

ABENDAUSFAHRTEN 2010

**VELO CLUB
STEINHAUSEN**



Gruppe II

Leiter: Joachim Klam / René Ruffiner

Wann: Montag & Mittwoch
Abfahrtsort: Steinhausen, Parkplatz Restaurant Linde
Abfahrtszeit: 18.30 Uhr, im September bereits um 18:00 Uhr
Durchschnitt: 23 bis 27 km/h je nach Höhenmeter und Trainingsstand

Je nach Wetter können kurzfristige Umstellungen des Programms vorgenommen werden !

1. Ausfahrt, Montag, 12. April 2010 (Sonnenuntergang (SU) 20:10 Uhr, Dämmerung (D) bis 20:42 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Maschwanden-**Rickenbach**-Schoren-Mühlau-**Sins**-Matten-Stadelmatt-Bützen-Fraenthal-Hagendorn-Lindencham-Cham-Steinhausen
35 km, 110hm, max. 430m, benötigte Zeit bei 25 km/h: 1:25h

2. Ausfahrt, Mittwoch, 14. April 2010 (SU 20:13 Uhr, D bis 20:45 Uhr)

Steinhausen-Knonau-Uttenberg-**Maschwanden**-Bützen-Mühlau-**Sins**-Oberrüti-**Gisikon**-Rotkreuz-Buonas-Cham-Steinhausen
37 km, benötigte Zeit bei 25 km/h: 1:30h

3. Ausfahrt, Montag, 19. April 2010 (SU 20:20 Uhr, D bis 20:53 Uhr)

Steinhausen-Cham-Lindencham-Matten-**Sins**-Mühlau-Schoren-Rickenbach-**Ottenbach**-Affoltern-Grossholz-**Mettmenstetten**-Rossau-Uerzlikon-Blickensdorf-Steinhausen
39 km, benötigte Zeit bei 25 km/h: 1:34h

4. Ausfahrt, Mittwoch, 21. April 2010 (SU 20:23 Uhr, D bis 20:56 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Fraental-Bützen-**Mühlau**-Merenschwand-**Werd**-Unterlunkhofen-Jonen-**Ottenbach**-Rickenbach-**Uttenberg**-Mettmenstetten-Rossau-Knonau-Steinhausen
41 km, 180hm, max. 460m, max. 5% Steigung, benötigte Zeit bei 26 km/h: 1:35h

5. Ausfahrt, Montag, 26. April 2010 (SU 20:30 Uhr, D bis 21:03 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Hagendorn-**Fraenthal**-Bützen-Maschwanden-Mettmenstetten-**Affoltern**-Jonental-**Rifferswil**-Kappel-**Ebertswil**-Walterswil-Baar-Steinhausen
40 km, benötigte Zeit bei 25 km/h: 1:36h

6. Ausfahrt, Mittwoch, 28. April 2010 (SU 20:32 Uhr, D bis 21:06 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Hagendorn-**Sins**-Oberrüti-Abtwil-**Auw**-Mühlau-Bützen-**Maschwanden**-Niederwil-Blegi-**Cham**-Steinhausen
39 km, 250hm, max. 540m, max. 12% Steigung, benötigte Zeit bei 25 km/h: 1:33h

7. Ausfahrt, Montag, 3. Mai 2010 (SU 20:39 Uhr, D bis 21:14 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Knonau-**Rossau**-Mettmenstetten-**Affoltern**-Obfelden-**Rickenbach**-Schoren-**Mühlau**-Bützen-Matten-**Hünenberg**-Rotkreuz-Buonas-Cham-Steinhausen
46 km, 310hm, benötigte Zeit bei 25 km/h: 1:50h

8. Ausfahrt, Mittwoch, 5. Mai 2010 (SU 20:42 Uhr, D bis 21:17 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-**Maschwanden**-Rickenbach-Ottenbach-Jonen-Oberlunkhofen-**Unterlunkhofen**-Rottenschwil-Büelmüli-**Aristau**-Birri-Merenschwand-Mühlau-Sins-Hünenberg- Cham- Steinhausen
45 km, 200hm, max. 440m, max. 8% Steigung, benötigte Zeit bei 25 km/h: 1:38h



9. Ausfahrt, Montag, 10. Mai 2010 (SU 20:49 Uhr, D bis 21:25 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Hagendorn-**Sins**-Oberrüti-Dietwil-Gisikon-**Inwil**-Eschenbach-**Ballwil**-Abtwil-**Auw**-Mühlau-Bützen-**Machwanden**-Niederwil-Steinhausen
49 km, 280hm, max. 530m, max. 9% Steigung, benötigte Zeit bei 27 km/h: 1:48h

10. Ausfahrt, Mittwoch, 12. Mai 2010 (SU 20:51 Uhr, D bis 21:27 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Hagendorn-**Frauenthal**-Bützen-Mühlau-**Merenschwand**-Aristau-**Werd**-Jonen-Ottenbach-Bickwil-**Affoltern**-Jonental-**Rifferswil**-Kappel-Blickensdorf-Steinhausen
46 km, 260hm, max. 585m, max. 9% Steigung, benötigte Zeit bei 25 km/h: 1:50h

11. Ausfahrt, Montag, 17. Mai 2010 (SU 20:58 Uhr, D bis 21:35 Uhr)

Steinhausen-Knonau-Rickenbach-Ottenbach-Jonen-Unterlunkhofen-**Bremgarten**-Staffeln-**Besenbüren**-Aristau-**Merenschwand**-Mühlau-Hagendorn-Lindencham-Cham-Steinhausen
49 km, benötigte Zeit bei 26 km/h: 1:53 h

19. bis 29. Mai 2010

Trainingslager Bellaria

separates Tourenprogramm

12. Ausfahrt, Montag, 31. Mai 2010 (SU 21:13 Uhr, D bis 21:52 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Hagendorn-**Sins**-Oberrüti-Gisikon-**Götzental**-Küssnacht-**Buonas**-Holzhäusern-Cham-Steinhausen
48 km, 330hm, max. 600m, max. 13% Steigung, benötigte Zeit bei 26km/h: 1:50h

13. Ausfahrt, Mittwoch, 2. Juni 2010 (SU 21:15 Uhr, D bis 21:54 Uhr)

Steinhausen-Cham-Sins-Mühlau-Schoren-Rickenbach-Ottenbach-**Zwillikon**-Affoltern-**Müliberg**-Türlersee-Hausen-Ebertswil-**Sihlbrugg**-Neuheim-Baar-Schochenmühle-Steinhausen
54 km, 560hm, max. 670m, max. 10% Steigung, benötigte Zeit bei 25km/h: 2:09h

14. Ausfahrt, Montag, 7. Juni 2010 (SU 21:19 Uhr, D bis 21:59 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Frauenthal-Mühlau-Merenschwand-Benzenschwil-Beinwil-**Lindenberg**-Müswangen-Sulz-Lieli-**Ballwil**-Giebelflüh-**Fenkrieden**-Oberrüti-**Sins**-Cham-Steinhausen
55 km, 600hm, max. 820m, max. 9% Steigung, benötigte Zeit bei 24 km/h: 2:18h

15. Ausfahrt, Mittwoch, 9. Juni 2010 (SU 21:20 Uhr, D bis 22:00 Uhr)

Steinhausen- Knonau-Maschwanden-Ottenbach-Jonen-**Bremgarten**-Wohlen-**Waltenschwil**-Bünzen-Boswil-**Muri**-Benzenschwil-Mühlau-Bützen-Hagendorn-Cham-Steinhausen
57 km, benötigte Zeit bei 25 km/h: 2:16h

16. Ausfahrt, Montag, 14. Juni 2010 (SU 21:23 Uhr, D bis 22:04 Uhr)

Steinhausen-Cham-Holzhäusern-Risch-Küssnacht-Arth-Goldau-**Steinerberg**-Sattel-Morgarten-**Oberägeri**-Unterägeri-Neuägeri-**Allenwinden**-Talacher-Baar-Steinhausen
61 km, 510hm, max. 780m, max. 9% Steigung, benötigte Zeit bei 26km/h: 2:20h

17. Ausfahrt, Mittwoch, 16. Juni 2010 (SU 21:24 Uhr, D bis 22:05 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Maschwanden-**Rickenbach**-Merenschwand-Benzenschwil-**Beinwil**-Auw-Abtwil-**Ballwil**-Eschenbach-**Perlen**-Gisikon-Honau-Rotkreuz-Buonas-Cham-Steinhausen
56 km, 450hm, max. 550m, benötigte Zeit bei 25 km/h: 2:15h



18. Ausfahrt, Montag, 21. Juni 2010 (SU 21:26 Uhr, D bis 22:06 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Hagendorn-Sins-Aettenschwil-Abtwil-Ottenhusen-**Hochdorf**-Hildisrieden-**Sempach**-ARNeuenkirch-Bertiswil-**Rothenburg**-Ebikon-Waldibrücke-Inwil-**Gisikon**-Rokreuz-Holzhäusern-Cham-Steinhausen
62 km, benötigte Zeit bei 25 km/h: 2:28h

19. Ausfahrt, Mittwoch, 23. Juni 2010 (SU 21:26 Uhr, D bis 22:07 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Mühlau-Merenschwand-Aristau-Besenbüren-Staffeln-**Bremgarten**-Fischbach-**Gnadenthal**-Stetten-Künten-Eggenwil-**Bremgarten**-Unterlunkhofen-Jonen-Ottenbach-Uttenberg-Knonau-Steinhausen
62 km, 300hm, max. 460m, benötigte Zeit bei 27 km/h: 2:15h

20. Ausfahrt, Montag, 28. Juni 2010 (SU 21:26 Uhr, D bis 22:07 Uhr)

Steinhausen-Cham-Risch-**Küssnacht**-Meggen-**St. Anna**-Ebikon-**Buchrain**-Inwil-Eschenbach-**Ballwil**-Abtwil-**Auw**-Mühlau-Maschwanden-Niederwil-Steinhausen
64 km, 475hm, max. 540m, max. 9% Steigung, benötigte Zeit bei 26 km/h: 2:28h

21. Ausfahrt, Mittwoch, 30. Juni 2010 (SU 21:26 Uhr, D bis 22:06 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Maschwanden-Ottenbach-Unterlunkhofen-Bremgarten-**Mutschellen**-Widen-Bergdietikon-**Reppischtal**-Birmensdorf-Stallikon-**Türlersee**-Hausen-Kappel-Blickensdorf-Steinhausen
62 km, 630hm, max. 660m, benötigte Zeit bei 23km/h: 2:42h

22. Ausfahrt, Montag, 5. Juli 2010 (SU 21:25 Uhr, D bis 22:04 Uhr)

Steinhausen-Baar-Neuheim-Edlibach-**Menzingen**-Finstersee-Hütten-**Schindellegi**-Biberbrugg-Steinstoos-**Tännlichreuz**-Oberägeri-Unterägeri-Allenwinden-Zug-Steinhausen
58 km, benötigte Zeit bei 24 km/h: 2:25h

23. Ausfahrt, Mittwoch, 7. Juli 2010 (SU 21:24 Uhr, D bis 22:03 Uhr)

Steinhausen-Cham-Risch-Fänn-**Immensee**-Arth-Goldau-**Bernerhöchi**-Lauerz-**Seewen**-Goldau-Arth-**Walchwil**-Oberwil-Zug-Steinhausen
61 km, benötigte Zeit bei 26 km/h: 2:20h

24. Ausfahrt, Montag, 12. Juli 2010 (SU 21:21 Uhr, D bis 22:00 Uhr)

Steinhausen-Cham-Rotkreuz-Gisikon-Inwil-Waldibrücke-Emmen-**Rothenburg**-Bertiswil-Urswil-**Ballwil**-Abtwil-**Auw**-Mühlau-Maschwanden-Niederwil-Steinhausen
58 km, 360hm, max. 550m, max. 9% Steigung, benötigte Zeit bei 26 km/h: 2:14h

25. Ausfahrt, Mittwoch, 14. Juli 2010 (SU 21:19 Uhr, D bis 21:58 Uhr)

Steinhausen-Baar-Neuheim-Edlibach-**Menzingen**-Bostadel-Schönenberg-**Hirzel**-Klausen-Gattikon-Langnau-**Albis**-Rifferswil-Rossau-Knonau-Steinhausen
56 km, 870hm, max. 790m, max. 14% Steigung, benötigte Zeit bei 23km/h: 2:26h

26. Ausfahrt, Montag, 19. Juli 2010 (SU 21:15 Uhr, D bis 21:53 Uhr)

Steinhausen-Knonau-Uttenberg-Ottenbach-**Werd**-Besenbüren-Boswil-**Niesenberg**-Bettwil-Buttwil-Geltwil-**Beinwil**-Auw-Sins-Cham-Steinhausen
59 km, 600hm, max. 740m, max. 14% Steigung, benötigte Zeit bei 24 km/h: 2:28h

27. Ausfahrt, Mittwoch, 21. Juli 2010 (SU 21:13 Uhr, D bis 21:50 Uhr)

Steinhausen-Cham-Holzhäusern-Risch-**Fänn**-Küssnacht-Meggen-Adligenswil-**Götzental**-Dierikon-**Buchrain**-Inwil-**Eschenbach**-Giebelflüh-Fenkrieden-Aettenschwil-**Sins**-Hagendorn-Niederwil-Steinhausen
57 km, 520hm, max. 600m, max. 14% Steigung, benötigte Zeit bei 25 km/h: 2:16h



28. Ausfahrt, Montag, 26. Juli 2010 (SU 21:07 Uhr, D bis 21:44 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Hagendorn-Sins-Auw-Beinwil-**Geltwil**-Buttwil-Boswil-**Bremgarten**-Lunkhofen-Jonen-**Ottenbach**-Knonau-Steinhausen
57 km, 500hm, max. 700m, max. 12% Steigung, benötigte Zeit bei 26 km/h: 2:12h

29. Ausfahrt, Mittwoch, 28. Juli 2010 (SU 21:05 Uhr, D bis 21:41 Uhr)

Steinhausen-Blickensdorf-**Deibühl**-Kappel-Hausen-**Türlersee**-Tägerst-**Bonstetten**-Hedingen-**Litzi**-Oberlunkhofen-**Werd**-Merenschwand-Mühlau-**Sins**-Cham-Steinhausen
56 km, 440hm, max. 9% Steigung, benötigte Zeit bei 25 km/h: 2:08h

30. Ausfahrt, Montag, 2. August 2010 (SU 20:58 Uhr, D bis 21:34 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Mühlau-Sins-Aettenschwil-**Gibelflüh**-Inwil-Buchrain-Ebikon-**Adligenswil**-Udligenswil-**Meierskappel**-Risch-Cham-Steinhausen
57 km, 590 hm, max. 12% Steigung, benötigte Zeit bei 25km/h: 2:17h

31. Ausfahrt, Mittwoch, 4. August 2010 (SU 20:55 Uhr, D bis 21:30 Uhr)

Steinhausen-Zug-Oberwil-**Walchwil**-Arth-Goldau-**Steinerberg**-Sattel-Morgarten-**Oberägeri**-Unterägeri-Talacher-**Baar**-Steinhausen
53 km, 400hm, max. 780m, max. 9% Steigung, benötigte Zeit bei 26km/h: 2:02h

32. Ausfahrt, Montag, 9. August 2010 (SU 20:47 Uhr, D bis 21:22 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Maschwanden-**Ottenbach**-Unterlunkhofen-Bremgarten-**Mutschellen**-Lieli-**Aesch**-Arni-**Hedingen**-Affoltern-Rifferswil-Uerzlikon-Blickensdorf-Steinhausen
54 km, 500hm, max. 620m, max.12% Steigung, benötigte Zeit bei 25 km/h: 2:09h

33. Ausfahrt, Mittwoch, 11. August 2010 (SU 20:44 Uhr, D bis 21:19 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Hagendorn-**Sins**-Aettenschwil-Abtwil-Ottenhusen-**Hochdorf**-Nunwil-Retschwil-**Hitzkirch**-Hämikon-Müswangen-**Beinwil**-Rüstenschwil-Mühlau-Bützen-Maschwanden-Niederwil-Steinhausen
55 km, benötigte Zeit bei 24km/h: 2:17h

34. Ausfahrt, Montag, 16. August 2010 (SU 20:36 Uhr, D bis 21:10 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Maschwanden-Bützen-**Mühlau**-Merenschwand-Aristau-**Werd**-Jonen-Ottenbach-Affoltern-Rifferswil-**Hausen**-Kappel-Blickensdorf-Steinhausen
49 km, 330hm, max. 610m, max. 8% Steigung, benötigte Zeit bei 25 km/h: 1:57h

35. Ausfahrt, Mittwoch, 18. August 2010 (SU 20:32 Uhr, D bis 21:05 Uhr)

Steinhausen-Cham-Holzhäusern-**Rotkreuz**-Gisikon-**Michaelskreuz**-Udligenswil-Küssnacht-**Arth**-Walchwil-**Oberwil**-Zug-Steinhausen
50 km, benötigte Zeit bei 25km/h: 2:00h

36. Ausfahrt, Montag, 23. August 2010 (SU 20:23 Uhr, D bis 20:56 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Frauenthal-Bützen-**Mühlau**-Sins-Aettenschwil-Fenkrieden-**Giebelflüh**-Gerligen-Inwil-**Perlen**-Gisikon-Honau-Rotkreuz-Buonas-Holzhäusern-Cham-Steinhausen
49 km, benötigte Zeit bei 25km/h: 1:57h

37. Ausfahrt, Mittwoch, 25. August 2010 (SU 20:20 Uhr, D bis 20:52 Uhr)

Steinhausen-Knonau-Rickenbach-Ottenbach-**Jonen**-Litzi-Hedingen-**Affoltern**-Grossholz-Paradis-Herferswil-Rifferswil-**Vollenweid**-Hausen-Kappel-Notikon-Buessikon-**Walterswil**-Baar-Blickensdorf-Steinhausen
47 km, 500hm, max. 670m, benötigte Zeit bei 24km/h: 2:00h



38. Ausfahrt, Montag, 30. August 2010 (SU 20:10 Uhr, D bis 20:42 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Maschwanden-Bützen-Matten-Hünenberg-Rotkreuz-Meierskappel-Fänn-Immensee-Arth-Walchwil-Oberwil-Zug-Steinhausen
49 km, benötigte Zeit bei 27 km/h: 1:38h

Achtung: ab 1.09.2010 ABFAHRT um 18:00 UHR !

39. Ausfahrt, Mittwoch, 1. September 2010 (SU 20:06 Uhr, D bis 20:38 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Frauenthal-Bützen-Mühlau-Schoren-Rickenbach-Ottenbach-Zwillikon-Hedingen-Affoltern-Wängi-Vollenweid-Hausen-Kappel-Blickensdorf-Steinhausen
40 km, 370hm, max. 650m, benötigte Zeit bei 25 km/h: 1:36h

40. Ausfahrt, Montag, 6. September 2010 (SU 19:56 Uhr, D bis 20:27 Uhr)

Steinhausen-Cham-Sins-Auw-Mühlau-Bützen-Maschwanden-Mettmenstetten-Rifferswil-Hausen-Kappel-Blickensdorf-Steinhausen
38 km, 425hm, max. 620m, benötigte Zeit bei 25 km/h: 1:31h

41. Ausfahrt, Mittwoch, 8. September 2010 (SU 19:52 Uhr, D bis 20:23 Uhr)

Steinhausen-Baar-Neuheim-Edlibach-Neuägeri-Allenwinden-Zugerberg-Frühbuel-Walchwil-Oberwil-Zug-Steinhausen
44 km, max. 985m, benötigte Zeit bei 25 km/h: 1:45h

12. September 2010 Steinhauser Velotag

42. Ausfahrt, Montag, 13. September 2010 (SU 19:42 Uhr, D bis 20:13 Uhr)

Steinhausen-Niederwil-Maschwanden-Obfelden-Affoltern-Aeugst-Mülliberg-Türlersee-Hausen-Ebertswil-Büessikon-Walterswil-Baar-Blickensdorf-Steinhausen
38 km, benötigte Zeit bei 25 km/h: 1:31h

43. Ausfahrt, Mittwoch, 15. September 2010 (SU 19:38 Uhr, D bis 20:09 Uhr)

Steinhausen-Cham-Holzhäusern-Rotkreuz-Gisikon-Pfaffwil-Gibelflüh-Fenkrieden-Abtwil-Alikon-Auw-Mühlau-Bützen-Maschwanden-Niederwil-Steinhausen
41 km, 400 hm, max. 550m, max. 13% Steigung, benötigte Zeit bei 25 km/h: 1:39h

Ende der Abendausfahrten 2010

Einige Regeln und Hinweise an die Tourenfahrerinnen und -fahrer:

- Alle Fahrer haben die strassenpolizeilichen Vorschriften einzuhalten
- Der Führende ist für die Sicherheit der Gruppe verantwortlich
- Gefahren durch optische und akustische Signale ankündigen
- In Einerkolonne fahren! Geschwindigkeit den Verhältnissen anpassen
- In Abfahrten keine Risiken eingehen
- Nie brüsk bremsen, Hindernisse weiträumig umfahren
- Lichtsignale beachten! BEI ROTLICHT ANHALTEN UND ERST BEI GRÜN WEITERFAHREN
- Im Frühling und Herbst ist eine Beleuchtung mitzunehmen
- Gültige Velonummer muss auf dem Rahmen aufgeklebt sein
- Bei Strassen mit Tempo 30 gilt Rechtsvortritt
- HELMTRAGEN IST OBLIGATORISCH

Allen Teilnehmer viel Spass, schönes Wetter und vor allem eine unfallfreie Tourensaison!