

## Auskünfte

### Koordinatorinnen und Koordinatoren der MTB-Gruppen

#### Bülach

<https://pszh.ch/gruppe/mountainbikegruppe-buelach/>  
Infos: Jakob Gehring, jakgehring@hispeed.ch, 044 860 97 41

#### Gossau

<https://pszh.ch/gruppe/mountainbikegruppe-gossau/>  
Infos: Hans Ueli Kessler, hukessler@bluewin.ch, 079 669 67 29

#### Illnau-Effretikon

<https://pszh.ch/gruppe/mountainbikegruppe-illnau-effretikon/>  
Infos: Margrit Obrist, margritobrist@bluewin.ch, 079 247 58 55

#### Oberland (E-MTB, sportlich)

[https://pszh.ch/gruppe/mountainbikegruppe-e-mtb\\_zo/](https://pszh.ch/gruppe/mountainbikegruppe-e-mtb_zo/)  
Infos: Reto Nüesch, e-mtb\_zo@ggaweb.ch, 079 520 84 75

#### Wald/Rüti

<https://pszh.ch/gruppe/mountainbikegruppe-waldrueti/>  
Infos: Fritz Gafner, fri-gaf@bluewin.ch, 055 246 36 10

#### Zimmerberg

<https://pszh.ch/gruppe/mountainbikegruppe-zimmerberg/>  
Infos: Werner Wäfler, sg.zimmerberg@gmail.com, 079 437 70 87

#### oder via Fachverantwortlichem Velofahren

Ruedi Kessler                      Telefon: 079 638 60 01  
Homburgweg 19                    E-Mail: ruedi.kessler@icloud.ch  
8932 Mettmenstetten

Stand Januar 2023



Spendenkonto 80-79784-4  
IBAN CH95 0900 0000 8007 9784 4



sport@pszh.ch  
www.pszh.ch

### Pro Senectute Kanton Zürich Geschäftsstelle

Forchstrasse 145  
8032 Zürich

Telefon 058 451 51 31



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

## Mountainbike

Konditionelle und technische  
Anforderungen auf unseren  
Biketouren

Kanton Zürich  
www.pszh.ch

# Anforderungen

## Kondition

Bezüglich der konditionellen Anforderungen teilen wir unsere Biketouren in zwei Stufen ein. Für die Einteilung berücksichtigen wir die *Distanz* und die *Höhenmeter* der Tour und ebenso, ob es sich um eine Halbtages- oder Tagestour handelt!

Stufe	Halbtagestour		Tagestour	
	Distanz	Höhenmeter	Distanz	Höhenmeter
1: „ <b>Leicht</b> “	25 – 35 km	200 – 400 hm	30 – 50 km	300 – 600 (800) hm
2: „ <b>Mittel</b> “	30 – 45 km	300 – 700 hm	30 – 60 km	600 – 1200 (1500) hm

Die Angaben in Klammern () gelten für E-MTB's!

## Fahrtechnik

Allgemein gültige Angaben zu den fahrtechnischen Anforderungen zu machen, ist wesentlich schwieriger. Um eine möglichst differenzierte Einstufung zu ermöglichen, unterscheiden wir bei unseren Biketouren *drei* Stufen. Die Klassierung gilt jedoch nur für trockene Bedingungen! Bei allen Stufen sind Beispiele aus unserem Tourenangebot aufgeführt und zusätzlich wird die Situation mit Bildern erläutert.

### Stufe 1 „Leicht“ ———— / - - - - \*

Leicht befahrbar ohne nennenswerte technische Herausforderungen: Forst-, Schotter- und Feldwege, allenfalls schmale Teerstrassen.

*Für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet!*

Beispiele:

Mönchaltorf – Rütli, alle Waldstrassen am Bachtel, Wald – Hintergoldingen, Buchberg bei Tuggen, Effretikon – Forch



### Stufe 2 „Mittel“ ..... / - - - \*

Gut befahrbar mit technischen Abschnitten: leichte Singletrails, Wurzeln, Steine, enge Kurven.

*Fahrtechnische Grundkenntnisse erforderlich!*

Beispiele:

Tösstrail, Silisegg – Neuthal, Hundschilen, Farnern – Hintergoldingen, Braunwald – Bösbächialp – Glarus, Lättenbachtobel



### Stufe 3 „Anspruchsvoll“ - - - / ..... \*

Grobe Naturstrassen mit teilweise losem Geröll. Steile Singletrails, teilweise auch ausgesetzt. Schiebepassagen möglich.

*Nur für geübte Mountainbiker!*

Beispiele:

Allmen – Bettswil, Stoffel – Bauma, Eggwald-Trail, Kemptnertobel, Calandahütte – Haldenstein, Meinrad – Oberschwändi (Pilgerweg)



\*) Farbe und Strichbreite gemäss Singletrail Map (<https://sports-publishing.ch/singletrail-map/>)