MTB-Gruppe Hedingen

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Jahresprogramm 2026

Datum	MTB-Tour	Art - Stufe	Leitung/ Co-Leitung	Verpflegung
Mi 15. April	Wir üben Fahrtechnik/Bike-Check	½-Tagestour leicht	Kurt/Ernst/Astrid	Rucksack
Di 21. April	Hasenberg-Rüsler-Tour	½-Tagestour leicht	René/Kurt	Rucksack
Do 21. Mai	Albishorn-Sihlmätteli-Tour	Tagestour mittel	Kurt/Astrid	Restaurant
Fr. 19. Juni	Wildspitz (Auto bis Unterägeri)	Tagestour mittel	Ernst/Kurt	Rucksack
Do 23. Juli	Auf den Zugerberg ab Hedingen	Tagestour mittel	Kurt/Astrid	Restaurant
Di 25. Aug.	Altberg mit Flowtrail	Tagestour mittel	Kurt/René	Restaurant
Di 22. Sept.	Uetliberg Trailrunde	Tagestour mittel	Astrid /Ernst	Rucksack
Di 20. Okt.	Albishorn / Jahresschluss-Höck	½-Tagestour leicht	René/Ernst	Restaurant

Die Mountainbikegruppe Hedingen der Pro Senectute bietet monatliche Mountainbiketouren (E-MTB oder Bio-Bike) für fitte Seniorinnen und Senioren an. In erster Linie im wunderschönen Zürcher Säuliamt, aber wir entdecken gerne auch neue Trails in der weiteren Umgebung.
Die Tourensaison dauert von April bis Oktober. Meist sind es Tagestouren, im Frühjahr und Herbst auch Halbtagestouren. Wir fahren auf Naturstrassen und schönen Trails, und schieben notfalls auch einmal unser Mountainbike.

Wir sind immer in einem seniorengerechten Tempo unterwegs, Sicherheit geht vor. Fitness, fahrtechnische Grundkenntnisse und sichere Bike-Beherrschung werden vorausgesetzt. Nebst dem sportlichen Aspekt sollen auch Kultur, Genuss und soziale Kontakte ausreichend Platz haben.

Bezüglich der konditionellen Anforderungen teilen wir unsere MTB-Touren in zwei Stufen ein:

Stufe Leicht / «easy“: Distanz 25 – 35 km, Höhenmeter 300 – 600 hm (800 hm Angabe für E-MTB); Stufe Mittel / «fit»: Distanz 30 – 60 km, Höhenmeter 300 – 900 hm, (1200 hm Angabe für E-MTB), für Details cf. https://pszh.ch/content/uploads/2025/02/Faltblatt-Anforderungsstufen-25.01.2023.pdf

Die Einladungen mit den Tourdetails (Route, Einfindungszeit, Übersichtskarte) werden etwa eine Woche im Voraus per E-Mail verschickt. Spielt das Wetter nicht mit, suchen wir auch mal kurzfristig einen Ersatztermin.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden (Unfall, Haftplicht) und alle fahren auf eigene Verantwortung und ihrem Können entsprechend. Der Unkostenbeitrag für die Teilnahme (inkl. Abgabe an Pro Senectute Zürich) beträgt bei Halbtages-Touren Fr. 10.00 und bei Tagestouren Fr. 15.00.

Tourenleitung:

- Kurt Pfändler, 079 431 02 19, kurt.pfaendler@bluewin.ch, esa-Radsport-Leiter, Koordinator/Kontaktperson
- René Kaufmann, 079 237 77 33, info@kaufplan.ch, esa-Radsport Leiter
- Astrid Biedermann, 079 798 71 21, astrid.biedermann@hotmail.com, Co-Leiterin
- Ernst Hedinger, 079 434 00 48, ernst.hedinger@planandgo.ch, Co-Leiter