

# auf schmalen Pfaden

## Velo Weidmann



Am Sonntag 7. Januar 2007 um 10:30 ist es soweit:

## Winterthur - Wil – Küssaburg - Zurzach

Wir hoffen noch auf etwas mehr Winter - damit die Singletrials noch mehr Spass machen. Die Strecke die wir fahren ist weder technisch schwierig noch konditionell anspruchsvoll. Doch da hat es ein paar Abschnitte die sich bei leichtem Frost besser bewältigen lassen als bei positiven Temperaturen; sie sind sonst etwas feucht und modrig.

Das Thema Nummer eins bei diesem Ausflug ist die Temperatur. Wählt Kleidung aus, mit der ihr mindestens 2 Stunden bei niedriger körperlicher Intensität draussen sein könnt. Für die über 44 Kilometer habe ich 3 Stunden reine Fahrzeit eingeplant – was einem sehr gemütlichen und der Jahreszeit angepassten Schnitt entspricht.

Bei grosser Kälte sind unterwegs mindestens 2 Gasthäuser zum Aufwärmen für uns offen – ist es nicht ganz so kalt können wir auch zwischendurch rasten. Nehmt deshalb eine zweite Garnitur Unterwäsche, einen Windschutz, Münz (CHF + €) und etwas Verpflegung mit. So sind wir für alle Eventualitäten gerüstet.



Etwa um vier werden wir in Thermalbad Zurzach einfahren. Silvia Weidmann hat inzwischen unsere Strassenkleider und Badehosen mit dem Transporter zum Parkplatz des Bades gebracht. Wir können also unsere Räder im Wagen sicher deponieren und uns dann im warmen Wasser aufwärmen.

Da dieser Teil der Tour auch ohne „gestählte“ Beinmuskulatur zu absolvieren ist können auch eure Partner dabei sein. Ladet doch eure PartnerInnen / Familie zu einem relaxten Bad ein.

Zurück in Neftenbach sind wir noch vor der Tagesschau.

Wer mitmachen will, der meldet sich bei mir bis Neujahr.

Gruss  
Thomas

Schaut auch mal bei [www.gps-touren.ch](http://www.gps-touren.ch) rein – einiges was Ihr dort findet wird euch bekannt vorkommen.