

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 72 (1994)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Velo fahren : nicht nur für Junge  
**Autor:** Fehrlin, This  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723089>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Velo fahren

## nicht nur für Junge



15 Touren unternimmt die Basler Pro-Senectute-Velogruppe während des Sommerhalbjahres. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lassen sich auch von ungünstigem Wetter nicht beeindrucken: Trotz leichtem Regen besammelt sich der «harte Kern» voller Tatendrang in der Nähe des Gartenbades St. Jakob.

**D**ie Basler Pro-Senectute-Velogruppe unternimmt während des Sommerhalbjahres jeden Mittwoch eine Velotour. Heute trifft sie sich beim Gartenbad St. Jakob zu einer Tagestour nach Rünenberg. Doch wenn ich heute nur schon ans Baden denke, bekomme ich Hühnerhaut: Es nieselt schon einige Zeit. Ich habe mich deshalb entschlossen, meine dünne rote Regenjacke überzuziehen. Obwohl es kühl ist, trage ich darunter nur ein Veloleibchen. Die Bewegung auf dem Velo gibt mir warm genug. Godi Egloff, der Leiter der Tour, fährt im kurzärmligen Leibchen und Velohosen. Kälte mache ihm nichts aus, Hitze schon eher, hatte er mir erklärt.

Obwohl ich keinen der Teilnehmer kenne, sehe ich schon von weitem, dass es sich bei den Wartenden um eine Velotourengruppe

handeln muss. Die Männer und Frauen stehen plaudernd beisammen, die meisten mit grellfarbigem Regenschutz – die auffälligen Farben werden von Autofahrern besser wahrgenommen. Die meisten tragen einen Velohelm – im Gegensatz zu vielen jungen Velofahrern schauen Senioren weniger auf ihr Äusseres, sondern mehr auf ihre Sicherheit.

Der Tourenleiter erklärt die geplante Tour, macht auf gefährliche Abzweigungen und Baustellen aufmerksam, zeigt, wo man welche Abzweigung ja nicht verpassen darf, und bestimmt den Schlussfahrer.

Dann fahren wir, eins hinter dem anderen, auf bequem angelegten Velowegen aus Basel hinaus. Im Industriequartier von Pratteln müssen wir öfter nasse Fabrikgleise überqueren. Wehe dem, der dies nicht im richtigen Winkel tut! Auf verkehrsarmen Quartierstrassen umfahren wir den Hauptort des Kantons Baselland, Liestal. Hier zeigt es sich, wie gut der Weg vom Tourenleiter rekognosziert worden ist. Er meidet stark befahrene Strassen und zeigt uns durch frühzeitige Richtungsangaben mit seiner Hand, wo es weitergeht. Das Tempo ist ruhig, etwa 16 km pro Stunde. Dies erlaubt jedem Teilnehmer, jederzeit wieder aufzuholen, wenn er einmal kurz anhalten muss. Der Schlussfahrer bleibt dann bei ihm und führt ihn wieder an die Gruppe heran. Bis Lausen, wo wir einen Kaffeehalt machen, geschieht dies einige Male, da wir im-



mer wieder gezwungen werden, die Regenbekleidung an- oder auszuziehen. Bei einem warmen Kaffee im Trockenen erfahre ich, dass die heutigen 17 Teilnehmer (wovon 3 Frauen) der harte Kern der Velogruppe seien. Zu Halbtagestouren von etwa 30 km kämen bis gegen 40 Teilnehmer. Dann werden aber Fahrergruppen gebildet, die sich in einem bestimmten Abstand folgen, da eine Einkerolonne von 40 Velofahrern den übrigen Verkehrsteilnehmern kaum zugemutet werden kann.

Nach etwa einer halben Stunde steigen wir wieder auf die Räder. Auf uns wartet die über einen Kilometer lange Steigung nach Rünenberg hinauf. Es werden keine Bergrennen gefahren, da jeder genug mit sich selber zu tun hat. Bald werden meine Oberschenkel warm und geht mein Atem schneller. Bin ich froh, dass ich meine Windjacke ausgezogen habe. Wie diese Frauen und Männer den Berg hinauffahren! Und wenn es einmal nicht mehr gehen will, steigen sie ab und marschieren den Rest zu Fuss. Beim Restaurant steht der Koch schon unter der Türe und empfängt uns herzlich. Er gratuliert allen zur sportlichen Leistung. Wir ziehen ein trockenes Leibchen an und verpflegen uns im heimeligen Sali.

Pro Senectute Basel-Stadt bietet während des Sommerhalbjahres 15 Velotouren mit insgesamt 600 Kilometern an, für die man entweder ein Abonnement für Fr. 40.– oder eine Einzelkarte für Fr. 4.– lösen kann. Während der übrigen Zeit treffen sich die Velofahrer zu leichteren Wanderungen. So bricht der Kontakt untereinander nicht ab, was bei dieser vorwiegend aus Männern von 65 bis 83 Jahren bestehenden Gruppe wichtig ist, sind doch einige schon seit geraumer Zeit alleinstehend.

Um halb zwei Uhr starten wir zur Rückfahrt. Da es jetzt vorwiegend bergab geht, haben wir uns alle möglichst warm angezogen. Wir sausen den Berg hinunter bis nach Tecknau, wo wir auf ein paar Nachzügler warten müssen, die die scharfe Abzweigung nach dem letzten Dorfausgang verpasst haben. Nach ihrer Rückkehr fahren wir in Einkerolonne via Gelterkinden nach Liestal. Zum Glück geht es jetzt stets leicht abwärts. Wir fahren auf den vom Hinweg bekannten Wegen zurück nach Pratteln. Dort, unter der herrlich duftenden Linde, können wir unseren letzten Trunk sogar noch im Freien geniessen, bevor wir einander Adieu sagen und heimkehren.

*This Fehrlin*

### Tips beim Velofahren

- Machen Sie eine grössere Tour nie allein, fahren Sie stets mindestens zu zweit.
- Fahren Sie auf Strassen mit andern Verkehrsteilnehmern nie nebeneinander.
- Tourenfahren macht grösseren Spass auf einem gepflegten, leicht laufenden Rad.
- Rüsten Sie Ihr Velo vorschriftsgemäss aus. Sie erhöhen dadurch Ihre eigene Sicherheit.
- Velofahren findet im Freien statt. Zur Ausrüstung gehört deshalb immer ein Regen- und Wärmeschutz. Gut sind schweissabsorbierende Leibchen, die den Rücken decken. Unterhosen mit schrägem Bein-Elast schmerzen mit der Zeit. Besser sind Velohosen mit einem weichen Innenbesatz.
- Auf längeren Touren haben sich Velohandschuhe bewährt.
- Schützen Sie Ihren Kopf mit einem Velohelm.
- Pannen sind kaum vermeidbar, können meist selber behoben werden. Probieren Sie Ihr Flickzeug aber zuerst zu Hause aus.
- Für kleinere Verletzungen gehört eine Reiseapotheke in Ihren Rucksack.
- Machen Sie regelmässig Pausen. Trinken und essen Sie dabei immer etwas, um dem Hungerast entgegen wirken zu können.
- Wenn der Weg zu steil wird, steigen Sie vom Velo und stossen Sie es den Berg hinauf.
- Bevor Sie sich einer Velogruppe anschliessen, besprechen Sie Ihre Absicht mit dem Hausarzt.