After-Work-Bike - Interview mit Nathalie Plüss und Sören Werner

Seit Frühling 26 gibt es jeden zweiten Donnertag ein After-Work-Bike für die Mountainbike-Fraktion unserer Sektion. Simone Herzog hat Nathalie und Sören, die beiden Bike-Guides dieses Events, um ein Interview gebeten.

Wie ist die Idee zum After-Work-Bike des SAC Hoher Rohn überhaupt entstanden?

Nathalie: Das war Sören's grandiose Idee!

Sören: Für mich sind Sportevents am Abend unter der Woche ideal, da ich tagsüber arbeite und Ganztagesveranstaltungen während der Woche deshalb kaum möglich sind. Ein sportliches Angebot am Abend ist eine gute Möglichkeit, nach der Arbeit abzuschalten und sich mit anderen auszutauschen. Mit dem Angebot wollte ich zudem herausfinden, wie gross das Interesse und der Bedarf an MTB-Events grundsätzlich ist – sowohl an Ganztages- als auch an Mehrtagesveranstaltungen.

Ihr habt euch für einen Rhythmus von etwa alle zwei Wochen entschieden – warum?

Nathalie: Ein regelmässiger Rhythmus, den man sich einfach merken kann und der weder zu viel noch zu wenig ist...

Sören: Wir denken, dass wir mit diesem Rhythmus nicht zu viel Aufwand betreiben, sich jeder auf den Event freuen kann, ohne dass es zu weit auseinander liegt.

Wen möchtet ihr mit dem After-Work-Bike ansprechen? Braucht es viel Kondition oder Erfahrung – oder kann grundsätzlich jede und jeder mitfahren?

Nathalie: Alle Bikebegeisterten, die etwas Kondition und Freude haben, wenn es unter den Rädern auch mal holprig und technisch wird.

Sören: Ein gewisses Mass an Kondition und Fahrtechnik sollte vorhanden, denn wir fahren nicht ausschliesslich breite Waldwege. E-Bikes sind Willkommen mit der Bitte sich der Geschwindigkeit ohne Unterstützung anzupassen

Was erwartet jemanden, der zum ersten Mal mitkommt?

Nathalie: Lauter motivierte SAC-Mountainbikebegeisterte!

Sören: Ein respektvoller Umgang untereinander, wir passen uns an, an Fahrtechnik und Kondition, ein respektvoller Umgang mit der Natur, und natürlich auch mit allen die zu Fuss unterwegs sind.

Wie sieht ein typischer After-Work-Bike-Abend aus – von der Abfahrt bis zum gemeinsamen Abschluss?

Nathalie: In der Regel geht es zuerst in die Höhe, ab Neubühl oder Schindellegi. Wir schauen, dass auch immer etwas Trailspass dabei ist. Und wenn es am Ende der Tour noch eine Beiz hat, ist das ein gelungener Abschluss.
Sören: Ganz genau!

Jetzt ist die erste Saison geschafft: Seid ihr zufrieden mit dem Start?
Nathalie: Das After-Work-Bike ist gut angelaufen, wir sind zufrieden.
Sören: Wir werden das im nächsten Jahr wieder anbieten.
Anmerkung der Redaktion: Ich freue mich sehr und hab mir die Daten bereits in meine Agenda eingetragen!

Kommen immer wieder dieselben Personen mit oder habt ihr eine bunte Mischung aus bekannten und neuen Gesichtern?
Nathalie: Es sind rund 10 Personen, die immer mal wieder auf eine Tour mitkommen.
Sören:… und alle die daran Interesse haben sind herzlich willkommen.

Was wünscht ihr euch für die Zukunft des After-Work-Bike?
Nathalie: Dass dieses Angebot weiterhin gefragt ist.
Sören: Es wäre schön, wenn wir etwas länger Licht am Abend hätten!

Und ganz persönlich: Was macht für euch den Reiz aus, nach einem Arbeitstag noch aufs Bike zu steigen und gemeinsam mit anderen unterwegs zu sein?
Nathalie: Da gibt es mehrere Aspekte: 1. Ein guter Grund, die Arbeit pünktlich zu beenden. 2. Gute Gesellschaft und Bewegung. 3. Das schöne Abendlicht geniessen.
Sören: Ich habe schon auch gern ein Bier nach

Besten Dank für das Interview und toi toi toi für die kommende Saison. Toll habt ihr diesen Event gestartet!

Simone Herzog



Tour am 23.4.26 mit Andreas, Micheal Kirsch, Michael Rausch, Simone Herzog, Nathalie Plüss-Thür, Sören Werner – l-r

Oberhalb von Wädenswil Richtung Sihl



Tour am 7.5. 26 mit Simone Herzog, Beat Siegle, Michael Rausch, Philipp Schlatter, Marcel Plüss, Nathalie Plüss-Thür, Sören Werner