

## Kontakt

**Kurt Pfändler, esa-Sportleiter**

079 431 02 19

kurt.pfaendler@bluewin.ch

Stand Januar 2025

Pro Senectute Kanton Zürich  
Begegnung und Gesundheit

Forchstrasse 145  
8032 Zürich

Telefon 058 451 51 00

Spendenkonto IBAN  
CH95 0900 0000 8007 9784 4



info@pszh.ch  
www.pszh.ch

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



# MTB-Gruppe Hedingen

## Jahresprogramm 2025



Kanton Zürich  
www.pszh.ch

## Informationen zur Gruppe

Die Mountainbikegruppe Hedingen bietet für fitte Seniorinnen und Senioren Mountainbiketouren (E-MTB / Biobike) im wunderschönen Zürcher Säuliamt an. Gerne schauen wir aber auch über diese Grenzen hinaus in die benachbarten Bezirke.

Die Tourensaison beginnt im April, dauert bis Oktober und beinhaltet sowohl Halbtages- sowie Tagestouren.

Wir fahren gerne auf Naturstrassen und schönen Trails. Wenn notwendig, schieben wir auch einmal unser Mountainbike.

Selbstverständlich sind wir immer in einem seniorengerechten Tempo unterwegs, Sicherheit geht vor. 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 – 50 km, 300 – 600 Höhenmeter (800 hm Angabe für E-MTB)

Stufe Mittel «fit»: Distanz 30 – 60 km, 300 – 1200 Höhenmeter (1500 hm Angabe für E-MTB).

Je nach Wetterprognose - sehr kalte oder warme Tagestemperaturen - kürzen wir die Tagestouren auf Halbtagestouren.

Die Detailangaben zu jeder Tour (Route, Einfeldzeit, Übersichtskarte, etc.) werden jeweils ca. 1 Woche im Voraus allen Velointeressierten per E-Mail zugeschickt.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden (Unfall, Haftpflicht, etc.).

Der Unkostenbeitrag (inkl. Abgabe an Pro Senectute Zürich) beträgt bei Halbtagestouren Fr. 10.00 und bei Tagestouren Fr. 15.00 pro Teilnehmer/in.

## Mountainbiketouren

Datum	Velotour	Art	Verpflegung
Do. 24. April	Reusstal – Bremgarten bis Muri mit Flowtrail-Einlagen	Tagestour Leicht 	Restaurant
Mi. 14. Mai	Säuliamt	Halbtagestour Leicht	Rucksack
Do. 19. Juni	Gottschalkenberg	Tagestour Mittel	Restaurant
Mi. 27. Aug.	«Moostour»	Tagestour Mittel	Rucksack
Do. 25. Sept.	Zugerberg	Tagestour Mittel	Restaurant
Do. 23. Okt.	Muri / Jahresschluss Höck	Halbtagestour Leicht	Restaurant

 Diese Tour ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.