

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 2: Kraftquelle Natur : der Aufenthalt in der Natur verschafft Erholung und schärft die Sinne : und macht auch ältere Menschen glücklich  
  
**Artikel:** Auf zwei Rädern in der Natur  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-846734>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.11.2024

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



Mit dem Mountainbike kann man mitten in der Natur unterwegs sein – und sich dabei vom Alltagsstress erholen.

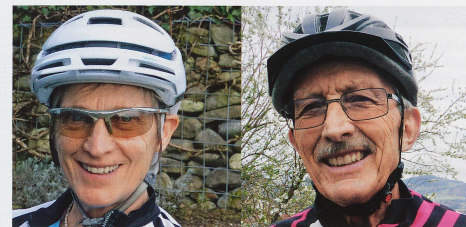
## Auf zwei Rädern in der Natur

Bewegen Sie sich auch am liebsten in der freien Natur? Wenn Sie darüber hinaus gerne auf zwei Rädern und in Gesellschaft unterwegs sind, bieten sich die Velo- und Mountainbike-Gruppen von Pro Senectute Kanton Zürich an.

Das Erlebnis in der Natur und in der Landschaft ist ein wesentlicher Faktor, wenn es um Erholung vom Alltagsstress geht. Während die einen aufs Wandern setzen, lieben es andere, auf zwei Rädern unterwegs zu sein. Urs Kocher (76), Leiter der Velogruppe Bubikon-Hinwil, sagt es so: «Man fährt auf verkehrsarmen Strässchen durch blühende Wiesen und grüne Wälder, atmet die frische Luft, geniesst die Ruhe und die Aussicht auf Seen und Berge.» Margrit Obrist (63), welche die Mountainbike-Gruppe Illnau-Effretikon gegründet hat und noch immer zusammen mit Reto Nüesch leitet, stimmt ihm zu und ergänzt: «Der Kanton Zürich bietet ideale Möglichkeiten zum Biken: Tösstal, Schnebelhorn, Bachtel, Pfannenstiel, Zimmerberg und andere mehr.»

### Fast alle können mitfahren

Kocher und Obrist sind sich einig, dass im Grunde genommen alle, die Freude haben am gemütlichen Radfahren, mitmachen können – unabhängig vom Alter. Allerdings gibt es Anforderungen. Beim Velofahren, sagt Kocher, sollte man über eine «normale gesundheitliche und konditionelle Verfassung verfügen». Und beim Mountainbiken – kurz MTB – verhält es sich gemäss Obrist so: «Fitte Personen ab 60 Jahren, die sich gerne auf dem Mountainbike auch abseits viel befahrener Wege bewegen möchten und bereit sind, auch mal das Bike zu stossen, sind herzlich willkommen.» Von Vorteil sei es, über ein verkehrstüchtiges, geländegängiges und idealerweise gefedertes MTB mit breiten Stollenpneus zu verfügen.



### Steckbrief

**Margrit Obrist** (63), Ottikon, ist verheiratet und Mutter zweier erwachsener Kinder. Sie gründete 2009 die Pro Senectute Velo- und Mountainbikegruppe Illnau-Effretikon.

**Urs Kocher** (76), Bubikon, ist verheiratet und Vater zweier Töchter. Er wohnt seit 2009 in Bubikon und ist Leiter und Koordinator der Velogruppe Bubikon-Hinwil.

Das Tragen eines Helms ist selbstverständlich.

Wer unter Gleichgewichtsstörungen leidet, sollte auf beide Sportarten verzichten. Kein Hindernis hingegen ist es, wer künstliche Gelenke, Stents oder Bypässe trägt. Wer konditionell schwächer ist, wird sich aus dem vielfältigen Programm mit Vorteil die leichteren Touren auswählen.

uns über Fahrräder oder gar Privates aus», sagt Margrit Obrist. Und Urs Kocher ergänzt: «Gemütliches Zusammensein ist ein wichtiger Faktor.»

### Faktor Wetter

Das Wetter spielt bei beiden Sportarten eine grosse Rolle. Beim Mountainbiken ist das Gelände bei schlechtem Wetter ein Risikofaktor: Nasse Wurzeln, tiefer Boden und glitschige Steine sind gefährlich. Beim MTB entscheidet jeweils der Leiter oder die Leiterin, ob eine Tour durchgeführt oder verschoben wird. Auch beim Velofahren ist das Wetter ein zentraler Punkt. Umso wichtiger sei es, dass die Teilnehmenden vor jeder Tour instruiert werden, um Unfälle zu vermeiden. Diszipliniertes Fahren und das Einhalten der Verkehrsregeln seien unumgänglich, sagt Urs Kocher. Eine gesunde Selbsteinschätzung und die Übernahme von Eigenverantwortung werden vorausgesetzt.

Weitere Informationen und Kursangebote finden Sie in diesem Heft.

Bilder: PSCZ/AVG