



MTB Kids Camp Zueriberg Freitagabend, den 18. – Sonntagabend, den 20. September 2009

Nach 2006, 2007 und 2008 durfte ich das vierte MTB Lager - das erste mal ohne Vendelin Giger - für die beiden Vereine VC Steinmaur und der Radsportschule Aargau-Ost organisieren. Diesmal war vieles anders. Anstatt einer ganzen Woche mit 10 BikerInnen in Graubünden, waren wir nun ein Wochenende ganz in der Nähe unterwegs. Mit 30 Kids/Jugendlichen und 10 Erwachsenen konnten wir das neue Pfadihuus auf dem Zueriberg direkt neben dem Zoo, dessen Nähe logistisch einiges erleichterte, beziehen. Waren es die letzten Jahre Jugendliche ab 12 Jahre, die teilgenommen hatten, setzten wir diesmal die Grenze ab ca. 9 Jahre fest.

Glücklicherweise hatten ausreichend Trainer zugesagt, sodass wir vier kleine Trainingsgruppen bis zu je 7 Kids/ Jugendlichen aufstellen konnten. Nicht nur das moderne Pfadihuus war von der Infrastruktur genial, auch die sehr nah gelegenen Trails und vor allem der Bikepark vervollständigte eine perfekte Infrastruktur. Es war möglich, den Stärkeklassen der jeweiligen Gruppe angepasst, das Training und somit die Herausforderungen zu gestalten.

Hervorzuheben war, dass wir von Vera Rohner (Ausbildungskommission des ZKS) und von Heinz Schläpfer (Präsident SRB Zürich) anhand der Unterlagen und vor Ort im Training kritisch geprüft wurden. Das gesamte Training wurde mit einem **viermal SEHR GUT** (Organisation, Motivation der Trainer, Motivation der Bike-Schüler, Trainingsgestaltung- und ablauf) bewertet! Dies darf sich sehen lassen. Gratulation an dieser Stelle für die gesamte Trainer-Crew!!!

Vorzüglich wurden wir durch Beat Eller und Charlotte Spiess gepflegt. Als Trainer waren aktiv; Jeffrey Outman, René Selebam, Thomas Frischknecht, Kim und Roman Schauff, Peter Ruegg, Dani Frei und René Schauff.

Am Schluss waren sich alle einig, es war ein tolles Lager und ALLE haben viel gelernt.

Viel Spass beim Lesen der einzelnen Tagesberichte!

Sportliche Grüsse
René

Tagebuch MTB Kids Camp Zueriberg

Freitag, 18.09. 2009 Tagesbericht von Andrin Kümin und Lukas Arnold

Antreten bitte! Die Anreise war jedem selber überlassen.

Um Punkt 19 Uhr mussten wir alle im Pfadihaus Zürichberg einrücken. Bis alle ihr Zimmer und Schlafplatz bezogen haben war es lärmig und voll „Freestyle“. Wie es sich in einem Bikelager gehört, waren die meisten nach kurzer Zeit schon wieder auf ihrem Drahtesel anzutreffen. Dann gab es nach einer Weile, die genutzt wurde um die Umgebung zu erkunden, Abendessen. Wie es sich für Sportler gehört, gab es „natürlich“ Kohlenhydrate in Form von langen dünnen Nudeln (Spaghetti):-)

Nach dem Essen hatten wir Freizeit und die ersten von uns machten den Parkplatz vor der Masoalahaalle unsicher. Um 21 Uhr hatten alle ihren nächsten Einsatz. Wir trafen uns im Esssaal und stellten die ersten Regeln auf.

Danach schaute die ganze Horde zwei Kurzfilme. Zusätzlich bekamen alle ein Shirt mit der Aufschrift „Bike Camp 09, ich war dabei“. Das beste aber: Das Fussgängerungsverbotzeichen am Rücken. Dummerweise ist die Zeit schon vorbei und wir müssen jetzt ins Bett gehen! Wir sind gespannt auf den nächsten Tag!



Samstag, 19.09. 2009 Tagesbericht von Andrin Kümin und Lukas Arnold

Am Morgen mussten wir „früh“ aufstehen. Alle gingen eine Runde joggen danach stellten wir uns in einem Kreis auf und jeder zeigte eine Übung vor. Dann konnten wir die ersten Nährstoffe des Tages einnehmen.

Die Lust aufs Biken wurde immer grösser. Alle putzten und schmierten nervös ihre Teile am Mountainbike. Endlich wurden wir erlöst und konnten uns in die Tour reinstürzen. Am Vormittag erkundeten wir den Zürichberg und schauten im Bikepark vorbei. Hunger!!! Zum Mittagessen kamen wir so ausgehungert, dass wir die Spaghettiresten von gestern noch aufassen. Übrigens bestand das Mittagessen aus „Bikelermacaroni“ und Apfelmus, lecker.

Am Nachmittag waren wir dann meist im Technikparcour. Dort sind wir ghuft, gesprungen, balanciert und haben kräftig „gepumpt“. Die Herausforderungen waren gross, leider habe es nicht alle ohne Stürze überstanden. Doch auch das gehört dazu.

Am Abend dann wurde uns ein kräftiges Mahl gereicht, nach einem unterhaltsamen Teil haben wir uns in Bett gelegt. Heute sind wir deutlich schneller eingeschlafen als gestern. Denn schliesslich wollen wir am Sonntag fit sein.



Sonntag, 20.09.2009 Tagesbericht von Kim & Roman Schauff

Die Enttäuschung war schon gross als es am frühen Morgen Bindfäden regnete. Denn dadurch viel der lang ersehnte Morgensport aus. ☺ Doch da die Morgenwache auf etwas später verlegt wurde, waren die Gemüter schon ein wenig beruhigter.

Und als alle um 10Uhr auf dem Bike sassen und auch schon Sonnenstrahlen hervor güßelten, herrschte Freude im Bike-Camp 2009. Wir suchten uns mit Jeffrey einige knifflige Herausforderungen im Wald und mussten an einer Stelle ganz schön üben, um einen sehr steilen Anstieg mit nassem Boden und Geröll hinauf zu klettern. Aber wir haben es alle geschafft!

Danach fanden sich alle 4 Bike-Gruppen auf einer Wiese ein. Wir absolvierten Balanceübungen zu zweit und später zu viert und dann zu acht.....am Schluss haben wir eine Übung mit 30 Bikern durchgeführt. Das hat recht Fun gemacht.

Nach dem köstlichen Mittagessen, das Beat und Charlotte gezaubert hatten, schwingten wir uns wieder auf unser dreckiges Iron-Horse und fuhren noch eine Ehrenrunde im nahe gelegenen Bike Park.

Mit viel Begeisterung von diesem tollen Bike-Camp und mit viel neuer Erfahrung packten wir unsere Koffer und stürzten uns wieder in den Alltag. ☺

