



Einmal monatlich, jeweils am 2. Mittwoch des Monats

Sportleiterin: Elisabeth Elmer (Erwachsenen Sport Schweiz) 055 244 20 21 elelmer@bluewin.ch

Bei schlechter Witterung Auskunft über Durchführung am Vortag zwischen 19.00 und 20 Uhr:

Datum/Tour	Startzeit/ Treffpunkt	Ankunft/ Fahrzeit	Anforderung	Bemerkungen
12. April Halbtagstour Tämbrig Uster	13.00 Uhr Reformierte Kirche	17.00 Uhr/ 3 h 30 min	Stufe 2 35 km	Kaffeehalt unterwegs
10. Mai Tagestour Hiltisberg	09.00 Uhr Katholische Kirche	17.00 Uhr/ 4 h 15 min	Stufe 3 40 km 650 hm	Mittagessen Restaurant Hiltisberg Anmeldung
14. Juni Tagestour Glattal- Bachsertal	08.00 Uhr Katholische Kirche	17.00 Uhr/ 5 h	Stufe 3 50 km	S15 ab Bubikon Mittagessen auf Bauernhof in Bachs Anmeldung
12. Juli Tagestour Blüemlisalp	09.00 Uhr Reformierte Kirche	17.00 Uhr/ 4 h	Stufe 3 40 km 700 hm	Mittagessen Blüemlisalp Anmeldung
09. August Halbtagstour Durch kühle Wälder zum blauen See	09.00 Uhr Reformierte Kirche	13.00 Uhr 3 h	Stufe 2 30 km	Kaffeepause unterwegs Mittagessen am Schluss der Tour nach Wunsch
13. September Tagestour Rumensee- Küssnachter- Tobel- Guldenen	09.00 Uhr Reformierte Kirche	17.30 Uhr/ 5 h	Stufe 4 50 km 800 hm	Picknick am Rumensee Grillieren möglich
11. Oktober Tagestour Lazariter Kirche Dübendorf	10.00 Uhr Reformierte Kirche	17.00 Uhr/ 4 h 30 min	Stufe 2 50 km	Mittagessen unterwegs

Die Touren werden 4 Anforderungsstufen zugeordnet:

Stufe 1: mehrheitlich flach 150-300 hm=Höhenmeter / Stufe 3: kuptiert mit Steigung 500-700 hm
 Stufe 2: leicht kuptiert 300-500 hm / Stufe 4: nur für gut Trainierte 700-1000hm

Allgemeine Hinweise zum Sportangebot der Pro-Senectute Kanton Zürich: www.pszh-sport.ch