**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich
**Band:** - (2015)
**Heft:** 2

**Artikel:** Heimatkunde und Spargeltouren
**Autor:** Bösiger, Robert / Bamert, Monica
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-818670

**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:** 17.07.2025

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

**UNTERWEGS AUF ZWEI RÄDERN_**Seit einigen Jahren leitet Monica Bamert unter anderem die Velogruppe Limmattal von Pro Senectute Kanton Zürich. Dass immer mehr Frauen mit dem Velo oder E-Bike dabei sind, macht ihr speziell Freude. AKTIV hat sich mit der sportbegeisterten Dietikonerin unterhalten.

# HEIMATKUNDE UND SPARGELTOUREN

Interview//**ROBERT BÖSIGER**

**Sie, Frau Bamert, sind als Sportleiterin oft per Velo unterwegs. Das deutet darauf hin, dass Sie über eine gute konditionelle Verfassung verfügen…**

Ja, ich liebe es, mich sportlich zu betätigen. Als ich noch berufstätig war, fuhr ich regelmässig mit dem Velo zur Arbeit, das gab schon eine gute Grundkondition.

**Die Teilnehmenden sind vermutlich meistens Männer, weil es sich eher um einen Männersport handelt. Geht das gut, können Sie sich problemlos durchsetzen als Frau?**

Wie heisst es so schön: «Auf jedem Schiff, das dampft und segelt, gibts Einen, der die Sache regelt.» Gleichgültig ob Mann oder Frau. Bei Pro Senectute nehmen ja alles Leute mit Lebenserfahrung teil, die wissen, dass eine Gruppe einen Leiter oder eine Leiterin braucht. Die vorherrschende Meinung ist vielleicht noch so, dass Velofahren ein reiner Männersport sei. Dem ist aber nicht mehr so. Letzte Saison hatte unsere Gruppe mehr teilnehmende Frauen als Männer. Dies hängt aber auch damit zusammen, dass mittlerweile viele Frauen mit einem E-Bike unterwegs sind, um den «starken» Männern besser folgen zu können.

**Müssen Sie auch Velos reparieren können oder mal einen Platten flicken? Oder sind Sie in solchen Fällen froh um Ihre Männer in der Gruppe?**

Doch ja, hier sind vor allem die Gentlemen am Zug.

**Und wie gut müssen Sie psychologisch-didaktisch geschult sein im Umgang mit den Teilnehmenden?**

Das Leben lehrt einen. Und im Rahmen der Grundkurse haben wir solche Themenbereiche auch besprochen. Übrigens auch, wenn es um gesundheitliche Fragen ging.

**Wie funktioniert eine Gruppe, die aus starken und weniger starken Bikern besteht?**

Unsere Gruppe besteht in der Regel aus zehn bis zwanzig Teilnehmenden und zwei Leitenden. Eine Leiterin oder ein Leiter fährt jeweils an der Spitze oder am Schluss. So kann man die Gruppe gut im Auge behalten. Die Spitze der Gruppe muss halt von Zeit zu Zeit etwas warten. Doch das ist kein Problem, weil wir ja nicht unterwegs sind, um möglichst schnell am Ziel zu sein. Wir geniessen es, uns in der Natur aufzuhalten, gute Gespräche zu führen und Sehenswürdigkeiten zu bestaunen. Wir sind nicht mit dem Rennvelo unterwegs.

**Welche Anforderungen werden an die Teilnehmenden gestellt? Sollte man schon fit sein, um bei Ihnen mitzutun? Oder können alle mitfahren?**

Ja, man sollte einigermassen fit und gesund sein und vor allem sicher Velofahren können. Je nach Tour legen wir zwischen 50 und 85 Kilometer mit 150 bis 700 Höhenmetern zurück. Es gibt Genusstouren, mittlere und anspruchsvollere Touren. Letztere finden meistens gegen Ende der Saison statt, wenn die Kondition auf dem Höhepunkt ist.

**Wenn jemand mit einem E-Bike aufkreuzt, so ist das kein Problem?**

Unsere Teilnehmenden fahren mit City-Bikes, Mountainbikes oder E-Bikes. E-Bikes sind absolut kein Problem. Sie sind in unserer Gruppe voll integriert. Man nimmt auf einander Rücksicht.

**Welche Kurse geben Sie neben dem Velofahren, Frau Bamert?**

Ich leite noch Lauftreffs in Nordic Walking und Schneeschuhtouren.

Auch E-Bikes sind willkommen: Velogruppe auf einer Radtour.

**Welche Voraussetzungen braucht es grundsätzlich, um bei Pro Senectute Sportkurse leiten zu können?**

Zulassungsbedingungen für die Ausbildung als Sportleiterin oder -leiter bei Pro Senectute sind: gute Allgemeinkondition, Einfühlungsvermögen und Freude an der Arbeit mit älteren Menschen, Verantwortungsbewusstsein, Lernbereitschaft und Offenheit für Neues. Ich habe eine Veloleiter-Ausbildung mit anschliessender Prüfung absolviert und besuche regelmässig Fortbildungskurse.

**Wie kamen Sie eigentlich dazu, für Pro Senectute Sportkurse zu leiten?**

Nach meiner Pensionierung habe ich etwas Sportliches in einer Gemeinschaft gesucht. So stiess ich auf die Velogruppe Limmattal von Pro Senectute Kanton Zürich. Da diese Gruppe dringend eine Leiterin suchte, habe ich mich überzeugen lassen, dass das genau das Richtige für mich sei.

**Ihr Partner ist ebenfalls Sportleiter, allerdings lustigerweise eher in einer Sportart, die vor allem bei Frauen beliebt ist – beim Nordic Walking…**

Er hat schon vor vielen Jahren mit Nordic Walking begonnen, betreibt aber noch einige andere Sportarten.

**Wie verläuft eine durchschnittliche Tour?**

Normalerweise treffen wir uns am Bahnhof Dietikon, von wo wir losfahren. Nach zirka einer Stunde gibt es einen Kaffeehalt. Danach fahren wir nochmals zwei Stunden bis zur Mittagsrast oder zum Essen in einem Restaurant. Nach der Mittagspause gehts weiter zu unserem Ziel und dann bald einmal zurück zum Treffpunkt. Unterwegs machen wir auch gerne einen kurzen Halt, um etwas Interessantes anzuschauen oder Heimatkunde zu betreiben.

**Das Velofahren ist nicht ganz ungefährlich. Kommt es vor, dass Unfälle passieren?**

Wir fahren natürlich keine Rennen und sind verhältnismässig gemütlich unterwegs, was das Unfallrisiko mindert. Zudem schützen wir unsere Köpfe mit Helmen. Aber es ist auch schon vorgekommen, dass es einen harmlosen Sturz mit Schürfwunden gab, die wir desinfizieren und verarzten konnten. Etwas Grösseres ist glücklicherweise noch nie passiert.

**Auf welche Tour freuen Sie sich in diesem Jahr ganz besonders?**

Wir haben noch nicht alle Tourenziele geplant. Worauf sich die meisten freuen, ist die «Spargeltour»: Jeweils im Mai fahren wir nach Flaach im Zürcher Weinland. Dort essen wir im Spargelhof zu Mittag – natürlich frisch gepflückte Spargeln. Die «Spargeltour» ist also eine Genusstour.

**Monica Bamert (71)**
ist Leiterin der Velogruppe Limmattal von Pro Senectute Kanton Zürich, mit Standort Dietikon. Unterwegs ist die Velogruppe in der Saison alle 14 Tage. Die Touren finden im Raum Zürich und in den umliegenden Kantonen statt.

Fotos: zvg