



Gep plante Ausfahrten 2026



März / April / Mai

Fr 27. März	KT
Do 9. April	TT
Mo 13. April	MB
Mi 22. April	TT
Mo 27. April	MB

Do 7. Mai	TT
Mo 11. Mai	MB
Di 19. Mai	KT

Juni /Juli

Do 4. Juni	TT
Fr 5. Juni	MB
Mi 17. Juni	TT

Do 2. Juli	TT
Fr 10. Juli	MB
Do 23. Juli	KT
Do 30. Juli	TT

August /September

Fr 7. August	MB
Mi 12. August	TT
Do 27. August	KT

Do 3. September	KT
Di 8. September	TT
Fr 11. September	MB
Mi 23. September	KT

Oktober

Do 1. Oktober	MB
Do 8. Oktober	TT
Do 22. Oktober	SH

KT = Kurz-/Genusstouren
MB = Mountainbike Touren

TT = ganztägige Veloausfahrten
SH = Schluss Höck VG und MB

Info: Geplant ist, dass die halbtägigen Touren (KT) von April – Mai, September und Oktober am Nachmittag sowie ab Juni bis August am Vormittag durchgeführt werden.

Allgemeine Hinweise und Rahmenbedingungen für die Velo-/Mountainbiketouren

Wir bewegen und begegnen uns, denn Velo fahren bzw. Mountainbiken

- ist ein idealer Sport für Seniorinnen und Senioren. Radeln regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und schont die Gelenke.
- hilft **Anspannungen** im Körper abzubauen, erhöht den Spiegel der „Glückshormone“
- eröffnet Erlebnisse in der Natur, Kontakte und Geselligkeit mit Gleichgesinnten, was zu einer Bereicherung der Lebensqualität führt.

Unsere Fahrrad- und Mountainbiketouren

- bieten wir für E-Velos und E-Mountainbikes an (Ausnahmen für stromlose Fahrräder siehe jeweilige Ausschreibung);
- führen, wenn immer möglich über Wege, abseits vom grossen Verkehr;
- werden von speziell ausgebildeten Velo- und MTB-Leitern und Velo- und MTB-Leiterinnen geplant, rekognosziert und durchgeführt.

Die Detailangaben zu jeder Tour (Route, Einfindungszeit, Übersichtskarte, etc.) werden jeweils ca. 1 Woche im Voraus per Mail verschickt.

Angaben zu den Anforderungsstufen findest du für

- Velo [Hier](#)
- Mountainbike [Hier](#)

Teilnahme / Versicherung

Angesprochen sind sportlich, geistig und körperlich gesunde Seniorinnen und Senioren, die tägliche Etappen gemäss den angegebenen Anforderungsstufen schaffen. Die Versicherung ist Sache jeder/jedes Teilnehmenden (Unfall, Haftpflicht, Diebstahl, etc.). Aus gesetzlichen und Sicherheitsgründen verzichten wir während der Tour auf Alkohol.

Unkostenbeitrag

Unsere Leiterinnen und Leiter engagieren sich freiwillig ohne Entlohnung. Zur Deckung der anfallenden Kosten für Material, Rekognoszieren, Korrespondenz und einer Abgabe an Pro Senectute (für obligatorische Weiterbildung und Versicherung der Leitenden sowie Anteil Verwaltungsaufwand), wird bei Halbtagestouren eine Pauschale von CHF 15 - 20 und bei Tagestouren eine Pauschale von CHF 20 - 25 von den Teilnehmenden erhoben (Inkasso am Tag der Tour).

Organisatorische Regelungen

In der Regel ist eine Anmeldung erforderlich. In unserer Gruppe sind alle gängigen E-Velos (Pedelects) und E-Mountainbikes mit Unterstützung bis 25 km/h willkommen. Wichtig ist, dass sie in verkehrstüchtigem Zustand sind. Bekleidung: sportlich, bequem möglichst leuchtend/hellfarbig (orange, gelb + rot). Wir fahren **ausnahmslos** mit Helm und wenn immer möglich in kleinen Gruppen.

Auf jede Ausfahrt mitzunehmen sind immer

- Getränke
- Zwischenverpflegung
- Regenschutz
- Passender Ersatzschlauch



Folgende Dokumente gehören ebenfalls ins Gepäck

- Identitätskarte oder Ausweis
- Notfallausweis (wird neuen Teilnehmenden auf der ersten Tour überreicht)
- Halbtax- oder General-Abo, sofern vorhanden

Info Velo-/MTB-Transport ÖV

Von Mo-Fr ist von 06h00–08h00 + 16h00– 19h00 auf **S-Bahnen** kein Selbstverlad möglich, ausgenommen auf Interregio Zügen. Denkt daran, auch für das Velo/MTB ein Billett zu lösen; Kosten für Kurzstrecken wie normale Personen-Billette oder Tageskarte für 14 Franken.

Interessenten und Interessentinnen

Wir empfehlen, mit Kurz- und einfachen Touren Erfahrungen zu sammeln. Wer zum ersten Mal an einer Velo- oder MTB-Tour in unserer Gruppe teilnehmen möchte, ist gebeten, sich vorgängig bei der Leitung zu melden.

Kontakt/Auskunft bei den Leiterinnen und Leitern

E-Mail: sg.zimmerberg@gmail.com oder www.pszh.ch unter „Begegnung-Kurse-Outdoor-sport“

Leitungsteam Velo-/MTB-Gruppe Zimmerberg

Thomas	Dischl	078 847 01 78	Christian	Messerli	079 221 86 68
Roland	Dürst	078 756 87 82	Toni	Stäheli	079 621 39 90
Doris	Götschi	076 420 19 60	Werner	Wäfler	079 437 70 87
Monika	Hodel	079 603 44 90	Astrid	Biedermann	079 798 71 21
Jürg	Meier	079 486 94 40	Beat	Schnegg	079 207 26 04

Auf den Ausfahrten werden wir zudem unterstützt durch

Robert	Bachmann	079 711 03 64	Ruth	Meier	079 450 93 47
Ruedi	Kilcher	079 383 29 43	Daniel	Risler	079 768 46 75

Interessiert? E-Mail oder Anruf genügt und du wirst in unsere Adressdatei aufgenommen, so dass du immer automatisch über unsere Aktivitäten informiert bist.

Das Leitungsteam freut sich auf deine Teilnahme.

