



Biken für Jugendliche beim Veloclub Zeiningen

- Idee:** Förderung des Velofahrens bei Jugendlichen.
Biken ist eine Freizeitbeschäftigung, die Geschicklichkeit, Ausdauer, Mut und Selbstvertrauen fördert. Der Veloclub Zeiningen möchte Jugendlichen die Gelegenheit bieten, diesen Sport zu erlernen und auszuüben.
Junge Menschen halten den Verein jung.
- Leitung:** Veloclub Zeiningen.
- Teilnahme:** Offen für Jugendliche ab ca. 9 Jahren, also ca. ab der dritten Klasse.
- Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos. Ein Beitritt zum Veloclub ist nicht erforderlich, kann aber auf Wunsch erfolgen. Die Leiter werden Jugendliche, welche regelmässig am Kurs teilnehmen eventuell anfragen, ob sie dem Veloclub beitreten möchten.
- Material:** Bike mit gut funktionierenden Bremsen. Für gewisse Übungen ist das City-Bike nicht geeignet. Deutlich zu grosse Bikes erschweren den Kindern erfahrungsgemäss viele Übungen.
Ein Velohelm und Handschuhe sind obligatorisch. Eine Brille vor allem bei schlechter Witterung zu Empfehlen.
Der Witterung angepasste Kleidung.
Bikes und Kleider werden oft sehr schmutzig.
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmerin / des Teilnehmers.
- Beginn:** TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse sollten den Kurs nach den Frühlingsferien beginnen. Dann wird mit dem Erlernen der Grundlagen begonnen.
Jugendliche, die schon geschickt mit dem Bike umgehen, können auch im Laufe des Jahres beginnen, es kann dann aber nicht so individuell auf Einzelne eingegangen werden.
- Daten:** Die genauen Daten werden jeweils in einem Semesterplan bekannt gegeben (<http://veloclub-zeiningen.ch/jungbike.html>). Während den Schulferien findet normalerweise kein Biken statt.
Besondere Anlässe, die ausserhalb der üblichen Kurszeit stattfinden, werden jeweils bekannt gegeben.
- Treffpunkt:** Samstag 10:00 Uhr bei der Mehrzweckhalle Mitteldorf, Zeiningen. Dauer bis ca. 11:30 Uhr.
- Präsenzkontrolle:** Die Präsenz wird kontrolliert. Im Verhinderungsfall ist eine Abmeldung erwünscht. (SMS an den Hauptleiter Stefan Freiermuth so früh wie möglich, spätestens bis Freitagabend.) Die trainingsfleissigsten TeilnehmerInnen erhalten eine kleine Anerkennung und werden bei Anlässen mit beschränkter Teilnehmerzahl bevorzugt.
Auf Wunsch ruft der Leiter eine vereinbarte Nummer an, falls das Kind unangemeldet nicht am Treffpunkt erscheint. Sinnvoll ist das allenfalls für Kinder, die nicht in Zeiningen wohnen und alleine zum Training fahren. **Wird diese Vereinbarung getroffen, muss das Kind im Verhinderungsfall abgemeldet werden (bike point Zeiningen, Tel 061 853 06 66, zwischen 9:00 und 9:50 Uhr) und auf der vereinbarten Nummer muss jemand bis ca. 10:15 Uhr erreichbar sein.**
- Trainingsprogramm:** Normalerweise wird in drei Gruppen trainiert:
Fahrtechnik: Hier werden die Grundlagen der Bikefahrtechnik und Geschicklichkeit geübt.



Das Training findet im Dorf und der nahen Umgebung statt. Kinder, die neu anfangen, werden hier eingeteilt. Die Betreuung erfolgt durch den Hauptleiter und einen Assistenzleiter.

Dirt / Freeride: Mit dieser Gruppe dürfen nur Jugendliche trainieren, die sehr geschickt mit dem Bike umgehen können (und das mit dem Bestehen des Tests "Bike Rider I" gezeigt haben). Der Materialverschleiss ist hoch, das Bike muss sehr robust sein. Das Training findet meistens im Bikepark in Zeiningen statt. Die Betreuung durch eine Erwachsene Person kann nicht immer gewährleistet sein. Der Hauptleiter bestimmt dann einen Verantwortlichen aus dem Kreis der Jugendlichen und stellt sicher, dass dieser schnell auf ein Handy zugreifen kann.

Tour: Diese Gruppe unternimmt eine konditionell und häufig auch technisch anspruchsvolle Tour. Normalerweise können Jugendliche unter 11 Jahren nicht mithalten. In die Tour wird jeweils ein Technikblock eingebaut. Das Training findet in einem Radius von ca. 15 km um Zeiningen statt. Die Betreuung erfolgt durch einen erwachsenen Tourenleiter, der ein Handy und eine kleine Notapotheke mitführt.

Bikerider Etwa jährlich wird das Können der Kinder im Bikerider-Tests mit verschiedenen Anforderungen beurteilt. Die Tests dienen den Kindern und Betreuern zur Standortbestimmung, der Motivation und zur Gruppeneinteilung. Schon Kinder, welche sich Bikerider 1 nennen dürfen, beherrschen ihr Bike sehr gut. Sie erhalten eine entsprechende Urkunde und einen Kleber für ihr Bike.

Die Tests heissen: Bike Rookie
 Bike Rider 1
 Bike Rider 2
 Bike Rider 3 (Geländetest)

J+S (Jugend und Sport) Dieser Kurs wird als J+S-Kurs geführt und geleitet. In den J+S-Kursen können Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 20 Jahren gemeinsam regelmässig Sport treiben. Die gut ausgebildeten J+S-Leiterinnen und -Leiter sorgen dafür, dass die Trainings modern und abwechslungsreich sind. Alle, die bei J+S mitarbeiten, legen Wert auf gegenseitige Anerkennung, auf Vertrauen und Ehrlichkeit, sowie auf Fairness und das Akzeptieren der Regeln.

Kontaktpersonen	Name	Tel.	Mobile
	Freiermuth Stefan J+S		
	(Hauptleiter, Vorstand VMC)		079 765 69 40
	Freiermuth Fabian J+S		079 510 62 68
	Philippe Martin J+S	061 841 15 25	079 592 91 61
	Iotti Silvio (Vorstand VMC)	061 851 55 38	079 322 63 80
	Lukas Neuenschwander J+S		077 428 37 77
	Mario Bikert J+S		079 648 83 49
	Marco Lang J+S		079 614 35 22
	Thomas Wiederkehr (Administration)	061 851 16 05	G 061 853 066 66