

## 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 Aarau

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>	ganzes 2023
<b>Tag</b>	Montag
<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>	Für alle Anlässe gilt eine Anmeldepflicht. Anmeldefunktion im Internet verwenden.
<b>Durchführung</b>	Bei schlechtem Wetter wird die Tour, wenn möglich verschoben. Bei zweifelhafter Witterung wird am Vortag ab 23:30 Uhr im Internet über die Durchführung informiert.
<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.

## 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. Helm und Velo-Handschuhe schützen im Falle eines Sturzes vor schlimmen Verletzungen. Wir fahren mit Helm!

## 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.

## 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.

## Zielgruppe

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. Bitte reichen Sie mit der Bestellung eine Kopie der KulturLegi ein.

Datum	Tour	Typ	Kilometer / Höhenmeter	K	T	Treffpunkt	Besamm- lung Rückkehr	Leitung Co-Leitung
08.01.2024	Hochwacht	H	25 km 600 m	2	2	Kölliken, Badi	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Hans
22.01.2024	Wannenhof	H	28 km 650 m	3	3	Suhr, Hofstattmatte	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Hans
05.02.2024	«Den Planeten folgend»	H	30 km 550 m	2	2	Suhr, Hofstattmatte	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Regula
19.02.2024	Breite – Hohliebe	H	32 km 730 m	2	3	Kölliken, Badi	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Heinz
04.03.2024	Techniktraining Bike-Lehrpfad Gränichen und kürzere Ausfahrt	H	20 km 300 m	2	2	Gränichen, Bike-Lehrpfad, Moortalstrasse,	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Regula
18.03.2024	Jura	H	25 km 580 m	3	2	Aarau, Schachenhalle	12.50 Uhr 16.15 Uhr	Werner
01.04.2024	Chrutwähenmäntigs-Tour, Veranstalter RC Gränichen (Ostermontag)	H	div. Stärke- klassen			Gränichen, Ballyplatz; Mittel- dorfstrasse	10.00 Uhr 12.00 Uhr	Leiter des RC Gränichen
29.04.2024	Schöftland – Ruedertal – Rehhag	H	30 km 650 m	3	2	Schöftland, Schwimmbad	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Regula
27.05.2024	Rosmaregg – Salhöhe – Hard	H	26 km 830 M	3	3	Erlinsbach, Sportplatz Breiti	12.50 Uhr 16.30 Uhr	Heinz
24.06.2024	Sälischlössli	H	30 km 650 m	3	3	Kölliken, Badi	08.30 Uhr 11.30 Uhr	Regula Hans (Co)
22.07.2024	Rohr – Chestenberg – Gupf	H	29 km 530 m	2	3	Aarau - Rohr, Sportanlage Winkel	08.30 Uhr 11.30 Uhr	Heinz
19.08.2024	Risotto Essen; Waldhaus Muhen	H	30 km 650 m	2	3	Entfelden, Parkplatz Badi	08.30 Uhr 15.00 Uhr	Hans

Datum	Tour	Typ	Kilometer / Höhenmeter	K	T	Treffpunkt	Besamm- lung Rückkehr	Leitung Co-Leitung
16.09.2024	Balsthal – Passwang – Tannmatt	T	40km 1170 m	3	3	Balsthal Freibad	09.00 Uhr 16.00 Uhr	Heinz Hans (Co)
14.10.2024	Schafmatt – Burgweid – Lostorf	H	26 km 780 m	3	3	Erlinsbach, Sportplatz Breiti	12.50 Uhr 16.30 Uhr	Heinz
28.10.2024	Schlussstock	S				Suhr, Restaurant Dietiker	14.00 Uhr	Hans (org) + L-Team
11.11.2024	Esterliturm	H	30 km 600 m	2	2	Aarau - Rohr, Sportanlage Winkel	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Regula
25.11.2024	Jura	H	26 km 655 m	3	3	Aarau, Schachenhalle	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Werner
09.12.2024	Oberentfelden – Wiliberg	H	28 km 650 m	3	3	Entfelden, Parkplatz Badi	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Hans

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

Durchführung: Bei zweifelhafter Witterung wird auf der Internetseite [www.ag.prosenectute.ch/mountainbike](http://www.ag.prosenectute.ch/mountainbike) informiert, und zwar bei

- Halbtagestouren mit Start am Nachmittag: Am Durchführungstag ab 9 Uhr
- Übrige Touren: Am Vorabend ab 20 Uhr

#### 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 Fahrtipps 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 oder Schiebestrecken sind für E-Mountainbikes nicht geeignet. Bitte immer die Ausschreibung beachten.

### Sportgruppenleitungen

Name	Vorname	Wohnort	Telefon	E-Mail
Bertschi	Werner	5000 Aarau	+41 62 822 32 59 / +41 76 407 07 82	werner.bertschi@gmx.net
Hess	Heinz	5037 Muhen	+41 79 426 54 70 / +41 62 723 64 85	heinz.hess@zik5037.ch
Stirnemann	Regula	5722 Gränichen	+41 79 828 83 27 / +41 62 842 60 18	fam.stirnemann@bluewin.ch
Widmer	Hans	4813 Uerkheim	+41 79 752 19 93	hans.widmer.jordi@bluewin.ch