Velo- und Mountainbikegruppe
Illnau-Effretikon

PRO SENECTUTE
Kanton Zürich

Fitness-Spezial, Dienstag, 11. Juli 2023 (Halbtagestour)

„die monatliche Trainingstour – vor den Sommerferien"

Start	**09.00 Uhr,** Märtplatz Effretikon
Anforderungen	Distanz: ca. 30 km Höhenmeter: ca. 300 m 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? **Route:** Effretikon – Moosburg – Brugglen – Gutenswil – Freudwil – Wermatswil – Ottenhausen – Seegräben – Ruetschberg – Pfäffikon – Speck – Rüti – Illnau – Effretikon
Verpflegung	Die Tour beenden wir bei der Sportanlage Eselriet. Bei der Minigolfanlage können wir das mitgebrachte Grillgut brötlen. Ein Dankeschön an Ruth und Peter Weber für die Benützung der Minigolfanlage für unseren Abschluss.
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. **Getränke beim Grillieren werden offeriert**! Eintritt Badi (inkl. Minigolfspielen): CHF 7.00; für Personen mit Sportpass gratis
Leitung	Werner Weiss / 079 841 92 31/ werner.weiss.kyburg@bluewin.ch Co-Leitung: Fritz Gfeller Erwachsenensportleiter Schweiz esa
Anmeldung	bis spätestens 9. Juli an Werner
Besonderes	**Eigenes Grillgut bzw. Picknick mitnehmen!** Möglichkeit zum Baden und/oder Minigolfspielen nach dem Mittagessen; **Badehose also nicht vergessen.**
Durchführung	Bei unsicherer Witterung bitte E-Mail Nachricht am Tourentag ab 7 Uhr beachten oder telefonisch rückfragen.