

Nur die ganz eingefleischten Velofahrer halten dem Fortbewegungsmittel auf zwei Rädern auch im Winter die Treue. Alle anderen fangen erst jetzt wieder an, ihr Velo auf Vordermann zu bringen. Das Velo eignet sich nicht nur als Fortbewegungsmittel, sondern ist auch ein perfektes Sportgerät für alle Altersklassen. Es hält Körper und Geist fit und vital, erhöht die Lebensqualität und damit die Lebensfreude. «Velofahren ist ein vorzügliches Herz-Lungen-Training und schonert erst noch die Gelenke», sagt Dr. med. Jean-Jacques Fasnacht aus Benken ZH, Sportarzt, Allgemeinpraktiker und selbst ein begeisterter Velofahrer. «Auf dem Velo sind sowohl gemütliche Ausfahrten als auch schweisstreibendes Training möglich. Nebst dem Herz-Kreislauf-System und der Lunge werden vor allem die Bein- und Rumpfmuskeln trainiert.» Die tretende Fortbewegung in der Natur bringt aber nicht nur das Herz in Schwung, sondern wirkt auch positiv auf die Seele. Die beim Sport ausgeschütteten Glückshormone tragen ebenso ihren Teil dazu bei wie etwa ein schöner Ausblick von einer Anhöhe – beispielsweise über die zartgrüne Frühlinglandschaft mit den weiss blühenden Obstbäumen hinweg bis zum glitzernden Bodensee.

Die Ostschweiz bietet im Frühling einen idealen Einstieg in die Velosaison. Zwei bis drei Stunden Fahrzeit benötigen Gelegenheits-Velofahrer für die gut dreissig Kilometer lange Rundfahrt im Kanton Thurgau mit einem Abstecher ins St. Gallische – von Romanshorn über Amriswil und Roggwil zurück nach Romanshorn. Unterwegs bleibt genügend Zeit, das Wasserschloss Hagenwil oder Schloss Roggwil zu besichtigen, in den malerischen Dörfern mit den blumengeschmückten Riegelhäusern und Bauerngärten eine Pause einzulegen und sich von der Anstrengung des Anstiegs zu erholen. Denn ganz ohne ist diese Tour durch das Thurgauer Hinterland nicht. Bis Streckenhälfte steigt der Weg leicht an und geht dann an die Substanz. Aber in Ruggisberg SG, auf rund 600 Meter über Meer,

Gut zu wissen *Wo und wie?*

Worauf man beim Velofahren achten muss

Kurze oder lange Touren, in der Natur oder auf einem Veloweg – es gilt, ein paar Grundregeln für die eigene Sicherheit zu beachten. Als Velofahrer ist man stets der schwächste Teilnehmer im rollenden Verkehr und muss sich entsprechend verkehrsregelkonform und defensiv verhalten. Eine adäquate Ausrüstung sowie ein gut sitzender Velohelm sind Grundvoraussetzung. Wichtig ist auch, dass man beim Velofahren regelmässig und genügend trinkt, auch wenn die Kühlung durch den Fahrtwind oder milde Frühlingstemperaturen das Durstgefühl täuschen. Fürs Wohlbefinden ist die richtige Einstellung des Velos wichtig, zum Beispiel Sattel- und Lenkerhöhe, denn Fahren auf einem falsch eingestellten Velo kann die Wirbelsäule schädigen.

Wie bereitet man sich auf den Saisonstart vor?

Wie bei jeder sportlichen Aktivität gilt es, nach einer längeren Pause einen sinnvollen Trainingsaufbau zu gestalten. Man nimmt sich also vorerst eine kürzere Strecke mit einem bewusst langsamen Tempo vor. Sinnvollerweise darf die Ausfahrtzeit schon bald eine Stunde und mehr dauern. Wichtig auch: Das Tempo soll dem Schwächsten der Gruppe angepasst sein. Ideal wären drei bis vier Ausfahrten von verschiedener Länge pro Woche. Jetzt, wo die Tage wieder länger werden, bieten sich auch abendliche Ausfahrten an – oder aber die Fahrt zur Arbeit mit dem Velo.

