

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 3

**Artikel:** "Die Freude kommt tausendfach zurück"  
**Autor:** Vollenwyder, Usch / Stettler, Hans-Ruedi  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723521>

### **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:** 02.04.2026

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

# «Die Freude kommt tausendfach zurück»

*Velofahren und Veloferien zählen zu den Sportangeboten von Pro Senectute Kanton Freiburg. Hans-Ruedi Stettler, der Leiter der Velogruppe Niedermuhren, erzählte Zeitlupe-Mitarbeiterin Usch Vollenwyder von seiner Tätigkeit.*

**N**och bis vor drei Jahren war ich ein richtiger «Gümmeler». Ich legte mit dem Rennvelo weite Strecken zurück – von hier bis nach Marokko, durch die Rocky Mountains in Amerika oder von Nizza an den Genfersee. Ich fuhr über möglichst viele Alpenpässe, einmal überquerte ich in fünf Tagen alle Zweitausender. Oder ich folgte in den Bergen der Route der Tour de France: auf die Alpe d'Huez, den Mont Ventoux, über den Col de la Madeleine.

Ich war schon fast vierzig Jahre alt, als ich das Velofahren entdeckte: Ein Kollege hatte mir ein Fahrrad gegeben, und ich machte damit eine erste Tour. Am Abend tat mir alles weh. Ich hatte überhaupt keine Kondition. Doch am nächsten Tag fühlte ich mich rundum wohl, keinen Muskelkater, nichts. Da wusste ich: «Velofahren wird mein neues Hobby.» Es gab mir auch den perfekten Ausgleich zu meinem Beruf als Käser: Als Käser arbeitet man drinnen, oft im Keller; als Velofahrer ist man draussen, in der Natur.

Vor zwei Jahren nahm ich an einer Schnuppertour mit City Bikes teil. Dort erzählte mir ein anderer Teilnehmer von seiner Tätigkeit als Leiter Velofahren bei Pro Senectute Kanton Freiburg. Bis dahin hatte ich Pro Senectute nicht einmal gekannt. Ich sagte: «Genau so etwas suche ich.» Mit meinen damals 64 Jahren hatte ich ein bisschen genug von meinen anstrengenden Touren. Zudem war ich so oft in Gruppen unterwegs gewesen, dass ich mir zutraute, diese Erfahrungen auch weiterzugeben. Der Kollege war sehr froh – bis dahin war er allein für den Bereich Velofahren zuständig gewesen.

Die Leute sagten: «Was, Velo fahren mit Stettler, diesem verrückten Kerl?» Da brauchte es zuerst schon ein bisschen Überzeugungsarbeit. Ich absolvierte den

Fachkurs Velofahren bei Pro Senectute Schweiz und leite seither eine der drei Velogruppen im deutschsprachigen Sensebezirk des Kantons Freiburg. Die Tätigkeit machte mir von Anfang an Freude. Und diese Freude kommt tausendfach zurück. Für mich ist es das Schönste, wenn die Teilnehmerinnen und Teil-

**«Wer regelmässig mit uns Velo fährt, gewinnt sichtbar Kondition.»**

nehmer nach einer gelungenen Velotour sagen: «Es war ein herrlicher Tag.»

Ich leite die Velogruppe Niedermuhren. Das Restaurant Sonne in Niedermuhren ist Treffpunkt und Ausgangspunkt für die meisten Touren. Im Schnitt

nehmen zwanzig Velofahrerinnen und Velofahrer teil. Wir sind jeweils mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 13 bis 15 Kilometern in der Stunde unterwegs. Zwischendurch halten wir an. Wir hören dem Kuckuck oder einer Wachtel im Weizenfeld zu. Ich erkläre Bäume, Blumen, Gräser. Naturbeobachtungen sind ein weiteres Hobby von mir.

Zwischen Mai und Oktober findet alle zwei Wochen ein Veloausflug statt. In der Regel sind es – mit kleinen Varianten – jedes Jahr die gleichen. Sie dauern zwei bis vier Stunden, mit einer Pause in der Mitte der Strecke. Für einige Touren laden wir die Velos auf unsere Autos und fahren an Bieler-, Murten- oder Greyerzersee, die wir mit unseren Fahrrädern umrunden. Die Saison beginnt Mitte April mit einer Orientierung und einer Schnuppertour von etwa zwölf Kilometern. Die Teilnehmenden – mehrheitlich Frauen – müssen ein fahrtüchtiges Velo mit mindestens sieben Gängen haben. Auch ein Helm ist obligatorisch.

Bei zweifelhafter Witterung gebe ich ab zehn Uhr vormittags Auskunft über die Durchführung der Tour. Für einen halbtägigen Ausflug braucht man sich nicht anzumelden. Wer regelmässig kommt, gewinnt sichtbar Kondition. Die Freude ist jeweils gross: Ende Saison wird ein Hügel geschafft, der im Mai noch zu Fuss angegangen werden musste! Für eine Velotour bezahlen die Teilnehmenden sechs Franken. Davon ziehe ich meine Entschädigung ab, und den Rest zahle ich Pro Senectute Kanton Freiburg ein.

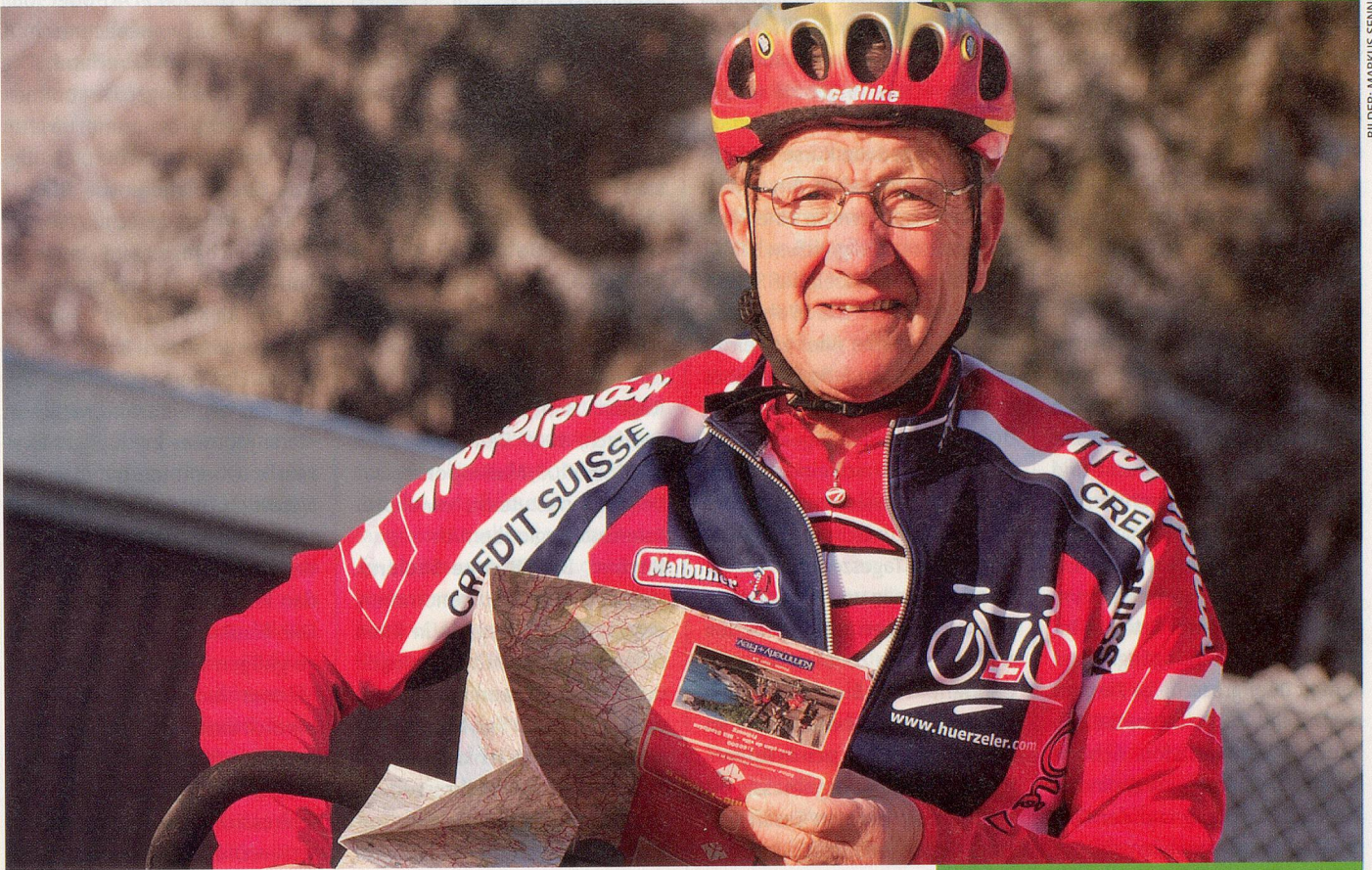
Letztes Jahr organisierten wir zum ersten Mal eine mehrtägige Tour. Velo fahren in einer Gruppe – das lag mir noch im Blut, das hatte ich so oft gemacht! Wir fuhren auf dem Donauweg von Passau nach Wien. Ein Car begleitete uns: Wer

## MIT DEM VELO UNTERWEGS

Unter «Sport Outdoor» bietet Pro Senectute Kanton Freiburg neben Walking, Nordic Walking, Wandern, Voralpenwandern und Tennis auch Velofahren und Veloferien an. Velofahrgruppen gibt es im Sensebezirk und im Seeland. Auskunft erteilt Hans-Ruedi Stettler, Mandlisgut, 1714 Heitenried, Telefon 026 495 11 22.

Adresse der Geschäftsstelle: Pro Senectute Kanton Freiburg, Chemin de la Redoute 9, Postfach 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, Telefon 026 347 12 40, Fax 026 347 12 41,

Mail [info@fr.pro-senectute.ch](mailto:info@fr.pro-senectute.ch), Internet [www.fr.pro-senectute.ch](http://www.fr.pro-senectute.ch)  
Velofahren und Veloferien bieten viele Pro-Senectute-Stellen an – die Adresse Ihrer Beratungsstelle finden Sie ganz vorne in diesem Heft.



BILDER: MARKUS SENN

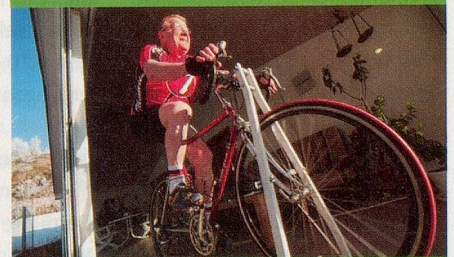
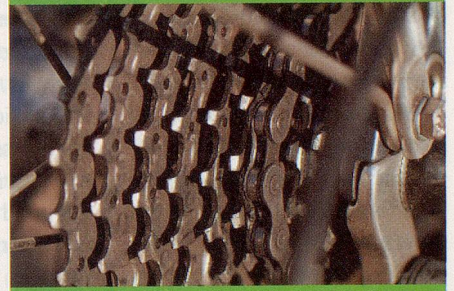
müde wurde, konnte sich von einem Carreffpunkt bis zum nächsten oder auch weiter chauffieren lassen. Oder mit dem Schiff auf der Donau fahren. Am ersten Tag legten wir 103 Kilometer zurück. Da hatte ich mich ein bisschen verrechnet. Auch die morgendliche Abfahrt schon um halb acht Uhr war etwas gar früh und wurde im Rückblick eher kritisiert.

Wir waren 38 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, genau 38 Velos hatten im Anhänger Platz. Alle Plätze waren schon kurz nach der Ausschreibung reserviert. Wir teilten die Leute in eine stärkere, eine mittlere und eine schwächere Gruppe ein. «Die Roten kommen», hiess es, wenn wir auftauchten. Wir trugen alle das gleiche rote T-Shirt. Unsere erste Reise – alles lief reibungslos! Niemand schlug quer, alle halfen einander, das Wetter war maximal. Ich war so begeistert! Kaum im Car für die Heimreise, machte ich schon Pläne für die diesjährige Tour.

Dieses Jahr sind zwei Reisen vorgesehen. Die Rhonetal-Tour im Juni wird

in vier Etappen von Oberwald nach Genf führen. Im September planen wir die Rheintal-Tour. Sie führt in sechs Etappen über 420 Kilometer von Andermatt dem Rhein und Bodensee entlang nach Basel. Diese Angebote stehen nicht nur im Programmheft von Pro Senectute Kanton Freiburg. Wir hängen sie auch im Coop aus, publizieren sie im Pfarreiblatt, in den «Freiburger Nachrichten» und im Anzeiger. Hin und wieder machen bei uns auch Französisch sprechende Freiburger mit. In ihrem Kantonsteil gibt es das Angebot Velofahren zurzeit noch nicht.

Im Juni werde ich die Rheintal-Tour von Andermatt nach Basel genau rekonoszieren. Dabei schwebt mir eine symbolische Geste vor: Ich möchte an der Rheinquelle am Oberalp ein Fläschchen mit Rheinwasser füllen und es in Basel wieder in den Rhein leeren. Von dort aus wird das Quellwasser weiter bis ins Meer fliessen und vielleicht einmal als Regen zurückkommen. Dieser Gedanke gefällt mir. ■



**Immer auf Achse:** Hans-Ruedi Stettler lässt an seiner Veloleidenschaft auch andere Interessierte teilhaben. Seine Touren bereitet er mit Karten und Rekonoszierungen vor, zwischendurch trainiert er zu Hause an Ort.