



Velofahren ist schön, Velofahren ist Sport und bringt dich an jeden Ort

Geplante Veloaktivitäten 2017

Do 30.03.	TT	Saisoneröffnung / ganztägig / Linthebene ab/bis Pfäffikon SZ
Fr 31.03. + Sa 01.04.	FT	Gratis - E-Velo-Testfahrten bei RadnRoll, Fälmisstr 5, Samstagern Fr + Sa jeweils ab 10h00 – 19h00
Di 04.04.	FT	Fahrtechnik Thalwil, Sportplatz Brand / nachmittags
Do 06.04.	FT	Fahrtechnik Samstagern oder Wädenswil / vormittags
Di 11.04.	TR	Velospass Thalwil nachmittags ab/bis Sportplatz Brand
Do 20.04.	GT	Velogenusstour / halbtägig / Horgen-Fähre - Meilen-Zürich - Rüslikon
Di 25.04.	TR	Velospass Wädenswil / nachmittags
Mi 26.04.	MB	Mountainbike Tour ganztägig / Region Zimmerberg
Do 04.05.	TT	Velotour / ganztägig / Dietlikon – Seegräben - Dietlikon
Do 11.05.	TT	Velotour / ganztägig / Blustfahrt im Säuliamt ab/bis Baar
Di 16.05.	TR	Velospass Thalwil nachmittags ab/bis Sportplatz Brand
Di 23.05.	GT	Velogenusstour / halbtägig / Route offen
Di 30.05.	TT	Velotour / ganztägig / Route offen
Di 06. – Do 08.06.	3 tägig	Elektroveloplausch Herzroute Seetalschlaufe
Mi 14.6.	TT	Velotour /ganztägig / Toggenburg mit Begleitbus
Do 22.06.	TT	Velotour / ganztägig / Baar – Luzern - Baar
Di 04.07.	GT	Velogenusstour / halbtägig / Route offen
Do 20.07.	TT	Velotour / ganztägig / Rechte Zürichseeseite mit Grillieren
Do 27.07.	GT	Velogenusstour / halbtägig / Route offen
Di 08.08.	TT	Velotour / ganztägig / Fahrt ins Blaue mit Begleitbus
So 20. – Mi 23.08.	4 tägig	Region Bad Waldsee mit Begleitbus / momentan ausgebucht, Warteliste möglich
Do 31.08.	TT	Velotour / ganztägig / Raum Einsiedeln mit Elektrovelos
Mi 06.09.	MB	Mountainbike Tour / ganztägig / Route offen
Do 07.09.	GT	Velogenusstour / halbtägig / Vogelberingung Rothenthurm
Do 14.09.	TT	Velotour / ganztägig / Route offen mit Begleitbus
Di 19.09.	GT	Velogenusstour / halbtägig / Route offen
Mi 27.09.	TT	Velotour / ganztägig / Route offen
Do 05.10.	TT	Velotour / ganztägig / Route offen
Do 12.10.	GT	Velogenusstour / halbtägig / Route offen
Di 31.10.	SH	Schlusshöck / nachmittags / Serata Thalwil

- TR = Begleitete Trainingstouren / Velospass
- FT = Fahrtechnikkurse
- GT = halbtägige Genusstouren
- TT = ganztägige Veloausfahrten
- MB = Mountainbike Touren
- SH = Schlusshöck





Allgemeine Hinweise und Rahmenbedingungen für die Velotouren

Wir bewegen und begegnen uns, denn Velo fahren

- ist ein idealer Sport für Seniorinnen und Senioren. Radeln regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und schont die Gelenke.
- hilft Anspannung im Körper abzubauen, erhöht den Spiegel der „Glückshormone“
- eröffnet Erlebnisse in der Natur, Kontakte und Geselligkeit mit Gleichgesinnten, was zu einer Bereicherung der Lebensqualität führt.

Fahrradtouren

- finden vom Frühling bis im Herbst als Tages-, Genuss- oder Trainingstouren statt, in der Regel am Dienstag oder Donnerstag.
- die Detailangaben zu jeder Tour (Route, Einfindungszeit, Übersichtskarte, etc.) werden jeweils ca. 1 Woche im Voraus allen Velointeressierten per e-mail zugeschickt.
- führen wenn immer möglich über Velowege, abseits vom grossen Verkehr
- werden von speziell ausgebildeten Veloleiterinnen und - Leitern geplant, rekognosziert und durchgeführt
- werden folgenden Anforderungsstufen zugeordnet

Genusstour	20 – 45 km	Durchschnittsgeschwindigkeit 12 – 14 kmh
Tagestour	40 – 75 km	Durchschnittsgeschwindigkeit 14 – 16 kmh
Stufe 1: leicht	flach	Total 150 – 300 m aufwärts
Stufe 2: mittel	leichte Steigungen	„ 300 – 500 „
Stufe 3: anspruchsvoll	mit Steigungen	„ 500 – 700 „
Stufe 4: Spezialtour	viele Steigungen	über 700 m aufwärts

- für alle Stufen werden zusätzliche Besonderheiten speziell in der Ausschreibung erwähnt (z.B. 500 m aufwärts und 300 m abwärts oder sicheres Fahrkönnen vorausgesetzt, usw.)

Teilnahme / Versicherung

- angesprochen sind Frauen und Männer 60 plus aber auch jüngere sind herzlich willkommen.
- für sportlich, geistig und körperlich gesunde Seniorinnen und Senioren, die tägliche Etappen gemäss den angegebenen Anforderungsstufen schaffen.
- Versicherung ist Sache jeder/jedes Teilnehmenden (Unfall, Haftpflicht, etc.)

Unkostenbeitrag

- Die Veloleiterinnen und -leiter sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Zur Deckung der anfallenden Kosten für Material, Rekognoszieren, Korrespondenz und Weiterbildung wird von den Teilnehmenden folgender Unkostenbeitrag erhoben, der jeweils am Tag der Tour einkassiert wird:

- Genuss- und Trainingstour, Velospass + Fahrkurs	CHF 10.-
- Tagestour	CHF 15.-

Organisatorische Regelungen

- in der Regel ist eine Anmeldung erforderlich
- nur Velos in verkehrstüchtigem Zustand sind auf unseren Touren zugelassen, die auch für Nebenstrassen geeignet sind. Stadt-, Touren- und Elektrovelos sowie Mountainbikes.
- Bekleidung: sportlich, bequem möglichst leuchtend/hellfarbig (orange, gelb + rot)
- wir fahren ausnahmslos mit Helm
- auf jede Ausfahrt mitzunehmen sind immer
 - Getränke
 - Zwischenverpflegung
 - Regenschutz
 - Ersatzschlauch
- folgende Dokumente gehören ebenfalls ins Gepäck
 - Identitätskarte oder Ausweis
 - Personalblatt für Notfälle (Formular wird neuen Teilnehmenden an der ersten Tour überreicht)
 - Halbtax- oder General-Abo, sofern vorhanden



Info Velotransport ÖV

- Von Mo-Fr ist von 06h00–08h00 + 16h00– 19h00 auf S-Bahnen kein Selbstverlad möglich, ausgenommen auf Interregio Zügen ab/bis Wädenswil + Thalwil. Daran denken auch für das Velo ein Billett zu lösen. Kosten für Kurstrecken wie normale Personen-Billette. Tageskarte: CHF 13.- mit Halbtax oder CHF 20.- Normaltarif.

Wichtig

- Wer zum ersten Mal an einer Velotour in unserer Gruppe teilnehmen möchte, ist gebeten, sich vorgängig bei der Leitung zu melden.

Kontakt/Auskunft bei den nachstehenden Leitenden der Velogruppe Zimmerberg

- e-mail: sg.zimmerberg@gmail.com oder www.pszh-sport.ch



*** Werner Wäfler**
044 784 51 89
079 437 70 87
E-Mail ...



Silvia Hausmann
043 542 33 09
079 646 63 12
E-Mail ...



Herbert Huwiler
044 725 08 35
076 442 08 35
E-Mail ...



Wolfgang Kleinöder
043 538 41 77
079 249 64 94
E-Mail ...



Paul Kurath
044 780 65 79
079 676 93 50
E-Mail ...



Anton Stäheli
044 720 90 82
079 621 39 90
E-Mail ...



Ueli Zbinden
044 713 32 78
079 336 45 79
E-Mail ...

Interessiert? E-Mail oder Anruf genügt und du wirst in unsere Adressdatei aufgenommen, so dass du immer automatisch auf dem elektronischen Weg über unsere Aktivitäten informiert bist.

**Wenn du es eilig hast, dann radle langsam.
Wenn du es noch eiliger hast, fahre einen Umweg**