

## Anforderungsstufen und Ausrüstung

### Radsport

#### Touren

Halbtagestour (H)	<b>20-45 km</b>
Tagestour (T)	<b>46-85 km</b>
Spezialtour (S)	<b>70-85 km</b>

#### Gruppen

Mindestteilnehmendenzahl: 5 Personen

Bei grosser Teilnehmendenzahl wird in mehreren, den Teilnehmendenn angepassten, Leistungsgruppen gefahren.

Stufen/Höhenmeter	
Stufe 1	Mehrheitlich flach, 150-300 Höhenmeter
Stufe 2	Leicht coupiert, 300-500 Höhenmeter
Stufe 3	Coupiert/mit Steigungen, 500-700 Höhenmeter
Stufe 4	Spezialtour, 700-1200 Höhenmeter

#### Rad

Für die Touren sind alle Velotypen ausser Rennvelos geeignet (Naturwege). Ebenso sind nur E-Bikes mit einer Unterstützung <25km/h zugelassen. Das Velo muss in jeder Beziehung betriebssicher sein. Wichtig sind vor allem gut funktionierende Bremsen und Übersetzungen sowie Pneu in einem guten Zustand und genügend aufgepumpt.

#### Ausrüstung

Personalausweis, Reserveschlauch, dem Schlauchventil entsprechende Luftpumpe, funktionelle Kleidung und geeignete Schuhe, Regenschutz und Velohandschuhe. Wir fahren mit Helm!

#### Notfälle

Tragen Sie persönliche Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussentasche des Rucksacks mit sich, ebenso das Notfallblatt. Dieses erhalten Sie bei Ihrer Beratungsstelle oder bei der Tourenleitung.

#### Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.