



Anmeldung

Anforderungen gemäss jeweiligem Tagesprogramm.

Anmeldung bis Montagabend 18.00 Uhr beim verantwortlichen Guide

Programmänderungen vorbehalten!

Absage wegen schlechtem Wetter am Vorabend nach 20.00 Uhr.

E-Mountainbike (EMBT) Ausrüstung

Techn. einwandfreies EMTB, keine Gepäckträger, keine Schutzbleche, Profil für Fahrten im Gelände, passender Ersatzschlauch

Persönliche Ausrüstung

Fahradhelm obligatorisch, Handschuhe, Brille, Trinkflasche sowie Rucksack mit persönlicher Ausrüstung empfohlen

Teilnahmegebühr CHF 12.–

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Verantwortlicher Guide: Bruno Loop, 077 497 77 66, bruno.loop@gmx.ch

Tourdaten 2026

Einstiegs-/Schnuppertour: Donnerstag, 21. Mai

Jeweils Mittwoch: 17. Juni / 22. Juli / 19. August / 16. September / 14. Oktober

Bedingungen

- Bei unseren Touren fährt jede/jeder auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko mit.
- Jede/jeder fährt immer mit Velohelm, Brille und Handschuhen.
- Den Weisungen des Leiters/der Leiterin sind zu folgen. Die Tourleitenden sollen über gesundheitliche Probleme oder über ein frühzeitiges Verlassen einer laufenden Tour orientiert werden.
- Kosten: CHF 12.00 (werden von der Leitung bar einkassiert).
- Allfällige Transportkosten gehen zu Lasten der Teilnehmenden.
- Wir erwarten, dass die Teilnehmenden stets mit fahrtüchtigen und gewarteten Mountainbikes mit guter Bereifung und Bremsen mitfahren und sich fit genug fühlen, die ausgeschriebene Tour zu bestreiten.

Schwierigkeitsstufen

Kondition	ohne Unterstützung	mit Unterstützung
K1 einfach	20-35 km, 100-400 Hm	20-40 km, 150-500 Hm, Einsteiger, Geniesser
K2 leicht	30-45 km, 400-600 Hm	30-50 km, 500-800 Hm, sportliche Einsteiger
K3 mittel	35-50 km, 600-1000 Hm	40-70 km, 700-1200 Hm, gute allgemeine Fitness

T1 einfach Einfache Tour für Einsteiger und Geniesser. Feld-, Wald- und Schotterwege auf griffigem Naturboden oder verfestigtem Schotter, keine steilen Aufstiege, teilweise wenig befahrene Teerstrasse oder Velowege. Das Fahrtempo ist moderat. Technische Fahrtrips vom Sportgruppenleiter.

T2 leicht Leichte Tour, ohne nennenswerte technische Herausforderungen. Meistens Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, wenige einfache Singletrails, kleinere Hindernisse wie Wurzeln, kleine Steine und Wasserrinnen, kurze enge und steile Passagen möglich. Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig.

T3 mittel Tour gut befahrbar mit technischen Abschnitten, Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, Singletrails, Wurzeln, Steine, enge Kurven, loser Untergrund, ab und zu steile Up- und Downhills ohne schwere Hindernisse aber mit Wurzeln, kleinen Stufen, Steinen etc., vereinzelt Schiebestrecken. Gute und sichere Fahrtechnik mit Gewichtsverlagerung wichtig.

Auszug aus den Richtlinien für das Leiten von Pro Senectute Graubünden-EMTB Touren*

Die Führungsverantwortung einer EMTB obliegt den ausgebildeten und von Pro Senectute Graubünden anerkannten Guides

Unsere Radsportleiterinnen und -leiter (genannt Guide) sind alle im Besitz der esa-Anerkennung, einer vom Bundesamt für Sport (BASPO) anerkannten Ausbildung für Erwachsenensportleiter mit Fachqualifikation Radsport/MTB/EMTB.

Eine EMTB-Gruppe umfasst pro Guide höchstens 8-10 Teilnehmende. Die Guides bestimmen immer einen TN als Schlussfahrer. Diese/dieser steht während der Tour in telefonischem Kontakt mit dem Guide.

Die Sicherheit der Teilnehmenden ist unser oberstes Gebot! Der Versicherungsschutz bezüglich Unfälle ist grundsätzlich Sache der einzelnen Teilnehmenden, ebenso wie eine zweckdienliche Ausrüstung. Durch Selbstverantwortung tragen die Teilnehmenden wesentlich zum guten Gelingen der EMTB-Tour bei.

Alkoholkonsum während EMTB-Touren kann zu gefährlichen Situationen führen und ist während der Tour nicht erlaubt.

Kontaktadressen

Fachstelle Bildung und Sport

7000 Chur | Alexanderstrasse 2 | 081 300 35 10

Geschäftsstelle

7000 Chur | Alexanderstrasse 2 | 081 300 35 35