

[Front](#) > [Lebensart](#) > [Veloland Schweiz](#)

Lebensart

Neu

Veloland Schweiz

Peter Schibli 14.04.2021

0



Steigende Temperaturen, sonnige Tage, das Bedürfnis nach frischer Luft locken ins Freie. Auch für viele Seniorinnen und Senioren beginnt nun wieder die Velosaison.

Eigentlich ist es egal, ob man spaziert, joggt, walken geht oder rudert: Hauptsache, man bewegt sich. Velofahren ist für Seniorinnen und Senioren eine ideale Sport- und Fortbewegungsart. Biken schont die Gelenke, stärkt die Bein- und Rückenmuskulatur, schult den Gleichgewichtssinn und macht zudem noch Spass. Bevor man sich aber ein Velo kauft, sollte man überlegen, wozu das Gefährt hauptsächlich verwendet werden soll. Um in der Stadt zum Einkaufen zu fahren, sind andere Modelle zu empfehlen als für sportliche Touren.

Für ein Citybike entscheidet sich, wer damit kurze Strecken in der Stadt fahren will. Trekkingbikes eignen sich für Allrounder. Rennvelos kommen nur für sportliche Fahrerinnen und Fahrer in Betracht, Mountainbikes für Abenteurer. Seit einigen Jahren ist das E-Bike auch bei Seniorinnen und Senioren im Vormarsch. Jedes fünfte in der Schweiz verkaufte Velo hat heute eine Batterie.



Genuss der Abendstimmung auf zwei Rädern.

Bei diesem Velotyp wird die Bewegung von einem Elektromotor unterstützt, was die Tretarbeit erheblich erleichtert. So können Steigungen und grössere Strecken mit geringerem Kraftaufwand bewältigt werden als mit einem traditionellen Stahlesel. Die Reichweite beträgt je nach Akku zwischen 40 bis 80 Kilometern. Spezielle E-Bike-Kurse werden in verschiedenen Kantonen von Pro Senectute Sport angeboten.

Passende Reifen

Je nach Einsatz sollten die Reifen möglichst viel Grip haben oder leicht rollen (Stollenreifen oder Slicks). Breitere Reifen erhöhen den Komfort, schmalere rollen besser. In jedem Fall müssen Velos auf die Körpermasse und auf Bedürfnisse der Nutzerinnen und Nutzer eingestellt werden.

Auch ein herkömmliches Velo lässt sich ein Stück weit auf die Bedürfnisse älterer Menschen anpassen: Ein etwas niedriger eingestellter Sattel etwa erleichtert das Auf- und Absteigen. Ein Damenrad mit tiefem Durchstieg ist unter Umständen besser geeignet als ein klassisches Herrenrad.

Selbstverständlich muss ein Velo auch gewartet werden. Wer dafür nicht die Dienste eines Velohändlers in Anspruch nehmen möchte, für den gibt es jetzt ein leicht verständliches, schön illustriertes Handbuch. Wie ersetze ich einen platten Schlauch oder eine rostige Kette? Wie Sorge ich dafür, dass die Bremsen wieder greifen? Diese und andere Frage beantwortet die Autorin Nora Ryser in ihrem Veloflickbuch.

Wertvolles Kartenmaterial

Wer gerne mit dem Touren macht, der besorgt sich mit Vorteil einen Veloführer. Die schönsten offiziell signalisierten Velorouten der Schweiz gesammelt in einem Band – ist im Werd-Verlag erschienen. Entlang des Rheins von Andermatt bis nach Basel, vom Norden in den Süden der Schweiz, durch die verschiedenen Seenlandschaften von Montreux bis nach Rohrschach oder stets mit

dem Alpenpanorama im Blick – die Schweiz bietet Velofahrern eine grosse Vielfalt an unterschiedlichen Ausflügen. ^



Sportlicher geht's auf einem Rennrad über Land. Fotos Pixabay

Die neun Routen von Veloland Schweiz sind beliebte Klassiker für Zweiradsportler. Sie lotsen Sonntagsausflügler und ambitionierte Velofahrer mit den auf der Route alle paar hundert Meter angebrachten Wegweisern (weisse Zahl, blauer Hintergrund) durchs Land. Der Gesamtführer «Veloland Schweiz» ist in zweiter Auflage erschienen. Neben den dazugehörigen Kartenausschnitten findet man zu allen Routen Angaben über Sehenswürdigkeiten sowie Hintergrundinfos zu kulturellen Highlights und landschaftlichen Schönheiten entlang den Velostrecken.

Detaillierte Routenplanung

Der Gesamtführer ermöglicht viele Querverweise zwischen den einzelnen Routen und zeigt die Vielfalt der Velostrecken in der Schweiz auf. Er ist eine praktische physische Ergänzung zur Webseite www.veloland.ch und der SchweizMobil-App, welche Tourenfahrerinnen und -fahrer unterwegs unterstützen. Dank dem Gesamtführer kann man sich bereits zu Hause über die Velorouten informieren und Strecken planen, die mehrere Velorouten umfassen. Ausserdem ist der Veloführer ein schönes Geschenk für Velobegeisterte sowie für Liebhaber von bebilderten Freizeitführern, die auch dem Reichtum an kulturellen und landschaftlichen Sehenswürdigkeiten Rechnung tragen.

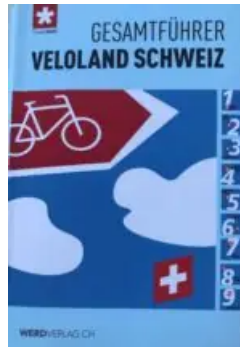
Sicherheit geht vor

Über drei Millionen Schweizerinnen und Schweizer sind jedes Jahr mit dem Velo unterwegs. Leider kommt es regelmässig zu Unfällen mit Verletzungs- oder sogar Todesfolgen. Die Beratungsstelle für

Unfallverhütung (BFU) gibt folgende fünf Tipps für eine sichere Velofahrt.

- Vorausschauend und defensiv fahren.
- Velohelm tragen, der gut sitzt.
- Sich sichtbar machen – auch am Tag.
- Velo richtig ausrüsten.
- Im Kreisel dürfen Velofahrer in der Mitte der Fahrbahn fahren.

Buchhinweise:



Veloland Schweiz, Gesamtführer. Werd & Weber Verlag, Herausgeberin: Stiftung SchweizMobil, 4. überarbeitete Auflage 2020, 644 Seiten, ISBN 978-3-03922-016-8.



Veloflickbuch, Nora Ryser. Werd & Weber Verlag, 2018, 40 Seiten, 128 Illustrationen ISBN 978-3-85932-901-0.