

Jahresprogramm 2017 Velotouren

Stand 11. Oktober 2017– Programmänderungen vorbehalten



Daten	Tour	Fahrziel	Leitung	Diverses
Di, 4. April	F	1. Fitnessstour	Margrit	durchgeführt
Di, 11. April	SP-Vormittag	Ausfahrt mit Tipps für Fahrtechnik und Velo	Margrit	durchgeführt
Di, 18. April	HT	Stadttour Winterthur	Margrit	durchgeführt
Di, 25. April	HT-Vormittag	Alternativtour: Kafiklatsch	Margrit	durchgeführt
Di, 2. Mai	F	2. Fitnessstour	Margrit	durchgeführt
Di, 16. Mai	GT	Tössegg	Margrit	durchgeführt
Di, 23. Mai	GT	Spargeltour Flaach	Margrit	durchgeführt
Di 30. Mai	GT	Zürichsee/Halbinsel Au	Fritz + Margrit	durchgeführt
Di, 6. Juni	F	3. Fitnessstour	Margrit	durchgeführt
Di, 20. Juni	HT-Vormittag	Sommertour	Margrit + Fritz	durchgeführt
Di, 27. Juni	GT	Rund um den Bachtel	Fritz + Margrit	durchgeführt
Di, 4. Juli	F-Vormittag	4. Fitnessstour mit Brötle	Margrit	durchgeführt
Do, 20. Juli*	GT	Linthal - Rapperswil	Fritz + Margrit	durchgeführt
Di, 8. August*	GT	Zürich by bike 2	Peter + Margrit	durchgeführt
Di, 15. August*	F	5. Fitnessstour	Margrit	durchgeführt
Di, 22. August	GT	Greifensee mit Brötle Praktikumstour	Bernie + Margrit	durchgeführt
Di, 5. September	F	6. Fitnessstour	Margrit	durchgeführt
Di, 12. September	GT	Bichelsee	Fritz + Margrit	abgesagt/neu am 10. Oktober
Di, 26. September	GT	Rund um die Lägern	Margrit	durchgeführt
Di, 10. Oktober*	GT	Bichelsee	Fritz + Margrit	durchgeführt
Di, 17. Oktober*	HT	7. Fitnessstour/ Schlusstour	Margrit	Detail Seite 3
Di, 24. Oktober	SP	Schlusshöck	Alle Leiter	Detail Seite 4

F Fitnessstour, **HT** Halbtagestour, **GT** Ganztagestour, **SP** Spezialtour / Spezialanlass

* Touren während Schulferien Kanton Zürich

Allgemeine Hinweise für die Velogruppe Illnau-Effretikon Seite 2

Weitere Auskünfte bei der Koordinatorin/Leiterin

Margrit Obrist – 052 345 28 92 – margritobrist@bluewin.ch

Allgemeine Hinweise zu den Velo-Touren

- Tourentag** In der Regel Dienstag.
- Treffpunkt** Märtplatz Effretikon, beim Partnerstädte-Wegweiser; bei einigen Touren kann Treffpunkt ändern (siehe jeweils Detailprogramm).
- Tourendetails** Immer aktuell auf folgendem Link:
www.pszh-sport.ch/Velofahren/Programme/Illnau-Effretikon.pdf.
Zusätzlich wird per E-Mail orientiert, sofern eine E-Mail Adresse bekannt ist.
- Unkostenbeitrag** Für Halbtagestouren CHF 7.-, für Tagestouren CHF 10.-.
- Organisation** In der Regel keine Anmeldung nötig (**Ausnahme neue Teilnehmende**). Die Velos sind im verkehrstüchtigen Zustand und auch für Nebenstrassen und ungeteerte Strecken geeignet. Die Bekleidung ist sportlich bequem und dem Wetter angepasst. Wir fahren immer mit Helm. Wir nehmen Getränk und eine Zwischenverpflegung mit (evtl. auch Picknick für Mittagessen bei Tagestouren). Folgende Dokumente sind ebenfalls dabei: ID oder Ausweis, Notfallausweis (wird neuen Teilnehmenden bei der ersten Tour abgegeben), Halbtax oder GA, sofern vorhanden.
- Fitnessstour (F)** Die erste Teilnahme kostet CHF 7.-, alle weiteren Fitnessstouren sind gratis (jedes Jahr neue Strecke, die dann für eine Saison immer gleich befahren wird, Trinkhalt erst am Schluss). Es gibt total 7 Fitnessstouren.
- Elektrovelo** Bei unseren Velotouren haben wir inzwischen einige Teilnehmende mit Velos mit Unterstützung, die sich gut integriert haben. Der Anteil an Elektrovelos gegenüber normalen Velos sollte in einem guten Verhältnis sein. **Neue Teilnehmende mit einem Elektrovelo, die ab 2017 an den Ausfahrten teilnehmen möchten, können nur mit vorgängiger Absprache mit der Koordinatorin mitfahren (Abklärung über E-Bike Erfahrung usw.).**
- MTB-Touren** Separates Tourenprogramm (blauer Punkt) auf der Webseite.
- öV** Für gewisse Touren werden wir den öV benutzen. Wir haben ab Effretikon viele gute Bahnverbindungen, müssen allerdings in den S-Bahnen die Sperrzeiten einhalten (6 – 8 und 16 – 19 Uhr).
- Neue Teilnehmende** Wer zum ersten Mal an einer Pro Senectute Velotour teilnehmen möchte soll sich bitte vorgängig bei der Leitung bzw. Koordinatorin anmelden.
- Versicherung** Ist Sache der Teilnehmenden (Unfall, Haftpflicht, usw.).
- Leitende 2017**
- Margrit Obrist, 052 345 28 92, margritobrist@bluewin.ch
 - Fritz Gfeller (Velo, Bike), 044 937 15 82, fritz.gfeller@hispeed
 - Peter Nell für die Stadttour vom 8. August
 - Bernie Walt für die Praktikumstour vom 22. August
- Die Leitenden haben eine Ausbildung als Erwachsenensportleitende Velo (esa), haben mehrjährige Erfahrung und bilden sich regelmässig weiter.
- Auskünfte** Bei der Koordinatorin der Pro Senectute Velo- und Mountainbikegruppe Illnau-Effretikon: Margrit Obrist.

Weitere Auskünfte bei der Koordinatorin/Leiterin

Margrit Obrist – 052 345 28 92 – margritobrist@bluewin.ch

Velotour, 7 x von April – Oktober (Halbtagestour)

„monatliche Fitnessstour 17“



Treffpunkt	13.00 Uhr, Märtplatz Effretikon beim Städtewegweiser	
Daten	Dienstag, 4. April/2. Mai/6. Juni/4. Juli/15. Aug/5. Sept/17. Okt*	
Zahlen	Distanz: ca. 30 km Fahrzeit: ca. 2 1/2 h	Höhenmeter: ca. 230 m
Beschreibung	Unsere monatliche Trainingstour findet immer auf der gleichen Strecke statt. Sie dient unserer Fitness und zeigt unseren Formstand im Laufe der Saison an. Die Strecke ist abwechslungsreich: einziger markanter Aufstieg ist das Giessentobel nach dem Sagiweiher; auch ungeteerte Streckenabschnitte. Route 17: Effretikon-Eselriet-Talmüli-Sagiweiher-Horben-Mesikon-Reitenbach-Staldenweiher-Ilgenhalde-Auenfeld-Pfäffikon-Speckholz-Rüti-Wildert-Örmis-Bisikon-Effretikon (retour ca. 15.45 Uhr)	
Verpflegung	siehe Besonderes	
Ausrüstung	Verkehrstüchtiges Stadt- oder Tourenvelo oder Mountainbike, Ersatzschlauch mit passender Pumpe, Helm, Velohandschuhe, dem Wetter angepasste Bekleidung, Personalblatt für Notfälle, Getränk, Zwischenverpflegung	
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden.	
Kosten	CHF 7.– Unkostenbeitrag bei erster Teilnahme der Fitnessstour, alle übrigen Fitnessstouren sind gratis	
Leitung	Margrit Obrist, margritobrist@bluewin.ch , 052 345 28 92/079 247 58 55 Erwachsenensportleitende Schweiz	
Durchführung	Die Fitnessstouren finden in der Regel bei jeder Witterung statt.	
Besonderes*	Oktober Fitnessstour zugleich Schlusstour; Kaffeehalt unterwegs; Strecke wird leicht geändert – lasst euch überraschen!	

Schlusshöck, Dienstag 24. Oktober 2017

„gemütliches Zusammensein und Rückblick auf die Velo- und Bikesaison 2017



Programm	12.15 Uhr 12.30 Uhr 13.30 Uhr	Treffpunkt Mittagessen Velo- und Bikesaison 2017 in Worten und Bildern Vorstellung Winterprogramm Vorschau Velo- und Bikesaison 2018 Anregungen, Diverses
	ca. 16/16.30 Uhr	Ende
Verpflegung	Elsbeth Reiser aus Nürensdorf wird uns wie letztes Jahr mit einem leckeren Essen verwöhnen (Suppe + Hauptgang mit Fleisch). Nach dem offiziellen Teil gibt's Kaffee und Kuchen (Kuchenspenden willkommen).	
Kosten	Dank eines Zustupfs der Pro Senectute Ortsvertretung und einem Beitrag aus unserer Kasse können wir allen Teilnehmenden Mittagessen und Kaffee gratis offerieren. Süssgetränke und alkoholische Getränke sind selber zu bezahlen.	
Lokalität	Hütteschüür, Giessenstrasse 4, 8307 Ottikon - www.huetteschueur.ch eine Minute zu Fuss ab Bushaltestelle Ottikon	
Anreise/Rückreise	zu Fuss, per Velo oder mit öV ab Effretikon Bahnhof, Bus 655 ab Ottikon, Bus 655	11:53 nach Ottikon (Kyburg) xx:10/xx:50 nach Effretikon
	PW: Es gibt nur wenige PP bei der Hütteschüür. Wer trotzdem per PW anreisen muss/möchte, meldet sich unbedingt vorgängig bei Margrit Obrist.	
Anmeldung	Bis spätestens 19. Oktober an Margrit Obrist, Telefon 052 345 28 92 oder Mail margritobrist@bluewin.ch .	

Die Leitenden der Pro Senectute Velo- und Mountainbikegruppe Illnau-Effretikon freuen sich auf eure Teilnahme.

Margrit, Reto, Fritz und Bernie