

[Velotouren und Wandern](#)

Unterwegs auf zwei Rädern

Mit dem Tourenleiter entdecken Seniorinnen und Senioren auf kleineren und grösseren Veloausflügen das Zugerland. Der Spass und die Bewegung an der frischen Luft stehen im Vordergrund. Was sonst noch wichtig ist erzählt der Leiter im Interview.



So bereiten wir uns auf eine Tour vor Tipps für unterwegs auf zwei Rädern

Werni Iten (72) und das Leiterteam kennen jeden Waldabschnitt und jedes Feldwägli im Zugerland. Und immer noch gibt es Neues zu entdecken: ein Brunnen, wo das beste Quellwasser sprudelt oder die richtige Anhöhe mit Blick auf die Alpenwelt.

Pro Senectute: Herr Iten, wie kann man sich im Frühjahr am besten an den Sattel gewöhnen?

Werni Iten: Mit kurzen Touren, die man steigern kann. Die Ersten Ausfahrten sind fast nur flach zu planen. Dann Steigungen einbauen.

Und wie weiss ich, wo mein Fitness-Level liegt?

In der Steigerung nach der Angewöhnung an den Sattel gilt es stetig etwas mehr zu tun. Bald merkst du, dass die Fahrten leichter gehen und zwei bis drei Stunden lockerer gehen.

«Sachte steigern. Kombinieren.»

Wie trainiere ich denn am besten, damit ich mein Fitness-Niveau vom letzten Jahr halten kann?

Regelmässige Ausfahrten, zwei und mehrere Trainings sind hier hilfreich. Wichtig ist, dass du nicht an die Leistungsgrenze gehst. Einfache Strecken und kontinuierliche Steigerung der Höhe bringen den Erfolg. Nicht aufgeben.

Was machen Sie noch zusätzlich zum Biken?

Wanderungen mit Klettersteigen, einige tollen Skitouren und längere Skifahrten. Bei Schneege-
stöber gehe ich gerne laufen.

Hilft es, wenn ich zuhause zusätzlich auf einem Hometrainer pedale?

Alles was man zusätzlich tut, bringt Fortschritte – es soll einfach Freude bereiten.
Ausdauertraining sind im Tempo gemütlich, aber lange zu üben.

Gehen Sie auch aufs Rad, wenn es etwas kühler ist? Wo liegt Ihre Schmerzgrenze?

Wenn der Hals beim Atmen schmerzt, ist es wohl zu kühl. Jeder empfindet Kälte anders. Die Schmerzgrenze liegt meistens bei der Kleider-wahl. Gut eingepackt verhindert das Frieren.

«Nimm das Rad, das du gewohnt bist.»

Für wen sind die Velotouren von Pro Senectute geeignet? Wer darf auf die Touren mit?

Jeder der gesund ist und will, soll mitkommen. Velofahrpraxis ist notwendig. Ebenso ein gut gewartetes Velo. Man sollte 30 – 40 km mit einer Pause schaffen. Freude am gemeinsamen Tun und einem gemütlichen Schwatz liegen aber alleweil drin. Wer immer wieder Velo fährt, kann die Ausfahrten doppelt geniessen.

Solche Halbtagestouren haben leichte und fahrbare Steigungen, die zu bewältigen sind. Was für ein Rad soll man da mitnehmen?

Das Velo, Bike oder E-Velo oder E-Bike, allenfalls mit Klicks. Das Rad, an das du dich gewöhnt hast, ist das Richtige. Aber immer mit Helm und etwas zum Trinken sowie Regenschutz miteinpacken.

«Trinkflasche gefüllt, Geldbeutel, Regenschutz genügt. Alles mehr ist Gewicht!»

Und wann ist es Ihrer Meinung nach Zeit, sich ein E-Bike zuzulegen?

Falls die Ausfahrten an der Kondition nagen – wird diese Überlegung zum Wechsel richtig sein. Falscher Stolz, dass ich es unbedingt schaffen muss und die Anhöhe hinauf knorze, macht ja keinen Spass. Übrigens, momentan gibt es sehr lange Lieferfristen für E-Fahrräder.

«Bremsen. Luft. Rost. Regelmässig prüfen.»

Noch eine technische Frage: Was heisst, ein Velo soll gewartet, fahrbereit und zuverlässig sein?

Und was ist das Mindeste, was man tun soll?

Ein Jahresservice beim Händler wäre damit gemeint. Und vor jeder Ausfahrt am besten einen Bremstest machen sowie prüfen, ob genügend Luft in den Schläuchen verbleibt. Und die Kette nicht rostig geworden ist.

Die meisten kneifen vor dem Veloputzen. Was empfehlen Sie?

Eine Nassreinigung – und die Kette mit Trocken-Schmiermittel beträufeln. Nach dem Schmieren mit einem alten Lappen abwischen, damit es nicht zu viel Oel an der Kette hat.

«Schalten ist nicht ohne.»

Was wird beim Fahren gerne unterschätzt?

Das richtige Schalten – vor engen Kurven und Anstiegen herunterschalten. Genügend Abstand in der Gruppe halten, damit leichte Schwenker nicht zu Unfällen führen.

Wie sind die Velostrecken, die Sie aussuchen?

Was ist eigentlich Ihr Lieblingsausflugsziel?

Es sind gute Strassen, Velowege und moderate Steigungen. Wir meiden stark befahrene Strassen. Abwechslung in den Streckenführungen und der obligate Kaffeehalt gehören auch dazu.

Lieblingsstrecken gibt es viele: Für kürzere Ausfahrten bieten sich das Säuliamt, der Zugerberg, das Ägerital-Sattel, Raten-Gottschalkenberg, Gubel, usw. an. Zwischen Sattellegg, Bremgarten und Seetal mit oder ohne Motor und bis um 100 km inklusive Rumpelpisten, sprich Singeltrails, gehören für mich dazu. Ein direktes Lieblingsziel habe ich nicht. Nur schon eine Fahrt draussen an der Sonne, manchmal bei Regen und an der frischen Luft ist mein Ziel. Und noch der Wildspitz mit verschiedenen Abfahrten: das ist für einen Ägerer Herzenssache.

Was kann man bei der Velobekleidung und Ausrüstung falsch machen?

Extravaganz oder Rennbekleidung. Am besten zieht man das Gewohnte an. Eventuell noch Handschuhe als Schutz vor einem Sturz anziehen.

Was ist Ihnen besonders wichtig, wenn Sie mit einer Gruppe unterwegs sind?

Zeichen beachten (Links/Rechts/ Halten/Gegenverkehr oder Hindernisse). Alle tragen einen Velohelm. Respekt für die Mitfahrenden. Grundsätzlich fahren wir in Einerkolonne. Über Land auf Flurstrassen und Flurwegen ist nebeneinander Fahren auch möglich. Wenn alle Teilnehmenden auf die Vorderen achten (Abstand), kommen wir alle ohne Zwischenfälle am Ziel an.