Zusammen biken macht Spass

Autor(en): **Bösiger, Robert**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2014)**

Heft 1

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818921

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

MOUNTAINBIKEN_Pro Senectute Kanton Zürich bietet eine Vielzahl von sportlichen Aktivitäten an. Reto Nüesch gehört zum engagierten Team, das Mountainbike-Touren organisiert und leitet.

ZUSAMMEN BIKEN MACHT SPASS

Text//**ROBERT BÖSIGER** Mitarbeit und Bilder//**RETO NÜESCH**

Die geführten Touren führen durch wunderschöne Gegenden.

Umschlag: Die Bikegruppe Illnau-Effretikon geniesst unterhalb des Pfannenstiels die prächtige Aussicht auf den Greifensee.

Reto Nüesch aus Greifensee hat noch nie zu denen gehört, die lieber auf dem Ofenbänkli sitzen und in den Flimmerkasten gucken. Der Mathematiker, der viele Jahre in der Informatik tätig war, geht so oft wie möglich hinaus in die Natur oder in eine Sporthalle. Wandern und Skitouren, Tennis und Badminton – das sind seine Aktivitäten. In den Augen seiner Frau Heidi gehört er zu den «ziemlich Angefressenen». Doch Nüeschs grosse Leidenschaft ist das Biken. Vor über zwanzig Jahren hat er damit begonnen, und der Bikevirus hat ihn nicht mehr losgelassen! So kennt er mittlerweile nicht nur seine nähere Umgebung und die schönsten Bikerouten am Pfannenstiel, Bachtel, Stoffel und im Tösstal. Es zog ihn auch auf längere Touren ins Ausland: Auf seinem Bike durchquerte er die Sinai-Halbinsel und befuhr endlose Eseltrails in Marokko. Und einmal überquerte er in der Cordillera Blanca in Peru zwei Pässe auf fast 5000 Metern Höhe. Noch heute nimmt Nüesch an Bike-Marathons teil; als jeweils einer der ältesten Teilnehmenden ist für ihn dabei das Erlebnis der Teilnahme wichtiger als das Resultat.

Leiter von Biketouren

Biketreffs organisiert und leitet der sportlich ambitionierte Reto Nüesch schon seit vielen Jahren. Als ausgebildeter Rad- und Mountainbike-Leiter Erwachsenensport Schweiz (esa) gehört er seit mehr als drei Jahren auch zum Leiterteam der Velogruppe Illnau-Effretikon von Pro Senectute Kanton Zürich. Während sich Margrit Obrist (59) hauptsächlich auf die Gesamtorganisation und die Leitung der Velotouren konzentriert, leitet Nüesch die meisten Mountainbike-Touren der Gruppe.

Das Biken, so Nüesch, sei im Grunde ein idealer Sport für aktive und fitte Seniorinnen und Senioren. Dies nicht zuletzt

weil man bei minimaler Belastung der Gelenke seinen Kreislauf, seine Kraft und seinen Gleichgewichtssinn optimal trainieren könne. Damit bleibe man auch im Alter fit und beweglich. In der Regel handle es sich bei den Teilnehmenden um Leute, denen das Biken nicht völlig fremd sei. Eher selten beginne jemand im Seniorenalter mit Biken. Hingegen zeige es sich eindeutig, dass immer mehr Biker, die als junge Erwachsene mit diesem Sport begonnen hätten, nun langsam ins Pensionsalter kämen und auch als Rentner ihrem Hobby frönen möchten. Und genau diesen Leuten möchten die Bikegruppen von Pro Senectute Kanton Zürich eine Plattform bieten.

Mitmachen können Frauen und Männer ab sechzig Jahren, die eine solide Grundkondition mitbringen. Bei den Velotouren, sagt Reto Nüesch, gebe es hin und wieder Neueinsteiger und – in letzter Zeit immer mehr – auch solche, die mit E-Bikes erscheinen. Das sei bei den Biketouren anders. Hier hätten die Teilnehmenden meistens «Bikeerfahrung», da sie dieses Hobby bereits früher ausgeübt hätten und – allenfalls nach einem berufsbedingten Unterbruch – nach der Pensionierung wieder damit anfangen möchten.

Über Berg und Tal

Die Halbtages- beziehungsweise Tagestouren führen über eine Strecke von etwa 25 bis 50 Kilometer mit ungefähr 400 bis 1000 Höhenmetern. Selbstverständlich gehört zur Teilnahme ein verkehrstüchtiges, geländegängiges Mountainbike, idealerweise mit gefederter Vordergabel, und ein Helm.

Von den zwanzig regional verteilten Pro-Senectute-Velogruppen im Kanton Zürich bieten zurzeit vier Gruppen spezifische Mountainbike-Touren an (siehe Randspalte). In der Regel einmal pro Monat geht Reto Nüesch mit der Bikegruppe Illnau-Effretikon auf Tour; daran nehmen jeweils fünf bis zwölf Bikerinnen und Biker teil. Dass bisher nur wenige Frauen mitmachen, hängt nach Erfahrung von Nüesch damit zusammen, dass sich die Männer mehr zutrauen («und dann im Nachhinein zuweilen überrascht sind»), hingegen Frauen skeptischer und vorsichtiger seien. Die Angst der Frauen habe sich bisher immer als unbegründet erwiesen, und gerade Frauen, die regelmässig teilnähmen, machten erstaunliche Fortschritte in Kondition und Technik.

Gemeinschaftserlebnis

In die neue Saison startet Reto Nüesch mit der Bikegruppe üblicherweise mit einem Technikkurs. Auf einem abwechslungsreichen Hindernisparcours können gefahrlos die verschiedensten Geländesituationen geübt werden: Schmale Balken, Wippen, kleinere und höhere Absätze, verschieden hohe Treppenstufen und Wurzeln werden bewältigt. Mit der gewonnenen Sicherheit, so Reto Nüesch, mache das Biken auf den Touren durchs Jahr noch mehr Spass.

Apropos Spass: Dieser spielt bei den monatlichen Ausflügen eine wichtige Rolle. Unter den Teilnehmenden entsteht so etwas wie ein Zugehörigkeits- und Gemeinschaftsgefühl. Ein Kaffeehalt unterwegs und eine Cola oder ein Bier am Ende der Tour gehören immer dazu! Es geht also nicht nur ums Biken, sondern auch darum, miteinander zu lachen. Und das, sagt Reto Nüesch, sei ja ebenso gesund wie die sportliche Betätigung.

Reto Nüesch (66) ist seit mehr als zwanzig Jahren auf dem Mountainbike unterwegs und leitet Touren in der Bikegruppe Illnau-Effretikon.

Unter kundiger Leitung

Zurzeit bieten vier Bikegruppen im Kanton Zürich während der Saison Halbtages- oder Tagestouren an. Anfang Saison sind das einfachere Touren. Später können die Anforderungen konditioneller und technischer Art etwas zunehmen. Ein Einstieg zu Beginn der Saison ist deshalb sicher sinnvoll. Alle Touren werden von ausgebildeten Rad- und Mountainbikeleiterinnen und -leitern geführt. Tempo und Schwierigkeit werden jeweils so gewählt, dass sich regelmässig Teilnehmende nicht überfordern müssen.

Auf der Website von Pro Senectute Kanton Zürich (www.pszh-sport.ch > Velofahren) werden während der Saison die aktuellen Touren ausgeschrieben. Bikegruppen und Ansprechpersonen sind:

> Bülach: Jakob Gehring, Tel. 044 860 97 41
jakgehring@hispeed.ch
> Illnau-Effretikon: Margrit Obrist, Tel. 052 345 28 92
margritobrist@bluewin.ch
> Wald/Fischenthal: Fritz Gafner, Tel. 055 246 36 10
fri-gaf@bluewin.ch
> Zimmerberg: Werner Wäfler, Tel. 044 784 51 89,
wernerwaefler@gmail.com

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen!