

Velo fahren 2012 mit der Gruppe Illnau-Effretikon

Für Frauen und Männer 60plus

Datum	Tour	Bemerkungen
27. März/NM	Saisoneröffnungstour nach Kloten	
3. April/NM	Fitnessstour 12: Brüttener Höhe	Detail Seite 3
10. April/NM	1. Biketour: Weiertour	
17. April/NM	Stadt am Wasser - Uster	
5. - 12 Mai	Wir beteiligen uns an schweiz.bewegt	
15. Mai/NM	Fitnessstour 12: Brüttener Höhe	Detail Seite 3
22. Mai/GT	2. Biketour: Rosinli	Detail Seite 4
29. Mai/GT	Zürcher Weinland-Spargeltour	Detail Seite 5: mit Anmeldung
5. Juni/GT	Drumlinlandschaft mit Grillieren	Detail Seite 6
12. Juni/GT	Flyertour Appenzell	Detail Seiten 7/8: mit Anmeldung
19. Juni/NM	Fitnessstour 12: Brüttner Höhe	Detail Seite 3
26. Juni/GT	3. Biketour	Leitung: Reto Nüesch
3. Juli/GT	Gegend Einsiedeln	Leitung: Werner Wäfler
10. Juli/NM	Fitnessstour 12: Brüttener Höhe	Detail Seite 3
SOMMERPAUSE		
14. Aug/NM	Fitnessstour 12: Brüttener Höhe	Detail Seite 3
21. Aug/GT	4. Biketour	Leitung: Reto Nüesch
28. August/GT	Hegau	Leitung: Maria Germann
11. Sept/NM	Fitnessstour 12: Brüttener Höhe	Detail Seite 3
18. Sept/GT	5. Biketour	Leitung: Reto Nüesch
25. Sept/GT	ins Limmattal	
2. Okt/NM	Fitnessstour 12: Brüttener Höhe	Detail Seite 3
9. Okt/VM	Schlussfahrt	
6. Nov/NM	Abschluss Velosaison 12	

Programmänderungen vorbehalten

Weitere allgemeine Angaben über das Velofahren mit einer Pro Senectute Gruppe sind im Flyer "Velo fahren – Alle Gruppen im Kanton Zürich" ersichtlich oder auf der Webseite unter www.pszh-sport.ch (Velofahren/Hinweise) abrufbar.

Für die Gruppe Illnau-Effretikon gilt ausserdem:

- **Fitnessstour:** Die erste Teilnahme kostet Fr. 7.–, alle weiteren Fitnessstouren sind gratis (gleiche, aber jedes Jahr neue Strecke).
- **Biketouren:** Mountainbike, gute Kondition und Freude, im Gelände zu fahren, sind Voraussetzungen.
- **Abkürzungen:** VM = Vormittag, NM = Nachmittag, GT = ganzer Tag
- **Tourendetails:** Sind ca. 1 Woche vor der Tour auf der Webseite der Pro Senectute unter www.pszh-sport.ch (Velofahren/Illnau-Effretikon) abrufbar. Hinweise auch in der Presse beachten (regio.ch, Zürcher Oberländer), jedoch ohne Gewähr.
- **Tourentag/Treffpunkt:** in der Regel Dienstag; Effretikon, SBB Veloparkplätze an der Brandrietstrasse. Ausnahmen werden im Detailprogramm angegeben.
- **öV:** Für gewisse Touren werden wir die öV benutzen; im Detailprogramm erwähnt.
- **Leitung 2012:** Ich kann auch dieses Jahr auf die Unterstützung von mir bekannten und ausgebildeten Leitern *erwachsenensport schweiz* zählen (im Programm erwähnt); die Touren werde ich, wenn nicht anders erwähnt, als Schlussfahrerin begleiten. Die übrigen Touren werde ich leiten.
- **Auskünfte:** Bei der Leiterin der Gruppe Illnau-Effretikon, Adresse siehe unten

Margrit Obrist

Leiterin *erwachsenensport schweiz*, Velo und MTB

Kratzgasse 20, 8307 Ottikon

Telefon: 052 345 28 92 – Mail: margritobrist@bluewin.ch

Fitnessstour 12 – von April - Oktober



- Daten:** Dienstag, 3. April, 15. Mai, **19. Juni**, 10. Juli, 14. August, 11. September, 2. Oktober
- Treffpunkt:** **13.30 Uhr**, Effretikon, SBB Veloparkplätze Brandrietstrasse,
- Route:** Effretikon – Tannquartier – Vogelholz – Schürliacher – Winterberg – Kleinkon – Breite – Brütten – Strubikon – Büelhof – Chlihus – Breitenloo – Birchwil – Nürensdorf – Hakab – Lindau – Tagelswangen – Effretikon.
Die abwechslungsreiche Strecke führt zur romantischen Kapelle Breite, auf die Brüttener Hochebene, zum amtlich vermessenen Mittelpunkt des Kantons Zürich – und ein herrliches Alpenpanorama inklusive
- Anforderungen:** Stufe 2, ca. 27 km, 250 Höhenmeter
Variante light: andere Routenwahl bei Brütten = ca. 40 Hm weniger
Geteerte Strassen, Waldwege, Velowege – möglichst vom grossen Verkehr entfernt
Wir machen diese Tour monatlich während unserer Velosaison, so dass jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin seinen/ihren Formstand selber testen kann. Kaffeehalt erst nach Ende der Tour.
Die Tour findet bei jeder Witterung statt.
- Allgemeines:** Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Zur Ausrüstung gehören: verkehrstüchtiges Stadt- oder Tourenvelo oder Mountainbike, Ersatzschlauch mit dazu passender Pumpe, Velohelm, evtl. Regenschutz, Personalblatt für Notfälle, Getränk, Zwischenverpflegung.
- Kosten:** Fr. 7.– für die erste Teilnahme an der Fitnessstour; alle weiteren Fitnessstouren im 2012 sind gratis.
- Auskunft:** Margrit Obrist, Ottikon, Telefon 052 345 28 92

Mountainbiketour #2: Rosinli

Viele Wege führen zum bekannten Aussichtspunkt im Zürcher Oberland



Dienstag, 22. Mai 2012

Treffpunkt: 09.30 Uhr, Effretikon, SBB Veloparkplätze Brandrietstrasse,

Route: Effretikon – Oberkempttal – Brandbach – Sulzberg – Luppmen und Tobelweier – Balchenstal – Hittnau (Kaffeepause) – Sonnenhalden – Dürstelen – Grabenriet – Pulten – Rosinli, 823 m – Adetswil – Chämpfner Tobel – Robenhausen – Ottenhusen – Ruetschberg – Rüti – Wildert – Örmis - Effretikon
Wir fahren mehrheitlich auf Naturstrassen, Waldwegen und Singletrails. Kurze Tragepassage im Chämpfner Tobel abwärts.

Verpflegung: Picknick aus dem Rucksack

Anforderungen: Technik: einfach-mittel Kondition: mittel
Distanz: ca. 47 km Höhenmeter: ca. 700

Diverses: Neben einem verkehrstüchtigen Mountainbike gehören dazu wie immer: Ersatzschlauch mit dazu passender Pumpe, Velohelm, evtl. Regenschutz, Personalblatt für Notfälle, Getränk

Kosten: Fr. 10.–

**Auskunft/
Leitung:** Bei zweifelhafter Witterung telefonisch rückfragen bei Margrit Obrist, Telefon 052 345 28 92, am Tourentag ab 07.30 Uhr

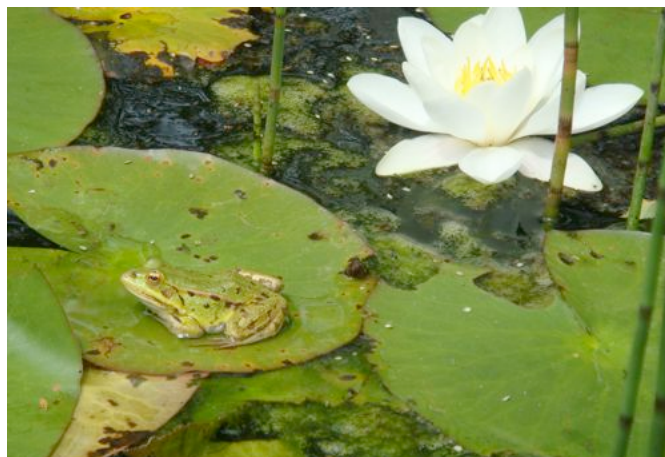
Westliches Weinland Durch Winzerdörfer und zu den Flaacher Spargeln



Dienstag, 29. Mai 2012

- Treffpunkt:** 08.00 Uhr, Effretikon, Bahnhof, Kiosk, 08.09 Uhr Abfahrt mit S16 ab Gleis 1 nach Andelfingen, Tiefenstieg
Billet: Halbtax Effretikon-Andelfingen einfach, Fr. 5.-, gleicher Preis für Velo
- Route:** Andelfingen Holzbrücke – Werdhof – Schloss Widen – Ossingen – Chastelhof – Truttikon – Langenmoos – Trüllikon (Kaffeehalt) – Oerlingen – Marthalen – Ellikon – Thurauen – Flaach (Mittagessen Spargelhof Gisler) – Schloss Eigental – Wiler – Gräslikon – Buch a. Irchel – Bebikon – Chräen – Neftenbach – Wülflingen – Töss – Effretikon (retour ca. 17.00 Uhr)
(kleine Routenänderung bleiben vorbehalten)
- Sehenswert:** Riegelhäuser, Winzerdörfer, Bierbrunnen in Langenmoos, Ölmühle in Marthalen, Thurauen, Aussicht auf die Alpen auf der Rückfahrt
- Verpflegung:** Kaffeehalt am Vormittag, Mittagessen in der Spargelbeiz Gisler in Flaach
- Anforderungen:** ca. 55 km und 500 Höhenmeter
Varianten: Wer den Aufstieg ab Flaach bis Bebikon nicht mehr mitfahren möchte, kann ab Flaach per Postauto und S-Bahn zurück nach Effretikon fahren (etwas kompliziert) oder sich abholen lassen (bequem).
- Diverses:** Zur Ausrüstung gehören wie immer: verkehrstüchtiges Stadt- oder Tourenvelo oder Mountainbike, Ersatzakku bei Elektrovelo, Ersatzschlauch mit dazu passender Pumpe, Velohelm, evtl. Regenschutz, Personalblatt für Notfälle, Getränk, Zwischenverpflegung
- Kosten:** 10.-, zusätzliche Kosten für Kaffeehalte, Mittagessen, Bahnfahrt
Mittagessen: z.B. Spargelsuppe Fr 7.50; Spargelrisotto/Spargeltortelloni Fr. 18.-; 1 Portion Spargeln mit Sauce Fr. 28.-; usw.
- Anmeldung:** Anmeldung erforderlich bis **Pfingstamstag, 26. Mai 2012**
- Auskunft/Leitung:** Bei zweifelhafter Witterung rückfragen am Tourentag ab 06.30 Uhr bei Margrit Obrist, Telefon 052 345 28 92

Zu den Drumlins im Zürcher Oberland Schöne Moorlandschaften, Riete und Hügel



Dienstag, 5. Juni 2012

- Treffpunkt:** 09.00 Uhr, SBB Veloparkplätze Brandrietstrasse, Effretikon
- Route:** Effretikon – Fehraltorf – Auenfeld – Bussenhusen – Pfäffikon (Kaffeehalt) – Irgenhausen – zum Pfäffikersee – Müli Wetzikon – Ettenhausen – zum Wildbach – Bossikon – Pfaffenholz (Mittagshalt) – Schwändi – Schöneich – Wetzikon – Robenhausen – Seegräben – Feichrüti – Speck – Talmaz – Oberillnau – Effretikon (retour ca. 16.30 Uhr)
- Sehenswert:** Alpenpanorama von Pfäffikon/Brand aus, Pfäffikersee, Drumlinlandschaft bei Wetzikon, Moorgebiete und Riete mit reicher Flora und Fauna
- Verpflegung:** Kaffeehalt am Vormittag im Restaurant Freienstein, Pfäffikon; Picknick/Grillieren an schöner Feuerstelle im Pfaffenholz
- Anforderungen:** ca. 55 km und 300 Höhenmeter
- Diverses:** Zur Ausrüstung gehören wie immer: verkehrstüchtiges Stadt- oder Tourenvelo oder Mountainbike, Ersatzschlauch mit dazu passender Pumpe, Velohelm, evtl. Regenschutz, Personalblatt für Notfälle, Getränk, Zwischenverpflegung, Picknick (evtl. Grillwurst; eine schöne Feuerstelle steht uns zur Verfügung)
- Kosten:** 10.–
- Auskunft:** Bei zweifelhafter Witterung rückfragen am Tourentag ab 07.30 Uhr bei Margrit Obrist, Telefon 052 345 28 92
- Leitung:** Diese Tour wird von der Pro Senectute Sportleiterin Annemarie Vogl, Gruppe Pfäffikon/Uster ab Fehraltorf und bis Seegräben geleitet; Margrit Obrist ist ab/bis Effretikon dabei

Highlights der Ostschweiz mit dem Elektrobike Bodensee – Appenzellerland – St.Gallen



Dienstag, 15. Juni 2012

Treffpunkt: Gruppe Effretikon: 07.35 Uhr, Bahnhof SBB, Kiosk (**ab 07.45 mit S7**)
Gruppe Winterthur: 07.55 Uhr, Hauptbahnhof, Schalterhalle (**ab 08.05 mit IR**)

Route: Am Bahnhof Romanshorn nehmen wir ein FLYER-Elektrobike entgegen und fahren gemütlich dem idyllischen Ufer des Bodensees entlang nach Rorschach. Dort steigen wir mit dem Velo auf die nostalgische Bergbahn um, die uns ins Biedermeierdorf Heiden führt. Die Tour führt uns über Kaien und Oberegg zum Aussichtspunkt St. Anton, 1107 m, (Mittagshalt) mit einer einmaligen Aussicht ins Rheintal und auf das Alpsteingebirge. Weiter geht's durch die typische Appenzeller Hügellandschaft nach Trogen, Speicher, Teufen und Stein (Halt bei der Schaukäserei). Die 98 Meter hohe Haggenbrücke überspannt die Sitter und wir erreichen das urbane Wohngebiet von St. Gallen. Ein Radweg führt uns sicher ins Stadtzentrum zum Hauptbahnhof, wo wir unsere Elektrovelos zurückgeben. Rückkehr mit der Bahn nach Winterthur bzw. Effretikon (**St. Gallen ab 18.11**, Winterthur an 18.56, Effretikon an 19.16)

Verpflegung: Kaffee/Tee/Schoggi mit Gipfeli entweder in Rorschach oder Heiden (im Preis inbegriffen)
Mittagessen: Picknick oder im Restaurant in St. Anton (max. 1 h Aufenthalt)
Weiterer Kaffeehalt am Nachmittag zB in der Schaukäserei Stein möglich

Anforderungen: mittel, ca. 60 km, 700 Höhenmeter (dank unserem Elektrovelo kein Problem; wir erhalten Ersatzakku)

- Diverses:** Dem Wetter entsprechende Kleidung, evtl. Regenschutz, Personalblatt für Notfälle, Zwischenverpflegung, Picknick (wenn nicht Essen im Restaurant), Getränke, Bahn-Abo. Alle Sachen am einfachsten verpackt in einem Rucksack (evtl. Gummizug zum Fixieren auf dem Gepäckträger mitnehmen, falls man Rucksack nicht tragen möchte). **Eigenen Velohelm mitnehmen.**
- Kosten:** Bahnfahrt Effretikon/Winterthur-Romanshorn, Appenzellerbahn nach Heiden, St-Gallen-Winterthur/Effretikon, Miete Elektrovelo, Kaffee/Gipfeli am Vormittag, Unkostenbeitrag:
- Mit ½ Tax Fr. 102.- mit GA Fr. 76.- ohne Abo Fr. 131.-**
- Zahlbar bei der Hinfahrt nach Romanshorn (bitte genauen Betrag bereithalten).
- Anmeldung:** **bis spätestens 5. Juni 2012 an** Margrit Obrist, Telefon 052 345 28 92 oder Mail margritobrist@bluewin.ch mit folgenden Angaben: Halbtax, GA oder ohne Abo, Mittagessenvariante (Picknick oder Restaurant)
Wir haben nur eine begrenzte Anzahl E-Bikes zur Verfügung; die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.
- Leitung:** Margrit Obrist, Gruppe Illnau-Effretikon (Natel am Tourentag 079 247 58 55)
Maria Germann, Gruppe Winterthur (Natel am Tourentag 079 680 38 43)
- Durchführung:** Die Tour wird nur bei gutem Wetter durchgeführt, kein Verschiebedatum. Entscheid über Durchführung Montagmorgen, 11. Juni (anrufen zwischen 9 und 10 Uhr bei Margrit Obrist, Details siehe oben)