

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Pro Senectute : Velo fahren in der Stadt? Aber sicher!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723897>

#### 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](#)

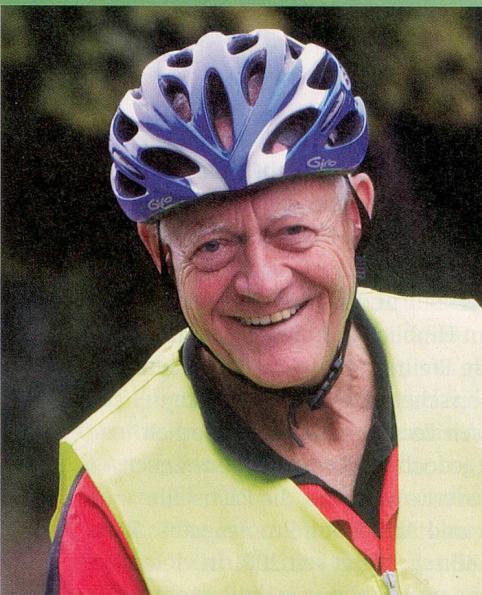
#### Terms of use

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:** 11.01.2026

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

# Pro Senectute



## Velo fahren in der Stadt? Aber sicher!

Ob alte Hasen oder Neulinge: Am Kurs «Sicher Velo fahren» von Pro Senectute Kanton Zürich und der Stadtpolizei Zürich können Seniorinnen und Senioren Vergessenes auffrischen und Neues lernen.

**V**elo fahren in der Stadt Zürich – unmöglich!, denken viele. Die Velo-Experten von Pro Senectute Kanton Zürich wissen es besser: «Wenn man Fahrzeug und Regeln beherrscht sowie die richtigen Routen kennt, ist das Velo auch in der Stadt ein ideales Verkehrsmittel», erklärt Peter Nell, Sportleiter Erwachsenensport und Fachverantwortlicher Velofahren. Doch weil immer mehr ältere Menschen Velo fahren, ist auch die Zahl der Unfälle in dieser Altersgruppe gestiegen. Im Kurs «Sicher Velo fahren in der Stadt Zürich» sollen Seniorinnen und Senioren mit Instruktoren der Stadtpolizei Vergessenes theoretisch und praktisch wieder auffrischen, Neues dazulernen und Sicherheit und Selbstvertrauen auf dem Sattel gewinnen.

Zu Beginn projiziert Chefinstruktor Josef Larcher die Grundregel im Strassenverkehr an die Leinwand im Theoriesaal der Verkehrsschulungsanlage Aubrugg in Zürich-Schwamendingen: «Jedermann muss sich im Verkehr so verhalten, dass er andere in der ordnungsgemässen Benüt-

zung der Strasse weder behindert noch gefährdet.» Selbstunfälle, missachtete Vortrittsregeln sowie das Abbiegen und Queren von Strassen führten am häufigsten zu Velounfällen. So repetiert Josef Larcher die wichtigsten Regeln anhand komplizierter Verkehrssituationen mit Stoppstrassen, Haifischzähnen, Fussgängerstreifen, Radwegen, Autos, Velo und Fussgängern. Kurze Filme zeigen, wo und wann es besonders aufzupassen gilt, etwa wenn sich die Tür eines parkierten Autos plötzlich öffnet oder man bei Rotlicht rechts neben einen grossen Lastwagen fährt. «Auch wenn ich Vortritt habe, muss ich immer mit Fehlern anderer rechnen», schärft der Instruktor den Teilnehmenden ein.

«Vielleicht sehen und hören Sie etwas schlechter als früher und Ihre Reaktionen mögen etwas langsamer sein», meint Josef Larcher. «Aber das können Sie oft mit Erfahrung und Organisation kompensieren.» Wichtig sei, die eigenen Fähigkeiten und die Verkehrssituation richtig einzuschätzen: «Planen Sie genug Zeit ein, studieren Sie die Route, und meiden Sie

möglichst die Hauptverkehrszeiten.» Zudem rät er vom Fahren bei Regen, Dämmerung und Dunkelheit ab sowie bei Unwohlsein und unter Medikamenteneinfluss. Ein gut funktionierendes Velo und helle Kleidung mit Reflektoren seien selbstverständlich: «Ich schütze mich am besten, indem ich mich sichtbar mache.»

Nach so viel Theorie folgt die Praxis, vorerst im geschützten Rahmen der Verkehrsschulungsanlage. Die Polizisten kontrollieren bei allen Velo-Bremsen, Pneudruck, Reifenprofil, Klingel und das Vorhandensein eines Schlosses, der vorgeschriebenen Reflektoren und der Vignette. Danach erhalten alle eine Leuchtweste und einen Kopfhörer, über die der Gruppenleiter Anweisungen per Funk geben kann. Voraus ein Polizist und als Schlusslicht ein Pro-Senectute-Veloleiter, schwingen sich die Teilnehmenden in kleinen Gruppen in den Sattel. Geübt werden typische Situationen: Anfahren mit dem startbereiten Pedal, Anhalten beim Stoppsignal, Handzeichen geben, einhändiges Fahren wie beim Abbiegen,



Bilder: Renate Wernli

Wenn Ausrüstung und Vorbereitung stimmen, dann steht dem Velovergnügen auch in der Stadt nichts mehr im Weg.

Anhalten neben parkierten Autos, Einspuren mit oder ohne separate Fahrbahn. Per Knopf im Ohr mahnt der Instruktor: «Schauen und denken Sie gut voraus. Bei Gefahr gilt: Tempo anpassen, mit beiden Händen bremsbereit sein.» Zusehends gewinnen einige, die anfangs recht wacklig unterwegs waren, an Sicherheit.

Das Feld der Teilnehmenden ist so bunt wie ihre Ausrüstung. In die Jahre gekommene Drahtesel treffen auf High-tech-Bikes, Drei- auf Einundzwanzig-gänger, blitzblanke Räder auf solche, die schon länger keinen Putzlappen und kein Schmierfett mehr gesehen haben, längst nicht mehr existierende Schweizer Velomarken auf Highend-Geräte aus Fernost. Funktionale Gore-Tex-Outfits und kurze Tights in grellen Farben fahren neben bewährten Windjacken und in die Socken gesteckten Manchesterhosen,

Draufgänger auf dem Mountainbike neben defensiven Damenvelos.

Die grösste Herausforderung im heutigen Veloverkehr in der Stadt sei es, die immer grösser werdende Zahl von Tafeln und Markierungen richtig zu interpretieren und deren Anweisungen rasch umzusetzen, erklärt Pro-Senectute-Velofachmann Peter Nell. Dies stelle hohe Anforderungen an Balance und Beweglichkeit. Wichtig sei für die Seniorinnen und Senioren auch, die neusten Regeln zu kennen: Etwa dass man im Kreisel in der Mitte der Fahrbahn fährt, ausser man verlasse diesen bereits bei der nächsten Ausfahrt wieder. Oder dass man beim Abbiegen nicht mehr die ganze Zeit die Hand ausstreckt, sondern nur zu Beginn des Manövers ein deutliches Handzeichen gibt, um dann den Lenker wieder mit beiden Händen zu umfassen.

Beim Zvieri stärken sich die Gruppen fürs Finale: den Ausflug in die Umgebung, ins Quartier Oerlikon rund ums Hallenstadion. Jetzt brausen Lastwagen und grosse Geländefahrzeuge vorbei, der Lärmpegel ist hoch, Autos und Fussgänger sind unberechenbar und die Tramschienen nass. Immer wieder weist der Polizeibegleiter auf knifflige Situationen hin und gibt Tipps: «Überlegen Sie sich im Voraus, wer Vortritt hat. Und suchen Sie im Zweifelsfall Blickkontakt mit den Autofahrern.» Die Feuertafe, nämlich allein an einer viel befahrenen Hauptstrasse links in eine Quartierstrasse abzubiegen, meistern alle mit Bravour und wie sie es gelernt haben.

Zufrieden sind auch die Teilnehmenden. Doris Weisstanner, die seit fast fünfzig Jahren in Schwamendingen wohnt und die «leider mehr Auto als Velo fährt», hat ihre Kenntnisse aufgefrischt und möchte wieder mehr aufs Zweirad umsteigen. Anton Kläger – sein Velohelm ist Marke «Leopard» – organisiert oft Velo-touren für den Kirchenchor Rümlang: «Hier habe ich Tipps bekommen, die ich meinen Teilnehmenden weitergeben kann, etwa dass man schon vor dem Anhalten einen kleinen Gang fürs Wiederauffahren einlegen soll.» Marianne Humbel, die grösstenteils in ihrem Quartier herumfährt und das Velo zum Einkaufen benutzt, ist ziemlich ins Schwitzen geraten: «Gelernt habe ich viel – jetzt muss ich das aber noch umsetzen. Und im Notfall weiß ich: einfach absteigen und das Velo stossen.»

## Velo fahren in Stadt und Kanton Zürich

Der Kurs «Sicher Velo fahren in der Stadt Zürich», durchgeführt von Pro Senectute Kanton Zürich und der Schulinstruktion der Stadtpolizei Zürich, wird mehrmals pro Jahr in verschiedenen Stadtquartieren durchgeführt. Nach dem Theorieteil, in dem Velo-Verkehrsregeln und ausgewählte Verkehrssituationen besprochen werden, findet der Praxisteil mit Fahrübungen im geschützten Veloparcours und einer Fahrt in Kleingruppen auf ausgewählten Routen in der Stadt Zürich statt. Der Kurs steht Velofahrenden ab sechzig Jahren offen. Nächstes Kursdatum: 19. Mai 2010, 13.30 bis 16.30 Uhr, Schulhaus Friesenberg, Schweighofstrasse 107, 8045 Zürich. Weitere Informationen und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 51 31, [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Sicher Velo fahren, oder Stadtpolizei Zürich, Prävention, Telefon 044 411 74 44, [www.8ig.tv/zweiraeder.html](http://www.8ig.tv/zweiraeder.html). Über zwanzig Velogruppen in allen Regionen im Kanton Zürich unternehmen regelmässig Touren, neu auch Mountainbiking. Infos: [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder Telefon 058 451 51 31.