

Velofahren – Anforderungsstufen

Velofahren fördert die Lebensqualität. Neben den schönen Natur- und Kultur-Erlebnissen, welche gewonnen werden dürfen, werden Herz und Kreislauf angeregt, der Stoffwechsel aktiviert, die Muskulatur gekräftigt sowie der soziale Kontakt gepflegt.

In den verschiedenen Velogruppen wird regelmässig geradelt.

Die Tages- oder Halbtagestouren finden hauptsächlich zwischen April und Oktober statt und werden von ausgebildeten esa-Sportleitenden geführt. Die Touren führen meistens über Velowege, abseits vom grossen Verkehr.

Die Touren werden in Bezug auf die sportlichen Anforderungen, je nach Velogruppe, in drei bis fünf Stufen unterteilt.

Konditionelle Anforderungen bei einer Halbtagestour:

Stufe	Ohne Unterstützung	Mit Unterstützung
Einfach bis Leicht	20 – 40 km / 100 – 450 hm	20 – 45 km / 100 – 550 hm
Mittel	40 – 45 km / 450 – 600 hm	45 – 50 km / 550 – 650 hm
Anspruchsvoll	45 – 50 km / 550 – 700 hm	50 – 55 km / 650 – 800 hm

Konditionelle Anforderungen bei einer Ganztagestour:

Stufe	Ohne Unterstützung	Mit Unterstützung
Einfach bis Leicht	45 – 60 km / 300 – 600 hm	45 – 70 km / 300 – 750 hm
Mittel	60 – 70 km / 600 – 800 hm	70 – 80 km / 750 – 900 hm
Anspruchsvoll	70 – 80 km / 800 – 1'000 hm	80 – 90 km / 900 – 1'500 hm

Die Fahrgeschwindigkeit spielt, unter Berücksichtigung der Höhenmeter, eine wesentliche Rolle (ca. 10 bis 16 km/h).

Definition der Stärkeklassen

Stufe	Stärkeklasse
Einfach bis Leicht	Easy bis Fit (Fitte) Einsteigerinnen und Einsteiger, Geniesserinnen und Geniesser
Mittel	Sportlich Gute allgemeine Fitness
Anspruchsvoll	Power Gute Kondition, regelmässiges Training

Detailprogramme und Informationen zu den Velogruppen

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

