

Auskünfte

Koordinatorinnen und Koordinatoren der MTB-Gruppen

Bülach

<https://pszh.ch/gruppe/mountainbikegruppe-buelach/>
Infos: Jakob Gehring, jakgehring@hispeed.ch, 044 860 97 41

Gossau

<https://pszh.ch/gruppe/mountainbikegruppe-gossau/>
Infos: Hans Ueli Kessler, hukessler@bluewin.ch, 079 669 67 29

Illnau-Effretikon

<https://pszh.ch/gruppe/mountainbikegruppe-illnau-effretikon/>
Infos: Margrit Obrist, margritobrist@bluewin.ch, 079 247 58 55

Oberland (E-MTB, sportlich)

https://pszh.ch/gruppe/mountainbikegruppe-e-mtb_zo/
Infos: Reto Nüesch, e-mtb_zo@ggaweb.ch, 079 520 84 75

Wald/Rüti

<https://pszh.ch/gruppe/mountainbikegruppe-waldrueti/>
Infos: Fritz Gafner, fri-gaf@bluewin.ch, 055 246 36 10

Zimmerberg

<https://pszh.ch/gruppe/mountainbikegruppe-zimmerberg/>
Infos: Werner Wäfler, sg.zimmerberg@gmail.com, 079 437 70 87

oder via Fachverantwortlichem Velofahren

Ruedi Kessler Telefon: 079 638 60 01
Homburgweg 19 E-Mail: ruedi.kessler@icloud.ch
8932 Mettmenstetten

Stand Januar 2023



Spendenkonto 80-79784-4
IBAN CH95 0900 0000 8007 9784 4



sport@pszh.ch
www.pszh.ch

Pro Senectute Kanton Zürich
Geschäftsstelle

Forchstrasse 145
8032 Zürich

Telefon 058 451 51 31



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Mountainbike

Gemeinsam unterwegs in der
Natur auf unbefestigten Wegen,
Pfadern und Trails!

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Mountainbiken

Mountainbiken ist ein idealer Sport – besonders auch für Seniorinnen und Senioren!

Bei minimaler Belastung der Gelenke ist es ein optimales Kreislauf- und Gleichgewichtstraining, um auch im Alter fit und beweglich zu bleiben. **Einige Pro Senectute Velogruppen bieten spezielle Mountainbiketouren an.**

Das Angebot richtet sich an sportliche und fitte Seniorinnen und Senioren, die sich gerne auf dem Mountainbike (auch E-MTB sind willkommen) auch abseits vielbefahrener Wege bewegen möchten und bereit sind, auch mal das Bike zu schieben und die Herausforderung, ab und zu einen kürzeren Trail zu fahren, nicht scheuen!

Angeboten werden einfachere Halbtagestouren (geeignet auch für Einsteigerinnen und Einsteiger) bis zu eher anspruchsvolleren Tagestouren, die eine gewisse Fahrtechnik und Kondition voraussetzen.

Kondition

Stufe	Halbtagestour		Tagestour	
	Distanz	Höhenmeter	Distanz	Höhenmeter
1: „ Leicht “	25 – 35 km	200 – 400 hm	30 – 50 km	300 – 600 (800) hm
2: „ Mittel “	30 – 45 km	300 – 700 hm	30 – 60 km	600 – 1200 (1500) hm

Die Angaben in Klammern () gelten für E-MTB's!

Anforderungen

Stufe 1: „**Leicht**“

Leicht befahrbar, ohne nennenswerte technische Herausforderungen: Forst-, Schotter- und Feldwege, allenfalls schmale Teerstrassen.

Stufe 2: „**Mittel**“

Gut befahrbar, mit technischen Abschnitten: leichte Singletrails, Wurzeln, Steine, enge Kurven.

Stufe 3: «**Anspruchsvoll**»

Grobe Naturstrassen mit teilweise losem Geröll. Steile Singletrails, teilweise auch ausgesetzt. Schiebepassagen möglich.

Detaillierte Angaben zu den Anforderungsstufen finden Sie im Flyer «Anforderungsstufen».

Organisation

Ausrüstung Verkehrstüchtiges (E-)Mountainbike mit breiten Stollenpneus; Ersatzschlauch mit passender Pumpe, der Witterung angepasste Kleidung, evtl. Bikehandschuhe, ID, Notfallausweis von Pro Senectute Schweiz (wird abgegeben), Getränke und Zwischenverpflegung, Helm.

Verpflegung Normalerweise unterwegs aus dem Rucksack (je nach Ausschreibung).

Kosten Halbtagestour: CHF 10.– bis 15.–
Tagestour: CHF 12.– bis 20.–

Versicherung Ist Sache der Teilnehmenden.

Anmeldung Normalerweise ist eine Anmeldung erforderlich (je nach Ausschreibung).

Besonderes Helmtragepflicht auf allen Touren. Je nach Ausschreibung können auch Teilnehmende mit E-MTB's (keine gelben Kontrollschilder!) mitfahren.

Detailprogramme und aktuelle Informationen

www.pszh.ch → Sport und Bildung → Outdoorsport → Mountainbike

esa-Sportleitenden-Ausbildung RADSPORT

Wenn Sie sich für die esa-Sportleitenden-Ausbildung RADSPORT interessieren, erhalten Sie hier Informationen:

- www.pszh.ch → Sport und Bildung → Sportleitende → Ausbildung Sportleitende
- Ruedi Kessler, Fachverantwortlicher Velofahren
- Alexandra Frei, Sachbearbeiterin Bewegung und Sport, 058 451 51 31

Wir freuen uns,

- Sie bald in einer Mountainbikegruppe begrüßen zu dürfen.
- Wenn Sie bei Fragen mit einer Koordinatorin oder einem Koordinator der Mountainbikegruppen Kontakt aufnehmen.