Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 5

Artikel: Alles dreht sich ums Rad
Autor: Vollenwyder, Usch / König, Richard
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724504

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: 11.07.2025

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

Fünf aufgestellte Velofans: Richard König, Brigitte Loosli, Robert Schmutz, Georgette Ehrenzeller und Max Akeret (von links).

Alles dreht sich ums Rad

Für die kurze Fahrt zum Nachbarn genügt der alte Dreigänger, für anspruchsvolle Touren gibt es Hightechgeräte: Die heutigen Velos sind so unterschiedlich wie die Fahrerinnen und Fahrer, die mit ihnen unterwegs sind.

VON USCH VOLLENWYDER
MIT BILDERN VON HEINER H. SCHMITT

Für Velofachmann Markus Binggeli ist Velofahren viel mehr als eine sportliche Aktivität: «Velofahren ist ein Lebensgefühl. Zwischen Alltagsfahrten und Spitzensport ist alles möglich. Radfahrten können von der eigenen Haustür aus, in den Ferien, für mehrtägige Touren oder kombiniert mit dem öffentlichen Verkehr geplant werden.» Mit dem Velo kann der tägliche Arbeitsweg zurückgelegt, über Mittag noch schnell eine sportliche Runde gedreht oder auch nur zum Einkaufen gefahren werden. Je nach Vorliebe radle man allein, zu zweit oder in Gruppen: «Velofahren hat unglaublich viele Facetten.»

Markus Binggeli hat seine Leidenschaft zum Beruf gemacht. Er ist Partner seines älteren Bruders Thomas, Inhaber von Thömus Veloshop in Oberried. Der kleine Weiler mit einem Dutzend Bauernhöfen, dazugehörigen Stöckli und ein paar neueren Einfamilienhäusern gehört zur flächenmässig grössten Berner Gemeinde Köniz. Nur kleine Nebenstrassen führen nach Oberried. Auf den Weiden grasen Kühe, Bauern sind auf ihren Traktoren unterwegs, ein Hofhund bellt.

Reger Betrieb herrscht beim zweitletzten Bauernhof am Ende des Dorfes.

Unter der Linde, auf der Auffahrt zur ehemaligen Heubühne, neben den Gebäuden – überall stehen Velos und Autos. Kundinnen und Mitarbeiter überqueren den Hausplatz. Rote Wegweiser zeigen in verschiedene Richtungen: Werkstatt, Ersatzteile, Velobekleidung, Empfang, Zubehör, Büro, Rennvelo, Citybike, Mountainbike …

Unter dem Motto «Hightech auf dem Bauernhof» haben die beiden Brüder ihr Elternhaus in eine moderne Velofirma umgewandelt: Im früheren «Ofehüsi» ist der Verkaufsladen untergebracht, im ehemaligen Stall stehen die verschiedenen Velotypen, die Scheune wurde zur Reparaturwerkstatt, der Wagenschopf zum Ersatzteillager, in der «Hostett» gibt es eine Teststrecke für Mountainbikes, die Heubühne wurde zum Büro.

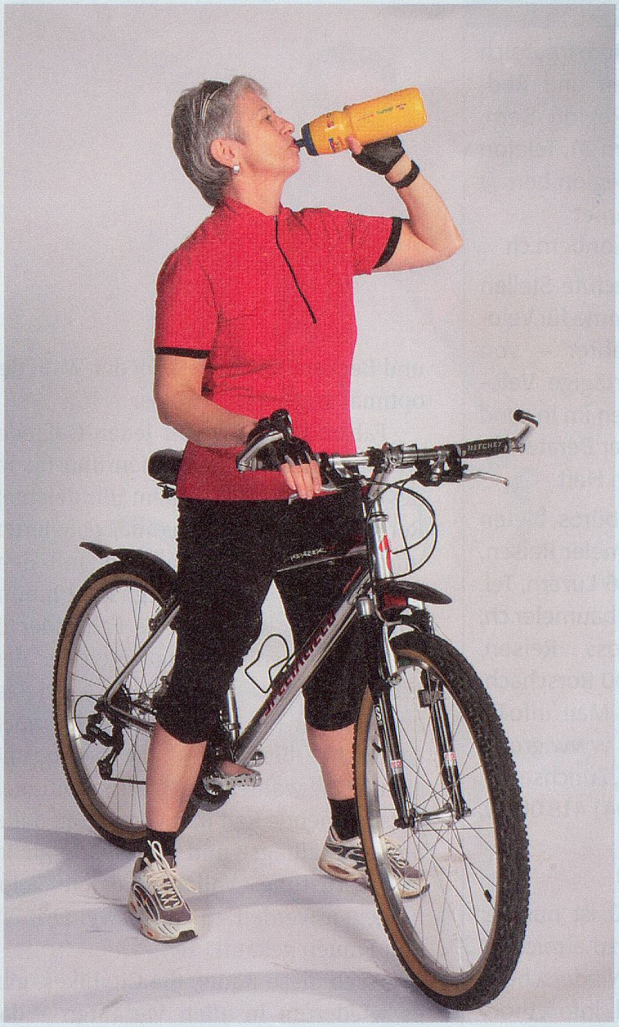
Vor acht Jahren lancierte Thomas Binggeli die Eigenmarke «Thömus»: Einzelteile werden importiert, die Rahmen selber konstruiert, die Montage schliesslich geschieht in einer Produktionshalle im Nachbardorf. «Thömus» repariert alle Velomarken und beschäftigt mittlerweile über dreissig Mitarbeitende.

Die Qual der Wahl

Markus Binggeli ist zuständig für Beratung und Verkauf. Die wichtigste Frage gelte es sich schon vor dem Kauf zu überlegen: Wozu brauche ich mein Fahrrad? Wer es für die Fahrt zur Arbeit oder ausschliesslich zum Einkaufen braucht, stellt andere Ansprüche als ein Velosportler, eine Naturfreundin hat andere Erwartungen als ein gemütlicher Sonntagsausflügler.

Dreissig bis vierzig Fragen stellt Markus Binggeli einem Kunden und kreist mit ihm seine Bedürfnisse ein. Dazu erstellt er ein so genanntes «Body Scanning»: Daten über Grösse, Schulterhöhe und -breite, Arm- und Beinlänge, Faustche, freue ich mich auf die wöchentlichen Touren. Sie finden von April bis Oktober statt; Kilometerzahl und Stärkestufen sind bereits im Programm angegeben. Nicht selten fahren wir bis zu siebzig Kilometer am Tag. Die Strecken sind abwechslungsreich, und für mich ist es jedes Mal ein Erlebnis, durch neue, unbekannte Gegenden zu fahren.

Neben der sportlichen Herausforderung schätze ich auch die Gruppe. Ich bin gern mit anderen Menschen unterwegs und freue mich, wenn ich neue Leute kennen lerne. Auch als Jungseniorin bin ich in der Gruppe gut aufgehoben – und staune, wenn eine über achtzigjährige Mitradlerin problemlos mithalten kann und nach einer Tagestour von sechzig Kilometern nebenbei erwähnt, sie besuche am Abend noch einen Tanzkurs …



Brigitte Loosli: Mountainbike

Ich kaufte mir mein Mountainbike erst nach meiner Frühpensionierung als Liegenschaftsverwalterin. Die Wahl fiel darauf, weil ich mich vor allem sportlich betätigen wollte: in der Natur, auf Wald- und Feldwegen, der Sense entlang … Dafür ist das Mountainbike auch ausgestattet: Es hat 21 Gänge, aber weder Schutzblech, Lichtanlage noch Gepäckträger. Dieses Zubehör kann ich nach Bedarf selber montieren. Weil das Mountainbike so robust ist, ist es für Touren im Gelände und für Veloferien – ich war schon in Spanien, im Zillertal oder fuhr von Bern nach Koblenz am Rhein – super geeignet.

Ich beteilige mich, wenn immer möglich, an allen Ausflügen, die Pro Senectute Region Bern anbietet, und schreibe darüber auch Tagebuch. Weil ich das Velo nicht für den Alltag brau-

LINKS UND ADRESSEN

➤ Pro Senectute Region Bern freut sich auf neue Radfahrerinnen und Radfahrer: Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03, Mail region.bern@be.pro-senectute.ch, Internet www. pro-senectute-regionbern.ch

➤ Auch andere Pro-Senectute-Stellen haben vielseitige Programme für Velofahrerinnen und Velofahrer – von Tagestouren über mehrtägige Velo-reisen bis hin zu Veloferien im In- und Ausland. Die Adresse Ihrer Beratungsstelle finden Sie vorne im Heft.

➤ Verschiedenste Reisebüros bieten auch Veloferien an: Baumeler Reisen, Zinggentorstrasse 1, 6006 Luzern, Tel. 041 418 65 65, Mail info@baumeler.ch, www.baumeler.ch; Gross Reisen, Heidener Strasse 33, 9400 Rorschach, Telefon 071 855 32 42, Mail info@-grossreisen.ch, Internet www.gross-reisen.ch; Imbach Reisen, Zürichstr. 11, 6000 Luzern 6, Telefon 041 418 00 00, Mail info@imbach.ch, Internet www.imbach.ch

➤ Thömus Veloshop AG ist nur per Velo oder mit dem Auto zu erreichen: Oberriedgässli 6, 3145 Niederscherli, Tel. 031 848 10 10, Mail info@thoemus.ch, Internet www.thoemus.ch

➤ Alles rund ums Velo und zum optimalen Training – dieses Buch gibt Informationen und Tipps: Thorsten Dargatz: «Radel dich fit! Der leichte Weg zu Gesundheit und mehr Kondition». BLV Buchverlag, München 2005, 126 Seiten, CHF 28.20. Bestelltalon Seite 70.

➤ Die IG Velo setzt sich für die Interessen der Velofahrenden ein, insbesondere für ihre Sicherheit und ihren Komfort: IG Velo Schweiz, Bollwerk 35, Postfach 6711, 3001 Bern, Telefon 031 318 54 11, Mail info@igvelo.ch, Internet www.igvelo.ch

➤ Die Stiftung Veloland Schweiz bietet Informationen zu Radwandern und Velofahren in der Schweiz an. Stiftung Veloland Schweiz, Postfach 8275, 3001 Bern, Telefon 031 307 47 40, Mail info@veloland.ch, www.veloland.ch

➤ Weitere Internetadressen: www.verkehrsclub.ch; www.rentabike.ch; www.veloclick.ch; www.bfu.ch

und Beckenhöhe helfen bei der Wahl des optimal angepassten Velos.

Fahrräder gibt es für jeden Geländetyp, mit allen Komfortstufen und für jedes Budget. Zwischen dem ultraleichten Rennvelo und dem maximal gefederten und schweren Downhillbike, mit dem über Stock und Stein Berghänge hinuntergedonnert wird, gibt es Fahrräder in allen Varianten. Die Statistik über den Velomarkt Schweiz zeigt, dass bei fast zwei Dritteln der Kundinnen und Kunden sportliche Überlegungen im Vordergrund stehen. Sie wählen das ihren Ambitionen entsprechende Rad und verzichten dabei auf eine alltags- und strassentaugliche Vollausrüstung. Vollausgerüstete Velos hingegen werden zu rund zwei Dritteln von Frauen gekauft.

Auch diese Räder, die Citybikes, gibt es wiederum in allen Varianten – das Angebot reicht von Trekking- oder Tourenvelos bis hin zu so genannten Hybriden, die eine Mischform zwischen Rennvelo und Citybike darstellen. Citybikes sind Alltags-, Freizeit- und Allwettervelos und ausgerüstet mit Schutzblech, Gepäckträger und einer Lichtanlage. Sie sind meistens vorne gefedert und haben mindestens sieben Gänge. Hobbysportler kommen mit ihnen ebenso auf ihre Rechnung wie Gelegenheitsfahrerinnen. Citybikes greifen auf Waldwegen und auf Asphalt, sie eignen sich für Stadtfahrten und zum Radwandern, für kurze und lange Distanzen.

Für Natur- und Sportfreaks abseits von Verkehr und Strassen empfiehlt sich das Mountainbike. Robust und stabil und trotzdem möglichst leicht muss es sein – für Velokonstrukteure eine Herausforderung. Eine gute Federung dämpft die Schläge auf den Rücken. Als richtiges Sportgerät ist es für jedes Gelände geeignet. «Natur pur» vermittle es am direktesten, sind sich Mountainbikerinnen und -biker einig.

Das Gegenstück zum Mountainbike ist das Rennvelo, der Flitzer für schnelles und rasantes Fahren auf Asphaltstrassen. Für die «Gümmeler» – so genannt, weil sie grosse Distanzen zurücklegen und dabei den Gummipneu rasch abfahren – sind Geschwindigkeit und Leistung wichtig. Deshalb wird auf jedes unnötige Gramm Zubehör verzichtet. Auf Wald- und Feldwegen ist das Rennvelo seiner schmalen Reifen und der ungefederten Gabel wegen aber nicht geeignet. Und die für «Gümmeler» typisch gebeugte Haltung hinunter zum Rennlenker kann zunehmend den Rücken belasten.

Jedem Fahrer sein besonderes Velo

Wer sich längere Touren nicht mehr zutraut und trotzdem nicht aufs Velofahren verzichten möchte, wem Bequemlichkeit wichtiger ist als sportlicher Ehrgeiz, der ist mit dem Elektrobike gut beraten. Das Elektrovelo hat alles, was ein normales Velo hat – und zusätzlich einen Antrieb. Ein Motor mit Batterie verdoppelt die Muskelkraft. So erhöht sich das Tempo ohne besondere Anstrengung, und selbst bergauf fällt das Velofahren leicht. Der Elektromotor hat eine Reichweite von rund fünfzig Kilometern, danach muss der Akku wieder geladen werden. Elektrobike fahren mit leerem Akku ist kräftezehrend und schweisstreibend.

Fahrräder gibt es in verschiedensten Preiskategorien, von unter tausend bis zu mehreren tausend Franken. Für die paar hundert Meter zum Bahnhof mag ein alter Dreigänger, für unregelmässige und nur kurze Fahrten ein Velo aus der unteren Preisklasse genügen. Wer aber häufig und über längere Strecken pedalend unterwegs ist, für den lohnt sich die Investition in mehr Fahrkomfort.

Dafür ist kompetente Beratung Voraussetzung. Für Markus Binggeli gibt es das «Velo ab Stange» nicht. Vielmehr müsse für jeden Velofahrer das Velo ge-

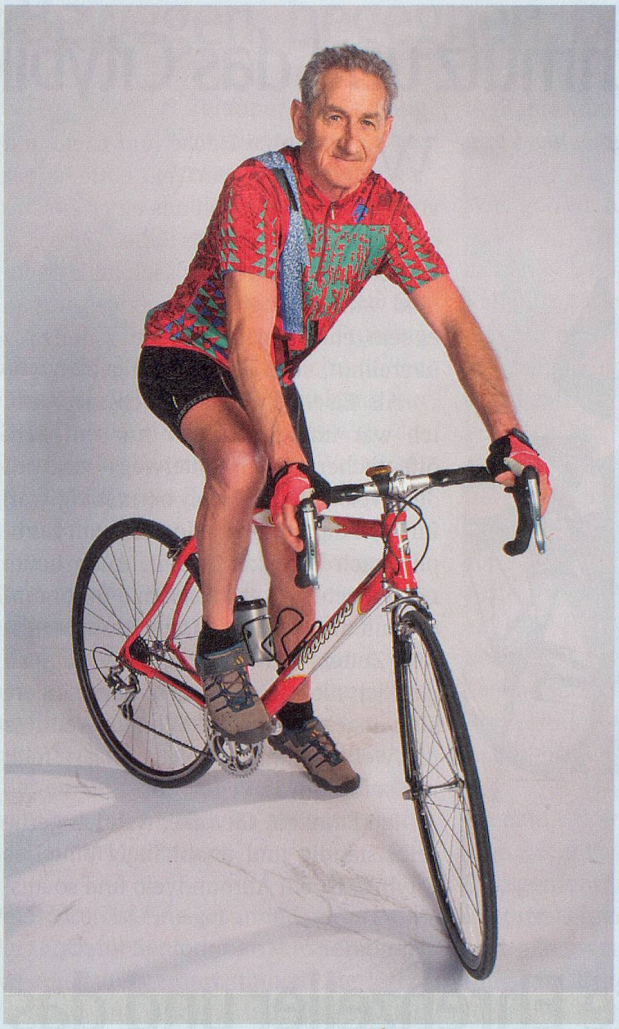
funden werden, das individuell auf ihn zugeschnitten sei – mit dem passenden Sattel und dem richtigen Lenker, der geeigneten Schaltung und dem entsprechenden Rahmen.

Das Velo muss zum Fahrer passen – und dieser wiederum muss sich seiner körperlichen Grenzen bewusst sein und sich ihnen anpassen. Richard König, Fachleiter Velo bei Pro Senectute Schweiz (siehe Interview Seite 11), ist überzeugt: «Velofahren als gesundheitsfördernde Sportart verkehrt sich in ihr Gegenteil, wenn man sich ständig überfordert.» Der Fachmann macht die Erfahrung, dass gerade ältere Männer oft Mühe damit haben und von einem falschen Ehrgeiz angetrieben werden. Nicht mehr halsbrecherische Passfahrten dürften im Vordergrund stehen, sondern vielleicht eine gemütliche Tour um den Thunersee: «Zu dieser Einsicht muss man zwingend kommen, wenn man auch im höheren Alter aus dem Velofahren noch Nutzen ziehen möchte.»

Die Schweiz – ein Velofahrerland

Die Schweizerische Fachstelle für Zweiradfragen schätzt den Fahrradbestand in der Schweiz auf rund vier Millionen und den Branchenumsatz auf 600 Millionen Franken. Laut Statistik des Verbands der Schweizerischen Fahrradlieferanten wurden im Jahr 2004 in der Schweiz 280 000 neue Fahrräder verkauft, rund ein Viertel davon von Grossverteilern, Discountern und Sporthandelsketten, die Velos auch im unteren Preissegment anbieten. Diese Zahl liegt unter dem europäischen Durchschnitt und zeigt, dass Schweizer Velofahrerinnen und Velofahrer eine breitere Auswahl, technisches Know-how und gute Serviceleistungen vorziehen – und bereit sind, dafür tiefer in die Tasche zu greifen.

Den Velofahrenden steht hierzulande eine gut ausgebaute Infrastruktur zur



Max Akeret und das Rennvelo

Schon oft ging ich mit meinem Rennvelo nur schnell zum Bäcker, um ein Brot einzukaufen – und fuhr mit dem Brot im Rucksack einen Umweg über den Längenberg und die Stadt zurück nach Köniz. Oder wenn ich zum Schrebergarten fahre: Dann hänge ich meist auch noch ein paar Kilometer an. Ich fahre jeden Tag Velo, das ist mir wichtig. Fast alle Besorgungen mache ich damit. Und auch in den Ferien ist das Rennrad immer mit dabei: Wir fahren meistens nach Ponte Tresa, da kann ich um den Luganersee herumradeln.

Ich mag die Herausforderung, die das Rennvelo bietet: die Geschwindigkeit, die sportliche Leistung. Es stimmt schon, ich sehe weniger von der Natur, denn mit dem Rennvelo bin ich ausschliesslich auf Asphaltstrassen unterwegs. Als «Gümmeler» ist man anders angezogen, sitzt anders im Sattel, alles ist auf Aerodynamik und höhere Geschwindigkeit ausgerichtet. Darum muss das Rennrad möglichst leicht sein, auf jedes Zubehör wird verzichtet. An meinem Rennvelo mit seinen 27 Gängen habe ich kein Schutzblech, keinen Gepäckträger und auch kein Licht.

Ich war früher im Radrennklub Bern und fuhr oft lange Strecken mit einer Velorenngruppe. Dabei ist das Gruppenverhalten wichtig. Man fährt sehr nah aufeinander, im Windschatten des andern, und wechselt sich ab. Das ist nicht ganz ungefährlich: In der Gruppe muss man ein gutes Reaktionsvermögen haben. Und da man auf dem Rennvelo vornübergebeugt sitzt, fällt man bei einem Sturz zumeist auf den Kopf. Jetzt, im Alter, nehme ich es deshalb manchmal auch etwas gemächlicher.

Robert Schmutz und das Citybike

Wir waren zu Hause fünf Giele und zwei Modis, ein Velo hatte keiner von uns. Wir bastelten uns eines zusammen, mit einem Sack als Sattel. Mein erstes Velo kaufte ich mir, als ich im Welschland war. Ein möglichst günstiges musste es sein, ein Dreigänger. Damit radelte ich überallhin, auch ins Gurnigelgebiet.

Als Eisenbähnler fuhr ich nie Auto. Ich war und bin immer nur mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs – und mit dem Velo. Als ich noch berufstätig war, fuhr ich damit auch jeden Tag von Bümpliz nach Bern zur Arbeit. Auch heute noch mache ich praktisch alle Besorgungen mit dem Velo – das geht am schnellsten. Zudem vergeht kaum ein Tag, an dem ich nicht eine kürzere oder längere Tour mache, auch im Winter. Wenn es das Wetter einmal gar nicht zulässt, fehlt mir sofort etwas.

Ich fahre ein Citybike, weil ich gerne selbstständig und unabhängig bin. Das Citybike ist ein Allroundvelo und so ausgerüstet, dass ich in fast jedem Gelände und bei allen Wetterbedingungen unterwegs sein kann. Es hat dreimal neun Gänge, ein 28-Zoll-Rad, einen Spritzschutz und einen Gepäckträger. So bin ich manchmal auch mehrere Tage unterwegs: Ich fahre gern von Nyon am Genfersee aus über den Jura. In der Velotasche führe ich neben der Verpflegung auch immer das nötige Werkzeug mit: einen Schlauch, Flickzeug, die Pumpe. Ich kann das Velo selber warten und auch die Übersetzungen selber einstellen. Mir ist es wichtig, dass mein Bike immer gepflegt und geputzt ist.

Neben dem sportlichen Aspekt und dem Erlebnis in der Natur habe ich noch einen anderen Ehrgeiz: Ich möchte keinen dicken Bauch bekommen. Das Velofahren macht da viel aus. Ich kann mehr essen. Das sehe ich übrigens auch bei anderen, selbst bei Neueinsteigern: Sie werden schnell fitter und haben weniger Gewichtsprobleme.

Georgette Ehrenzeller und das Elektrovelo

Was mir das Velo bedeutet? Sehr viel! Es hat mich immer begleitet, mein ganzes bisheriges Leben lang. Schon mein alter Dreigänger war mir wichtig, längst bevor ich dieses Elektrovelo der Marke Flyer bekommen habe. Da ich nie Auto fahren lernte, wurde schon bald einmal das Fahrrad zu meinem Fortbewegungsmittel. Ich fuhr damit in die Stadt, erledigte die Einkäufe, ging auf den Märit, besuchte meine Enkel und meine pflegebedürftige Mutter.

In den Ferien fahre ich nicht Velo, da sind wir lieber mit dem Wohnwagen unterwegs und gehen wandern: im Tessin, in Graubünden und am liebsten im Wallis. An einer Campingausstellung vor einigen Jahren sah ich auch zum ersten Mal ein Elektrovelo, ein Flyer wurde vorgestellt. Ich probierte ihn aus – und war so begeistert, dass ich in den folgenden Nächten kaum noch schlafen konnte. Zur Pensionierung fand dann mein Mann, ich solle mir doch einen Flyer anschaffen.

Jetzt würde ich ihn nicht mehr hergeben! Ich gehe damit überallhin, wo ich auch vorher mit meinem Alltagsvelo hinfuhr – aber jetzt ohne Anstrengung. Mit dem Elektrobike bin ich mobil, bin draussen, komme überall durch und habe keine Parkplatzprobleme. Mit ihm hole ich meinen Mann auf seinem Velo mühelos ein und komme überall ohne zu schwitzen an.

Klar muss ich noch selber treten, aber das Elektrobike unterstützt mich dabei. Je mehr ich selber pedale, desto weniger Strom brauche ich. Ich muss nur darauf schauen, dass der Akku nie unterwegs leer wird. Dafür habe ich eine Ladestation, die ich zu Hause oder unterwegs einfach am Stromnetz anschliessen kann. Es dauert zwei bis zweieinhalb Stunden, bis der Akku wieder geladen ist. Am meisten geniesse ich meinen achtgängigen Flyer, wenn ich zu den Grosskindern fahre: Mit dem Elektrobike schaffe ich den «Schliern-Stutz» mühelos.

Verfügung. Neun nationale, einheitlich signalisierte Radwanderrouten mit einer Gesamtlänge von beinahe dreieinhalbtausend Kilometern verbinden alle Regionen der Schweiz. Es gibt unzählige ausgeschilderte Radwege kreuz und quer durch das Land, den Ticino-Radweg, den Rhein-, Rhone-, Inn-, Jura- oder den Aare-Radweg.

Radwege führen aber auch durch ganz Europa: um den Bodensee herum oder durch das polnische Masuren, von Bozen nach Venedig oder der Nordseeküste entlang. Und Velorouten gibt es weltweit – in China und Afrika, Australien und Amerika.

Das Angebot an Velozubehör, Velobekleidung oder Velourlaub ist riesig: Helme, Handschuhe, Velopumpen, Energieriegel, Rucksäcke, Radcomputer, isotonische Getränke, Thermobekleidung, Velobrillen, Veloschuhe… Reisebüros bieten neben speziellen Veloferien auch Entdeckungsreisen und Badeferien, Abenteuer-, Traum- oder Wanderferien an – für Velofahrende. Velobroschüren, Velokarten, Velobücher oder Veloführer helfen beim Vorbereiten, Planen und Durchführen einer Veloreise.

Würde Richard König seine gefahrenen Velokilometer zusammenzählen, dann befände er sich wohl schon längstens auf seiner zweiten Erdumrundung. Für den früheren Klubfahrer und heutigen Veloleiter bleibt das Radfahren immer ein Erlebnis, sei dies nun auf langen oder auf kurzen Strecken, auf einem Nachmittagsausflug oder auf einer mehrwöchigen Reise: «Beim Velofahren spüre ich den Wind, die Sonne, den Regen. Ich habe den Fahrtwind im Gesicht, höre das Sirren der Speichen, rieche das frisch gemähte Gras und geniesse den Rückenwind. Ich brauche dabei Kraft und bekomme Kraft. Velofahren macht süchtig.» ■

«Bewegen, begegnen, bewahren»

Zeitlupe: Der Frühling ist gekommen – ist er eine besonders geeignete Jahreszeit, um wieder Velo zu fahren? *Richard König:* Das merke ich an mir selber: Im Frühling zieht es mich auf den Velosattel. Velofahren vermittelt mir ein Gefühl von Freiheit. Ich geniesse es, die Natur im wahrsten Sinn des Wortes zu er-fahren. Zudem ist das Velofahren auch gut für die Psyche.

Kann man im Alter noch mit Velofahren beginnen? Ja. Dann gilt der Grundsatz «Vom Einfachen zum Schwierigen»: Wer neu einsteigt, muss mit kurzen, aber regelmässigen Touren beginnen und kann sich langsam steigern. Steigungen können übrigens jederzeit zu Fuss bewältigt werden – das ist genauso sportlich wie Velofahren.

Velofahren ist eine gesunde Sportart. Gilt dies auch für Seniorinnen und Senioren? Als Ausdauersportart trainiert sie Herz, Kreislauf und Atmung und steigert den Kalorienumsatz. Es ist auch ein Krafttraining – vor allem für die Beinmuskulatur. Vor allem aber fördert es die Mobilität gerade von älteren Menschen: Mit dem gleichen Kraftaufwand legen Velofahrer eine dreimal längere Strecke zurück als Fussgänger.

Wo liegen die Grenzen? Velofahrer müssen einigermassen gesund und fit sein. Sie brauchen einen intakten Gleichgewichtssinn, ein gutes Hör- und Sehvermögen und eine gute Reaktionsfähigkeit. Es gibt aber auch äussere Grenzen: eisige Strassen, winterliche Verhältnisse, Dämmerung und Nacht. Die Sicherheit beginnt schon mit der Routenwahl. Wo immer möglich sollten gefährliche Verkehrssituationen gemieden und Radwege benutzt werden. Als Verkehrsteilnehmer auf der Strasse ist es wichtig, dass auch Radfahrer die Verkehrszeichen beachten und rechtzeitig Zeichen geben.

Was gehört zu einer guten Veloausrüstung? Das Wichtigste ist sicher das Velo selber: gut angepasst, mit aufgepumpten Reifen mit Profil, guten Bremsen, Licht, einer funktionierenden Gangschaltung. Spezielle Velohosen mit gepolstertem Einsatz bieten einen gewissen Komfort auf dem harten Velosattel, atmungsaktive Velokleidung lässt die Feuchtigkeit nach aussen dringen und trocknet viel schneller. Ich empfehle auch Velohandschuhe, sie ermöglichen einen guten Griff am Lenker und schützen bei Stürzen vor Handverletzungen. Wichtig ist besonders der Velohelm. Und selbstverständlich gehört zur Ausrüstung auch die Verpflegung: genügend Flüssigkeit und kleine Zwischenmahlzeiten.

Sie sind Veloleiter bei Pro Senectute Region Bern. Was gefällt Ihnen an diesem Engagement? Vielleicht bin ich ein verkappter Lehrer: Ich leite gern, rede gern und plane gern. Die optimale Vorbereitung und Durchführung einer Route ist für einen Leiter eine Herausforderung. Mit den Teilnehmenden geniesse ich gute Gespräche, das gemeinsame Erlebnis, die Kameradschaft. Ich schätze die reiche Lebensgeschichte und die Lebenserfahrung von Seniorinnen und Senioren. Das gibt einen besonderen Austausch.

Dann steht in einer solchen Gruppe nicht unbedingt die sportliche Leistung im Vordergrund? Nicht nur. Wir schauen, was am Wegrand ist: eine Blume, eine Ruine, eine Kirche. Wir planen kulturelle Begegnungen ein. Jemand aus der Gruppe bereitet sich darauf vor und gibt beim Mittagessen oder während einer Rast seine Kenntnisse weiter. «Erlebnisorientiertes Velofahren» nennen wir solche Ausflüge. Der Grundsatz «Bewegen und begegnen» wird ergänzt durch «bewahren»: Von jeder Velotour wird eine kleine, besondere Erinnerung im Gedächtnis aufbewahrt.

Als Fachleiter Velo von Pro Senectute Schweiz ist Richard König in der Organisation und Durchführung von Fach- und Fortbildungskursen für Veloleitende tätig. Zudem ist er Seniorensportexperte an der Eidgenössischen Sportschule Magglingen und Veloleiter bei Pro Senectute Region Bern.