

Auskünfte

Koordinatorinnen und Koordinatoren der MTB-Gruppen

Bülach

www.pszh.ch/gruppe/mountainbikegruppe-buelach

Illnau-Effretikon

www.pszh.ch/gruppe/mountainbikegruppe-illnau-effretikon

Knonau

www.pszh.ch/gruppe/mountainbikegruppe-knonau

Wald/Rüti

www.pszh.ch/gruppe/mountainbikegruppe-waldrueti

Zimmerberg

www.pszh.ch/gruppe/mountainbikegruppe-zimmerberg

oder via

Fachverantwortlicher Velofahren

Ruedi Kessler

Hombergweg 19

8932 Mettmenstetten

Mobile 079 638 60 01

rukessler@bluewin.ch

Spendenkonto 80-79784-4

IBAN CH95 0900 0000 8007 9784 4



Pro Senectute Kanton Zürich
Geschäftsstelle

Forchstrasse 145
8032 Zürich

Telefon 058 451 51 31
Fax 058 451 51 01

sport@pszh.ch
www.pszh.ch

Stand Dezember 2018



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Mountainbike

Gemeinsam unterwegs in der
Natur auf unbefestigten Wegen,
Pfaden und Trails!

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Mountainbiken

Mountainbiken ist ein idealer Sport – besonders auch für Seniorinnen und Senioren! Bei minimaler Belastung der Gelenke ist es ein optimales Kreislauf- und Gleichgewichtstraining, um auch im Alter fit und beweglich zu bleiben. **Einige Pro Senectute Velogruppen bieten spezielle Mountainbike-touren an.**

Das Angebot richtet sich an sportliche und fitte Seniorinnen und Senioren, die sich gerne auf dem Mountainbike 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! Angeboten werden einfachere Halbtagestouren (geeignet auch für Einsteigerinnen und Einsteiger) bis zu eher anspruchsvolleren Tagestouren, die eine gewisse Fahrtechnik und Kondition voraussetzen.

Anforderungen

Kondition

Stufe	Halbtagestour		Tagestour	
	Distanz	Höhenmeter	Distanz	Höhenmeter
1: „Leicht“	25 – 35 km	200 – 400 hm	30 – 50 km	300 – 600 hm
2: „Mittel“	30 – 40 km	300 – 700 hm	30 – 60 km	600 – 1200 hm

Fahrtechnik

Stufe 1: „Leicht“

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

Stufe 2: „Mittel“

Gut befahrbar, mit technischen Abschnitten: Singletrails, Wurzeln, Steine, enge Kurven, steile Up- und Downhills. Kurze Laufpassagen möglich.

Organisation

Ausrüstung Verkehrstüchtiges Mountainbike mit breiten Stollenpneus; Ersatzschlauch mit passender Pumpe, der Witterung angepasste Kleidung, evtl. Bikehandschuhe, ID, Notfallausweis von Pro Senectute Schweiz (wird abgegeben), Getränke und Zwischenverpflegung, Helm.

Verpflegung Normalerweise unterwegs aus dem Rucksack (je nach Ausschreibung).

Kosten Halbtagestour: CHF 7.– bis 10.–
Tagestour: CHF 10.– bis 15.–

Versicherung Ist Sache der Teilnehmenden.

Anmeldung Es ist normalerweise keine Anmeldung erforderlich.

Besonderes Helmtragepflicht auf allen Touren. Je nach Ausschreibung können auch Teilnehmende mit E-MTB's (keine gelben Kontrollschilder!) mitfahren.

Detailprogramme und aktuelle Informationen

www.pszh.ch → Sport und Bildung → Outdoorsport → Mountainbike

esa-Sportleitenden-Ausbildung RADSPORT

Wenn Sie sich für die esa-Sportleitenden-Ausbildung RADSPORT interessieren, erhalten Sie hier Informationen:

- www.pszh.ch → Sport und Bildung → Sportleitende → Ausbildung Sportleitende
- Ruedi Kessler, Fachverantwortlicher Velofahren
- Raphael Berweger, Sachbearbeiter Bewegung und Sport, 058 451 51 31

Wir freuen uns,

- Sie bald in einer Mountainbikegruppe begrüßen zu dürfen.
- Wenn Sie bei Fragen mit einer Koordinatorin oder einem Koordinator der Mountainbikegruppen Kontakt aufnehmen.