

## 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 Baden

2024



**Aargau**  
ag.prosenectute.ch

# Allgemeine Informationen

<b>Halbtagestour (H)</b>	25-35 km und 300-700 Hm
<b>Tagestour (T)</b>	35-60 km und 600-1500 Hm
<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>Zeitraum</b>	März bis November 2023
<b>Tag</b>	Donnerstag
<b>Publikationen</b>	Detailinformationen über die Tour erscheinen einige Tage vor derselben 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: Gemäss Ausschreibung.
<b>Durchführung</b>	Bei zweifelhafter Witterung gibt die verantwortliche Tourenleitung Auskunft.
<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>	Gemäss Programm

<b>Ausrüstung</b>	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. Helm und Velo-Handschuhe schützen im Falle eines Sturzes vor schlimmen Verletzungen. Wir fahren mit Helm!
<b>Mountainbike</b>	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.
<b>Verpflegung</b>	Ein Getränk und eine kleine Zwischenverpflegung sind in jedem Fall mitzunehmen. Bei Tagestouren Mittagessen im Restaurant oder aus dem Rucksack.
<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>Informationen</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.

## Halbtagestour

Keine Anmeldung notwendig

Datum	Route	Leitung
Donnerstag, 21. März 2024	Heitere-Hase-Herre	Werner Rotzer, Debora Tamborini
Donnerstag, 4. April 2024	Altberg	Daniel Keller, Katharina Mohler
Donnerstag, 18. April 2024	Technisches Fahren auf der Baldegg	Daniel Keller, Sepp Buck, Fritz Mathis, James Lacher
Donnerstag, 2. Mai 2024	Trail Tour Seon	Fritz Mathis, Sepp Buck
Donnerstag, 16. Mai 2024	Mittelaargau	Sepp Buck, Fritz Mathis
Donnerstag, 30. Mai 2024	Spreitenbach Trails	Debora Tamborini, Daniel Keller

## Tagestour

Bei Touren, die nicht lokal durchgeführt werden, treffen wir uns jeweils am Abfahrtsort.

Die Teilnehmer sind selbst besorgt für den Transport.

Datum	Route	Leitung
Donnerstag, 13. Juni 2024	Stierenberg	Fritz Mathis, Werner Rotzer
Donnerstag, 27. Juni 2024	Mont Soleil	Sepp Buck, Katharina Mohler
Donnerstag, 11. Juli 2024	Wildspitz	Daniel Keller, Werner Rotzer
Donnerstag, 25. Juli 2024	Randen	Werner Rotzer, Sepp Buck
Donnerstag, 8. August 2024	Heuberg	Sepp Buck, Werner Rotzer
Donnerstag, 22. August 2024	Willisau	Katharina Mohler, Fritz Mathis
Donnerstag, 5. September 2024	Gempen	Katharina Mohler, Daniel Keller

## Halbtagestour

Keine Anmeldung notwendig

Datum	Route	Leitung
Donnerstag, 19. September 2024	Geissberg und Rotberg	Daniel Keller, Debora Tamborini
Donnerstag, 3. Oktober 2024	Siggenberg	Daniel Keller, Werner Rotzer
Donnerstag, 17. Oktober 2024	Wehntal Runde	Werner Rotzer, Daniel Keller
Donnerstag, 31. Oktober 2024	Murimoos	Debora Tamborini, Sepp Buck
Donnerstag, 14. November 2024	Abschlusshöck in der Husbar von Bruno (keine Tour)	Daniel Keller und alle Leiter

## Sportgruppenleitungen

Vorname	Name	Wohnort	Telefon	E-Mail
Sepp	Buck	Gebenstorf	079 205 62 67	seppbuck@gmail.com
Daniel	Keller	Gebenstorf	079 248 44 69	dani.keller_1@bluewin.ch
Fritz	Mathys	Seon	079 434 20 05	fri.mat@yetnet.ch
Markus (James)	Lacher	Untersiggenthal	079 596 66 69	markus.lacher@ch.abb.com
Katharina	Mohler	Ziefen	079 780 48 83	katharina.mohler@bluewin.ch
Werner	Rotzer	Fislisbach	079 246 76 71	werner.rotzer@bluewin.ch
Debora	Tamborini	Spreitenbach	076 343 05 12	easylife25@hotmail.com