Velogruppe 60plus Hombrechtikon Jahresprogramm 2024

Einmal pro Monat, jeweils am 3. Mittwoch des Monats von März bis Oktober

Bei schlechter Witterung Auskunft über Durchführung am Vortag zwischen 19.00 und 20 Uhr: Tel.055 244 20 21

Die Touren werden 4 Anforderungsstufen zugeordnet:

Stufe 1:	mehrheitlich flach	150 - 300	hm=Höhenmeter
Stufe 2:	leicht kupiert	300 - 500	hm
Stufe 3:	kupiert mit Steigungen	500 - 700	hm
Stufe 4:	nur für gut Trainierte	700 - 1000	hm

Sportleiterin: Elisabeth Elmer (esa Erwachsenen Sport Schweiz) 055 244 20 21 elelmer@bluewin.ch

Datum/Tour	Startzeit/ Treffpunkt	Ankunft/ Fahrzeit	Anforderung	Bemerkungen
20. März Zürichseeblick dölüx Halbtags-Tour	13.30 Uhr Reformierte Kirche	17.00 Uhr/ 2h.30min	Stufe 2 30 km 500 hm	Kaffeepause unterwegs
17. April Lazariterkirche Dübendorf Tagestour	09.00 Uhr Reformierte Kirche	17.00 Uhr/ 4 h	Stufe 3 50 km 630 hm	Kaffeepause Uster Mittagessen ev.bei Lazariterkirche
15. Mai Pfannenstiel Blüemlisalp Tagestour	09.00 Uhr Reformierte Kirche	17.00 Uhr/ 4h	Stufe 3 40 km 780 hm	Kaffeepause Hochwacht Mittagessen Blüemlisalp
19. Juni Einsiedeln- Zug Tagestour	08.45 Uhr Bahnhöfli	17.30 Uhr 5h 15min	Stufe 4 54 km 850 hm	Kaffeepause Mittagessen Unterägeri Hinfahrt S40 Rückfahrt S5
17. Juli Velo-Fitness mit Seebad Halbtags-Tour	09.00 Uhr Reformierte Kirche	Mittags 3h	Stufe 2-3 35 km 550 hm	Kaffeepause Mittagessen im Bad nach Wunsch
21. August Ännet- em See-Tour Tagestour	08.30 Uhr Reformierte Kirche	17.00 Uhr 3h 30min	Stufe 3+ 50 km 600 hm	Fähre Meilen Horgen Mittagessen Richterswil
18. September Kempten-Ghöch-Gibswi Tagestour	09.00 Uhr Bahnhöfli	17.00 Uhr 5h 20min	Stufe 4 50 km 980 hm	Kaffeepause Adetswil Mittagessen Restaurant Ghöch
16. Oktober Durs Oberland uf und ab Tagestour	10.00 Uhr Reformierte Kirche	16.30 Uhr 3h 30min	Stufe 3 36 km 590 hm	Mittagessen Wernetshausen Zvierikaffee Itzikon

ÀENDERUNGEN VORBEHALTEN **Anmeldung erforderlich**

Allgemeine Hinweise zum Sportangebot der Pro-Senectute Kanton Zürich: www.pszh-sport.ch