

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

„Fitnessstour 24 – monatliche Trainingstour – Natur+Agglo“



Start	13.00 Uhr , Märtplatz Effretikon
Daten	9. April (MO), 7. Mai (MO) , NEU 14. Mai (FG) , Juni (FG), 9. Juli (MO) mit Grillieren, 6. August (WW), 3. September (FG), 8. Oktober (WW)
Anforderungen	Distanz: ca. 30 km Fahrzeit: ca. 2 ½ h Höhenmeter: ca. 300 m
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 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. Route: Effretikon – Tagelswangen – Nürensdorf – Kreuzstrasse - – Bassersdorf – Hardwald – Opfikon – Glattbrugg - Glattpark – Herzogenmühle – Grindel – Altried – Chriesbach – Wangen – Bietenholz - Effretikon
Verpflegung	Ausklang der Tour am Schluss in 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 Fitnessstour; bei allen übrigen Fitnessstouren wird nur noch der Pro Senectute Beitrag von CHF 2.00 eingezogen.
Leitung	FG Fritz Gfeller / 079 300 48 28 / fritz.gfeller@hispeed.ch MO Margrit Obrist / 079 247 58 55 / margritobrist@bluewin.ch WW Werner Weiss / 079 841 92 31/ werner.weiss.kyburg@bluewin.ch Erwachsenensportleiter Schweiz esa
Anmeldung	bis spätestens am Vorabend der Fitnessstour an die Leitung der jeweiligen Tour.
Durchführung	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.