

## Merkblatt Velotouren 2020

### Anmeldung

Nur erforderlich, wenn in der Tourenplanung mit \* speziell vermerkt ist (bei auswärtigen Touren).

### Durchführung

Nachmittagstouren werden nur bei ganz ungünstigem Wetter verschoben oder aufgehoben. Tagestouren ab Münsingen oder auswärts werden nur bei schönem Wetter durchgeführt (sonst Verschiebung/Aufhebung).

Im Zweifelsfalle Auskunft über Durchführung beim Tourenleiter (siehe Bemerkungen im Tourenplan). Wenn Verschiebung im Voraus klar, Meldung durch Tourenleiter via E-mail.

### Anforderungsstufen

Stufe 1: Leichte Fahrt (Aufstiege/Abstiege: 320 m/320 m)

Stufe 2: Anstrengendere Fahrt (Aufstiege/Abstiege: 440 m/440 m)

Stufe 3: Gute Kondition empfohlen (Aufstiege/Abstiege: 950 m/950 m)

Stärkere Steigungen können zu Fuss überwunden werden. Die Schnelleren (inkl. E-Bikefahrer) warten grundsätzlich auf die Langsameren. Wir haben es ja nicht eilig!

**Kostenbeitrag** ab Münsingen: Nachm. Touren Fr. 3.- / Tagestouren Fr. 4.- / Auswärtige Touren Fr. 6.-

### Veloausrüstung

Fahrtüchtiges, betriebs sicheres, richtig eingestelltes, Velo (resp. Elektrovelo), auch für Naturstrassen geeignet (bei Velo min. 7 Gänge empfehlenswert). Velohelm, Ersatzschlauch (Pumpe, Flickzeug bei Tourenleiter vorhanden). Die Mitnahme vom Mobiltelefon resp. Handy kann sehr nützlich sein.

### Bekleidung

Geeignete bequeme Kleidung und Schuhe. Bei unsicherem Wetter Regenschutz! Es gibt nämlich kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleider dazu...

### Verpflegung

Immer genügend Getränke mitnehmen und regelmässig trinken. Bei längeren Touren Picknick bei kürzeren Touren Zwischenmahlzeiten (z.B. Bananen, Getreideriegel). Siehe auch Hinweise in Tourenplan. Wir kehren natürlich auch ein, wo meistens eine Zwischenverpflegung möglich ist.

### Sicherheit

Generell gilt das Prinzip der **Eigenverantwortung**. Jegliche Haftung wird abgelehnt. **Achtung: Die Versicherung (private Haftpflicht) ist Sache der Teilnehmenden**, dies weil seit 2012 keine Velo-Vignette mehr die Deckung sichert. **Trage immer den Velohelm**. Ein Sturz kann auch auf weitgehend verkehrsfreien Nebenstrassen passieren (zuwenig Abstand, Stein, Pfosten, Loch im Belag, Seitenrand, Unaufmerksamkeit usw.). **Alle Fahrer/innen beherrschen ihr Gerät**.

Melden Sie den Leitenden Ihre gesundheitlichen Probleme, damit im Notfall die richtigen Massnahmen getroffen werden können. Immer Notfallausweis mitnehmen. Notfallapotheke bei Tourenleiter vorhanden.

### Auswärtige Touren

Bahnverlad: Weil der Bahnverlad mit Gruppen schwierig geworden ist, werden Subgruppen von 3 Personen gebildet, welche bis zum Ziel individuell reisen. Die Gesamtgruppenleitung sorgt für die entsprechende Anzahl Mehrfahrtenkarten und gibt sie den Subgruppen ab.

Veloverlad auf Transporter + Personen-Sammeltransp. per PW: Pauschal je Fr. 10.00, pro Person und Fahrrad

**Hinweis**: Die Durchführung der Velotouren ist ein Aktivitätsbereich des Vereins ghm zur aktiven Lebensgestaltung. Jede Mitgliedschaft ist willkommen. (Infos auch unter [www.ghm.ch](http://www.ghm.ch))