

Auskünfte

Koordinatorinnen und Koordinatoren der MTB-Gruppen:

Bülach

www.pszh-sport.ch/Velofahren/Programme/MB-Buelach.pdf

Illnau-Effretikon

www.pszh-sport.ch/Velofahren/Programme/MB-Illnau-Effretikon.pdf

Knonau

www.pszh-sport.ch/Velofahren/Programme/MB-Knonau.pdf

Wald/Fiscenthal

www.pszh-sport.ch/Velofahren/Programme/MB-Wald-Fiscenthal.pdf

Zimmerberg

www.pszh-sport.ch/Velofahren/Programme/MB-Zimmerberg.pdf

oder via

Fachverantwortlicher Velofahren

Peter Nell

Rebweg 18

8108 Dällikon

Mobile 079 335 48 04

isynell@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 2016



**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.

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
- 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.