

Auskünfte

Alle Koordinatorinnen und Koordinatoren

Siehe www.pszh.ch/velofahren

Ruedi Kessler

Fachverantwortlicher Velofahren

Hombergweg 19

8932 Mettmenstetten

Mobile 079 638 60 01

ruedi.kessler@icloud.com

Stand April 2024

Pro Senectute Kanton Zürich
Geschäftsstelle

Forchstrasse 145
8032 Zürich

Telefon 058 451 51 31



Spendenkonto
IBAN CH95 0900 0000 8007 9784 4

sport@pszh.ch
www.pszh.ch



Velofahren
Von Frühling bis Herbst
bewegen und begegnen
wir uns!

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Velofahren und Velotouren

Velofahren bereichert die Lebensqualität. Neben dem Erleben der Natur und der Kultur werden Herz und Kreislauf angeregt, der Stoffwechsel aktiviert, die Muskulatur gekräftigt sowie der soziale Kontakt gepflegt.

In zahlreichen Velogruppen im Kanton Zürich wird zu unterschiedlichen Jahreszeiten geradelt. Die Tages- oder Halbtagestouren finden in der Regel zwischen April und Oktober statt und werden von ausgebildeten esa-Sportleitenden geführt. Die Touren führen meistens über Velowege, abseits vom grossen Verkehr. Die sportlichen Anforderungen werden, je nach Velogruppe, in drei bis fünf Stufen angeboten.

Beispiel für drei verschiedene **Anforderungsstufen**:

Leicht	ca. 25-35 km
Mittel	ca. 30-45 km
Anspruchsvoll	ca. 50 km oder mehr

Die Fahrgeschwindigkeit spielt – unter Berücksichtigung der Höhenmeter – eine wesentliche Rolle.

Wir freuen uns,

- Sie bald in einer der Velogruppen begrüssen zu dürfen.
- wenn Sie bei Fragen mit einer Koordinatorin oder einem Koordinator Kontakt aufnehmen.

Organisation

Anmeldung	Je nach Gruppe ist eine Anmeldung erforderlich.
Kosten (Richtpreise)	Halbtagestour: CHF 10.– bis CHF 15.– Tagestour: CHF 12.– bis CHF 20.–
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden.
Obligatorisch	Helm tragen
Fahrräder	Diese sind in verkehrstüchtigem Zustand und eignen sich für Naturstrassen.
Bekleidung	Sportlich und bequem
Im Gepäck	Getränke und Zwischenverpflegung, Regenschutz, Ersatzschlauch mit passender Pumpe, ID, Notfallausweis von Pro Senectute Schweiz, Halbtax oder Generalabo (sofern vorhanden)

Detailprogramme und aktuelle Informationen

www.pszh.ch/velofahren

esa-Sportleitenden-Ausbildung RADSPORT

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

- www.pszh.ch
- Ruedi Kessler, Fachverantwortlicher Velofahren
- Chiara Estermann, Sachbearbeiterin Bewegung und Sport
058 451 51 31, chiara.estermann@pszh.ch