

## Infos zum Kids-Biken 2024

Liebe Eltern

Ihr wisst schon: Biken ist wie Nutella zum Zmorge – nur noch viel besser! Deshalb freuen wir uns auf den Frühling und den Start ins Kidsbiken. Nachstehend findet ihr die wichtigsten Informationen für die Saison 2024.

### Start ins Kidsbiken / Training

Das Kids-Bike-Training startet am **Mittwoch, 03. April**. Wie gehabt ist der Treffpunkt um 18.00 Uhr beim Schützenhaus in Ersigen. Weil es zu Beginn noch früh dunkel wird, werden wir in den ersten Trainings nur bis 19.30 Uhr trainieren. Das Trainingsende künden wir jeweils per WhatsApp an, damit ihr euch einrichten könnt. In unserer Toskana-Trainingswoche findet kein Kids-Training statt. Im Detail sieht das wie folgt aus:

Woche 14, Mittwoch, 03. April: 1. Kids-Training\*\*

Woche 15, Mittwoch, 10. April: **kein** Training aufgrund Toskana-Trainingslager

Woche 16, Mittwoch, 17. April: ab dieser Woche regelmässig Kidstraining

\*\* bei schlechten Wetterverhältnissen verschieben wir den Kids-Bike-Start auf die Woche 16: Mittwoch, 17. April

Den Grundaufbau unserer Trainings behalten wir wie im Vorjahr bei. Pro Training definieren wir ein Übungsthema, welches wir spielerisch und stufengerecht über das ganze Training in verschiedenen Formen und an verschiedenen Standorten umsetzen. Das sind Themen wie Kurven anbremsen und fahren, Hindernisse überspringen oder anfahren im steilen Gelände etc. Wir werden je nach Anzahl der Kinder wieder 2 – 4 Gruppen bilden und nach einem gemeinsamen Aufwärmen beim Schützenhaus zu den Trainingsplätzen und Trails verschieben. Ca. jedes 3. Training stellen wir auf dem Rösslerplatz einen Technikparcours auf, auf dem die Kids ihre Technikfähigkeiten weiter entwickeln können.

Neu werden wir ab Juni einen Pilotversuch mit Trainingsstart in Burgdorf bei der Reithalle starten, damit wir etwas andere Trails in unser Trainings integrieren können. Wir werden euch dazu rechtzeitig die Informationen zukommen lassen

### Ausrüstung

Sowohl an Bikes, die im Winter gefahren werden oder auch auf einem Abstellplatz auf den Frühling warten, geht die Zeit nicht spurlos vorüber. Ein Service vor dem Start in die Saison ist deshalb wichtig. Vor allem der Zustand des Antriebs, der Bremsen und der Pneus sollte genau angeschaut werden. Wir haben zwar Notfall-Reparatur-Werkzeug dabei. Weil wir heute aber verschiedenste Pneudimensionen und Schlauch- und Tubelessvarianten haben, ist es wichtig, dass jedes Kind einen passenden Ersatzschlauch in einem Satteltäschli dabei hat.

Ansonsten braucht's nur Helm, Brille, Handschuhe und ein Bidon. Und vor allem im Frühling dem Wetter angepasste Kleider inkl. einem Windstopper.

### Rennvelotraining

Parallel zum Kidsbiken startet der RV auch die diversen Rennvelotrainings. Am Montag gibt es auch dieses Jahr wieder ein geführtes «langsames» Training auf einer flachen Runde ab Kirchberg. Dies eignet sich für die etwas älteren Kids auch sehr gut. Dieses Training startet jeweils um 18.00 Uhr beim Spielplatz Rüttligen-Alchenflüh. Geführt wird es von Peter Stettler.

## **Rennvelos**

Der RV Ersigen besitzt 3 Kinderrennvelos. Wer sich fürs Rennvelofahren interessiert, jedoch kein eigenes Rennvelo kaufen möchte, kann eines der Clubrennvelos mieten. Meldet euch dazu direkt beim Präsi, Adrian Locher.

## **Auffahrtslager**

Auch dieses Jahr führen wir vom Auffahrts-Donnerstag bis am Samstag (09. - 11. Mai) unser Kids-Bike-Lager durch. Unser Revier werden die Bike-Hot-Spots rund um Zollikofen sein. Wir übernachten im Pfadiheim Frisco, Zollikofen (Reichenbach). Mit den Schwarzkopftrails, den Bärenriedtrails dem Dirtpark Viererfeld und dem Bremerloop bietet die Region Zollikofen/Bern viele coole Trails und Bikemöglichkeiten. Schreibt euch die Daten bereits ein, die Anmeldung folgt im April.

## **An- und Abmeldung**

Unsere Trainings sind nach wie vor freiwillig. Wir verlangen einzig, dass wer kommt, auch entsprechend mitmacht. Deshalb müsst ihr eure Kinder auch weiterhin weder an- noch abmelden. Für die Abrechnung mit J&S machen wir zu Beginn des Trainings jeweils ein Apell-Video, welches ein paar Tage nach dem Training wieder gelöscht wird.

## **Leiterteam**

Im Leiterteam werden neben den letztjährigen Leiter neu zusätzlich Hanspeter Fuhrmann und Matthias Grossen mittun..

Neue Leiter und Hilfsleiter sind aber weiterhin dringend gesucht und herzlich willkommen. Wer sich (auch nur sporadisch) für das Leiten interessiert, soll sich doch bitte bei uns melden.

## **Kommunikation / Infoaustausch**

Der Eltern-WhatsApp-Chat bewährt sich aus unserer Sicht nach wie vor sehr gut und wird uns auch diese Saison als Medium dienen, um Informationen rasch zu verbreiten. Wir bitten euch, die Social-Life-Beiträge wie gehabt in einem guten Rahmen weiterzuführen, damit die Infos weiterhin klar wahrgenommen werden.

Bitte meldet mir per Mail ([nachwuchs@rversigen.ch](mailto:nachwuchs@rversigen.ch)) oder WhatsApp (079 682 49 13) wenn ich neue/zusätzliche Nummern in den Chat aufnehmen soll. Zudem werden wir Infos auch über unser Vereinsverwaltungstool per Email verschicken.

## **Rennen**

Neben dem gemeinsamen Trainieren und der Freude am gemeinsamen Biken ist das Rennen-Fahren auch ein wichtiger Teil vom RV Ersigen. Leider ist der regionale Kidsbikecup (ehemals Bauhaus Kidsbikecup) dieses Jahr auf das Rennen vom 12.06 in Kiesen und dem Eigerbike vom 10.08 geschrumpft. Ihr findet die Infos auf (<https://www.swiss-cycling-boe.ch/>).

Bei Fragen meldet euch bitte bei mir. Ich wünsche allen einen guten Start in die Bikesaison!

Für das Leiterteam

Stefan Buri