

Velogruppe Mettmenstetten

www.pszh-sport.ch

**PRO
SENECTUTE**

| Kanton Zürich



Trampe, trampe uf em Velo

Geführte Fahrradtouren im Knonaueramt und in den Nachbarkantonen

RAIFFEISEN



Allgemeine Informationen

Unter dem Motto «Bewegung und Sport für Gesundheit und Kontakte» laden wir alle Velobegeisterten 60+ herzlich zu unseren Velotouren ein.

Anmeldung

Eine Anmeldung ist nur bei speziellen Touren oder gemäss der jeweiligen Ausschreibung notwendig.

Teilnahmekosten

Halbtagestour Fr. 7.–

Tagestour Fr. 10.–

Bewegung im Spätherbst - Winter Fr. 5.—

Notfälle

Tragen Sie persönliche Medikamente und den Notfallausweis immer auf sich. Durch Eigenverantwortung tragen die Teilnehmenden wesentlich zum guten Gelingen der Radtour bei.

Versicherung

Der Versicherungsschutz ist Sache der einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Velo

Für die Ausfahrten sind normale Touren-Velos sowie E-Bikes (Elektrovelos) geeignet. Die Velos müssen in einem betriebssicheren Zustand sein.

Ausrüstung

Wir fahren mit Helm und geeigneter Velobekleidung.

Notfallausweis, Reserveschlauch, sofern notwendig Ersatz - Akku/Ladegerät, Regenschutz.

Treffpunkt

Der Treffpunkt ist in der aktuellen Ausschreibung ersichtlich.

Touren

Tages- oder Halbtagestouren gemäss Ausschreibung, jeweils am ersten und dritten Donnerstag von März - Oktober. Bewegung im Spätherbst und Winter jeden dritten Donnerstag von November - Februar.

Bei zweifelhaften Wetterbedingungen entscheidet der jeweilige Tourenleiter am Vorabend über die Verschiebung oder Absage der Tour.

Anforderungsstufen gemäss Pro Senectute:

- Halbtagestouren ca. 20 - 45 km,
- Ganztagestouren ca. 45 - 85 km
- Stufe 1 mehrheitlich flach, 150 – 300 Höhenmeter, Aufstieg
- Stufe 2 leicht hügelig, 300 – 500 Höhenmeter, Aufstieg

- Stufe 3 Hügelig mit Steigungen, 500 – 700 Höhenmeter, Aufstieg
- Stufe 4 Spezialtouren nur für gut Trainierte über 700 Höhenmeter, Aufstieg

Fahrgeschwindigkeit

Bei normalen Belags- und Strassenverhältnissen sowie ohne Windeinflüsse beträgt die durchschnittliche Geschwindigkeit auf flachen Strecken zwischen 18 bis 23 km/h. Steigungen werden mit einer angepassten Geschwindigkeit gefahren.

Verpflegung

Die Kosten gehen zu Lasten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Bei jeder Tour ist ein Restaurantbesuch eingeplant.

Ob Mittagessen oder Pick-Nick wird jeweils in der Ausschreibung mitgeteilt.

Die Mitnahme von alkoholfreien Getränken und einer Zwischenverpflegung (Kraftriegel, Banane, etc.) ist zu empfehlen.

Radsportleiter

Meier Werner(Koordinator), Tel: 044 767 12 52

E-mail: wernimeier@bluewin.ch.

Graf Jürg, Tel: 044 768 31 32

E-mail: jugraf@bluewin.ch

Kessler Ruedi, Tel: 044 76716 08

E-mail: rukessler@bluewin.ch

Koller Martin, Tel: 079 253 96 84

E-mail: martin.koller@datazug.ch

Kupferschmied Christian, Tel: 044 767 07 61

E-mail: christian.kupferschmied@bluewin.ch

Müller Corinna, Tel:043 466 82 08

E-mail: corinna.mueller@m4metallbau.ch

Unsere Radsportleiterinnen und -leiter sind im Besitze der beiden Ausweise

- Erwachsensport esa-Radsport und
- Erwachsenenport Pro Senectute Velo

Die Sicherheit auf den Touren und der Soziale Kontakt unter den Teilnehmern ist unser oberstes Ziel!

Dank

Ein herzlicher Dank geht an unsere Gönner welche «Trampe, trampe uf em Velo» unterstützen.