**Velo-** und Mountainbikegruppe
**Illnau-Effretikon**

PRO SENECTUTE
Kanton Zürich

# Velotour, 7 x von April bis Oktober 2023 (Halbtagestour)

## *„Fitnesstour 23 – monatliche Trainingstour – anno 2009"*

| | |
|---|---|
| **Start** | **13.00 Uhr,** Märtplatz Effretikon |
| **Daten** | 4. April (MO) und zugleich Eröffnungstour der Saison 2023, 9. Mai (MO), 13. Juni (FG), 11. Juli (WW) mit Grillieren, 8. August (WW), 12. September (MO), 10. Oktober (WW) |
| **Anforderungen** | Distanz: ca. 30 km Höhenmeter: ca. 300 m<br>Fahrzeit: ca. 2 ½ h |
| **Beschreibung** | Unsere monatliche Trainingstour findet immer auf der gleichen Strecke statt. Sie dient unserer Fitness und zeigt unseren Formstand im Laufe der Saison an. Die diesjährige Strecke ist ähnlich der Fitnesstour, die wir im Gründungsjahr unserer Gruppe im 2009 gefahren sind. Wer von euch war damals schon dabei und mag sich erinnern?<br>**Route:** Effretikon – Moosburg – Brugglen – Gutenswil – Freudwil – Wermatswil – Ottenhausen – Seegräben – Ruetschberg – Pfäffikon – Speck – Rüti – Illnau – Effretikon |
| **Verpflegung** | Ausklang der Tour am Schluss in Illnau oder Effretikon |
| **Ausrüstung** | Verkehrstüchtiges Stadt- oder Tourenvelo oder Mountainbike, Ersatzschlauch mit passender Pumpe, Helm, Velohandschuhe, dem Wetter angepasste Bekleidung, Notfallausweis, Getränk, Zwischenverpflegung |
| **Versicherung** | ist Sache der Teilnehmenden. |
| **Kosten** | **CHF 10.00** Unkostenbeitrag bei erster Teilnahme an der Fitnesstour; bei allen übrigen Fitnesstouren wird nur noch der Pro Senectute Beitrag von CHF 2.00 eingezogen. |
| **Leitung** | **FG** Fritz Gfeller / 079 300 48 28 / fritz.gfeller@hispeed.ch<br>**MO** Margrit Obrist / 079 247 58 55 / margritobrist@bluewin.ch<br>**WW** Werner Weiss / 079 841 92 31/ werner.weiss.kyburg@bluewin.ch<br>Erwachsenensportleiter Schweiz esa |
| **Anmeldung** | bis spätestens am Vorabend der Fitnesstour an die Leitung der jeweiligen Tour. |
| **Durchführung** | Die Fitnesstouren finden in der Regel bei jeder Witterung statt. Bei sommerlichen Temperaturen wird die Tour auf den Vormittag vorverschoben, Start 08.30 Uhr. Eine E-Mail Nachricht wird bis spätestens 7 Uhr am Tourentag an alle angemeldeten Personen verschickt. Unbedingt E-Mail Briefkasten am Tourentag überprüfen. |