

## Anforderungsstufen und Ausrüstung

### Radsport

#### Touren

Halbtagestour (H)           **20-45 km**

Tagestour (T)               **46-85 km**

Spezialtour (S)           **70-85 km**

#### Gruppen

Mindestteilnehmendenzahl: 5 Personen

Bei grosser Teilnehmendenzahl wird in mehreren, den Teilnehmenden angepassten, Leistungsgruppen gefahren.

### Halbtagestouren

| Kondition |               | Ohne Unterstützung |            | Mit Unterstützung |            | Stärkeklasse |  |
|-----------|---------------|--------------------|------------|-------------------|------------|--------------|--|
| K 1       | einfach       | 20-30 km           | 100-300 Hm | 20-35 km          | 100-400 Hm | Easy         | Einsteiger, Geniesser                  |
| K 2       | leicht        | 30-40 km           | 300-450 Hm | 35-45 km          | 400-550 Hm | Fit          | fitte Einsteiger                       |
| K 3       | mittel        | 40-45km            | 450-600 Hm | 45-50 km          | 550-650 Hm | Sportlich    | gute allgemeine Fitness                |
| K 4       | anspruchsvoll | 45-50 km           | 550-700 Hm | 50-55 km          | 650-800 Hm | Power        | gute Kondition, regelmässiges Training |

### Tagestouren

| Kondition |               | Ohne Unterstützung |             | Mit Unterstützung |            | Stärkeklasse |  |
|-----------|---------------|--------------------|-------------|-------------------|------------|--------------|--|
| K 1       | einfach       | 45-50 km           | 300-450 Hm  | 45-55 km          | 100-400 Hm | Easy         | Einsteiger, Geniesser                  |
| K 2       | leicht        | 45-60 km           | 450-600 Hm  | 55-70 km          | 400-550 Hm | Fit          | fitte Einsteiger                       |
| K 3       | mittel        | 60-70 km           | 600-800 Hm  | 70-80 km          | 550-650 Hm | Sportlich    | gute allgemeine Fitness                |
| K 4       | anspruchsvoll | 70-80 km           | 800-1000 Hm | 80-90 km          | 650-800 Hm | Power        | gute Kondition, regelmässiges Training |

### **Weitere Hinweise**

Bei Tagestouren die Möglichkeiten für Akku-Ladungen abklären.

Für gemischte Gruppen (mit und ohne Unterstützung) bleibt die Einstufung ohne Unterstützung bestehen.

Mit reinen E-Bike-Gruppen sind längere Touren mit mehr Höhenmeter gut möglich.

Touren mit Tragepassagen sind für E-Bikes (Gewicht) nicht geeignet.

Die Anforderungsstufen sind die Planungsgrundlage für Radtouren mit der Zielgruppe 60+.

### **Rad**

Für die Touren sind alle Velotypen ausser Rennvelos geeignet (Naturwege). Ebenso sind nur E-Bikes mit einer Unterstützung <25km/h zugelassen.

Das Velo muss in jeder Beziehung betriebssicher sein. Wichtig sind vor allem gut funktionierende Bremsen und Übersetzungen sowie Pneus in einem guten Zustand und genügend aufgepumpt.

### **Ausrüstung**

Personalausweis, Reserveschlauch, dem Schlauchventil entsprechende Luftpumpe, funktionelle Kleidung und geeignete Schuhe, Regenschutz und Velohandschuhe. Wir fahren mit Helm!

### **Notfälle**

Tragen Sie persönliche Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussentasche des Rucksacks mit sich, ebenso das Notfallblatt. Dieses erhalten Sie bei Ihrer Beratungsstelle oder bei der Tourenleitung.

### **Versicherung**

Ist Sache der Teilnehmenden