

AKTUELL

Ich suche 2 bis 3 Begleitpersonen aus unserer VG für die **Stadt-Zürich-Tour** der VG Zofingen/Strengelbach, **die ich am 31/5/2012 leite!**

Wer Lust hat mitzukommen, soll sich bitte umgehend bei mir melden. Herzlichen Dank! Peter Nell – 079 335 48 04



Touren 2012 (Daten und Zeiten siehe Programm)

- | | |
|----------|---------------------------------------------------------|
| Rhythmus | • In der Regel alle 14 Tage |
| Dauer | • ganzer Tag |
| Stufe/km | • Stufe 2 bis 5 – 45 km bis ? km |
| Hinweis | • Für jede Tour ist eine Leitungsperson verantwortlich! |
| | • Sie wird von einer Stellvertretung begleitet. |



Fitness-Parcours 2012 (Daten und Zeiten siehe Programm)

- | | |
|------------|------------------------------------------|
| Rhythmus | • In der Regel alle 14 Tage |
| Tour | • Höggerberg – Affoltern – Katzenssee |
| Treffpunkt | • Bahnhof Regensdorf |
| | • anfangs am Nachmittag – 13 30 h |
| | • ab 1/5/2012 am Morgen – 09 00 h |
| Dauer | • 2 bis 2 1/2 h |
| Stufe/km | • Stufe 1/25 km |



E-Bikes

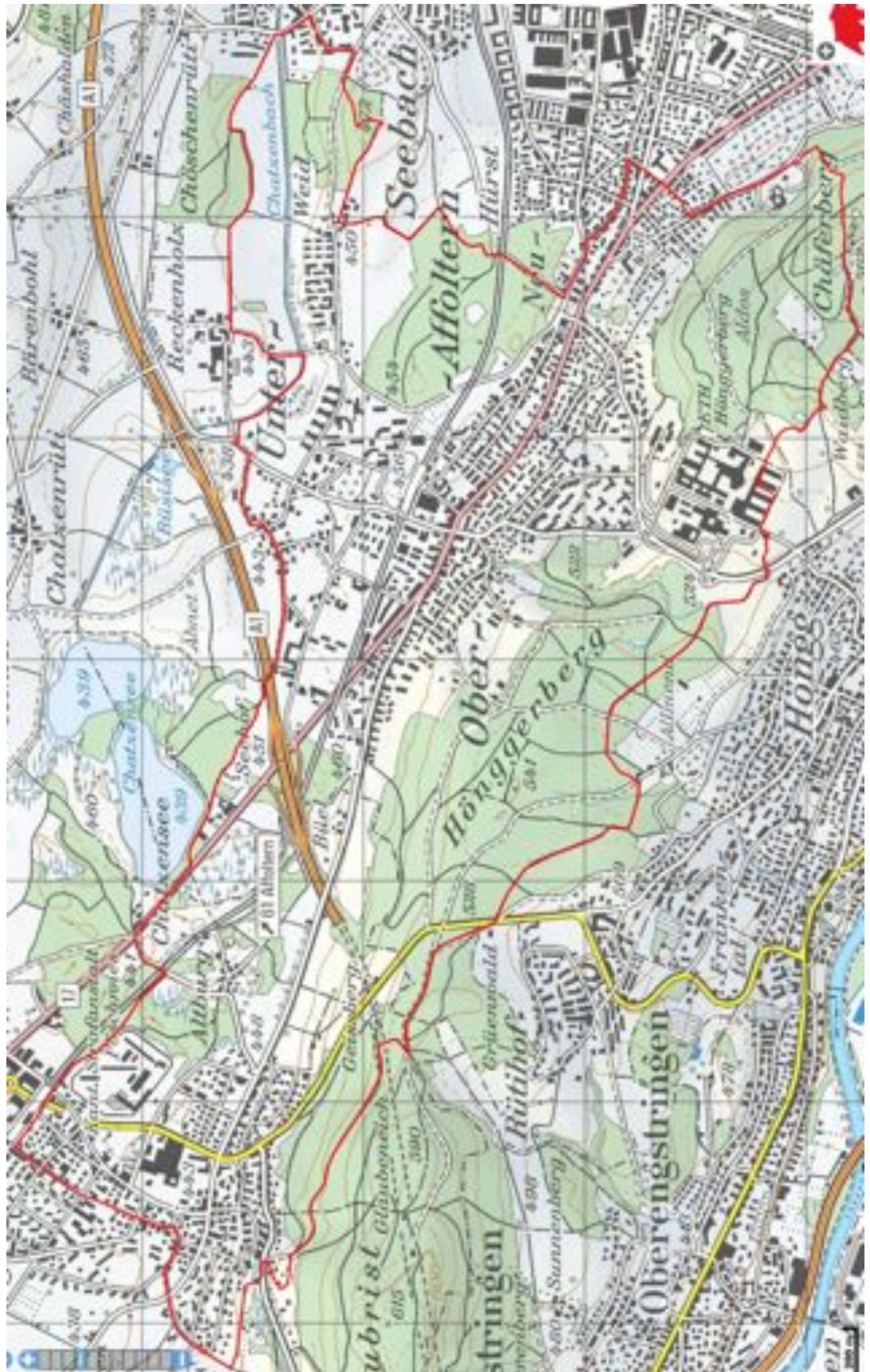
- | | |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Hinweis | • Beachte bitte das
«Merkblatt für Teilnehmende mit E-Bikes»
Besten Dank! |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------|



Wir freuen uns auf deine Teilnahmen während der Sommersaison!

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| Pierre-André Liechti | • Koordinator + esa-Leiter |
| Peter Nell | • esa-Experte + esa-Leiter |
| Fredi Schnorf | • esa-Leiter |
| Rita Schutzbach | • esa-Leiterin |

Fitness-Parcours



Di, 22. Mai 2012

Tagestour

Reusstal – Bremgarten Dienstag – 22. Mai 2012



-
- | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Route | <ul style="list-style-type: none">• Baden – Dättwil – Fislisbach – Holzrüti – Stetten Gnadental (Kaffeehalt) – der Reuss flussaufwärts entlang – Picknick an der Feuerstelle des Waffenplatzes Bremgarten – Bremgarten (Kaffeehalt) – Eggenwil – Sulz – Stetten – Niederrohrdorf – Spittelau – Holländer – Neuenhof – Würenlos |
| Start | <ul style="list-style-type: none">• AMAG-Kreisel – 09 00 Uhr• ARA/Otelfingen – 09 15 Uhr |
| Rückkehr | <ul style="list-style-type: none">• zirka 17 00 Uhr |
| Stufe/km | <ul style="list-style-type: none">• 4 – zirka 70 km• nur bis Bremgarten zirka 40 km (Stufe 2) |
| Hinweis | <ul style="list-style-type: none">• Verpflegung aus dem Rucksack (Feuerstelle vorhanden) |
| Leitung: | <ul style="list-style-type: none">• Bei zweifelhafter Witterung gibt am 22. Mai ab 07 00 Uhr die Tel.-Nr. 079 784 50 23 Auskunft.• Pierre-André Liechti
Stv. Fredi Schnorf• Wir freuen uns, wenn ihr an dieser Tour teilnehmt. |

Di, 19. Jun 2012
ganzer Tag



Flyertour von Thun nach Frutigen und Spiez

- Route**
- Hinfahrt mit SBB nach Thun via Olten
 - Thun (Übernahme der Flyer)
 - Thun-Allmendingen (Kaffeepause)
 - Amsoldingen (Besichtigung der romanischen Kirche aus dem 11. Jhrh., ein einzigartiges Juwel!)
 - gemütliche Fahrt durchs Stockental nach Wimmis
 - durchs Kandertal nach Frutigen (Besichtigung des Tropenhauses sowie der Störzucht/ gemeinsames Mittagessen im Landhaus Adler)
 - am Nachmittag: hinauf nach Aeschi und hinunter nach Spiez (Abgabe Flyer)
 - Rückfahrt mit SBB nach Wettingen
- Stufe/km**
- 3 – zirka 45 km
- Start**
- Bahnhof Wettingen/Treffpunkt um 06 30 h (S-Bahn oder Auto, Parkplätze vorhanden)
- Rückkehr**
- 18 15 h Bahnhof Wettingen

- An-meldung**
- **bis spätestens am 20/5/2012**
 - **schriftlich per Mail oder per Post unbedingt mit folgenden Angaben:**
 - Name und Vorname
 - Flyertyp: S oder M oder L (analog Kleidergrössen)
 - GA+Flyer CHF 58.00
 - **oder**
 - 1/2 Tax+Flyer CHF 100.00
 - **oder**
 - Normales Billet+Flyer CHF 120.00
 - Eintritt Tropenhaus CHF 13.50 (AHV) **oder** CHF 18.00 (ohne)

- Hinweise**
- Maximal 25 Teilnehmende
 - Berücksichtigung der Anmeldungen nach Datum des Anmeldeeingangs
 - Einzahlung im Voraus

- Leitung**
- Rita Schutzbach – 079 468 53 73
 - Stv. Peter Nell

Wir freuen uns, wenn ihr an dieser speziellen Tour teilnehmt!

Merkblatt für Teilnehmende mit E-Bikes



- Sie sind in unserer Velogruppe herzlich willkommen, sofern Sie mit einem fahrtüchtigen E-Bike (geeignet für Natur- und Asphaltstrassen) an unseren Touren teilnehmen wollen.
- Sie müssen jedoch bereits geübt sein im Umgang mit Ihrem E-Bike: d.h., es genau kennen und beherrschen.
- Setzen Sie sich im Voraus mit uns telefonisch in Verbindung, damit wir einen Termin für ein kurzes Treffen abmachen können. Wir informieren Sie dann auch über die unten aufgeführten halbtägigen Sicherheitskurse.
- **Für das Leitungsteam der Velogruppe Furttal-Regensdorf**
Peter Nell 044 845 06 16 – 079 335 48 04

- Auf der Tour berücksichtigen Sie alle Regeln des gemeinsamen Tourenfahrens («normale» Velos und E-Bikes).
- Ihre Touren- und Leistungsvorstellungen dürfen für die übrigen Teilnehmenden nicht zu «geheimen» Stress- und anderen Störfaktoren werden.
- Die Ausschreibung der Tour beinhaltet für Sie nach Bedarf zusätzliche Hinweise.
- Für Zugfahrten sind die E-Bikes nicht geeignet (Gewicht, Raumanspruch, etc.).
- Für Touren mit dem Car klärt die Tourenleitung jeweils im Voraus ab, ob der Verlad von E-Bikes möglich ist.
- Wir organisieren ab und zu, sofern dies gewünscht wird, auch spezielle Touren für E-Bikes.



Sicherheitskurse für Teilnehmende mit E-Bikes (1/2 Tag)

- Gesetzliche Grundlagen und Signalkunde
- Kennen lernen des E-Bikes (Gewicht, höhere Geschwindigkeit, längere Bremswege, Umgang mit Batterien, Ersatzbatterie, etc.)
- Rundfahrt: Allgem. Sicherheit beim Fahren
- Leitende: Ausgebildete Velo-Leitende Erwachsenensport der PSZH

Zusätzliche Unterlagen bfu

- Bild 1 **E-Bikes – Mit Sicherheit leichter ans Ziel**
Download oder Broschüre, A5, 6 Seiten
http://www.bfu.ch/PDFLib/1431_42.pdf
- Bild 2 Geeignet für Interessierte, die sich vertiefen wollen!
Elektrofahrräder (E-Bikes)
Download, A4, 17 Seiten
http://www.bfu.ch/PDFLib/1414_67.pdf





die durchgeführten Touren



die «ins Wasser gefallenen» Touren



die aktuellen Touren (Änderungen vorbehalten!)



Touren mit der SBB

Di, 27. Mrz 2012
Nachmittag



Wir eröffnen die Velosaison!

Di, 3. Apr 2012
Nachmittag



Fitnessparcours – ETH Hönggerberg

Di, 10. Apr 2012
ganzer Tag



Tour – Agglotour

Di, 17. Apr 2012
Nachmittag



Fitnessparcours – ETH Hönggerberg

Di, 24. Apr 2012
ganzer Tag



Tour – Aargau

Di, 1. Mai 2012
Morgen



Fitnessparcours – ETH Hönggerberg

Di, 8. Mai 2012
ganzer Tag



Tour – Aargau

Di, 15. Mai 2012
Morgen



Fitnessparcours – ETH Hönggerberg

Di, 22. Mai 2012
ganzer Tag



Tour – Reusstal

Di, 29. Mai 2012
Morgen



Fitnessparcours – ETH Hönggerberg

Di, 5. Jun 2012
ganzer Tag



Tour Glarnerland

Di, 12. Jun 2012
Morgen

Fitnessparcours – ETH Hönggerberg

Di, 19. Jun 2012
ganzer Tag



Tour Flyer – Thun – Frutigen – Spiez

Di, 26. Jun 2012
Morgen

Fitnessparcours – ETH Hönggerberg

Di, 3. Jul 2012
ganzer Tag

Tour Heitersberg

Di, 10. Jul 2012
Morgen

Fitnessparcours – ETH Hönggerberg

Di, 17. Jul 2012
ganzer Tag

Tour – Stadt Zürich (Schwerpunkt Parkanlagen)

Di, 24. Jul 2012
Morgen

Fitnessparcours – ETH Hönggerberg

Di, 31. Jul 2012 ganzer Tag	Tour – Stadt Zürich (Schwerpunkt Architektur)
Di, 7. Aug 2012 und 8/8 und 9/8	2- oder 3-tägige Tour – Schwarzwald Die Tour ist bereits ausgebucht.
Di, 14. Aug 2012 Morgen	Fitnessparcours – ETH Hönggerberg
Di, 21. Aug 2012 ganzer Tag	 Tour – Hirzel
Di, 28. Aug 2012 Morgen	Fitnessparcours – ETH Hönggerberg
Di, 4. Sep 2012 ganzer Tag	 Tour – Richtung Innerschweiz
Di, 11. Sep 2012 Morgen	Fitnessparcours – ETH Hönggerberg
Di, 18. Sep 2012 ganzer Tag	Tour – Üetliberg
Di, 25. Sep 2012 Morgen	Fitnessparcours – ETH Hönggerberg
Di, 2. Okt 2012 Nachmittag	Tour – Herbstlicher Ausklang – Zvieri KGH Dällikon