wer weiss, vielleicht können wir im kommenden Sommer wieder so ein Highlight einbauen?

# Kidsbike-Event

von Patrick Steger

*rsv pizol*

*Folgender Bericht gibt den rechts abgedruckten Zeitungartikel aus Gründen der besseren Leserlichkeit wieder.*

**Auch die 8. Austragung des Kidsbike-Events konnte bei herrlichem Sonnenschein und besten Bedingungen durchgeführt werden. Ein Teilnehmerrekord war schlussendlich doch nicht absehbar, weil die Coronazeit viel Unsicherheit mit sich brachte und bringt.**

Die Radsportvereinigung Pizol und das OK vom Kidsbike-Event waren natürlich von Anfang an darauf aus, zwei Ziele unter einen Hut zu kriegen: 1. Den Kindern wie jedes Jahr ein attraktives Rennen zu bieten. 2. Allen Anwesenden den bestmöglichen Gesundheitsschutz zu gewährleisten. Das OK ist der Meinung, ihm sei es gelungen, auf beide Bedürfnisse einzugehen. Da es sich um eine OpenAir-Veranstaltung handelt, und wie gesagt wieder bestes Wetter herrschte, konnte auf ein Festzelt verzichtet werden. Und dank dem grosszügigen Entgegenkommen der Pizolbahnen durften wir uns mit der Festwirtschaft breit machen, sodass Abstände

kein Problem waren. Auch entlang der Strecke gab es genug Platz für die Zuschauer. Mit der Strecke haben sich die Streckenbauer auch dieses Jahr wieder etwas Neues einfallen lassen. So konnte eine Strecke gebaut werden, die von der Festwirtschaft aus wunderbar einsehbar war. Je nachdem, wie alt die Kinder und Jugendlichen waren, absolvierten sie verschiedene Strecken mit verschiedenem Schwierigkeitsgrad und mit verschiedener Anzahl Runden. Der Anspruch der Veranstalter ist es, dass jede Fahrerin und jeder Fahrer eine Strecke antrifft, die ihn zwar herausfordert, aber nicht überfordert. Bei der Zieleinfahrt waren so zwar erschöpfte, aber auch ganz viele zufriedene Gesichter auszumachen.

An dieser Stelle auch ein Dankeschön an unsere Hoffotografin, Corina Fuentes Kuhn.



FOTOGRAFIE   
*Fuentes*

[www.fotografie-fuentes.ch](http://www.fotografie-fuentes.ch)

# Sarganserländer



Kaiserwetter für kleine und grosse Biker: In Wangs ist das Kidsbike-Event zu einer Institution geworden.

Bilder/SI, Oview Cornia Fuentes-Kuhn

## Petrus ist auch ein Biker

Auch die achte Austragung des Kidsbike-Events des RSV Pizol in Wangs konnte bei besten Bedingungen durchgeführt werden. Die Coronazeit brachte aber für einen Teilnehmerrekord zu viel Unsicherheit mit sich.

Die Radsportvereinigung Pizol und das OK des Kidsbike-Events waren darauf aus, zwei Ziele unter einen Hut zu kriegen: 1. Den Kindern wie jedes Jahr ein attraktives Rennen zu bieten. 2. Allen Anwesenden den bestmöglichen Gesundheitsschutz zu gewährleisten. «Wir sind der Meinung, es ist uns gelungen, auf beide Bedürfnisse einzugehen», teilte das OK mit. Da es sich um eine Open-Air-Veranstaltung handelte

und wieder bestes Wetter herrschte, konnte auf ein Festzelt verzichtet werden. Dank des grosszügigen Entgegenkommens der Pizolbahnen durfte sich das OK mit der Festwirtschaft breitmachen, sodass Abstände kein Problem waren. Auch entlang der Strecke gab es genug Platz für die Zuschauenden.

### Fäh-Power-Cup lanciert

Mit der Strecke haben sich die Streckenbauer auch dieses Jahr wieder etwas Neues einfallen lassen. So wurde

eine Strecke gebaut, die von der Festwirtschaft aus wunderbar einsehbar war. Je nachdem, wie alt die Kinder und Jugendlichen waren, absolvierten sie verschiedene Strecken mit verschiedenem Schwierigkeitsgrad und mit verschiedener Anzahl Runden. Der Anspruch der Veranstalter ist es, dass alle Teilnehmenden eine Strecke antreffen, die sie zwar herausfordert, aber nicht überfordert. Bei der Zieleinfahrt waren so viele erschöpfte, aber auch ganz viele zufriedene Gesichter auszumachen.

Mit dem Rennen in Wangs ist auch der diesjährige Fäh-Power-Cup bestens lanciert worden. Es folgen nun noch das Wurscht und Brot MTB-Race in Wendenstadt am kommenden Freitag, 28. August, ab 17 Uhr und das Bike-Rennen im Rahmen des Adventure Walsense am Samstag, 5. September, ab 9 Uhr in Mols. Wie schon die letzten Jahre wird man für die Teilnahme an allen drei Rennen reichlich mit einem Naturalpreis belohnt, unabhängig von irgendetwelchen Platzierungen. (sl)



## Clubausflug Arosa

von Lena Kleeb

*rsv pizol*

An einem herrlichen Spätsommertreffen treffen sich die Teilnehmenden der diesjährigen Clubtour der RSV Pizol wie so oft auf dem Pizolbahnparkplatz in Wangs. Nach dem Verteilen der Bikes auf die maximal ausgelasteten Veloträger geht die Anreise in Richtung Chur los. Bea Girardi transportiert unser Übernachtungsgepäck von da nach Arosa – dank diesem tollen Service können wir direkt ab Brambrüesch auf die Velos steigen. (Als Clubtour mit historisch gesehen wohl der kürzesten Anreise könnte man meinen, dass es dann umso zügiger los geht – weit gefehlt: das erste Kafi benötigen einige bereits bei der Bergsta-



tion Brambrüesch!) Als wir uns dann auf die Drahtesel schwingen, geht's bei der Abfahrt in Richtung Churwalden dann doch wild zu und her, wie der riesigen Staubwolke anzusehen ist. Ab Churwalden erledigen wir einige hundert Höhen-

meter mit der Gondelbahn, anschliessend geniessen wir eine tolle Abfahrt zum Heidsee. In Lenzerheide werden die neuen Drops getestet, bevor's erneut mit der Gondelbahn hoch in Richtung Parpaner Rothorn geht. Beim Anstehen werden bereits alternative Trailmöglichkeiten für die Abfahrt nach Arosa geplant, da wir scheinbar zeitlich gut im Plan sind. Das wird sich als unnötige Gedankenspinnelei erweisen, da wir nach langer Wartezeit bei den Gondeln und mehreren Defekten (eines der «Opfer» hatte wenige Minuten zuvor die Gruppe vor Platten gewarnt. Das wird er sich wohl noch einige Jahre lang anhören müssen) ziemlich pünktlich auf der Carmännahütte zum Zmittag eintreffen. Hier sind wir mit Patrik, Patrick und Vanessa komplett.



Ein wohlverdientes Mittagessen später erkunden wir am Nachmittag in zwei Gruppen den Hörnli-Flowtrail und einen etwas technischer gewichteten Trail. (Bei letzterem nimmt ein Fahrrad erneut die



Abkürzung via Geröllhalde - es scheint da ein gewisses Muster an den Clubausflügen zu geben...)

Die Zeit bis zum Abendessen verkürzen wir im hoteleigenen Spa, wo Sprudelbad und Sauna ausgiebig genutzt werden. Den Wasser- und Salzverlust kompensieren wir an der Bar, bevor es zum Znacht Fondue chinoise mit einem grosszügigen Buffet gibt.

Die wichtige soziale Komponente wird am Samstagabend dann in einer - abgesehen von uns – leeren Bar weitergeführt. Mit Wunschkonzert aus den Musikboxen und der Möglichkeit, sich zu verhalten, als wäre man allein (im Gegensatz zum Hotel 😊) wird dort bis in die Morgenstunden geplaudert, getögelet und gemeiert.

Viel Erfolg dem RSV Pizol wünscht

RESTAURANT · PIZZERIA  
**TANDEM**  
SARGANS



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

Den Sonntag starten wir mit dem Frühstücksbuffet und schwingen uns dann motiviert auf die Bikes. Zuerst geht's talwärts bis Litzirüti, ab da wartet der mehr oder weniger steile Aufstieg ins Walserdorf «Medergen» auf uns. Die lohnenswerte Abfahrt nach Arosa lässt die bewältigten Höhenmeter schnell vergessen. Auch an diesem Halbttag gibt es für die Mitglieder mit leeren Waden (oder vollen Bäuchen vom Zmorge?) eine alternative Möglichkeit mit weniger strampeln und mehr Tiefenmetern. Kurz vor Mittag sind bei der Weisshornbahn wieder alle vereint. Die legendäre Abfahrt vom Weisshorn runter zur Och-

senalp kann dann ohne Defekte oder Unfälle (abgesehen von weiteren beeindruckend aussehenden Abrollmanövern des Karatekas) genossen werden.

Auf der Ochsenalp werfen wir während der Wartezeit aufs Essen einige sorgenvolle Blicke zum Himmel. Den angekündigten Regentropfen entgehen wir und können die letzten Tiefenmeter via Tschiertschen nach Chur bei trockenen Bedingungen fahren. (Hier wird festgestellt, dass ein ultraleichtes Bike auch beim Runtertragen seine Vorteile hat, wenn die Felge nicht mitmacht wie gewünscht.)



**weber**

Alles in allem durften wir zwei tolle, trail-lastige Tage auf den Bikes verbringen. Es hatte für alle etwas dabei, und es gab genügend Platz, um eigene Wünsche und Ideen einzubringen. Herzlichen Dank nochmals an Bea Girardi, die den Ge-

päcktransport übernahm. Ein weiteres grosses Dankeschön geht an alle, die sich auch in diesem Jahr wieder bei der Planung und Organisation des Wochenendes engagiert haben.

## **PROFFIX**

Software für KMU

---

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

---

Baldassare Nastasi, Mitinhaber und Entwickler PROFFIX Software AG



**JETZT IM VIDEO** Erfahren Sie, weshalb PROFFIX heute zu den erfolgreichsten Schweizer KMU-Softwareanbietern zählt.  
[www.proffix.net](http://www.proffix.net)

# Wintertraining

von Patrick Steger

*rsv pizol*

Wie jedes Jahr trafen sich auch dieses Jahr wieder ein paar treue Seelen der rsv pizol zum gemeinsamen Wintertraining in der Turnhalle des Schulhaus Castels in Sargans. Spontan und gemeinschaftlich wird jeweils entschieden, was man an dem Abend gerade macht. Klassischerweise teilt sich so ein Abend in zwei Teile: Kondition/Koordination und Spiel. Im ersten Teil wollen wir uns einerseits fit halten über den Winter und andererseits auch Aspekte stärken aus dem Bereich Koordination, die uns wiederum auf dem Bike auch entgegenkommen. Wenn man sich mal anschaut, was da alles dazuzählt, dann macht das doch durchaus Sinn, sich als Biker mit diesen Dingen zu beschäftigen.

Die wichtigsten koordinativen Fähigkeiten sind:

- Bewegungen mit hoher Präzision und in Feinabstimmung mit anderen Bewegungen ausführen können
- kurze Reaktionszeiten auf Signale
- räumliche Orientierungsfähigkeit
- Rhythmus- und Gleichgewichtsfähigkeit

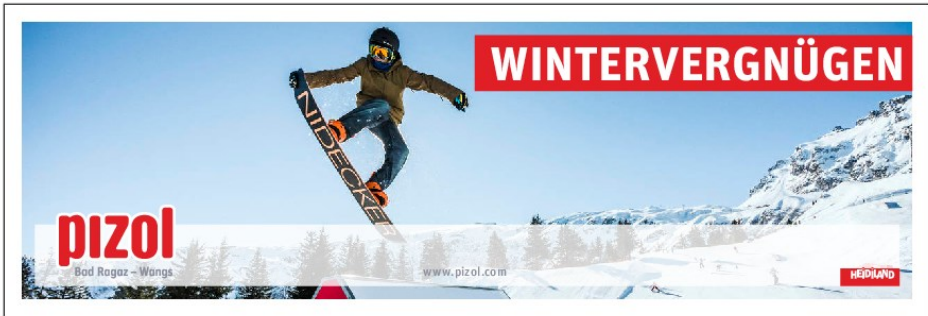
Meist arbeiten wir mit einem Stationenbetrieb, in welchem wir uns locker von Station zu Station bewegen, ohne dabei strikte Vorschriften zu schaffen, wie dies zu geschehen hat.

Ähnlich verlaufen auch die Abschnitte, an denen wir uns unserer Kondition widmen. Hier zeigen wir uns gegenseitig Übungen, welche dann alle eine vorgegebene Zeit lang absolvieren. Mit ein bisschen Musik im Hintergrund geht das dann ganz flott, schliesslich will sich ja auch niemand eine Blöße geben.



**VELO**  
**BEKLEIDUNG**  
**IN DEINEM**  
**DESIGN**

 [wams.ch](https://www.facebook.com/wams.ch)  
 Güterstrasse 16 / CH-9470 Buchs SG

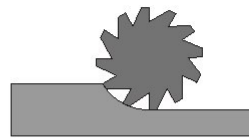
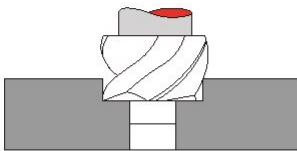


Auch schon fast fester Bestandteil geworden sind die 10er Serie Life Kinetik mit Pia Bertsch. Ein Kernteam von Vereinsmitgliedern ist begeistert von der Methode und Pias Art und Weise mit uns zu trainieren. Im Radler 2019 gibt es einen längeren Bericht dazu.

Manuel Neuer (Fußball-Bundesligaprofi, Weltmeister 2014) beschreibt es so:

*«Durch Life Kinetik habe ich erkannt, wie wichtig es ist, ständig wechselnde koordinative Übungen mit Training der visuellen Wahrnehmung zu kombinieren. Denn wenn die Augen gerade in schwierigen Situationen nicht perfekt funktionieren, wird es wahnsinnig schwer, richtig zu reagieren.»*

# ***BRODER MECHANIK AG***



***CNC und konv. Dreh-, Fräs- und Bohrarbeiten***

***Martin Broder***

***Mechanische Werkstätte  
Tel. 081 710 46 00 Natel 079 350 97 40  
E-mail: broder-m@gmx.net***

***Bahnweg 67, 8887 Mels  
Fax 081 710 46 01  
www.brodermechanik.ch***

**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

# Mitgliederzahlen

von Vanessa Fäh



In diesem Jahr konnten wir wiederum gesamthaft 21 Neumitglieder in unseren Verein aufnehmen. Der grösste Anteil der Neuaufnahmen sind der Kategorie „Schüler“ zuzuordnen. Drei Schüler sind aus Familienmitgliedschaften, wobei wir zwei Familien in unserem Verein willkommen heissen.

Aufgrund diverser persönlicher Gründe mussten wir ebenfalls auch ein paar Austritte entgegennehmen. 15 Mitglieder aus verschiedenen Gruppen verlassen die rsv pizol. Sie sind aber herzlich Willkommen, zu einem späteren Zeitpunkt wieder mit uns zu trainieren .

Im Vergleich zum letzten Vereinsjahr hat

sich somit die Gesamtzahl der Mitglieder des ganzen Vereins auf +11 Mitglieder gesteigert.

Insgesamt gehören zu diesem Zeitpunkt ca. 170 Mitglieder zu der rsv pizol. Genau 44 Aktive, 20 Passive, 10 Familien mit 18 Kindern, 9 Jugendlichen und 57 Schülern.

## Jahrgangsübersicht für die Mitgliederzählung:

Erwachsene	ab Jahrgang 2001
Lernende	2002- 2005
Kids	2006 - 2015

# architekt**wysocki**

## Göttiweg

von Tobias Rohner

Dank Corona hatte ich in den Wochen vor dem Göttiweg-Helfereinsatz nicht viel Flugbetrieb als Flughelfer und konnte mich voll und ganz auf die Vorbereitung konzentrieren. Diese gab fast mehr Arbeit als der Tag selbst. Nach mehreren Telefonaten und Besichtigungen mit dem Tourismusverein Mels war es endlich klar, wir dürfen eine Brücke über den Kohlschlagerbach bauen und diverse Entwässerungen graben. Da so viel Arbeit auf dem Programm stand, war es für mich schnell entschieden: wir brauchen einen ganzen Tag Zeit. Damit die Planung organisierter abläuft, mussten sich die Teilnehmer anmelden. Dies



war eine super Entscheidung und wir machen es ab jetzt immer so.

Früh am Morgen besammelten wir uns bei der Ortsgemeinde Mels, um

**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 Fahrgeschäfte sind das Herz und die Seele der Fahrradwelt. Aus diesem Grund sind Trek-Bikes nur in den besten Bike-Shops erhältlich.





den Helfereinsatz in Angriff zu nehmen. Mit vollgepackten Autos ging es Richtung Chapfensee. Nach einem Briefing liefen schon die Mäher und die Bläser. Die Gruppe Entwässerung fing auch sofort an zu graben, und die Brückenbauer hörte man schnell schrauben und bohren. Dank der guten Organisation gab es am Mittag eine Wurst vom Grill und Kuchen zum Dessert. Die Arbeit war Mitte Nachmittag getan und wurde mit einem Bier belohnt.

Es hat mich sehr gefreut, dass so viele Helfer dabei waren und wir alle



**Thomas Tschirky**  
**Getränkehandel**  
**8888 Heiligkreuz**  
**Tel. 081 723 04 01**

geplanten Arbeiten erledigen konnten.

Im Oktober traf ich mich mit den Credits-Sammlern des Clubausfluges und den Helfer-Stammkunden, um den Vermölerweg auszuholzen und auszumähen. Jetzt sind beide Göttiwege bereit für den Winterschlaf und können wieder unterhalten werden. Egal, ob mit dem Bike oder mit dem Werkzeug.



Herzlichen Dank an dieser Stelle auch unserem Mitglied und Sponsor Martin Broder. Er hat in seiner Firma Metallschilder hergestellt. Diese sind nun entlang unserem Göttiweg aufgestellt und zeugen davon, dass dieser Weg von der rsv pizol unterhalten wird.

# Winterplausch

von Bettina Hengartner

*rsv pizol*

Mit dem Nachtskifahren am Pizol stand unser erster Vereinsnlass des Jahres auf dem Programm. An einem Freitagabend im Februar versammelten wir uns an der Talstation in Wangs. Eine kompakte und zum Teil eisige Schneedecke erwartete uns. Da hiess es, gut auf die Kanten stehen und drücken, bis die Beine brennen. Ein gutes und hartes Training für die bevorstehende Velosaison.

Nach den zahlreichen Fahrten machten wir pünktlich unseren Einkehrschwung in das Bergrestaurant Schönbühl. Dort trafen wir auch unsere beiden Skitourenläufer, welche den Weg vom Tal bis nach Furt und dann wieder runter auf sich nahmen.

Die Idee, im Restaurant Schönbühl zu essen hatten viele Leute. Sehr viele. Schulter an Schulter sassen wir an unserem Tisch, genossen das feine Essen und hatten einen sehr lustigen Abend zusammen. In der jetzigen Zeit, die von Abstand halten geprägt ist, kaum mehr vorstellbar.

Leider hatte es zu wenig Schnee, um ganz ins Tal zu fahren und deshalb mussten wir uns rechtzeitig auf den Weg machen, damit wir die letzte Gondel nicht verpassten. Aber dies war für uns noch kein Grund, um nach Hause zugehen. Unten angekommen ging's in Wangs noch in einen letzten „Schlummi“, bevor es dann doch noch nach Hause ging.



Bodenbeläge, Parkett  
Vorhänge, Polsterei

« Für Wohnideen...  
Ihr Fachgeschäft »



## Bärtsch & Söhne AG

Grofstrasse 36, 8887 Mels | [info@baertsch-soehne.ch](mailto:info@baertsch-soehne.ch)  
[www.baertsch-soehne.ch](http://www.baertsch-soehne.ch) | Telefon +41 81 723 48 15 | Fax +41 81 723 33 72

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](mailto:info@garagekuhn.ch)  
[www.garagekuhn.ch](http://www.garagekuhn.ch)

# Leiter Erwachsene

von Simon Girardi/Raphael Rüegg

## Absage Fahrtechnik-Kurs

Gerne hätten wir dieses Jahr wieder einen Fahrtechnik-Kurs für alle Interessierten durchgeführt. Einige Ideen waren schon besprochen und zur Umsetzung bereit, als die Coronakrise und der Lockdown alle Planungen über den Haufen warfen. Wir hoffen, dass sich die Situation soweit normalisiert, dass wir im 2021 das Programm regulär durchführen können - wenn möglich auch wieder mit einem Kurs.

## Absage Pässefahrt Erwachsene

Nicht an allem ist Corona schuld. Die Planung der Pässefahrt war zwar durch Corona etwas beeinträchtigt, doch eine Durchführung machbar. Die Routenplanung sah eine Tour über die Amdenerhöhe vor (kein komplizierter Autotransport). Das unsichere Wetter die Tage zuvor, sowie die Tatsache, dass die Ausfahrt nur bei Voranmeldung durchge-



führt werden würde, hat dann aber mangels Interesse zur Absage der Ausfahrt geführt.

## Dienstagsausfahrten

Wie vieles in diesem Jahr, waren auch die Ausfahrten des RSV am Dienstag von Corona beeinträchtigt. So konnten aber dank durchdachtem Schutzkonzept die Ausfahrten anfangs Saison trotzdem durchgeführt werden. In Gruppen zu fünf startete man die erste Gruppe, worauf etwas später die zweite Gruppe losfuhr. Dass sich die Gruppen irgendwann im Wald trotzdem trafen und durchmischen haben sollen, ist ein Gerücht. Bald beruhigte sich die Situation um das Virus wieder etwas, so dass man



nach einer Ausfahrt wieder gemeinsam auf einen kurzen Trunk einkehren konnte. Die Touren wurden jeweils von Raphael Rüegg geplant und gewissenhaft geführt. Zum Glück sind wir ihm nicht ganz immer nachgefahren, sonst hätten wir seinen Abflug unter dem Ellhorn auch mitgemacht ☺. Die Saison hätte so fast ein gar frühes Ende für ihn genommen. Mit etwas Glück hat er den Abflug aber schadlos überstanden und so kann er sogar im November noch auf Begleitung auf seinen Dienstagsausfahrten hoffen. Als weitere Highlights können die Bikini Ausfahrt vom 28. Juli, sowie der Tourenausklang am 11. August bei Andrea Grünenfelder bezeichnet werden (hatte übrigens auch beim erstgenannten Termin die Hauptrolle). Ausserdem sind natürlich noch die vielen halsbrecherischen Fahrmanöver der Familie Broder / Sassi zu erwähnen, die



oftmals den Adrenalinspiegel in die Höhe schnellen liessen. Alles in allem war es eine sehr schöne und verletzungsfreie (zumindest in den Dienstagsausfahrten) Saison. Die frische Luft, die Kameradschaft und auch die Anstrengungen liessen die Gedanken für einen Moment auf andere Dinge lenken als das allgegenwärtige Hauptgesprächsthema. Raphael als Tourguide und ich als Leiter Erwachsene freuen uns auf jeden Fall auf die nächste Bike Saison und auf neue Geschichten, die geschrieben und erlebt werden.



# Gusti Wildhaber

von Melanie Romer



## Speed und Smile sind seine Markenzeichen

Gusti Wildhaber mag keine halben Sachen. Wenn er etwas tut, dann mit vollem Einsatz und ganz viel Leidenschaft. Als er sich als 18-Jähriger sein erstes Bike kaufte, entdeckte der Sarganser den Radsport für sich. Heute fährt er als Profi im erfolgreichen Cube Actionteam und nimmt weltweit an Enduro Rennen teil.

**Gusti, vielen Dank, dass du dir Zeit für dieses Interview nimmst. Deine Disziplin nennt sich Enduro. Kannst du erklären, worin die Unterschiede zwischen Enduro, Downhill und XC Mountainbike liegen?**

Ja klar. Das Enduro fahren ist enorm vielfältig: Es geht bergauf und bergab und man absolviert verschiedene Strecken pro Tag. Ein Renntag kann so schon mal sechs bis sieben Stunden dauern. Im Downhill wird für den Wettkampf nur eine einzige Abfahrt bestritten. Beim XC ist es so, dass ein Kurs über mehrere Runden auf abwechslungsreicher Strecke absolviert wird.

**Wie unterscheidet sich ein Enduro Bike konkret von einem Downhill Bike?**

Ein Enduro ist eher ein Allround Fahrrad, da man damit auch aufwärts fahren kann. Mit dem Downhill Bike wird eigentlich nur abwärts gefahren. Daher haben diese eine riesige Übersetzung, der Sattel ist knapp über dem Hinterrad positioniert und der Lenkwinkel ist sehr flach. Es ist ein bisschen wie auf einer Harley.

**Seit 2013 bist du in der Disziplin Enduro für das Cube Actionteam unterwegs. Was bedeutet dieses Team für dich?**

Das Team gibt mir den Rahmen, und wir ziehen alle am gleichen Strang. Der Teammanager kümmert sich um diverse Angelegenheiten wie Sponsoring, Flüge oder organisiert den Mechaniker. Ich trainiere aber selbstständig. Zwar habe ich es zweimal mit einem Trainer probiert, dann aber festgestellt, dass es einfach umständlich ist. Die Rennen beim Enduro sind enorm vielfältig und die Saison dauert von März bis Oktober. Die Form so lange halten zu können ist sehr anspruchsvoll. Meiner Meinung nach muss sich ein Athlet selber genau kennen und das Training so gestalten, dass er gesund und leistungsfähig blei-



**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

ben kann. Alles hängt zusammen. Wenn ich zum Beispiel im Kopf zu viel auf die Leistung getrimmt bin, dann leidet meine Technik. Solche Zusammenhänge muss ich erkennen und das Training entsprechend anpassen.

**Welches waren die grössten Erfolge dieser Saison für dich?**

Dazu gehört sicher der 2. Platz beim Mégavalanche auf der Alp d'Huez, der 1. Platz beim Enduro Davos sowie bei der Alpine Enduro Serie Brixen und natürlich der 2. Platz an der Schweizermeisterschaft im XC Mountainbike.

**Wie bist du mit den Absagen der Rennen aufgrund der Corona Pandemie umgegangen?**

Durch die Absage vieler Rennen, vor allem jene in Übersee, habe ich eher Abstand genommen vom Geschehen rund um Wettkämpfe. Ich habe die Situation einfach akzeptiert, bin meinem Job als Handwerker nachgegangen und konnte alles aus Distanz betrachten. Dabei habe ich festgestellt, dass es einige Fahrer gibt, die kaum loslassen konnten. Das hat mich irgendwie erstaunt.

**Du bestreitest auch Rennen mit E-Bikes. Wie etabliert sich dieser Sport?**

Seit vier Jahren mache ich auch E-Bikes Rennen. Der Sport steckt aber noch in den Kinderschuhen. Die aktuellen E-Bikes sind halt sehr unterschiedlich, daher sind die Rennformate noch nicht



abschliessend klar. Aber etwas ist definitiv: Das Business der verschiedenen Bike Marken wird klar von den E-Bikerinnen und E-Bikern gemacht. Grund genug, diese Sportart ernst zu nehmen.

**Du bist Bikeprofi, wie finanzierst du dich?**

Vom Sport allein kann ich meine Familie nicht ernähren. Ich fahre zwar auf Welt-niveau, aber am Ende des Jahres gehe

ich ganz normal meiner Arbeit nach und stopfe die finanziellen Löcher. Doch die Abwechslung hat auch ihren Reiz.

### Wie hältst du dich in der Zwischensaison fit?

Ich habe vor ein paar Jahren das Langlaufen für mich entdeckt und viele Parallelen zum Enduro festgestellt. Beides ist technisch, kraftvoll und braucht viel Ausdauer. Es passt wunderbar zu mir. Zudem mache ich gerne zwischendurch eine Skitour. Ich kann das Bike im Winter gut einmal ein paar Wochen im Keller stehen lassen.

### Welches ist deine Lieblingsstrecke im Sarganserland?

Die Region Sarganserland hat wirklich einiges an tollen Trails zu bieten. Einer meiner Favoriten ist aber sicherlich «Vild» im Gonzenwald.

### Biken ist voll im Trend und viele Nachwuchsfahrerinnen und -Fahrer haben grosse Ziele. Welchen Tipp kannst du den Jungen mit auf den Weg geben?

Ich habe nur einen Tipp: geht an kleine Rennen und freut euch an kleinen Erfolgen. Setzt nicht zu früh auf Grossanlässe. Der Spass sollte immer die grösste Motivation sein.





**Sarganserstr. 40 · 8880 Walenstadt · Tel. 081 735 18 80**

  
**SUBARU**

  
**TOYOTA**

Besuchen Sie auch unser

Car - Outlet

Staatsstrasse 10  
8890 Flums  
Tel. 081 735 17 77



# FÖLLMI LINE Mobile neu!

**EASY**

Gut und Günstig

**Internet**3 GB in CH/FL  
Premium Speed**Anrufe**

500 Min. in CH/FL

**CHF 24.90 /Mt.****CH UNLIMITED**

Alles was man braucht

**Internet**unlimitiert in CH/FL  
3 GB in EU+  
Premium Speed**Anrufe**unlimitiert in CH/FL  
1'000 Min. in EU+**CHF 49.90 /Mt.****MAX**

Sorgenfrei in der EU+

**Internet**unlimitiert in CH/FL  
20 GB in EU+  
Premium Speed**Anrufe**unlimitiert in CH/FL  
und in EU+**CHF 79.90 /Mt.**

Profitieren Sie von 50% Rabatt auf Smartphone-Reparaturen!  
Mehr erfahren: [www.foellmiag.ch](http://www.foellmiag.ch)

**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 112  
7320 Sargans

E-Mail: [team@luckystarbikes.ch](mailto:team@luckystarbikes.ch)  
Telefon: 081 710 43 85  
Website: [www.luckystarbikes.ch](http://www.luckystarbikes.ch)

# Wurstfahrt

von Bettina Hengartner

Alles lassen wir uns von dem Virus nicht nehmen. Jedoch mussten wir unsere jährliche Wurstfahrt um einen Monat in den Juni verschieben.

Zahlreich versammelten wir uns auf dem Dorfplatz in Mels. Zuerst verstauten wir die mitgebrachten Kuchen und starteten dann Richtung Plons. Da begann der Aufstieg zur Tilserwiese und weiter zum Einstieg zu unserem Göttiweg, welcher zum Bangsboden führt. Auf dem Trail konnten wir gleich unsere neu gebaute Brücke testen.

Unten angekommen wartete bereits Beda Berchtold mit einem prächtigen Feuer auf uns. Danke nochmals Beda. So konnten wir nicht nur unseren Hunger auf Biketrails stillen, sondern auch sofort unseren Hunger auf eine feine Wurst.



Nach einem gemütlichen Abend am Feuer mit dem „fast“ vollen Vollmond führte unsere Tour via Hexenplatte und den Abkürzungen nach Mels zurück. Auch diese Trails gehören zu unserem Göttiweg und werden von Mels Tourismus unterstützt.

Speziell in diesem Jahr genossen wir alle das gemeinsame Biken und Zusammensein.

**K**alberer

**Metzgerei AG Vilters - Wangs**

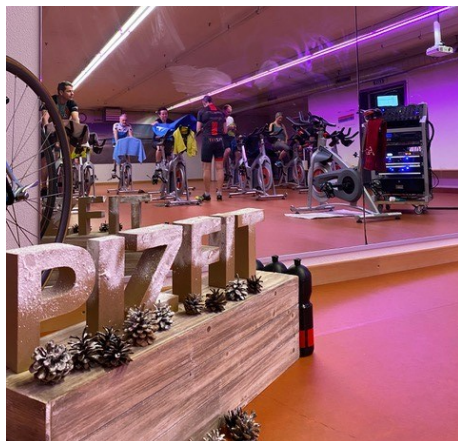
Dorfzentrum, 7323 Wangs, Telefon 081 723 13 69 Fax 081 723 65 82

## Spinning Lektion

von Bettina Hengartner

Für einige Mitglieder war es die erste Spinningstunde und für andere eine super zusätzliche Trainingsstunde. Unser eigentlicher Spinning-Instruktor war leider verhindert und deshalb sprang Thomas Girardi kurzerhand ein.

Ich bin eigentlich kein grosser Freund von Rollentraining. Mir wird es immer schnell langweilig, man hat keine Abwechslung und nach 20 Minuten kann man nicht mehr bequem sitzen. Auch als Profi sass ich nie länger als 45 Minuten auf einer Rolle und dann kam mein grosser Schock. Thomas verkündete, dass er für uns nicht eine 60-minütige Trainingsstunde gibt, sondern eine 90er. Ich hoffte nur, dass ich dies überstehen würde.



Aber dann kam der nächste Schock. Die 90 Minuten waren um und ich habe es nicht einmal bemerkt. Thomas hatte ein super abwechslungsreiches Training für uns zusammengestellt. Mit der Musik als Begleitung und mit allen anderen Mitgliedern hinter, vor und neben mir hat es total Spass gemacht. Deshalb kann ich jedem empfehlen, sich im PizFit über den Winter in Form zu halten. Was leider aus aktuellem Anlass auch nicht geht. Was man machen kann: sich ein Spinning Velo ausleihen und zuhause allein trainieren.



# Kinderstimmen

von diversen Kids

„Mir gfallt vor allem, dass  
gelernt ha Stäge fahre, das  
rumpelt mega. Und au  
sVeloränne im Summer  
isch cool, der cha jede e  
Medaille gwünne.“  
Livio, 7 Jahre

„Ich gang uuh gärn is  
Biken wils miär bi jedäm  
Wätter luschtig hin, im-  
mer öpis cools machän  
und au öpis lärnän.“  
Mauro, 9 Jahre

„Wil bike eifach ä coolä  
sport isch und mir ä hufä  
sachä lernen... zum bispiel  
ds hinderrädli lupfä.“  
Clara, 6 Jahre

„Mir gefällt, dass wir so  
coole Leiter haben.“  
Emil, 7 Jahre

„Mit anderen Kin-  
dern zu biken.“  
Flurin, 8 Jahre

„Miteinander Spass  
zu haben auf dem  
Bike.“  
Lias, 10 Jahre

„Mit anderen Kindern  
Biketouren zu machen.“  
Elin, 6 Jahre

**Was findet  
ihr am Kids-  
biken der rsv  
pizol so toll?**



# Impressum

**Herausgeber:**

rsv pizol, Postfach 120, 8887 Mels

**E-Mail:**

[info@rsvpizol.ch](mailto:info@rsvpizol.ch)

**Internet:**

[www.rsvpizol.ch](http://www.rsvpizol.ch)

**Facebook:**

[www.facebook.com/rsvpizol](http://www.facebook.com/rsvpizol)

**Text und Berichte:**

Bettina Hengartner-Kuhn, Patrick Steger,  
Moritz Rohner, Tobias Rohner, Lena  
Kleeb, Vanessa Fäh, Simon Girardi,  
Raphael Ruegg, Melanie Romer, diverse  
Kinder

**Fotos:**

Von verschiedenen Vereinsmitgliedern,  
Fotos Kidsbike Event: Corina Fuentes-  
Kuhn, Gusti Wildhaber, Martin Heeb

**Gestaltung:**

Patrick Steger

**Druck:**

Sarganserländer Druck

**Sponsoring:**

Vanessa Fäh, Kassierin

E-Mail: [vanessa.faeh@rsvpizol.ch](mailto:vanessa.faeh@rsvpizol.ch)



**rsv pizol**



## Clubausflug 2020 Arosa





## 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](https://raiffeisen.ch/sarganserland)

### Raiffeisenbank Sarganserland

Oberdorfstrasse 11

8887 Mels

Tel. 081 725 38 38

[sarganserland@raiffeisen.ch](mailto:sarganserland@raiffeisen.ch)

# RAIFFEISEN