

## **Velotour, 7 x von April bis Oktober 2024** (Halbtagestour)

### *„Fitnessstour 24 – monatliche Trainingstour – Natur+Agglo“*



<b>Start</b>	<b>13.00 Uhr</b> , Märtplatz Effretikon
<b>Daten</b>	9. April (MO), 7. Mai (MO), 4. Juni (FG), 9. Juli (MO) mit Grillieren, 6. August (WW), 3. September (FG), 8. Oktober (WW)
<b>Anforderungen</b>	Distanz: ca. 30 km Fahrzeit: ca. 2 ½ h Höhenmeter: ca. 300 m
<b>Beschreibung</b>	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 führt uns Richtung Westen und in die Agglomeration (Glattpark). Trotz Stadtnähe befinden wir uns mehrheitlich abseits vom Verkehr. Am Glattuferweg können wir die naturnahe Umgestaltung der Uferlandschaft erleben; ab und zu kann es aus diesem Grund zu Umfahrungen kommen. <b>Route:</b> Effretikon – Tagelswangen – Nürens Dorf – Kreuzstrasse - - Bassersdorf – Hardwald – Opfikon – Glattbrugg - Glattpark – Herzogenmühle – Grindel – Altried – Chriesbach – Wangen – Bietenholz - Effretikon
<b>Verpflegung</b>	Ausklang der Tour am Schluss in Effretikon
<b>Ausrüstung</b>	Verkehrstüchtiges Stadt- oder Tourenvelo oder Mountainbike, Ersatzschlauch mit passender Pumpe, Helm, Velohandschuhe, dem Wetter angepasste Bekleidung, Notfallausweis, Getränk, Zwischenverpflegung
<b>Versicherung</b>	ist Sache der Teilnehmenden.
<b>Kosten</b>	<b>CHF 10.00</b> Unkostenbeitrag bei erster Teilnahme an der Fitnessstour; bei allen übrigen Fitnessstouren wird nur noch der Pro Senectute Beitrag von CHF 2.00 eingezogen.
<b>Leitung</b>	<b>FG</b> Fritz Gfeller / 079 300 48 28 / fritz.gfeller@hispeed.ch <b>MO</b> Margrit Obrist / 079 247 58 55 / margritobrist@bluewin.ch <b>WW</b> Werner Weiss / 079 841 92 31/ werner.weiss.kyburg@bluewin.ch Erwachsenensportleiter Schweiz esa
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens am Vorabend der Fitnessstour an die Leitung der jeweiligen Tour.
<b>Durchführung</b>	Die Fitnessstouren 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.