

RADLER 2023



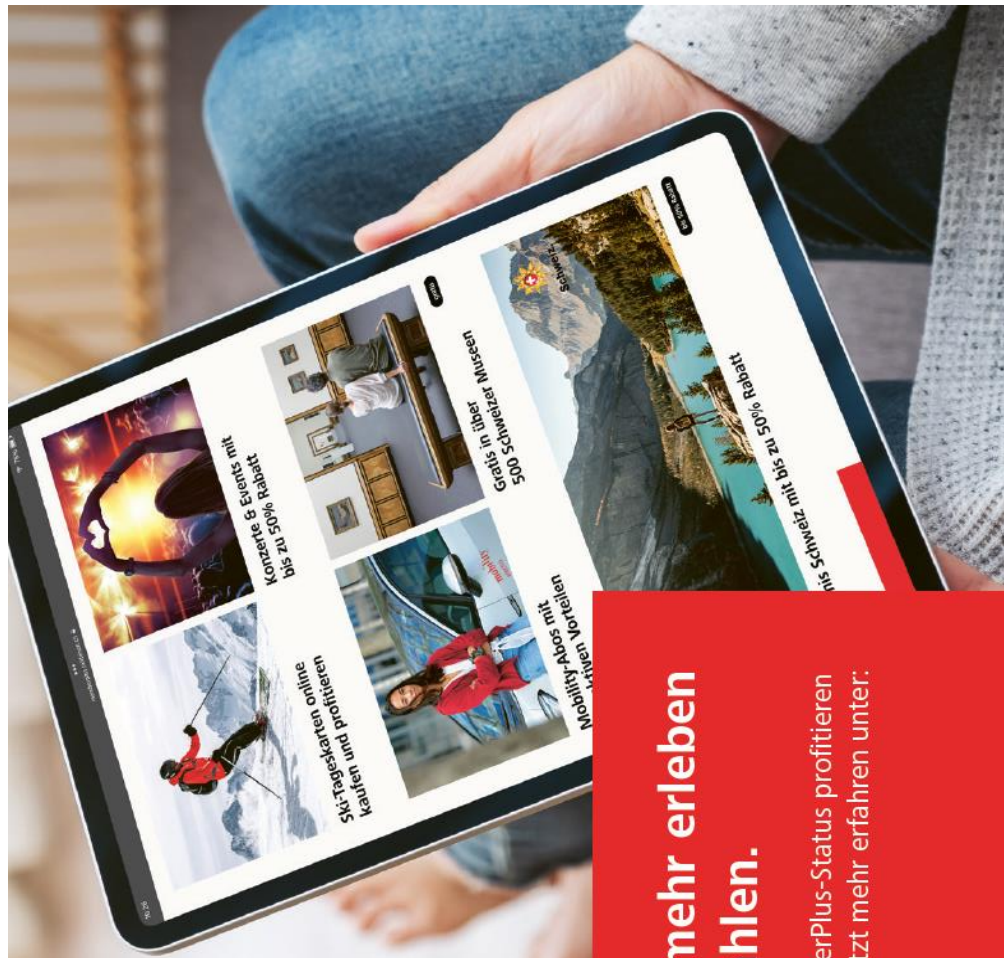
rsv pizol

Radsportvereinigung Pizol

Ausgabe 14

RAIFFEISEN

MEMBER
PLUS



Mit MemberPlus mehr erleben und weniger bezahlen.

Als Raiffeisen-Mitglied mit MemberPlus-Status profitieren Sie von vielen Freizeitvorteilen. Jetzt mehr erfahren unter: raiffeisen.ch/memberplus

Bericht Präsidentin

von Bettina Hengartner

Liebe Radsportfreunde

Das vergangene Vereinsjahr war ein Jahr voller spannender Ereignisse und erfolgreicher Projekte. **Für mich war das der perfekte Mix aus Spass und Engagement.** Dabei standen immer unsere Mitglieder, ob Gross oder Klein, im Mittelpunkt, denn diese sind ja bekanntlich das Herzstück unseres Vereines. Deshalb versucht der Vorstand auch Jahr für Jahr das Jahresprogramm so abwechslungsreich wie nur möglich zu gestalten. Was wir im Detail alles gemacht haben, dürft ihr gerne auf den nächsten Seiten nachlesen.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, welche die Radsportvereinigung Pizol unterstützt haben – sei es durch finanzielle Hilfe oder tatkräftige Unterstützung beim Kidsbike-Event oder beim Räumen der Göttiwege. Vor allem bedanke ich mich bei allen Leitern, welche ihre Freizeit ehrenamtlich opfern und natürlich bei meinen Vorstandskollegen und –kolleginnen, welche unseren «Karren» am Laufen halten.

Auf ein weiteres spannendes Vereinsjahr.

Eure Präsidentin, Bettina



Leiter- und Vorstandsevent 2023: Paintball-Spass in Schänis!

Inhaltsverzeichnis

Winterplausch	5
Leiter Erwachsene – Dienstagsausfahrten	8
Technikkurs von Mitgliedern für Mitglieder	10
Göttiwege	13
Leiter Jugend – Kidsbiken	15
Wurstfahrt	18
Bikerberg Flumserberg	20
Kidsbike-Event	22
Moritz Rohner verlässt den Vorstand	25
GESUCHT – Leiter(in) und Hilfsleiter(in)	28
Trainingsgemeinschaft	29
Clubausflug	31
in memoriam Mirjan Plaku	36
Wintertraining Erwachsene	39
Impressum	41



Winterplausch – Curlingkurs Wildhaus

von Rolf Jappert

Der erste Vereinsanlass nach der HV fand am Samstag, 4. Februar 2023, statt und führte uns nach Wildhaus ins Toggenburg. Im Eissportzentrum angekommen, besuchten wir zuerst das Eisbärstübli um uns für den bevorstehenden Wettkampf zu stärken. Beim gemeinsamen Nachtessen konnten wir die Cracks in der Endphase eines Turniers beobachten. Um 18.30 Uhr hiess es dann «Schuhe wechseln» und ab in die Halle. Walter, ein älterer Routinier des Curling Clubs Wildhaus, erklärte uns zuerst die Grundbegriffe des Curlings. Die Halle mit den vier Rinks (Spielbahnen) war nun alleine für uns reserviert. Nach der Erklärung der Spielregeln machten wir erste Trockenübungen, um im nachfolgenden Spiel die Steine mit der richtigen Technik ins house zu spielen.



Wir bildeten zwei Gruppen und dann ging es los. Jeder Curler konnte zwei Steine spielen. Der Skip zeigte mit dem Stock des Besens die Zielrichtung im

house sowie die Drehrichtung des Steins an. Wir gaben unser Bestes, aber trotzdem waren viele Steine zu lang oder zu kurz und somit ungültig. Mit ermüdenden Wischaktionen versuchten wir die zu zaghaft abgegebenen Steine etwas zu verlängern und manchmal gelang es tatsächlich, dass sie erst hinter der hog line zum Stillstand kamen. Jeder Curler versuchte seine Steine so nah wie möglich am button (Mittelpunkt des Hauses) zu platzieren, oder Steine des Gegners aus dem house zu katapultieren. Dies erwies sich als äusserst schwierig, doch mit dem nötigen Glück funktionierte es ab und zu.



Einige Akteure waren so ins Spiel vertieft, dass sie manchmal vergassen, ihre Wischaufgabe wahrzunehmen. Walter, die Ruhe selbst, gab uns hin und wieder Anweisungen und Tipps, von welchen wir profitieren konnten. Nachdem drei ends (Partien) gespielt waren, stellten wir mit Bedauern fest, dass unsere Zeit schon um war. Der verkürzte Wettkampf endete mit einem Spielstand von 3:2. Wir bedankten uns bei Walter für den kurzweiligen und spannenden Abend. Alle hatten grossen Spass am Curling. Jetzt, nachdem wir uns langsam sicherer auf der Eisfläche bewegen konnten, verabschiedeten wir uns bei unserem Instruktor und machten uns auf den Rückweg.

Das Wichtigste hätte ich fast vergessen. Gemäss Walter gibt es beim Curling keine Verlierer und zwar aus folgendem Grund: Die Gewinnermannschaft bezahlt der Verlierermannschaft nach dem Spiel einen Apéro. Daraus ergibt sich eine win-win Situation! Da wir nicht widersprechen wollten, machten wir uns auf den Weg in die Hirschen Bar. Dort angekommen, erfuhren wir nach längerem Warten, dass wir aufgrund des Personalmangels etwa eine halbe

Stunde auf unsere Getränke warten müssten. Kurzentschlossen verschoben wir ins Restaurant, wo wir dann den Apéro endlich bestellen durften. Dieser wurde uns vom Geburtstagskind Erika offeriert, herzlichen Dank!

Nach einer angeregten Diskussion und langsam bemerkbarer Müdigkeit machten wir uns auf den nach Hause Weg. Es war ein rundum gelungener Anlass und alle hatten grossen Spass.

Herzlichen Dank an die Organisatorin Bettina!



www.fotografie-fuentes.ch



Thomas Tschirky

Getränkehandel

8888 Heiligkreuz

Tel. 081 723 04 01

Leiter Erwachsene - Dienstagsausfahrten

von Simon Girardi und Raphael Rüegg

Auch dieses Jahr startete die RSV Pizol ihre Dienstagsausfahrten anfangs April. Bei wechselhaften Bedingungen anfangs noch in bescheidenem Grüppchen, vergrösserte sich die Anzahl Teilnehmer je näher der Sommer kam und sich das Wetter besser präsentierte. Meist waren ein gutes Dutzend Biker und Bikerinnen um 18.45 Uhr am Dorfplatz in Mels anwesend und warteten gespannt auf die Infos von Tourenchef Raphi.



Schönes Wetter im Sommer birgt oft auch die Gefahr von Gewittern. Manchmal hat die Tour nass enden lassen, an anderen ist man vorbei gekommen. Auf jeden Fall war man dank Raphis Wetterradar schon am Vortag informiert, was einen erwarten könnte. Falls die Wetterprognose dann doch auch den Härtesten zu viel Nass von oben prophezeite, verlagerte man das Training in eine Badeanstalt oder führte seine Liebste spontan aus.

Dass die Region tourentechnisch einiges zu bieten hat, muss ich hier nicht mehr sonderlich erwähnen. Eine Tour vom Flumserberg an einem Dienstagabend hat es meines Wissens aber noch nicht gegeben und erweiterte dieses Jahr den «Aktionsradius» auf lohnende Weise. Ebenfalls ein Highlight war die gemeinsame Tour mit der Gruppe von Bikework, welche ebenfalls an einem Dienstagabend unterwegs ist. Nach der Runde um den Chapfensee liess man den Abend gemütlich im Lokal der Brauerei Peak River ausklingen.

Dass neben dem Radfahren auch der soziale Austausch seinen berechtigten und erwünschten Platz hat, zeigt die Tatsache, dass man nach den Touren (sofern einigermaßen trocken) den Abend im Trübli, im Parkhotel, im Tandem oder bei jemandem aus der Gruppe ausklingen liess.



In diesem Sinne danken wir für eine schöne Bikesaison mit abwechslungsreichen Ausfahrten und keinen nennenswerten Unfällen und hoffen, dass dies auch nächstes Jahr so sein wird – vielleicht mit etwas weniger Gewitter / Gewitterprognosen.

Technikkurs von Mitgliedern für Mitglieder

Seit geraumer Zeit organisierte die RSV Pizol an einem Samstagmorgen einen Technikkurs mit anschliessender Ausfahrt. Da es aber immer mehr Technikkurse in unserer schönen Region gab und gibt, wollten wir was Neues machen. So entstand die Idee, einen «Technikkurs von Mitgliedern für Mitglieder» an zwei Dienstagabenden zu organisieren.

Technikkurs 1 – Bericht von Bettina Hengartner

So stand der erste Technikkurs Ende April an. Simon, Raphael und Moritz stellten sich als Coaches unseren Mitgliedern zur Verfügung. Leider meinte es der Wetterbericht nicht so gut mit uns. Aber bei einem Technikkurs kann man ja gerade rutschige Abschnitte so ganz gut üben und macht ja auch sonst keine grossen Touren. So ging ich voll motiviert auf den Dorfplatz und musste dort feststellen, dass ich die einzige Teilnehmerin bin. Sehr schade! Aber dafür hatte ich drei Trainer für mich gaaaaaaanz alleine und freie Auswahl, was ich gerne üben und lernen möchte.

Ich entschied mich für „Hinterrad versetzen in Spitzkehren“ und „Absätze hochfahren“. Dies konnte man sehr gut im Skillcenter in Balzers machen. Dort angekommen, starteten wir gleich mit einigen Übungen im Flachen, bevor es dann in eine Spitzkehre ging. Es brauchte zwei, drei Versuche bis ich Vertrauen hatte und mein Hinterrad etwas versetzen konnte. Jetzt heisst es üben, üben, üben, damit das Vertrauen und die Sicherheit kommt.



Übung 2: Absätze hochfahren. Bei einer steinigen, kurzen Abfahrt, welche wir nun hochfahren, zeigten mir die Männer worauf ich schauen muss, damit ich oben ankomme. So geht's: Vorderrad heben und danach in zentraler Position treten und nie aufhören, bis man oben angekommen ist. Dies gelang mir auch auf Anhieb, was mich sehr freute.

Die Zeit verging wie im Flug und so mussten wir bereits unsere Rückfahrt unter die Räder nehmen. Mein Fazit: Mir hat es mächtig Spass gemacht, wirklich mal in Ruhe einige Übungen zu machen. Das Wetter war gar nicht so schlimm wie angesagt. Deshalb würde es mich freuen, wenn beim nächsten Mal mehr Teilnehmende kommen würden.



Technikkurs 2 – Bericht von Susanne Jappert

Bettinas Wunsch ging in Erfüllung. Das Wetter war viel besser und die Teilnehmerzahl explodierte förmlich. Auf dem Melser Dorfplatz standen rund 15

Leute. Moritz, Simon und Raphael unternahmen mit uns Lernwilligen eine Tour in den Gonzenwald. Dort versuchten wir die wertvollen Tipps zum Thema „Kurventechnik“ gleich umzusetzen. Einigen Teilnehmenden gelang dies bereits auf Anhieb perfekt, die anderen Bikebegeisterten machten Fortschritte und erlangten mehr Sicherheit. Die Stimmung in der Gruppe war gut und so übten wir noch ein bisschen weiter. Für mich war es ein lehrreicher, gelungener Abend. Vielen herzlichen Dank an Raphael, Moritz und Simon für eure Zeit sowie die hilfreichen Tipps.

J. SCHUMACHER AG

SCHREINEREI KÜCHEN MÖBEL INNENARCHITEKTUR

7323 WANGS | www.schag.ch

BIKEWORK

SUSOBIKE

LIEBE DEINEN BIKESHOP

EINE WEBSEITE KANN WEDER REIFENPANNEN REPARIEREN NOCH KANN SIE DEIN SCHALTWERK EINSTELLEN, DEINE SATTELHÖHE KORRIGIEREN, DIR EINE TASSE KAFFE 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.

TREK

Diamant SM

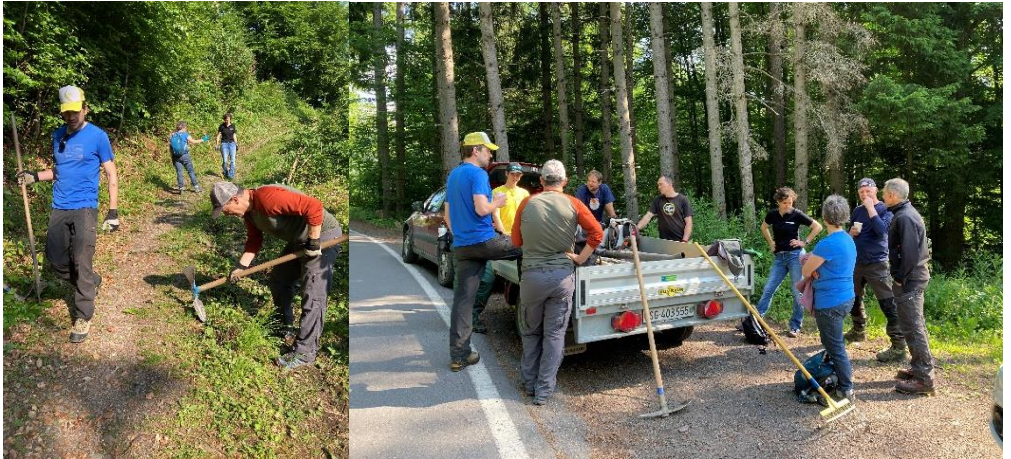
SCOTT

RIESE & MÜLLER

Göttiwege

von Tobias Rohner

Im Frühling stand der übliche Unterhalt auf dem Vermölerweg und auf dem Weg bei der Hexenplatte an. Wie jedes Jahr wurden die Quer- und Längsentwässerung freigelegt. Ohne eine intakte Entwässerung wird bei starkem Regen der ganze Weg ausgespült. Durch das Ausmähen wird verhindert, dass der Wanderweg einwächst. Es werden nicht nur das Gras, sondern auch kleine Sträucher und Bäume abgemäht. Natürlich hat der Laubbläser die grösste Wirkung. Dank ihm werden das Laub und die kleinen Äste vom Wanderweg gefegt.



Dadurch, dass wir im Herbst den Helfereinsatz nach den Herbstferien planen, nahmen viele Helfer teil. Wir waren schon lange nicht mehr so viele helfende Hände. Zusätzlich zum Unterhalt bei der Hexenplatte mussten wir den Einstieg des Ueli-Trails freischneiden. Es war fast nicht mehr möglich, diesen zu begehen. Aber dies war für unsere Kettensäge und die Freischneider kein Problem. Vom Sturm fiel eine Fichte auf den Weg und blockierte diesen. Nach einer strategischen Fachsimpelei wurde entschieden, dass wir mit diesem Baum einen Steg über eine nasse Stelle bauen. Mit den Resten aus dem Baum haben wir ein Bänkli am See erstellt. Dieser schöne Trail, das Bänkli am See und das zauberhafte Herbstwetter weckten bei einigen die romantische Seite.



Da niemand ein Feuerzeug dabei hatte, mussten wir mit viel Hoffnung und der Zündkerze aus der Kettensäge ein Feuer entfachen. So konnten wir noch gemütlich auf unsere Göttiwege anstossen.



Parkhotel Wangs GmbH
Bahnhofstrasse 31
CH – 7323 Wangs

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

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag
08.00 Uhr – 14.00 Uhr
17.30 Uhr – 23.00 Uhr

Samstag + Sonntag
08.00 Uhr – 23.00 Uhr

Leiter Jugend - Kidsbiken

von Moritz Rohner

Jugend und Sport hat zu Beginn des Jahres seine Plattform gewechselt, früher lief die ganze Geschichte „Abrechnen von Angeboten“ sowie „Anmelden von Leiterinnen und Leitern für Kurse“ auf zwei verschiedenen Plattformen. Auf letzten Januar (2023) hat das Amt für Sport eine neue Plattform entwickelt, die sogenannte nds oder ausgeschrieben: neue Datenbank Sport. Einige Funktionen kamen dazu, einige verschwanden dafür. So musste auch ich, trotz meiner Erfahrung, auch mal zum Telefon greifen und nach St.Gallen aufs Amt anrufen, da ich den Import via Excel File vermisst habe. Dafür gibt es nun endlich eine brauchbare Handyapp um die Anwesenheitskontrolle via Smartphone zu erledigen. Diese App den Leitenden zu erklären, wird eines meiner Ziele für die kommende Saison sein. Im letzten Jahr gab es keine erwähnenswerten Kursbesuche, ausser dass ich mich an der Prüfung C versucht habe, was die erste Etappe darstellt auf dem Weg zum J+S-Experten. Gerne nutze ich die Gelegenheit, um zum Schluss ein Dankeschön auszusprechen für all diejenigen, welche im vergangenen Jahr für die Kids im Einsatz waren.



Ein spezieller Dank geht an Bettina Hengartner, Sandro Girardi, Sandro Re-
nold, Fabian Kruse, Cyril Tarnutzer, David Browne, Kevin Balzan, Loris Girardi,
Raphael Rüegg, Robin Peter, Simon Girardi und diverse Mütter und Väter, die
spontan mal ausgeholfen haben oder eingesprungen sind. Zu guter Letzt geht
mein Dank an die Eltern unserer Kibiker/-innen für ihr Vertrauen.



Trainingszeiten Kids-Bike-Trainings 2024:

Montag 18:30 - 20:00 Uhr Training für Jugendliche ab 10 Jahre

Donnerstag 18:30 - 19:30 Uhr Training für Kids von 6 bis 8 Jahre auf Platz

Donnerstag 18:30 - 20:00 Uhr Training für Kids von 8 bis 10 Jahre



Wir sind dabei.

www.jugendundsport.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Erfahrung, Kompetenz und Qualität.

SchenkBruhin

Schenk Bruhin AG Sargans | Ragazerstrasse 25 | 7320 Sargans

Schenk Bruhin AG Chur | Comercialstrasse 24 | 7000 Chur

Schenk Bruhin AG Gamprin | Hellbock 50 | 9487 Gamprin

www.schenk-bruhin.ch | www.schenk-bruhin.li

- Heizung
- Lüftung
- Sanitär
- Metallbau

Wurstfahrt

von Bettina Hengartner

Bei schönstem Wetter trafen sich über 15 RSV'ler zu unserer legendären Wurstfahrt. In diesem Jahr gab es wieder einmal eine kleinere Tour im Gonzenwald. Damit alle auf ihre Kosten kamen, teilten wir die Teilnehmenden in zwei Gruppen auf. Moritz übernahm die Gruppe der technisch versierteren Biker und ich (Bettina) die gemütlichere, aussichtgenießende Gruppe.

So ging es zuerst für alle hoch zum ersten Geländer. Gruppe Moritz war natürlich etwas eher oben. Meine Gruppe konnte die Aussicht in aller Ruhe genießen. Natürlich erst, als unser Puls wieder im normalen Bereich war.

Den ersten Trailabschnitt runter zur Holzerstrasse kannten alle bestens. Dieser flowige Trail ist in meinen Augen einer der schönsten im ganzen Gonzenwald. Für Gruppe Moritz ging es dann die Spitzkehren runter zur Vilderkapelle und die Gemütlicheren folgten der Holzerstrasse Richtung Matug und von dort aus runter zum Fuchsagger. Der Endspurt folgte dann unterhalb vom Maziferchopf durch direkt zum Lagerfeuer «im böse Tritt».



Schnutzi alias Simon war in diesem Jahr unser Feuermeister und hatte bereits eine super Glut hergezaubert. Nach dem ersten Anstossen konnten wir somit bereits unsere mitgebrachten Würste grillieren und genossen einen schönen Abend in einem unterhaltsamen, runden Kreis.

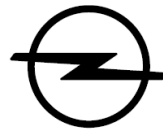


Bei manchen blieb leider das Licht zu Hause und so mussten wir die Retourenfahrt spätestens beim Eindunkeln unter die Räder nehmen.

Unser Service macht gute Autos besser



HYUNDAI



O P E L

GARAGE
kuhn
garage kuhn sargans ag

Grossfeldstrasse 81
CH-7320 Sargans
Tel. 081 720 48 68
Fax 081 720 48 60
info@garagekuhn.ch
www.garagekuhn.ch

Bikerberg Flumserberg

von Susanne Jappert und KI Chat GPT

Am Samstag, 1. Juli 2023, besuchten wir den Bikepark Bikerberg Flumserberg. Der Wetterbericht hatte regnerisches Wetter vorausgesagt, daher waren wir überrascht, dass es kaum regnete. Es waren nicht viele Leute am Berg, was für uns ein Vorteil war. So hatten wir genügend Platz, um die Trails in unserem Tempo zu erkunden. Weil es doch noch recht kühl war, entschieden wir uns für eine Znünipause mit Heissgetränk und Mandelgipfel im Bergrestaurant Prodkamm. Dort hatten wir es gemütlich warm und wurden immer gesprächiger. Auf jeden Fall war es dann mal wieder Zeit, um sich auf die Bikes zu schwingen und noch ein paar Trails unter die Räder zu nehmen.



Aber was war denn das für ein hämmerndes Geräusch? Was klopfte hier so? Jesses! Auf der Strecke lag ein fieser, grosser, rostiger Nagel, welcher sich ganz hinterhältig ein Loch durch Vanessas Bikepneu bohrte! Zum Glück war

Bettina in der Nähe und behob den Schaden fachmännisch und schnell. Jetzt konnten wir wieder die Ruhe in den Bergen und auf den Trails des Bikeparks geniessen. Es gab rasantere und flowigere Trails und je besser ich die Strecke kannte, desto lässiger wurde es für mich. Vielleicht hatte ich zu viel und zu lange gebremst, denn ich spürte Müdigkeit in meinen Armen und Händen. Aber da ohnehin Zeit für das Mittagessen war, verbanden wir das Angenehme mit dem Nützlichen und genossen eine leckere Pizza in der Pizzeria im Tannenheim.

Danach fuhren wir noch einige Runden und am frühen Abend machten wir uns glücklich und zufrieden auf den Heimweg. Für mich war der erste Bikeparkbesuch ein besonderes Erlebnis. Alles in allem hatte ich eine grossartige Zeit am Bikerberg Flumserberg und kann diesen nur weiterempfehlen. Dankeschön für die Organisation an Bettina und an Chat GPT für deine Unterstützung!

architektwysocki



BRODER MECHANIK AG

5-Achsen Fräs-, Dreh- und Bohrarbeiten

Mechanische Werkstätte, Bahnweg 67, 8887 Mels · 081 710 46 00 · 079 350 97 40 · info@brodermechanik.ch · brodermechanik.ch

Kidsbike-Event: Ein gelungener Start

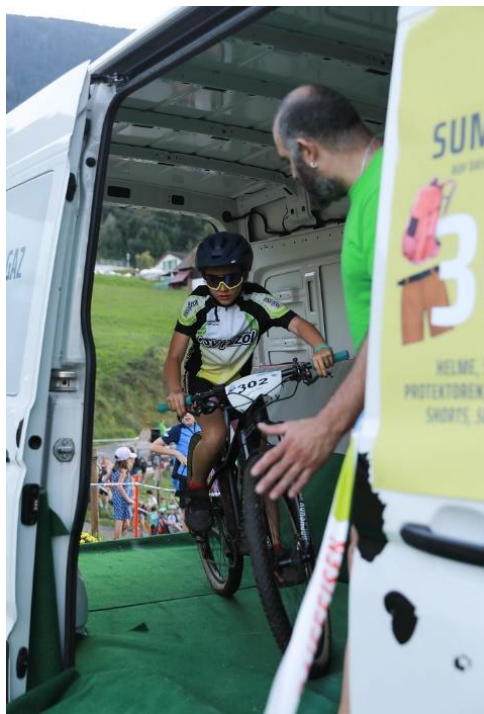
von Bettina Hengartner und Susanne Jappert

Dieser Artikel erschien bereits am 22.08.2023 im Sarganserländer.

Mit dem Kidsbike-Event der RSV Pizol in Wangs ist die Trilogie des Föh Power Cups erfolgreich lanciert worden

Bei traumhaftem Wetter fuhren am vergangenen Freitag über 160 Kinder beim elften Kidsbike-Event der RSV Pizol über eine herausfordernd gestaltete Strecke, welche unter anderem aus verschiedenen Holzelementen mit Wellen, Drop, Pool-Garden und Woodgarden bestand. Es war schön zuzusehen, wie die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen ihre Aufgabe meisterten und dem Publikum spannende Rennen lieferten. Mit dem Kidsbike-Event in Wangs fand gleichzeitig das erste Rennen des Föh Power Cups statt. Die Stimmung auf dem unteren Parkplatz der Wangser Pizolbahnen war locker und entspannt. Einerseits dank der vielen helfenden Hände, andererseits dank des hervorragenden Wetters und letztlich dank der unzähligen Fans und allen Gästen. Es war ein wunderbarer Anlass und ein Highlight im Vereinsleben der Radsportler. Ranglisten und Fotos sind unter www.rsvpizol.ch zu finden.





**Bodenbeläge • Parkett
Vorhänge • Polsterei**

*Für Wohnideen...
Ihr Fachgeschäft*



Bärtsch & Söhne AG

8887 Mels • +41 81 723 48 15 • baertsch-soehne.ch



Moritz Rohner verlässt den Vorstand

von Bettina Hengartner



Anlässlich der letzten Hauptversammlung gab Moritz seinen Rückzug aus dem Vorstand bekannt. Somit wird sein Posten als Hauptleiter der Kidsbiker frei. Wir bedauern diesen Schritt ausserordentlich, da wir Moritz und seine langjährige Arbeit enorm schätzen.

Moritz kam 2008 als zwölfjähriger Kidsbike-Teilnehmer zur RSV Pizol. Er war sofort Feuer und Flamme für den Bikesport. Zu diesem Zeitpunkt hatte Thomas Girardi noch die Hauptleitung der Kidsbiker inne. Thomas gab dann seinen Posten an Beda Berchtold ab, welcher dann später von Lukas Pfiffner in dieser Funktion abgelöst wurde. Während dieser Zeit wurde Moritz

natürlich auch immer älter und vor allem grösser. Damals übernahm er bereits eine wichtige Leiterrolle bis er schliesslich im Jahr 2017 das Zepter vom Hauptleiter Jugend übernahm.

Zu jener Zeit hatte die Karriere von Moritz bei Jugend und Sport längst schon begonnen. Moritz besuchte sämtliche wichtige Kurse für den Bikesport, wurde unser J&S-Coach und entwickelte sich zum J&S-Spezialisten. Als Swiss Cycling auch einen Kurs für Kids-Leiter anbot, stand selbstverständlich der Name Moritz Rohner oben auf der Teilnehmerliste. Mit all diesen Kursen vergrösserte Moritz sein Wissen und machte so auch unser Kidsbike-Angebot immer professioneller.

All das führte dazu, dass Moritz seine Bikehandschuhe schon bald bei der bekannten Sportwoche drinnen hatte. Dort streute er auch mächtig die Werbetrömmel für das Kidsbike-Training der RSV Pizol. Nach und nach explodierten die Teilnehmerzahlen von anfänglich rund 40 bis 50 Kids auf über 70 lernwillige Kinder an einem Montagabend. Das war der Grund, weshalb das Training neu auf zwei Abende pro Woche aufgeteilt wurde.

Moritz wäre nicht Moritz, gäbe es nicht die eine oder andere lustige Story über ihn. Mir fällt jetzt vor allem jene grandiose Story von einem Clubausflug ein. Moritz war im Vorfeld bereits mit Beda unsere Touren abgefahren, da die beiden unsere Touren-Guides waren. Alles schien perfekt und gut vorbereitet zu sein. Die Tasche gepackt, das Bike geputzt und geschmiert. Dumm nur, dass Moritz sein eigenes Bike eingeschlossen und keinen Schlüssel für diese Türe hatte. So stand er NUR mit einer Tasche auf dem Sammelplatz ... Ein passendes Bike musste er dann zuerst in Davos organisieren und mieten.

Es gäbe noch unzählige solch lustiger Geschichten, aber dies würde den Rahmen hier sprengen.

Wir sind Moritz unendlich dankbar für seine wertvolle Arbeit und sein riesiges Engagement zugunsten der RSV Pizol und speziell der Kidsbiker. Zum Glück verlieren wir Moritz aber nicht ganz, denn er bleibt uns weiterhin als OK-Präsident des KidsBike-Events erhalten.

Die Radsportvereinigung Pizol, vor allem der gesamte Vorstand, dankt dir, lieber Moritz, ganz herzlich für alles Geleistete über all die Jahre und wünscht dir für die Zukunft in Fürstenaubruck alles, alles Gute.

ackermann
≡ METALLBAU AG

Kalberer

Metzgerei AG Vilters - Wangs

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

regional

bedeutet für uns nah bei unseren Kunden zu sein. Es ist uns wichtig, als verlässlicher Arbeitgeber und Geschäftspartner die Region zu stärken.

Wir brauchen Unterstützung!

Gesucht wird:

(Hilfs)Leiter(in) für unser Kidsbiken

Du bist:

- verfügbar jeweils montags oder donnerstags von 18.30 - 20.00 Uhr?
 - bereit, deine Freizeit für die Jugend zu investieren?
- motiviert, mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten?
 - gerne auf dem Mountainbike unterwegs?

Wir bieten:

- Rückerstattung des Jahresbeitrags
- gegenseitige Unterstützung im Team
- Einladung zum jährlichen Leiteranlass
- Möglichkeit zu J+S Aus- und Weiterbildung

Hast du weitere Fragen?

Melde dich bitte bei:

bettina.hengartner@rsvpizol.ch

Trainingsgemeinschaft Bicycle Club Walenstadt und RSV Pizol

von Simon Girardi

Der Name TG bezog sich auch dieses Jahr leider nur auf die RSV Pizol, da im Moment keine BikerInnen aus dem BCW in der TG teilnehmen. Ob sich im nächsten Jahr etwas daran ändern wird, werden wir sehen. Nichts desto trotz konnten wir dieses Jahr mit Lorin Marthy aus Sargans einen Neuzugang in der Gruppe vermelden. Die sechs NachwuchsbikerInnen im Alter zwischen acht und zwölf Jahren zeigten auch dieses Jahr grossen Einsatz und trainierten mindestens jeden Montagabend und jeden zweiten Mittwochnachmittag zusammen. Die Trainingsorte erstreckten sich über das ganze Sarganserland und manchmal darüber hinaus. So traf man sich am Montagabend mal in Fläsch, mal in Flums oder irgendwo dazwischen. Diese Abwechslung der Standorte soll zum einen den Tourenradius für später erweitern aber auch das Fahren auf unterschiedlichen Trails / Untergründen ermöglichen.

Die Mittwochstrainings konnten auch mal länger ausfallen oder weiter weg stattfinden. So besuchten wir dieses Jahr wieder den MTB Skillsparcours in Thusis und mehrfach den Bikerberg / Flumserberg. Als Highlights in der Saison kann man den Besuch im Bike Kingdom (Bikepark Lenzerheide) und die gemeinsamen Trainingsstage im Engadin während den Sommerferien bezeichnen.

Das Training und die erlernten Fähigkeiten, neuomodisch Skills, wurden denn auch im regionalen Föh Power Cup und der Bike World MTB Raceseries (nicht zu verwechseln mit dem MTB Worldcup ;-)) erfolgreich umgesetzt. So konnte Theo Bigger (Sargans) bei der U9 mit dem 9. und Nino Bigger (Vilters) bei der U11 mit dem 7. Rang in der Gesamtwertung der MTB Raceseries überzeugen. Juliana Girardi (Plons) konnte eine starke Saison bei den U13 sogar auf dem Podest abschliessen und musste sich nur der überragenden Siegerin Vivien Greuter aus Einsiedeln geschlagen geben. Dank den guten Leistungen und dem Absolvieren eines von Swiss Cycling vorgegebenen Testverfahrens, kann sich Juliana nun Inhaberin einer Talent Card nennen und von den Trainings im Trainingsstützpunkt Ost (Ostschweiz / Südostschweiz) profitieren.



Foto: Gesamtwertung bike world raceseries

In der nächsten Saison werden alle Mitglieder der TG in die nächst höhere Alterskategorie aufsteigen. Die Erwartungshaltung bezüglich Gesamtrangierung muss vielleicht etwas angepasst werden. Entscheidend und viel wichtiger ist aber Trainingsfleiss, Lernwille und Spass. Ich bin überzeugt, dass man auch in Zukunft über Rennerfolge von unseren Youngsters berichten kann. Über Zuwachs in der TG würden wir uns aber jederzeit freuen. Interessierte dürfen sich gerne bei mir oder Bettina melden.



Titelbild Radler 2023: Lorin Marthy beim Bikerennen in Mols

Clubausflug

von Bettina Hengartner

Die letzten Jahre verbrachten wir den Clubausflug immer in der Schweiz. Aber in diesem Jahr zog es uns wieder einmal zu unseren lieben Nachbarn. Von den Trails beim Dreiländer-Dreieck am Reschenpass hörte man schon viel Gutes. Das wollten wir uns auch mal genauer ansehen.

Tour Samstag

Am Samstag zog es uns aber noch nicht ganz so weit. Wir trafen unsere beiden Guides Nicole und Simu von Ride La Val in Ramosch. Dort wartete auch der Shuttle, welcher uns nach Samnaun brachte. Mit der Gondel ging es weiter auf den Alptrider Sattel. Der Kaffee beim ersten Stopp gab uns den letzten Schliff für die heutige Tour. Auf dem gebauten Flowtrail ging es runter zum Sessellift und hoch zum Viderjoch. Jetzt warteten zwei knackige Aufstiege auf uns. Die dünne Luft auf über 2700 m.ü.M. und die noch kalten Muskeln an den Beinen erschwerten die Aufgabe noch zusätzlich. Der erste Kreten-Trail und der folgende schön gebaute Flowtrail machten aber die ersten Schmerzen gleich wieder wett. Darauf gab es einen verblockten Aufstieg auf die Fuorcla Val Gronda, bei dem wir ab und zu vom Bike mussten und unsere Schiebe- und Tragfähigkeit zum ersten Mal testeten.



Nicole und ich machten noch einen Film und Fotos von unserer grossen Gruppe, welche über die Anhöhe über den Trail schlängelte. So hatten wir etwas Rückstand, welchen wir natürlich schnell aufholen wollten, zudem wollte ich vor Nicci keine Schnecke sein. Deshalb gab ich mein Bestes und fuhr so schnell ich konnte. Nach kurzer Zeit hatte ich die Gruppe eingeholt, aber wo war Nicci? Also, so schnell konnte ich ja nicht sein, dass ich gleich unseren Guide abhänge. Deshalb ging ich wieder zurück und sah, dass sie einen Platten hatte und dies in einem Funkloch! Zusammen reparierten wir diesen und fuhrren sogleich weiter. Auf der halben Strecke kamen uns die besorgten Männer Simu, Stefan und Thomas entgegen. Nach der Entwarnung konnte unsere Tour weitergehen. Der letzte heftige Aufstieg auf den Fimberpass, wieder mit Schieben und Tragen, stand an. Die Rucksäcke wurden oben geleert, die warmen Kleider angezogen, das Mitgebrachte gegessen und schon stand die fast nicht enden wollende Abfahrt an. Der Trail bestand am Anfang aus vielen losen Steinen, da hörte man den einen oder anderen Bikellegen ab und zu vor Schmerzen aufschreien, wenn wieder einmal ein Stein an das Schienbein knallte. Bei den Stopps konnten wir die karge Berglandschaft geniessen, denn diese war und ist einfach atemberaubend. In der Mitte wurde der Trail flowiger und vor allem grüner. Beim Gasthof Zuort machten wir den ersten längeren Halt.



Frisch gestärkt ging es den bereits schon im Vorjahr befahrenen Trail nach Val Sinestra. Die Hängebrücken, unzählige Wurzeln und Spitzkehren machten auch diesen Abschnitt erneut zu einem Highlight. Zum Dessert gab es noch eine sehr interessante Abkürzung (aber natürlich auf einem Trail) durch den

Wald direkt nach Ramosch zu unseren Autos zurück. Dort mussten wir etwas Gas geben, die Bikes aufladen und ab nach Nauders in den Znacht. Dort warteten bereits Patrick und René, unser Rennvelo-Duo, sowie Kevin, welcher den Tag im Bikepark verbrachte, auf uns. Die ältere Generation liess den Abend gemütlich an der hoteleigenen Bar ausklingen. Was die jungen Wilden machten, hm... ??? Ich weiss nur, es gab keine Klagen.

Tour Sonntag

Nach einem sensationellen Frühstück im Hotel Edelweiss ging es am Sonntagmorgen direkt zur Bergkastelseilbahn. Dort wurde unsere grosse Gruppe in zwei kleinere Gruppen aufgeteilt. Wie Nicole so schön sagte: Gruppe „patschific“ und Gruppe „allthetrails“. Gruppe „patschific“ ging mit Nicole auf eine kürzere, gemütlichere Runde und Gruppe allthetrails mit Simu auf eine grössere Tour.



Da ich mit der „allthetrails“-Gruppe mitging, kann ich nur von dieser genauer berichten. Dann mal los... und genau so war es. Die erste Abfahrt (Nr. 86 + 71 für alle, welche eine 3 Länder Enduro Trails Karte besitzen) war schon ganz schön ruppig, das Adrenalin schoss zackig in unsere Adern und so wurden wir alle schnell wach. Beim schönen Reschensee ging es mit der Bergbahn Schönebene nach oben, ein natürlicher und wurzlicher Singletrail (Nr. 94 – 96) führte wieder runter zum See. Mit derselben Bahn ging es wieder hoch und wir machten uns auf den Weg (Nr. 98) Richtung Rescher Alm. Dort trafen wir wieder auf unsere „patschific“-Gruppe. Bevor es aber etwas zu essen gab, musste

noch ein Abschlepp-Dienst für unseren Martin A. organisiert werden. Seine Felge wollte nämlich nicht mehr mitmachen und ging in den Streik. Leider hatte auch die andere Gruppe einen Zwischenfall, denn Erika verletzte sich am Knie ☹️. Am Nachmittag ging es zuerst gemeinsam zum Grüner See (Nr. 65) los. Dort in der Nähe trennten wir uns wieder. Jetzt wartete ein wirklich cooler, aber auch schwieriger schwarzer Trail (Nr. 67) auf uns. Mein Adrenalin war ständig auf der höchsten Stufe. Es war steil, hatte hohe Absätze, Wurzeln, Steine, Spitzkehren und noch vieles mehr. Er hatte es einfach in sich und wir wurden alle sehr gefordert. Ich war sehr froh, dass meine Bremsen einwandfrei funktionierten und ich 150mm-Federweg dabei hatte. Was ich bis heute nicht verstehe, wie Thomas dies nur mit der Hinterbremse und nur 120mm-Federweg geschafft hat.

Unten in Nauders angekommen, grinste einer mehr als der andere. Zufrieden rollten wir zum Hotel zurück und verabschiedeten uns von unseren beiden Guides. Sie haben uns wieder einmal super durch das Weekend geführt und bei ihnen weiss man immer, es klappt zu 100%.



Fazit zum Clubausflug

Für mich war es wieder ein unvergessliches Wochenende mit Gleichgesinnten und das Lachen kam auch trotz Strapazen nicht zu kurz. Die beiden Touren waren unvergesslich schön und brachten nicht nur Mensch und Bike an den Anschlag. Nebst einer kaputten Felge machten unzählige Bremsen schlapp. Die Teilnehmenden wissen jetzt, welche Bremse sich an diesem Weekend bewährt hat. ☺️

SnowBike NightRide

26. Januar 2024 & 23. Februar 2024

www.nightride.ch



**FLUMSER
BERG** 

BIKERBERG 
Flumserberg

in memoriam Mirjan Plaku (31.08.1996 - 28.09.2023)

von Moritz Rohner

Mirjan ist mir mit seiner polysportiven Begabung schon früh begegnet und ich konnte ihn während unserer Zeit an der Kanti im Korridor überzeugen, beim Kidsbiken reinzuschnuppern. Für ihn war logisch, dass er in seinem 18. Lebensjahr den J+S Grundkurs fürs Mountainbiken belegte. Fortan war er einige Jahre bei uns engagiert als Kidsbikeleiter. Durch ihn fanden auch seine Brüder den Weg in den Verein und halfen uns beim Leiten der Jugendlichen. Mirjan und mich verband unsere Leidenschaft zum Radsport und die Freude daran, unsere Passion an Kinder und Jugendliche weiterzugeben.



Wir begegneten uns jedoch nicht nur zum Kids-Leiten, er war auch immer sofort mit dabei, wenn ein Ausflug in den Bikepark anstand. So gibt es auf unseren Kameras zahlreiche Dokumentationen davon, wenn unser jugendlicher Übermut in einem Sturz endete. Seine Selbstlosigkeit und Hilfsbereitschaft wurde von allen geschätzt. So konnte ich immer wieder von Material- und Technikeratschlägen profitieren. Zum Beispiel half er mir, spätabends vor einem Enduro-Rennen, mein gebrochenes Schaltauge mit Kabelbindern und Tape wieder fahrtüchtig zu bekommen.

Über einige Jahre hinweg besuchten Mirjan und ich denselben Frisör, nämlich gar keinen. So trugen wir unsere Haare lang und offen. Jahrelang war er auch im Rahmen der Sarganserländer Sportwoche als Leiter tätig und hat massgebend dazu beigetragen, dass das Bike-Angebot ein fester Bestandteil davon wurde. Nach einigen Jahren machte Mirjan sein Hobby zum Beruf und arbeitete als Bike Guide, somit waren seine Einsätze für das rsv-Kidsbiken etwas weniger geworden. Trotzdem konnte man sich auf seinen Einsatz verlassen, vor allem wenn Not am Mann war.

Durch Mirjans Freude am Leben und am gemeinsamen Bewegen in der Natur bleiben uns die Erlebnisse in schöner Erinnerung.



von Bettina Hengartner

Wenn ich an Mirjan denke, kommen mir folgende Schlagwörter in den Sinn: sehr hilfsbereit, kinderliebend, Lebemensch, natur- und tierlieb, immer gut gelaunt, Fotograf, suchte die Herausforderung und natürlich vieles mehr. Und wenn man in unsere etwas kleinkarierte Welt schaut, war er schon ein bisschen ein Paradiesvogel. Aber auf eine sehr gute Art.



Wenn ich an unsere letzte gemeinsame Biketour mit der RSV Pizol zurückblicke, dann war dies so eine typische Mirjan-Story, von welchen es unzählige gibt. Wie fast immer kam in unserem RSV Chat die Nachricht von Mirjan: <<Ich chumä in 5 Min>>. Nach einem kurzen Briefing über die Tourenwahl, war er etwas erstaunt, dass es heute eine so grosse Runde gibt. Er meinte dann nur, dann hätte ich doch besser noch etwas gegessen. Denn er war an diesem Tag auch bereits schon drei bis vier Stunden auf dem Bike. Oberhalb von Vermol Richtung Schwarzenberg kam dann eine kleine Erlösung. Zahlreiche Walderdbeeren verzierten den Weg-

rand. Wir genossen die kleine Zwischenverpflegung und natürlich durften seine Insta-Follower auch mit einem Foto teilnehmen. Danach mussten wir aber unsere Clubmitglieder wieder einholen (Zum Glück hatte ich das E-Bike ☺).

Für mich war es immer wieder schön zu sehen, wie Mirjan die Welt sah. Ich glaube, für ihn war sie noch schöner und farbiger und vor allem ein riesiger Spielplatz um sich auszutoben. Ich glaube auch, er hat sein Leben zu 100% geliebt und gelebt, keine Sekunde war verschenkt. So hat er in seinen kurzen 27 Lebensjahren mehr erlebt und gesehen wie manch ältere Menschen.

Wir werden Mirjan an unseren nächsten Biketouren sehr vermissen und wünschen seiner Familie ganz viel Kraft. Wir behalten Mirjan in bester Erinnerung!

Wintertraining Erwachsene

von Vanessa Fäh

Hatha Yoga – Namasté – Asanas. All diese Begriffe kannte ich aus Erzählungen, aus der Werbung oder Social Media. Noch vor meiner Zeit als Physiotherapeutin und auch vor meiner aktiven Zeit in der rsv Pizol durfte ich in jungen Jahren in Poweryoga-Lektionen reinschnuppern. Jedoch fand ich nie wirklich den Zugang dazu. Mir fehlte der Kick..., welcher ich mehr im Bodenturnen und später beim Biken fand.

Einige Jahre vergingen. Letzten Herbst hiess es dann, unsere Adrenalinjunkies wollen es mal mit Yoga im Wintertraining versuchen. Ich war sofort dabei und war gespannt, wie sich das Hatha Yoga zeigte. Ein grosses „Gschärli“ von 17 Yogis versammelten sich anfangs November bei Marina Albrecht auf der Yoga-Matte.

Ehrlich gesagt, wusste ich nicht sehr viel über Yoga. Nur das es seeehr viele verschiedene Arten von Yoga gibt. Marina Albrecht, unsere Hatha Yoga Trainerin, klärte mich auf. Sie macht mit ihren Kursteilnehmern hauptsächlich **Hatha Yoga**. Eine sanfte und doch anstrengende Art von langsamen, meditativen **Asanas**, den sogenannten Yogahaltungen. Für unsere Truppe hat sie ein spezielles Programm zusammengestellt, mit mehr anstrengenden und schnelleren Asanas und Abläufen.

Ich war sehr überrascht wie viel von unseren Adrenalinjunkies bei diesen Stunden praktisch jede Woche dabei waren. Sogar der Männeranteil war schlussendlich am grössten. Von Mittwoch zu Mittwoch gingen die Asanas besser und eine verbesserte Beweglichkeit zeigte sich spürbar.



Man(n) brauchte nicht nur Beweglichkeit, sondern auch Ausdauer und gute Körperstabilität. Durch das Wiederholen der Asanas und das sanfte Tempo brachte es diese Ruhe und Entspannung mit. Meistens kam ich etwas gestresst von Alltagsaufgaben in die Stunde. Nach dem Yoga spürte ich eine innere Ruhe und mein Körper war einerseits entspannt und andererseits voller Energie. Diese Erfahrung spornte mich zu mehr an.

Doch leider war es nach 10 Lektionen vorbei... doch nicht für alle. Einige von unseren Männern haben weitergemacht. Dieses Jahr heisst es wieder an einem Mittwochabend im November – Namasté ... Gerne wäre ich dabei, um all die Yogis zu sehen und deren Fortschritte ;-)) doch bei mir ruft dann die Arbeit...

An dieser Stelle auch vielen herzlichen Dank an Marina Albrecht für diese lehrreichen und schönen Yoga-Stunden ☺. Wir freuen uns, wenn es wieder heisst: **Namasté.** („Ich verbeuge mich vor dir“, Begrüssung im Yoga).



BIKES ZUBEHÖR WERKSTATT

Lucky STAR
BIKES

CUBE
FLYER
SANTA CRUZ

081 710 43 85 | team@luckystarbikes.ch
St. Gallerstrasse 112 | 7320 Sargans

luckystarbikes.ch



 **Luzi**
Gerüste

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

Impressum

Herausgeberin:	Radsportvereinigung Pizol
E-Mail:	info@rsvpizol.ch
Internet:	www.rsvpizol.ch
Facebook:	www.facebook.com/rsvpizol
Text und Berichte:	Bettina Hengartner, Simon Girardi, Moritz Rohner, Vanessa Fäh, Tobias Rohner, Raphael Rüegg, Zeitung Sarganserländer (Kidsbike-Event), Rolf Jappert, Susanne Jappert
Fotos:	von verschiedenen Vereinsmitgliedern Fotos Kidsbike-Event: Fotografie Fuentes, Foto Mirjan Plaku und Moritz Rohner auf dem Bike vor dem Gonzen (Coopzeitung) Portraitfoto Moritz Rohner: Niklaus Fäh
Gestaltung:	Susanne Jappert
Sponsoring:	vanessa.fah@rsvpizol.ch



Auf die Pedalen, fertig, los!



Wir wünschen Ihnen eine gute Fahrt!
ŠKODA. Made for Switzerland.



Seeztal AG

Zeughausstrasse 14, 8887 Mels

Tel. +41 81 710 60 40

info@seeztal.ch | www.seeztal.ch



SKODA

Das Vereinsjahr in Bildern





Sattelfest: Sie auf dem Velo, wir bei Versicherungen.

Markus Kalberer, Versicherungs- und Vorsorgeberater
T 081 720 40 12, markus.kalberer@mobiliar.ch

Generalagentur Buchs-Sargans
Patrick Cantieni

Bahnhofstrasse 7
9471 Buchs SG
T 081 750 00 20
mobiliar.ch

die **Mobiliar**

Walter Willi AG

Metallbau und Motorgeräte

CH-7324 Vilters

+ **Pomerschlusser**
SWISS MADE www.willimetallbau.ch

Galtschinisweg 7
7324 Vilters

Telefon 081 723 74 49
info@willimetallbau.ch

EN 1090
ZERTIFIZIERT