

Mountainbiken – Konditionelle und technische Anforderungen

Das Mountainbike-Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich richtet sich an sportliche und fitte Seniorinnen und Senioren, die sich gerne auf dem Mountainbike (hauptsächlich E-MTB), auch abseits vielbefahrener Wege bewegen möchten und bereit sind, auch mal das Bike zu schieben und die Herausforderung, ab und zu einen kürzeren Trail zu fahren, nicht scheuen.

Kondition

In Bezug auf die konditionellen Anforderungen werden die Mountainbike-Touren in zwei Stufen eingeteilt. Dabei werden die Distanz und die Höhenmeter, sowie ob es sich um eine Halb- oder Ganztages-tour handelt, berücksichtigt.

Stufe	Ohne Unterstützung	Mit Unterstützung
Einfach bis Leicht	20 – 45 km / 100 – 600 Hm	20 – 50 km / 150 – 800 Hm
Mittel	35 – 50 km / 600 – 1'000 Hm	40 – 70 km / 700 – 1'200 Hm

Fahrtechnik

Allgemein gültige Angaben zu den fahrtechnischen Anforderungen zu machen, ist eher schwierig. Um eine möglichst differenzierte Einstufung zu ermöglichen, werden drei Stufen unterschieden. Die Klassierung gilt für trockene Bedingungen.

Stufe	Beschreibung	
Einfach bis Leicht	Einfache bis leichte Touren, ohne nennenswerte technische Herausforderungen. Meistens Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, wenige einfache Singletrails, kleinere Hindernisse wie Wurzeln, kleine Steine und Wasserrinnen, kurze enge und steile Passagen möglich. <i>Für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet!</i>	
Mittel	Touren gut befahrbar mit technischen Abschnitten. Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, Singletrails, Wurzeln, Steine, enge Kurven, loser Untergrund, ab und zu steile Up- und Downhills ohne schwere Hindernisse aber mit Wurzeln, kleinen Stufen, Steine etc., vereinzelte Schiebestrecken <i>Fahrtechnische Grundkenntnisse erforderlich!</i>	
Anspruchsvoll	Fahrtechnisch anspruchsvolle Touren mit einigen technischen Herausforderungen. Singletrails mit Stufen und hohen Absätzen, Treppen, enge Spitzkehren, Geröll, sehr steile Up- und Downhills, kurze Schiebe- und Tragpassagen möglich. <i>Für geübte Mountainbikerinnen und Mountainbiker!</i>	

Detailprogramme und Informationen zu den Mountainbike-Gruppen

www.pszh.ch → [Begegnung](#) → [Outdoorsport](#) → [Mountainbike](#)

