

# Velofahren stärkt das Immunsystem

## Schnupperfahren mit der Velogruppe 60+ Mettmenstetten

Am Donnerstag, 6. Mai, veranstaltet die Velogruppe Mettmenstetten Schnuppertouren. Alle Velobegeisterten 60+ sind herzlich willkommen – mit oder ohne E-Bike.

Es finden zwei Touren statt, einmal als Tagestour und einmal als Halbtagestour. Die Halbtagestour mit rund 25 km Länge und wenigen Steigungen richtet sich speziell an «Genussvelofahrer» die unmotorisiert sind oder für die als E-Biker eine Ganztagestour zu anspruchsvoll ist. Distanz: zirka 25 km mit wenigen Steigungen, ohne Kaffeehalt.

Bei der Tagestour werden gemütlich rund 53 km zurückgelegt und es ist die eine oder andere Steigung (insgesamt sind es 644 Höhenmeter) zu meistern. Für geübte E-Biker ist es eine leichte Tour, ohne E-Bike etwas anspruchsvoll. Für die Fahrer der Tagestour gibt es ein Mittagessen als Picknick aus dem Rucksack. Treffpunkt für die Tagestour ist

um 9 Uhr, für die Halbtagestour um 13.30 Uhr, jeweils beim Güterschuppen des Bahnhofs Mettmenstetten.

Bei grösseren Teilnehmerzahlen (mehr als 10 bis 15) werden weitere Gruppen mit gestaffelten Abfahrtszeiten gebildet. Alle Angemeldeten werden persönlich per Mail über die Gruppeneinteilung und Startzeiten informiert. Die Schnuppertouren sind für alle Teilnehmenden kostenlos. Anmeldungen mit Angabe zur Teilnahme an der Halbtages- oder Tagestour sind bis spätestens Dienstag, 4. Mai, per E-Mail zu richten an: [a.diebold@bluewin.ch](mailto:a.diebold@bluewin.ch). Die Schnuppertouren werden bei schlechtem Wetter nicht durchgeführt.

### Fahrradtouren jeden zweiten Donnerstag

Die Velogruppe Mettmenstetten wurde 1998 gegründet und ist der Pro Senectute des Kantons Zürich angeschlossen. Alle sieben Tourenleitenden verfügen über eine abgeschlossene Ausbildung als

esa-Erwachsenensportleiter oder -leiterin. Zweck der Velogruppe ist es, sportliche Aktivitäten und den Kontakt unter über 60-jährigen Personen zu fördern.

Von März bis Oktober werden jeden ersten und dritten Donnerstag Ganztagestouren (45 bis 85 km) oder Halbtagestouren (20 bis 45 km) durchgeführt. Die Touren führen über schwach befahrene Nebenstrassen und gut befahrbare Feldwege ins Knonauer Amt oder in die angrenzenden Regionen mit Kaffee- und Mittagessenhalt, je nach Corona-Vorschriften. Alle Infos zur Durchführung der Schnuppertouren, dem Jahresprogramm und der Velogruppe Mettmenstetten findet man auf [www.pszh.ch/gruppe/velogruppe-mettmenstetten](http://www.pszh.ch/gruppe/velogruppe-mettmenstetten).

### Velogruppe 60+ Mettmenstetten

Alle Teilnehmenden müssen das Covid-19-Schutzkonzept des BAG bzw. der Pro Senectute des Kantons Zürich befolgen. Dieses ist zu finden auf [www.pszh.ch/gruppe/velogruppe-mettmenstetten](http://www.pszh.ch/gruppe/velogruppe-mettmenstetten).



Die Tourenleitenden (von links): Martin Koller, Werni Meier (Koordinator), Rita Schwarz, Christian Kupferschmid, Rudi Kessler, Anita Diebold und Ueli Graf.