

## Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau

### Bezirk Aarau

Bachstrasse 111, 5000 Aarau  
Telefon 062 837 50 40  
aarau@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Baden

Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden  
Telefon 056 203 40 80  
baden@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Bremgarten

Alte Bahnhofstrasse 7, 5610 Wohlen  
Telefon 056 622 75 12  
bremgarten@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Brugg

Neumarkt 1, 5200 Brugg  
Telefon 056 441 06 54  
brugg@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Kulm

Hauptstrasse 60, 5734 Reinach  
Telefon 062 771 09 04  
kulm@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Laufenburg

Widengasse 5, 5070 Frick  
Telefon 062 871 37 14  
laufenburg@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Lenzburg

Burghaldenstrasse 19, 5600 Lenzburg  
Telefon 062 891 77 66  
lenzburg@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Muri

Luzernerstrasse 16, 5630 Muri  
Telefon 056 664 35 77  
muri@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden  
Telefon 061 831 22 70  
rheinfelden@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen  
Telefon 062 752 21 61  
zofingen@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Zurzach

Baslerstrasse 2 A, 5330 Bad Zurzach  
Telefon 056 249 13 30  
zurzach@ag.prosenectute.ch

## Pro Senectute Aargau

Geschäftsstelle  
Suhrenmattstrasse 29  
5035 Unterentfelden

Telefon 062 837 50 70  
Fax 062 837 50 71

info@ag.prosenectute.ch  
www.ag.prosenectute.ch  
Postkonto 50-1012-0  
IBAN CH97 0900 0000 5000 1012 0



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

# Mountainbike

## Region Zofingen

2024



**Aargau**  
ag.prosenectute.ch

# Allgemeine Informationen

<b>Halbtagestour (H)</b>	25-45 km und 500-800 Hm
<b>Tagestour (T)</b>	35-70 km und 700-1500 Hm
<b>Spezialtour</b>	Gemäss Ausschreibung
<b>Kondition, Technik Schwierigkeitsgrade</b>	Finden Sie detailliert auf dem Programmblatt oder im Internet unter <a href="http://www.ag.prosenectute.ch">www.ag.prosenectute.ch</a> .
<b>Gruppen</b>	Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen Bei grosser Teilnehmerzahl wird in mehreren, den Teilnehmern angepassten, Leistungsgruppen gefahren.
<b>Tag</b>	Donnerstag (ohne Spezialtouren)
<b>Publikationen</b>	Detailinformationen über die Tour erscheinen einige Tage vor dem Anlass in der Tages- oder Lokalpresse, im Internet ( <a href="http://www.ag.prosenectute.ch/mountainbike">www.ag.prosenectute.ch/mountainbike</a> ) oder sind direkt bei der Tourenleitung erhältlich.
<b>Anmeldung</b>	Halbtagestour: Nicht erforderlich. Tagestour und Spezialtour: Gemäss Ausschreibung.
<b>Durchführung</b>	Halbtagestouren mit Start am Nachmittag: Bei zweifelhafter Witterung wird ab 10.00 Uhr im Internet über die Durchführung informiert. Halbtagestouren mit Start am Vormittag: Bei zweifelhafter Witterung wird am Vortag ab 20.00 Uhr im Internet über die Durchführung informiert.
<b>Treffpunkt</b>	Siehe Programm
<b>Teilnehmerbeitrag</b>	Beziehen Sie Ihr Outdoor-Sportabonnement (12 Coupons zu CHF 60.00 bzw. 24 Coupons zu CHF 120.00 inkl. MwSt.) online unter <a href="http://www.ag.prosenectute.ch/shop">www.ag.prosenectute.ch/shop</a> .  Halbtagestour: 2 Coupons Tagestour: 3 Coupons Spezialtour: gemäss Ausschreibung Preisänderungen bleiben vorbehalten.

<b>Weitere Kosten</b>	z.B. Bahnbillette, Anteil Autokosten oder ähnliches.
<b>Ausrüstung</b>	Personalausweis, Notfallausweis, evtl. Reserveschlauch, Luftpumpe, funktionelle Kleidung und geeignete Schuhe, Regenschutz und Velohandschuhe. Wir fahren mit Helm!
<b>Mountainbike</b>	Für die Touren sind nur Mountainbikes (Hardtail oder Fully) mit breiten Stollenpneus (mind. 2.25 Zoll) zugelassen. Das Bike muss in jeder Beziehung betriebssicher sein. Wichtig sind vor allem gut funktionierende Bremsen und Übersetzungen sowie Reifen in einem guten Zustand mit einem dem Reifen (mit/ohne Schlauch) angepassten Luftdruck. Es sind nur E-Bikes mit einer Unterstützung <25km/h zugelassen.
<b>Verpflegung</b>	Bei jeder Tour wird nach Möglichkeit ein Restaurantbesuch eingeplant. Ein Getränk und eine kleine Zwischenverpflegung sind aber in jedem Fall mitzunehmen. Bei Tagestouren wird das Mittagessen im Restaurant eingenommen.
<b>Notfälle</b>	Tragen Sie persönliche Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussentasche des Rucksacks mit sich, ebenso das Notfallblatt. Dieses erhalten Sie bei Ihrer Beratungsstelle oder bei der Tourenleitung.
<b>Versicherung</b>	Ist Sache der Teilnehmenden.
<b>Zielgruppe</b>	Für Frauen und Männer ab 60 Jahren. Der Besuch einer Schnuppertour ist jederzeit möglich.
<b>KulturLegi</b>	Wenn Sie eine gültige KulturLegi besitzen, übernehmen wir die Kosten des Abonnements. Bitte reichen Sie mit der Bestellung eine Kopie der KulturLegi ein.

Datum	Typ	Km / Details	Tourenziel / Thema	Start / Rückkehr	Treffpunkt	MTB Power Bio-Bike	MTB Power E-MTB	MTB Fit Bio-Bike	MTB Fit E-MtB	Gesamt-Planung
Do. 08.02.2024	HT	30 - 35 km	Engelberg / Säli	13.30 - 16.00	You Event Center	René Müller	Beat Rüegger	Artur Sutter	Hans Widmer	Beat Rüegger
Do. 22.02.2024	HT	30 - 35 km	Santeberg	13.30 - 16.30	Trinerplatten	Marcel Wyss	Marcel Hunziker	Judith Dorta	Max Meier	Marcel Wyss
Do. 07.03.2024	HT	30 - 35 km	Marchstei	13.30 - 16.30	Trinerplatten	René Lüscher	Roger Schärer	Marcel Wyss	Artur Sutter	René Lüscher
Do. 21.03.2024	HT	30 - 35 km	Froburg	13.30 - 16.30	You Event Center	Roger Schärer	Max Meier	Artur Sutter	Beat Rüegger	Artur Sutter
Do. 04.04.2024	HT	30 - 35 km	Aeberdingerhöchi	13.30 - 16.30	TH Vordemwald	Marcel Wyss	Marcel Hunziker	René Müller	Hans Widmer	Hans Widmer
Do. 18.04.2024	HT	35 - 45 km	Chalt	13.30 - 17.00	Trinerplatten	Roger Schärer	Max Meier	Judith Dorta	Artur Sutter	Judith Dorta
Do. 02.05.2024	HT	35 - 45 km	Born / Säli	13.30 - 17.00	Aareblick	Marcel Wyss	Max Meier	Roger Schärer	Judith Dorta	Max Meier
Do. 16.05.2024	HT	35 - 45 km	Böhler	13.30 - 17.00	Trinerplatten	Roger Schärer	Marcel Hunziker	Judith Dorta	Beat Rüegger	Roger Schärer
Do. 30.05.2024	TT	mit Anmeldung	Belchenflue		Aareblick	René Müller	Max Meier	Marcel Wyss	Beat Rüegger	René Müller
Do. 13.06.2024	HT	35 - 45 km	Letten	08.30 - 12.00	Trinerplatten	René Lüscher	Max Meier	René Müller	Artur / Marcel W.	René Lüscher
Do. 27.06.2024	TT	mit Anmeldung	Roggen		Aareblick	Roger Schärer	Marcel Hunziker	Juith Dorta	Artur Sutter	Judith Dorta
Do. 11.07.2024	HT	35 - 45 km	Höchi Flue	08.30 - 12.00	Aareblick	René Lüscher	Beat Rüegger	Marcel Wyss	Max Meier	Beat Rüegger
Do. 25.07.2024	TT	mit Anmeldung	Napf BE		Willisau	Marcel Wyss	Max Meier	René Müller	Roger Schärer	Marcel Wyss
Do. 08.08.2024	HT	35 - 45 km	Guggerhöchi	08.30 - 12.00	Trinerplatten	Hans Widmer	Marcel Hunziker	Max Meier	Beat Rüegger	Hans Widmer
Do. 22.08.2024	TT	mit Anmeldung	Wisenberg SO		You Event Center	Marcel Wyss	Marcel Hunziker	Artur Sutter	Judith Dorta	Marcel Hunziker
Do. 05.09.2024	HT	35 - 45 km	Hombergglücke	08.30 - 12.00	Aareblick	René Müller	Artur Sutter	René Lüscher	Roger Schärer	Artur Sutter
Do. 19.09.2024	TT	mit Anmeldung	Homberg AG		Trinerplatten	René Lüscher	Roger Schärer	Marcel Wyss	Max Meier	Roger Schärer
Do. 03.10.2024	HT	30 - 35 km	Aspisee	13.30 - 16.30	TH Vordemwald	Marcel Wyss	Beat Rüegger	René Müller	Judith Dorta	Marcel Wyss
Do. 17.10.2024	TT	mit Anmeldung	Gisliflue		Aarau	Artur Sutter	Max Meier	Roger Schärer	Marcel Hunziker	Max Meier
Do. 31.10.2024	HT	30 - 35 km	Boowald	13.30 - 16.30	TH Vordemwald	René Lüscher	Artur Sutter	Judith Dorta	Hans Widmer	Artur Sutter
Do. 14.11.2024	HT	30 - 35 km	Haseberg / Eppenberg	13.30 - 16.00	You Event Center	René Müller	Roger Schärer	Marcel Wyss	Beat Rüegger	Roger Schärer
Do. 28.11.2024	HT	30 - 35 km	Schlusstour mit Hock	13.30 - 16.00	You Event Center	Artur Sutter	Hans Widmer	René Müller	Judith Dorta	René Müller
Fr. 19.04.2024	ST	mit Anmeldung	Fahrtechnik Kurs	separate Ausschreibung: wird nicht über Pro Senectute abgerechnet	in Kooperation mit SportandPassion					Beat Rüegger
Fr/Sa 07.-08.06.2024	ST	mit Anmeldung	Trailtage Freiburg i.Br. D		Leiterteam: Beat, Marcel W, René L.					Beat Rüegger
Do-Sa 15.-17.08.2024	ST	mit Anmeldung	CC Biketage Davos		Leiterteam: Beat, Hans, Max, René M, Roger					Beat Rüegger

## Sportgruppenleitende (SGL)

Vorname	Name	Wohnort	Telefon	E-Mail
Dorta	Judith	Zofingen	079 475 21 92	judith.dorta@bluewin.ch
Hunziker	Marcel	Oftringen	079 440 79 84	simpi@bluewin.ch
Lüscher	René	Oftringen	079 204 55 50	rene.luescher@bluewin.ch
Meier	Max	Walterswil	079 504 06 19	meiermax@bluewin.ch
Müller	René	Vordemwald	079 328 53 39	rene.muller@bluewin.ch
Rüegger	Beat	Aarburg	079 686 58 48	beat.ruegger@fganet.ch
Schärer	Roger	Brittnau	079 811 59 02	schaerer.ar@bluewin.ch
Sutter	Artur	Zofingen	079 423 48 74	artur.sutter@swissonline.ch
Widmer	Hans	Uerkheim	079 752 19 93	hans.widmer.jordi@bluewin.ch
Wyss	Marcel	Reiden	079 863 69 46	marcelwyss@bluewin.ch

01.2024