

## Allgemeine Informationen

<b>Tourentag / Fahrradtouren</b>	Die Touren finden In der Regel am ersten und dritten <b>Donnerstag</b> von März bis Oktober statt. Im Rahmen von «Bewegung im Winter» (November bis Februar) wird einmal pro Monat eine Halbtagestour durchgeführt. Bei zweifelhafter Witterung wird am Vorabend über die Durchführung der Tour per Mail informiert. Die Touren werden wenn möglich bei SchweizMobil aufgezeichnet und können per Link in der Tourenausschreibung eingesehen werden.																								
<b>Anmeldung</b>	Ist in der Regel nicht erforderlich Wer zum <b>ersten Mal an einer Tour teilnimmt</b> , sollte sich beim Koordinator anmelden oder kommt direkt an den Besammlungsort der Tour.																								
<b>Treffpunkt</b>	Bahnhof Mettmenstetten, Änderungen werden per Mail bekanntgegeben oder mit der Ausschreibung auf der Webseite publiziert.																								
<b>Anforderungen</b>	<table border="0"> <tr> <td>Tagestour</td> <td>45-85 km</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Halbtagestour</td> <td>20-45 km</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Stufe 1: leicht</td> <td>Mehrheitlich flach</td> <td>150-300 Höhenmeter</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Stufe 2: mittel</td> <td>Leicht coupiert</td> <td>300-500 Höhenmeter</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Stufe 3: anspruchsvoll</td> <td>Hügelig mit Steigungen</td> <td>500-700 Höhenmeter</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Stufe 4: Spezialtouren</td> <td>Nur für gut Trainierte</td> <td>über 700 Höhenmeter</td> <td></td> </tr> </table>	Tagestour	45-85 km			Halbtagestour	20-45 km			Stufe 1: leicht	Mehrheitlich flach	150-300 Höhenmeter		Stufe 2: mittel	Leicht coupiert	300-500 Höhenmeter		Stufe 3: anspruchsvoll	Hügelig mit Steigungen	500-700 Höhenmeter		Stufe 4: Spezialtouren	Nur für gut Trainierte	über 700 Höhenmeter	
Tagestour	45-85 km																								
Halbtagestour	20-45 km																								
Stufe 1: leicht	Mehrheitlich flach	150-300 Höhenmeter																							
Stufe 2: mittel	Leicht coupiert	300-500 Höhenmeter																							
Stufe 3: anspruchsvoll	Hügelig mit Steigungen	500-700 Höhenmeter																							
Stufe 4: Spezialtouren	Nur für gut Trainierte	über 700 Höhenmeter																							
<b>E-Bikes / Fahrgeschwindigkeit / Gruppenaufteilung</b>	Die durchschnittliche Geschwindigkeit auf flachen Strecken beträgt zwischen 18 bis 23 km/h je nach Niveau der Gruppe. <b>Teilnehmende mit E-Bikes passen sich dem Tempo der Nicht-E-Biker an.</b> Bei grosser Teilnehmerzahl (über 15 Personen) werden zusätzliche Gruppen gebildet, die von weiteren esa-Sportleitern geführt werden.																								
<b>Unkostenbeitrag</b>	Tagestouren: Fr. 12.-- / Halbtagestouren: Fr. 10.— bezahlbar an der Tour Für Rekognoszieren mit Testen der Restaurants (...), Administration und inkl. Abgabe (Fr. 2.-) an Pro Senectute Kanton Zürich für Aus- und Weiterbildung.																								
<b>Verpflegung</b>	Kaffeehalt, Mittagessen oder Picknick gehen zu Lasten der Teilnehmenden																								
<b>Ausrüstung</b>	Verkehrstüchtiges Fahrrad, geeignete Velobekleidung, Notfallausweis (der Pro Senectute wird neuen Teilnehmenden an der ersten Tour abgegeben), ID oder gleichwertiger Ausweis, Getränke, Ersatzschlauch mit passender Pumpe, Akku vollgeladen, Regenschutz, evtl. Zwischenverpflegung, <b>Wir fahren ausnahmslos mit Helm !</b>																								
<b>Versicherung</b>	Ist Sache der Teilnehmenden (Unfall, Haftpflicht, Diebstahl etc.)																								
<b>Besonderes</b>	Teilnehmende, die sich nicht an die Vorgaben der Velogruppe halten (z.B. Fahren ohne Helm, grobfahrlässiges Fahren) oder gesundheitlich geschwächt sind, können von einer Tour ausgeschlossen werden.																								

## Unsere Tourenleiter mit esa-Sportleiterausbildung (esa – Erwachsenen Sport Ausbildung)

### Koordinator

Meier	Werner	044 767 12 52	079 261 18 18	wernimeier@bluewin.ch
-------	--------	---------------	---------------	-----------------------

### Tourenleiterinnen und -leiter

Diebold	Armin	044 768 29 41	079 421 40 71	a.diebold@bluewin.ch
Kessler	Peter	044 767 06 68	079 346 59 34	Pkess55@gmail.com
Kessler	Ruedi	044 767 16 08	079 638 60 01	ruedi.kessler@cloud.com
Koller	Martin		079 253 96 84	martin.koller@datazug.ch
Kupferschmied	Christian	044 767 07 61	079 275 67 29	christian.kupferschmied@bluewin.ch
Nussbaumeer	Christoph	044 767 07 56	079 781 29 64	chr.nussbaumer@bluewin.ch