

VELO, MOUNTAINBIKE & CO. MIT VOLLER KRAFT VORAUS

Der Blütenstaub kitzelt in der Nase und die Vögel sind in Konzertlaune: der Frühling hat das Zepter übernommen. Der ideale Zeitpunkt, sich (wieder) in den Sattel zu schwingen. Mit diesen Tipps gelingt der Radausflug.



Grenzen kennen

Velofahren und Biken verbessern Ausdauer und Gleichgewicht, ohne die Gelenke übermässig zu belasten. Für eine stabile Fahrt lohnt sich ein Kraft- und Gleichgewichtstraining. Beim Radfahren bestimmen Sie den Anstrengungsgrad individuell – klären Sie Ihr Fitnesslevel aber vorher ärztlich ab. Machen Sie auf der Fahrt regelmässig Pause und respektieren Sie, falls Sie nicht alleine radeln, das Gruppentempo: Das Schlusslicht gibt den Takt vor.

Sicherheit zuerst

Beachten Sie die Anforderungsstufen in Kondition, Technik und Gelände und wählen Sie Routen entsprechend Ihrer Fähigkeiten. SchweizMobil bietet Velo- und Mountainbike-Touren für alle Schwierigkeitsgrade. Gerade beim Biken gilt: Die Talfahrt ist oft anspruchsvoller. Mit dem E-Bike sollten Sie Wege wählen, auf denen Sie den schweren Drahtesel nicht schieben müssen. Lassen Sie Ihr Gefährt fachmännisch prüfen, informieren Sie Ihr Umfeld über

die Route und führen Sie stets ein Mobiltelefon mit.

Ausrüstungs-Check

Ein technisch einwandfreies Zweirad und schützende Bekleidung sind essenziell – besonders beim Biken. Tragen Sie stets Helm, Sportbrille, Langfingerhandschuhe und Protektoren. Nehmen Sie ausreichend Wasser, Proviant und eine Notfallapotheke mit Pflastern und Desinfektionsmitteln mit. Passen Sie Ihre Kleidung dem Wetter an, um auf plötzliche Umschwünge vorbereitet zu sein.

Denken Sie mit

Respekt auf Radwegen sorgt für Sicherheit. Fahren Sie vorausschauend, halten Sie sich an die Verkehrsregeln und vermeiden Sie riskante Manöver. Auf stark befahrenen Strecken ist besondere Rücksicht gefordert. Vermeiden Sie – wenn möglich – frequentierte Wanderwege.

Sorge zur Natur

Bleiben Sie auf den ausgeschilderten Wegen, um Flora und Fauna zu schützen. Besonders in der Dämmerung, wenn viele Wildtiere aktiv sind, ist Rücksicht auf die Tierwelt gefragt. Denken Sie daran, keine (Abfall-) Spuren zu hinterlassen. 🗑️

Entdecken Sie die schönsten Schweizer Radwege: schweizmobil.ch

Keine Lust, allein zu radeln? Melden Sie sich in einer Radsportgruppe von Pro Senectute an: prosenectute.ch/kurssuche
