

Auskünfte

Alle Koordinatorinnen und Koordinatoren

Siehe www.pszh-sport.ch

Peter Nell

Fachverantwortlicher Velofahren

Rebweg 18

8108 Dällikon

Mobile 079 335 48 04

isynell@bluewin.ch

Stand November 2016

Pro Senectute Kanton Zürich
Geschäftsstelle

Forchstrasse 145
8032 Zürich

Telefon 058 451 51 31
Fax 058 451 51 01

Spendenkonto 80-79784-4
IBAN CH95 0900 0000 8007 9784 4



sport@pszh.ch
www.pszh.ch



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Velofahren
Von Frühling bis Herbst
bewegen und begegnen
wir uns!

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Velofahren und Velotouren

Velofahren bereichert die Lebensqualität. Neben dem Erleben der Natur und Kultur werden Herz und Kreislauf angeregt, der Stoffwechsel aktiviert, die Muskulatur gekräftigt sowie der soziale Kontakt gepflegt.

In 20 Velogruppen im Kanton Zürich wird zu unterschiedlichen Jahreszeiten geradelt. Die Tages- oder Halbtagestouren finden in der Regel zwischen April und Oktober statt und werden von ausgebildeten esa-Sportleitenden geführt. Die Touren führen meistens über Velowege, abseits vom grossen Verkehr. Die sportlichen Anforderungen werden, je nach Velogruppe, in drei bis fünf Stufen angeboten.

Beispiel für drei verschiedene **Anforderungsstufen**:

Einfach	ca. 20 km
Mittel	ca. 40–50 km
Anspruchsvoll	ca. 50 km oder mehr

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

Wir freuen uns,

- Sie bald in einer der Velogruppen begrüßen zu dürfen.
- wenn Sie bei Fragen mit einer Koordinatorin oder einem Koordinator Kontakt aufnehmen.

Organisation

Anmeldung	Es ist normalerweise keine Anmeldung erforderlich.
Kosten (Richtpreise)	Halbtagestour: CHF 10.– Tagestour: CHF 15.–
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden.
Obligatorisch	Helm tragen
Fahrräder	Diese sind in verkehrstüchtigem Zustand und eignen sich für Naturstrassen.
Bekleidung	Sportlich und bequem
Im Gepäck	Getränke und Zwischenverpflegung, Regenschutz, Ersatzschlauch mit passender Pumpe, ID, Notfallausweis von Pro Senectute Schweiz, Halbtax oder Generalabo (sofern vorhanden)

Detailprogramme und aktuelle Informationen

www.pszh-sport.ch

esa-Sportleitenden-Ausbildung RADSPORT

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

- www.erwachsenen-sport.ch
- Peter Nell, Fachverantwortlicher Velofahren