Velogruppe Zimmerberg

www.pszh.ch

gemeinsam unterwegs

PRO SENECTUTE
Kanton Zürich

Geplante Ausfahrten 2023

März + April

Do 30.03.	TT/KT	N	E
Do 13.04.	TT/KT	N	E
Do 27.04.	KT	N	E

Mai

Do 04.05.	TT	N	E
Fr 12.05.	MB	N	E
Di 16.05.	TT	N	E
Do 25.5.	KT	N	E

Juni

Di 06.06.	TT	N	E
Do 15.06.	TT	N	E
Di 27.06.	KT	N	E

Juli

Do 06.07.	TT	N	E
Do 13.07.	KT	N	E
Do 27.07.	TT	N	E
Fr 28.07.	MB	N	E

August

Do 03.08.	KT	N	E
Do 10.08.	TT	N	E

September

Fr 01.09.	MB	N	E
Di 12.09.	TT	N	E
Do 21.09.	TT	N	E
Do 28.09.	KT	N	E

Oktober

Di 10.10.	TT	N	E
Fr 20.10.	MB	N	E
Do 26.10.	KT/SH	N	E

KT = Kurz-/Genusstouren
MB = Mountainbike Touren (immer ganztägig)
SH = Schlusshöck am Nachmittag
N = Normale Fahrräder
TT = ganztägige Veloausfahrten
E = Elektrovelos

Info: Geplant ist, dass die halbtägigen Touren (KT) von April – Mai, September und Oktober am Nachmittag sowie ab Juni bis August am Vormittag durchgeführt werden.

esa
erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

Allgemeine Hinweise und Rahmenbedingungen für die Velo-/Mountainbiketouren

Wir bewegen und begegnen uns, denn Velo fahren bzw. Mountainbiken

- ist ein idealer Sport für Seniorinnen und Senioren. Radeln regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und schont die Gelenke.
- hilft Anspannung im Körper abzubauen, erhöht den Spiegel der „Glückshormone"
- eröffnet Erlebnisse in der Natur, Kontakte und Geselligkeit mit Gleichgesinnten, was zu einer Bereicherung der Lebensqualität führt.

Unsere Fahrrad- und Mountainbiketouren (mit und ohne E-Motor)

- bieten wir in der Regel gemischt an (Fahrräder mit und ohne Strom);
- führen, wenn immer möglich über Velowege, abseits vom grossen Verkehr;
- werden von speziell ausgebildeten Veloleitern und Veloleiterinnen geplant, rekognosziert und durchgeführt.

Die Detailangaben zu jeder Tour (Route, Einfindungszeit, Übersichtskarte, etc.) werden jeweils ca. 1 Woche im Voraus per Mail verschickt.

Zugeordnete Anforderungsstufen für Velotouren

Halbtägig	20 – 35 km	Durchschnittsgeschwindigkeit 12 – 16 km/h
Tagestour	40 – 75 km	Durchschnittsgeschwindigkeit 14 – 18 km/h
Stufe 1: leicht	flach	150 – 300 m aufwärts
Stufe 2: mittel	leichte Steigungen	300 – 600 m aufwärts
Stufe 3: anspruchsvoll	mit Steigungen	600 – 900 m aufwärts
Stufe 4: Spezialtour	viele Steigungen	über 900 m aufwärts

Für alle Stufen werden Besonderheiten speziell in der Ausschreibung erwähnt.

Konditionelle Anforderungen für Mountainbiketouren

Bei den Mountainbiketouren teilen wir die konditionellen Anforderungen in zwei Stufen ein. Wir berücksichtigen die Distanz und die Höhenmeter und ebenso die Dauer der Tour. Die Anforderungen an die Fahrtechnik werden in der Tourenausschreibung konkret beschrieben.

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.

Teilnahme / Versicherung

Angesprochen sind sportlich, geistig und körperlich gesunde Seniorinnen und Senioren, die tägliche Etappen gemäss den angegebenen Anforderungsstufen schaffen. Die Versicherung ist Sache jeder/jedes Teilnehmenden (Unfall, Haftplicht, Diebstahl, etc.). Aus gesetzlichen und Sicherheitsgründen verzichten wir während der Tour auf Alkohol.

Unkostenbeitrag

Die Veloleiterinnen und -leiter sind Freiwillige; sie engagieren sich ohne Entlöhnung. Zur Dekkung der anfallenden Kosten für Material, Rekognoszieren, Korrespondenz und einer Abgabe an Pro Senectute (für obligatorische Weiterbildung und Versicherung der Leitenden sowie Anteil Verwaltungsaufwand), wird von den Teilnehmenden je nach Ausfahrt eine Pauschale von CHF 15.- bis 20.- erhoben (Barinkasso jeweils am Tag der Tour).

Organisatorische Regelungen

In der Regel ist eine Anmeldung erforderlich. Auf unseren Ausfahrten sind Stadt-, Touren- und Elektrovelos sowie Mountainbikes in verkehrstüchtigem Zustand erlaubt, die auch für Nebenstrassen geeignet sind. Zugelassen sind ausschliesslich E-Velos (Pedelecs) mit Unterstützung bis 25 km/h. Bekleidung: sportlich, bequem möglichst leuchtend/hellfarbig (orange, gelb + rot). Wir fahren **ausnahmslos** mit Helm und wenn immer möglich in kleinen Gruppen.

Auf jede Ausfahrt mitzunehmen sind immer

- Getränke
- Zwischenverpflegung
- Regenschutz
- Passender Ersatzschlauch

Folgende Dokumente gehören ebenfalls ins Gepäck

- Identitätskarte oder Ausweis
- Notfallausweis (wird neuen Teilnehmenden auf der ersten Tour überreicht)
- Halbtax- oder General-Abo, sofern vorhanden

Info Velotransport ÖV

Von Mo-Fr ist von 06h00–08h00 + 16h00– 19h00 auf **S-Bahnen** kein Selbstverlad möglich, ausgenommen auf Interregio Zügen. Daran denken auch für das Velo ein Billett zu lösen. Kosten für Kurzstrecken wie normale Personen-Billette oder Tageskarte für CHF 14.-

Interessenten und Interessentinnen

Wir empfehlen, mit Kurz- und einfachen Touren Erfahrungen zu sammeln. Wer zum ersten Mal an einer Velotour in unserer Gruppe teilnehmen möchte, ist gebeten, sich vorgängig bei der Leitung zu melden.

Kontakt/Auskunft bei den Leiterinnen und Leitern der Velogruppe Zimmerberg

E-Mail: sg.zimmerberg@gmail.com oder www.pszh.ch unter „Sport und Bildung"

Leitung Velogruppe Zimmerberg		
Thomas	Dischl	078 847 01 78
Doris	Götschi	076 420 19 60
Monika	Hodel	079 603 44 90
Toni	Stäheli	079 621 39 90
Werner	Wäfler	079 437 70 87
Auf den Ausfahrten werden wir zudem unterstützt durch		
Robert	Bachmann	079 711 03 64
Ruedi	Kilcher	079 383 29 43
Jürg	Meier	079 486 94 40
Ruth	Meier	079 450 93 47

Interessiert? E-Mail oder Anruf genügt und du wirst in unsere Adressdatei aufgenommen, so dass du immer automatisch über unsere Aktivitäten informiert bist.