

## 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

## Bezirk Brugg

2024



**Aargau**  
ag.prosenectute.ch

# Allgemeine Informationen

Halbtagestour (H)	25-35 km und 300-700 Hm
Tagestour (T)	35-60 km und 600-1500 Hm
Kondition, Technik Schwierigkeitsgrade	Finden Sie detailliert auf dem Programmblatt oder im Internet unter <a href="http://www.ag.prosenectute.ch">www.ag.prosenectute.ch</a> .
Gruppen	Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen Bei grosser Teilnehmerzahl wird in mehreren, den Teilnehmern angepassten, Leistungsgruppen gefahren.
Zeitraum	Februar bis November
Tag	Donnerstag
Publikationen	Detailinformationen über die Tour erscheinen einige Tage vor derselben in der Tages- oder Lokalpresse, im Internet ( <a href="http://ag.prosenectute.ch/de/freizeit/kurse.html">ag.prosenectute.ch/de/freizeit/kurse.html</a> ) oder sind direkt bei der Tourenleitung erhältlich.
Anmeldung	Halbtagestour: Nicht erforderlich oder gem. Ausschreibung /Tagestour: Gem. Ausschreibung.
Durchführung	Bei zweifelhafter Witterung gibt die verantwortliche Tourenleitung Auskunft. Registrierte Teilnehmende werden per E-Mail informiert
Teilnehmerbeitrag	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.
Weitere Kosten	z.B. Bahnbillette, Anteil Autokosten oder ähnliches.

Ausrüstung	Personalausweis. Reserveschlauch, dem Schlauchventil entsprechende Luftpumpe. Kleider aus Gewebe, die den Schweiß nach aussen treten lassen, eignen sich am besten. Empfehlung: Velohosen mit Sitzeinsatz. Geeignete Schuhe (gute Sohle), Regenschutz. <b>Obligatorisch:</b> Helm und Velo-Handschuhe schützen im Falle eines Sturzes vor schlimmen Verletzungen.
Mountainbike	Für die Touren sind nur Mountainbikes mit entsprechend breiten Pneus und gutem Profil geeignet. Das Bike muss in jeder Beziehung betriebssicher sein. Wichtig sind vor allem gut funktionierende Bremsen und Übersetzungen sowie Reifen in einem guten Zustand und genügend aufgepumpt. Es sind nur E-Bikes mit einer Unterstützung <25km/h zugelassen (Waldwege). Neues Gesetz: E-Bikes müssen mit Front- und Rücklicht ausgestattet sein. Ab 01.04.2022 muss das Frontlicht immer eingeschaltet sein.
Verpflegung	Ein Getränk und eine kleine Zwischenverpflegung sind in jedem Fall mitzunehmen. Bei Tagesanlässen Mittagessen im Restaurant oder aus dem Rucksack.
Notfälle	Tragen Sie persönliche Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussen tasche des Rucksacks mit sich, ebenso das Notfallblatt. Dieses erhalten Sie bei Ihrer Beratungsstelle oder bei der Tourenleitung.
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden.
Informationen	Für Frauen und Männer ab 60 Jahren. Der Besuch einer Schnuppertour ist jederzeit möglich.
KulturLegi	Wenn Sie eine gültige KulturLegi besitzen, übernehmen wir die Kosten des Abonnements.

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Höhenmeter	K	T	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Haupt-Leitung Co-Leitung
Donnerstag, 29.02.2024	<b>Wintertour 1</b>	H	30-35 km 300-600 Hm	1-2	2	Parkplatz Stadion Au, Brugg	12.20 Uhr 16.00 Uhr	<b>Urs Prantl</b> Jacques Baumann Hans Märki Roland Steimer
Donnerstag, 14.03.2024	<b>Wintertour 2</b>	H	25-35 km 300-600 Hm	1-2	2	Parkplatz Stadion Au, Brugg	12.20 Uhr 16.00 Uhr	<b>Roland Steimer</b> Edi Christen Albert Hiltmann Marcello Hunziker
Donnerstag, 28.03.2024	<b>Wintertour 3</b>	H	25-35 km 300-600 Hm	1-2	2	Parkplatz Go Easy, Station Siggenthal	12.50 Uhr 16.00 Uhr	<b>Albert Hiltmann</b> Jacques Baumann Martin Kummer Hans Märki
Donnerstag, 11.04.2024	<b>Altberg – Egelsee – Rüsler</b>	H	35-40 km 800-900 Hm	2	2-3	Stadion Esp, Dättwil	12.50 Uhr 17.00 Uhr	<b>Urs Prantl</b> Albert Hiltmann Hans Märki Roland Steimer
Donnerstag, 25.04.2024	<b>Techniktag / Bikepark Gränichen</b>	S	25-30 km 400-600 Hm	2	2-3	Gränichen	09.30 Uhr 16.30 Uhr	<b>Hans-Peter Meer</b> Edi Christen Albert Hiltmann Marcello Hunziker Marcel Iten Martin Kummer Hans Märki Urs Prantl Ernst Schütz Roland Steimer
Donnerstag, 16.05.2024	<b>Alpenrosen</b>	H	35-40 km 700-850Hm	2-3	2-3	Parkplatz Go Easy, Station Siggenthal	12.50 Uhr 17.00 Uhr	<b>Albert Hiltmann</b> Edi Christen Hans-Peter Meer Jaques Baumann Prakt.1: Reto Glettig

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Höhenmeter	K	T	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Haupt-Leitung Co-Leitung
Donnerstag, 06.06.2024	<b>Beromünster Sändertrail</b>	T	50-55 km 900-1100 Hm	3	2-3	Schloss Heidegg, Gelfingen	09.00 Uhr 17.00 Uhr	<b>Urs Prantl</b> Jaques Baumann Hans Märki Roland Steimer
Donnerstag, 20.06.2024	<b>Blauen Leimental</b>	T	45-50 km 1000-1200 Hm	3-4	2-3	Kloster Mariastein	09.00 Uhr 17.00 Uhr	<b>Urs Prantl</b> Edi Christen Martin Kummer Hans Märki
Donnerstag, 04.07.2024	<b>Martins Flueh</b>	T	45 -50 km 900-1000 Hm	2-3	2-3	Luterbach	09.00 Uhr 17.00 Uhr	<b>Martin Kummer</b> Hans Märki Urs Prantl Jacques Baumann Prakt.2: Reto Glettig
Donnerstag, 18.07.2024	<b>Jura Tour Roggenflue, SO</b>	T	48-52 km 1300-1500Hm	3-4	3	Olten, PP Stadion Kleinfeld Bornfeldstrasse	09.00 Uhr 17.00 Uhr	<b>Marcello Hunziker</b> Yvonne Bammert Albert Hiltmann Roland Steimer
Donnerstag, 08.08.2024	<b>Ums Suhrental</b>	T	50-55 km 1000-1200 Hm	3-4	2-3	Suhr	09.00 Uhr 17.00 Uhr	<b>Hans Märki</b> Edi Christen Roland Steimer Jacques Baumann Prüfung: Reto Glettig
Donnerstag, 22.08.2024	<b>Wildspitz</b>	T	50-55 km 1000-1250 Hm	3-4	3	Aegeri	09.00 Uhr 17.00 Uhr	<b>Roland Steimer</b> Albert Hiltmann Martin Kummer Hans Märki
Donnerstag, 05.09.2024	<b>Schinberg – Fricktal</b>	H	35-40 km 750-850 Hm	2-3	2-3	Badi Frick	12.50 Uhr 17.00 Uhr	<b>Urs Prantl</b> Albert Hiltmann Martin Kummer Hans Märki

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Höhenmeter	K	T	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Haupt-Leitung Co-Leitung
Donnerstag, 19.09.2024	<b>Tiersteinberg-Roti Flue</b>	H	30-35 km 700-1000 Hm	2-3	2-3	Badi Frick	12.50 Uhr 17.00 Uhr	<b>Edi Christen</b> Albert Hiltmann Marcel Iten Urs Prantl
Donnerstag, 03.10.2024	<b>Cheisacherturm</b>	H	33-39 km 800-1000 Hm	2-3	2-3	Badi Brugg	12.50 Uhr 17.00 Uhr	<b>Yvonne Bammert</b> Marcello Hunziker Hans-Peter Meer Roland Steimer
Donnerstag, 17.10.2024	<b>Wannenberg - Küssaberg (D)</b>	H	37-45 km 600-750 Hm	2-3	2-3	Badi Zurzach	12.50 Uhr 17.00 Uhr	<b>Reto Glettig</b> Edi Christen Albert Hiltmann Urs Prantl
Donnerstag, 31.10.2024	<b>Wintertour 4</b>	H	30-33 Km 500-600 Hm	1-2	2	Parkplatz Stadion Au, Brugg	12.20 Uhr 16.00 Uhr	<b>Urs Prantl</b> Albert Hiltmann Hans-Peter Meer Roland Steimer
Donnerstag, 14.11.2024	<b>Wintertour 5 / Schlusstour</b>	H	28-33 km 400-600 Hm	1-2	2	Lüftungsschacht Bözbergtunnel	09.50 Uhr 15.00 Uhr	<b>Martin Kummer</b> Jacques Baumann Edi Christen Reto Glettig

Typ: H = Halbtagestour / T = Tagestour / S = Spezialtour

Bei genügender Anzahl Leiter und Teilnehmenden werden alle Touren 4 Gruppen in 2 verschiedenen Levels für je «Bike» respektive «E-Bike» gefahren. Wir differenzieren in Bezug auf gefahrene Kilometer, Höhenmeter und dem technischen Schwierigkeitsgrad.

Hinweis: Vom 10.08 – 17.08.2024 findet die traditionelle Bike-Tourenwoche im Engadin, organisiert von Jacques Baumann, statt.

### Anforderungen an Ausrüstung

Helm, Handschuhe, gut gewartetes Mountainbike mit Stollenpneus, E-Bike mit Licht und max. 25 km/h Unterstützung



## Anforderungen an Fahrer

Einstufung von K = Kondition und T = Fahrtechnik/Schwierigkeit

Kondition	Ohne Unterstützung		Mit Unterstützung		
K 1 einfach	20-35 km	100-400 Hm	20-40 km	150-500 Hm	Einsteiger, Geniesser, Winterbiken
K 2 leicht	30-45 km	400-600 Hm	30-50 km	500-800 Hm	sportliche Einsteiger
K 3 mittel	35-50 km	600-1000 Hm	40-70 km	700-1200 Hm	gute allgemeine Fitness
K 4 anspruchsvoll	40-70 km	1000-1500 Hm	50-90 km	1100-1900 Hm	gute Kondition, regelmässiges Training
K 5 schwer	60-100 km	über 1500 Hm	60-100 km	über 1900 Hm	sehr gute Kondition, regelmässiges Ausdauertraining

Für gemischte Gruppen (mit und ohne Unterstützung) bleibt die Einstufung ohne Unterstützung bestehen. Mit reinen E-Bike-Gruppen sind längere Touren mit mehr Höhenmeter sehr gut möglich. Aus Erfahrung sind die Touren 20 – 30% länger und es werden auch mehr Kilometer im gleichen zeitlichen Umfang gefahren.

Technik	
T 1 → einfach	Einfache Tour für Einsteiger und Geniesser. Feld- Wald- und Schotterwege auf griffigem Naturboden oder verfestigtem Schotter, keine steilen Uphills, teilweise wenig befahrene Teerstrassen oder Velowege. Das Fahrtempo ist moderat. <b>Technische Fahr Tipps vom Sportgruppenleiter</b>
T 2 → leicht	Leichte Tour, ohne nennenswerte technische Herausforderungen. Meistens Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, wenige einfache Singletrails, kleinere Hindernisse wie Wurzeln, kleine Steine und Wasserrinnen, kurze enge und steile Passagen möglich. <b>Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig</b>
T 3 → mittel	Tour gut befahrbar mit technischen Abschnitten. Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, Singletrails, Wurzeln, Steine, enge Kurven, loser Untergrund, ab und zu steile Up- und Downhills ohne schwere Hindernisse aber mit Wurzeln, kleinen Stufen, Steine etc., vereinzelte Schiebestrecken. <b>Gute und sichere Fahrtechnik mit Gewichtsverlagerung wichtig</b>
T 4 → anspruchsvoll	Fahrtechnisch anspruchsvolle Tour mit einigen technischen Herausforderungen. Singletrails mit Stufen und hohen Absätzen, Treppen, enge Spitzkehren, Geröll, sehr steile Up- und Downhills, kurze Schiebe- und Tragpassagen möglich. <b>Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig</b>
T 5 → schwer	Fahrtechnisch schwere Tour mit ruppigen Abschnitten im alpinen Gelände mit langen und sehr steilen Uphills, exponierten Stellen, sehr enge Spitzkehren, längere Schiebe- und Tragpassagen möglich. <b>Perfekte Bike Beherrschung mit Trial-Techniken nötig</b>

**Hinweis:** Touren mit Tragepassagen sind für E-Bikes (Gewicht) nicht geeignet. Schiebestrecken auf Grund der Schiebehilfe an E-Bikes möglich.

**Sportgruppenleiter**

<b>Vorname</b>	<b>Name</b>	<b>Wohnort</b>	<b>Telefon</b>	<b>E-Mail</b>
Yvonne	Bammert	Schinznach-Bad	079 616 36 27	y.bammert@bluewin.ch
Jacques	Baumann	Windisch	078 744 98 98	jacky11@gmx.ch
Edi	Christen	Niederrohrdorf	079 400 27 49	stegi.christen@hispeed.ch
Albert	Hiltmann	Brugg	079 770 91 54	a.hiltmann@hispeed.ch
Marcello	Hunziker	Oftringen	079 440 79 84	simpi@bluewin.ch
Marcel	Iten	Umiken	077 475 38 30	marcel_iten@luewin.ch
Martin	Kummer	Schinznach-Dorf	079 218 09 29	mkummer@treier.ch
Hans	Märki	Bözberg	079 289 04 44	hsmaerki@bluewin.ch
Hans-Peter	Meer	Bözberg	079 300 86 91	hpmeer@bluewin.ch
Urs	Prantl	Fislisbach	079 402 48 70	urs.prantl@icloud.com
Ernst	Schütz	Fislisbach	079 654 56 03	eeschuetz@bluewin.ch
Roland	Steimer	Othmarsingen	076 416 17 42	steimos@bluewin.ch
<b>Neu / In Ausbildung</b>				
Reto	Glettig	Kleindöttingen	079 440 70 59	reto.glettig@gmail.com