

## 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

info@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch

IBAN CH97 0900 0000 5000 1012 0



**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



## RadSPORT Bremgarten-Wohlen 2024



**Aargau**  
ag.prosenectute.ch

# Allgemeine Informationen

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Touren</b>            | <b>Halbtagestour:</b> 20 - 45 Kilometer<br><b>Tagestour:</b> 46 - 85 Kilometer<br><b>Spezialtour (Tagestour):</b> 70 - 85 Kilometer   |
| <b>Stufen/Höhenmeter</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<br>Bei grosser Teilnehmerzahl wird in mehreren, den Teilnehmern angepassten, Leistungsgruppen gefahren.   |
| <b>Radsporttag</b>       | Jeweils Dienstag gemäss Jahresprogramm.<br>Ausnahmen sind möglich.  |
| <b>Publikationen</b>     | Erfasste Teilnehmer erhalten vor der Tour eine persönliche Einladung mit Detailinformationen per E-Mail. Im Weiteren gibt die Tourenleitung auf Anfrage hin gerne Auskunft zu den Touren.   |
| <b>Anmeldung</b>         | Immer notwendig, gemäss Ausschreibung.<br>Im Falle erhöhter Nachfrage kann die Tourenleitung die Anzahl der Teilnehmenden beschränken. Dabei wird die Reihenfolge der Anmeldungen berücksichtigt. Danke fürs Verständnis.   |
| <b>Durchführung</b>      | Alle Angemeldeten werden rechtzeitig von der Tourenleitung per E-Mail über Durchführung, allfällige Verschiebung oder Absage orientiert.  |
| <b>Treffpunkt</b>        | Siehe Programmblatt, Änderungen vorbehalten.  |
| <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> .<br><br>Halbtagestour: 2 Coupons<br>Tagestour: 3 Coupons<br>Spezialtour: gemäss Ausschreibung<br>Preisänderungen bleiben vorbehalten. |
| <b>Weitere Kosten</b>    | z.B. Verpflegung, Bahnbillette, oder ähnliches.   |

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Ausrüstung</b>    | Personalausweis. Reserveschlauch, dem Schlauchventil entsprechende Luftpumpe, funktionelle Kleidung und geeignete Schuhe, Sonnen- und Regenschutz, Velo-handschuhe, genügend Getränke. Wir fahren mit Helm! Für Elektrobikes ist ein Frontlicht gesetzlich vorgeschrieben.   |
| <b>Verpflegung</b>   | Normalerweise sind bei jedem Ganztagesanlass Restaurantbesuche (Kaffeepause, Mittagessen) eingeplant. Ein Getränk und eine kleine Zwischenverpflegung sind aber in jedem Fall noch mitzunehmen.<br>Situativ sind auch Touren mit Verpflegung aus dem Rucksack möglich («Picknick-Touren»).   |
| <b>Rad</b>           | Für die Touren sind alle Fahrradtypen ausser Rennvelos geeignet. Ebenso sind nur E-Bikes mit einer Unterstützung = / < 25km/h zugelassen. Das Fahrrad muss in jeder Beziehung betriebssicher und auch für Naturwege geeignet sein.<br>Wichtig sind vor allem gut funktionierende Bremsen und Übersetzungen sowie Reifen in einem guten Zustand und mit ausreichendem Luftdruck und Profil. |
| <b>Notfälle</b>      | Tragen Sie persönliche Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussen tasche 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. Neue Teilnehmende sind jederzeit willkommen, auch zu einer kostenlosen «Schnuppertour».  |
| <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 2024                                  | Tour   | Typ | Kilometer/<br>Fahrzeit/<br>Höhenmeter | Kondi-<br>tion | Treffpunkt  | Besammlung<br>Rückkehr   | Leitung                                |
|---|--|-----|---------------------------------------|----------------|---|--|--|
| Dienstag,<br>02. April<br><b>Tour Nr. 1</b> | <b>Islisberg</b> (Eröffnungstour)<br><i>Anschliessend Mittagessen im Raum Wohlen</i><br>Wohlen – Zufikon – Oberwil – Aesch ZH –<br>Islisberg – Arni – Jonen – Bünzen – Wal-<br>tenschwil – Wohlen              | H   | 39 km<br>3 ¼ Std.<br>560 Hm           | 2–3<br>E-Bike  | PP Chüestellihau<br>Wohlen  | 10.00 Uhr<br>15.30 Uhr<br>Inklusive ME im Raum<br>Wohlen<br>(Auch ohne Velo) | Luzia Andermatt<br>(Lektionsabnahme)   |
| Dienstag,<br>23. April<br><b>Tour Nr. 2</b> | <b>Uetliberg</b><br>Oberwil/Lieli – Aesch – Birmensdorf –<br>Landikon – Stallikon – Tägerst –<br>Felsenegg – Uetliberg/Uto Kulm –<br>Ringlikon – Birmensdorf – Wettswil –<br>Bonstetten – Arni - Oberwil/Lieli | T   | 49 km<br>4 ½ Std.<br>930 Hm           | 3-4<br>E-Bike  | Öffentlicher PP<br>Oberwil/Lieli hinter<br>dem Schulhaus<br>am Falter | 08.30 Uhr<br>16.30 Uhr   | Roswitha Bernath                       |
| Dienstag,<br>14. Mai<br><b>Tour Nr. 3</b>   | <b>Kloster Baldegg</b><br>Wohlen – Hilfikon – Meisterschwanden –<br>Aesch LU – Gelfingen – Kloster B. –<br>Hochdorf – Römerturm Ottenhusen – Auw<br>– Muri – Wohlen  | T   | 63 km<br>4 ¾ Std.<br>590 Hm           | 3<br>E-Bike    | Badi Wohlen<br>(Bünzseite)  | 08.30 Uhr<br>16.30 Uhr   | René Zaroni                            |
| Dienstag,<br>28. Mai<br><b>Tour Nr. 4</b>   | <b>Rund um den Heitersberg</b><br>Zufikon – Nesselbach – Dättwil –<br>Wettingen – Dietikon – Birmensdorf – Arni<br>– Oberlunkhofen – Zufikon   | T   | 58 km<br>4 ¾ Std.<br>680 Hm           | 3<br>E-Bike    | Emaus Zufikon<br>Parkplatz  | 08.30 Uhr<br>16.30 Uhr   | René Eichenberger<br>(Lektionsabnahme) |
| Dienstag,<br>11. Juni<br><b>Tour Nr. 5</b>  | <b>Gisliflue</b><br>Wohlen – Niederwil – Mellingen –<br>Schinznach – Thalheim – Gisliflue NFH –<br>Wildeggen – Othmarsingen – Henschiken –<br>Wohlen   | T   | 54 km<br>4 ½ Std.<br>670 Hm           | 3<br>E-Bike    | Badi Wohlen<br>(Bünzseite)  | 08.30 Uhr<br>16.30 Uhr   | René Zaroni                            |
| Dienstag,<br>09. Juli<br><b>Tour Nr. 6</b>  | <b>Picknicktour Kantonsmitte</b><br>Wohlen – Hägglingen – Igelweid –<br>Birrhardsch – Scherz – Auenstein – Kantons-<br>mitte – Niederlenz – Dottikon – Wohlen  | H   | 44 km<br>3 ¼ Std.<br>370 Hm           | 2              | Badi Wohlen<br>(Bünzseite)  | 10.00 Uhr<br>15.30 Uhr   | René Zaroni                            |

| Datum 2024                                      | Tour  | Typ | Kilometer/<br>Fahrzeit/<br>Höhenmeter | Kondi-<br>tion | Treffpunkt                             | Besammlng<br>Rückkehr  | Leitung           |
|---|---|-----|---------------------------------------|----------------|--|--|-------------------|
| Dienstag,<br>06. August<br><b>Tour Nr. 7</b>    | <b><u>Quer durchs Freiamt</u></b><br>Zufikon – Ottenbach – Obfelden –<br>Maschwanden – Mühlau – Rottenschwil –<br>Hermetschwil – Zufikon  | H   | 43 km<br>3 Std.<br>400 Hm             | 2              | Emaus Zufikon<br>Parkplatz             | 10.00 Uhr<br>14.30 Uhr   | René Eichenberger |
| Dienstag,<br>03. September<br><b>Tour Nr. 8</b> | <b><u>Menzingen</u></b><br>Mühlau – Hagedorn – Cham – Baar –<br>Neuheim – Menzingen – Schmidli /<br>Neuägeri – Lorzetobel – Baar –<br>Steinhausen – Frauenthal – Mühlau                 | T   | 61 km<br>4 ¾ Std.<br>750 Hm           | 3-4<br>E-Bike  | Mühlau Restaurant<br>Schoren Parkplatz | 08.45 Uhr<br>16.45 Uhr   | Roswitha Bernath  |
| Dienstag,<br>24. September<br><b>Tour Nr. 9</b> | <b><u>Gebenstorfer Horn</u></b><br>Mutschellen – Dietikon – Würenlos –<br>Wettingen – Baden – Baldegg – G.Horn –<br>Birmenstorf – Fislisbach – Oberrohrdorf –<br>Bellikon – Mutschellen | T   | 56 km<br>4 ¾ Std.<br>770 Hm           | 3-4<br>E-Bike  | Sportzentrum<br>Burkerts matt<br>Widen | 08.30 Uhr<br>16.45 Uhr   | René Zanoni       |
| Dienstag,<br>08. Oktober<br><b>Tour Nr. 10</b>  | <b><u>Zum Freiämterschtei</u></b> (Schlusstour)<br><i>Anschliessend Mittagessen im Rest. Schönau</i><br>Wohlen – Muri – Freiämterschtei –<br>Uezwil – Waltenschwil – Wohlen             | H   | 34 km<br>2 ¾ Std.<br>440 Hm           | 2              | PP Chüestellihau<br>Wohlen             | 10.00 Uhr<br>15.30 Uhr<br>Inklusive ME im Rest.<br>Schönau<br>(Auch ohne Velo) | Luzia Andermatt   |

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

**Halbtagestouren**

| Kondition |               | Ohne Unterstützung |            | Mit Unterstützung |            | Stärkeklasse |  |
|-----------|---------------|--------------------|------------|-------------------|------------|--------------|--|
| K 1       | einfach       | 20-30 km           | 100-300 Hm | 20-35 km          | 100-400 Hm | Easy         | Einsteiger, Geniesser                  |
| K 2       | leicht        | 30-40 km           | 300-450 Hm | 35-45 km          | 400-550 Hm | Fit          | fitte Einsteiger                       |
| K 3       | mittel        | 40-45km            | 450-600 Hm | 45-50 km          | 550-650 Hm | Sportlich    | gute allgemeine Fitness                |
| K 4       | anspruchsvoll | 45-50 km           | 550-700 Hm | 50-55 km          | 650-800 Hm | Power        | gute Kondition, regelmässiges Training |

**Tagestouren**

| Kondition |               | Ohne Unterstützung |             | Mit Unterstützung |            | Stärkeklasse |  |
|-----------|---------------|--------------------|-------------|-------------------|------------|--------------|--|
| K 1       | einfach       | 45-50 km           | 300-450 Hm  | 45-55 km          | 100-400 Hm | Easy         | Einsteiger, Geniesser                  |
| K 2       | leicht        | 45-60 km           | 450-600 Hm  | 55-70 km          | 400-550 Hm | Fit          | fitte Einsteiger                       |
| K 3       | mittel        | 60-70 km           | 600-800 Hm  | 70-80 km          | 550-650 Hm | Sportlich    | gute allgemeine Fitness                |
| K 4       | anspruchsvoll | 70-80 km           | 800-1000 Hm | 80-90 km          | 650-800 Hm | Power        | gute Kondition, regelmässiges Training |

**Weitere Hinweise**

Bei Tagestouren die Möglichkeiten für Akku-Ladungen abklären.

Für gemischte Gruppen (mit und ohne Unterstützung) bleibt die Einstufung ohne Unterstützung bestehen.

Mit reinen E-Bike-Gruppen sind längere Touren mit mehr Höhenmeter gut möglich.

Touren mit Tragepassagen sind für E-Bikes (Gewicht) nicht geeignet.

Die Anforderungsstufen sind die Planungsgrundlage für Radtouren mit der Zielgruppe 60+.

**Sportgruppenleitungen**

| Vorname  | Name                         | Wohnort       | Telefon       | E-Mail                 |
|----------|------------------------------|---------------|---------------|------------------------|
| Roswitha | Bernath                      | Nesselnbach   | 079 257 81 47 | roswitha@bernath-ch.ch |
| Luzia    | Andermatt                    | Wohlen        | 076 365 84 70 | luan@bluewin.ch        |
| René     | Zanoni                       | Bremgarten    | 079 787 75 80 | zanonis@bluewin.ch     |
| René     | Eichenberger (in Ausbildung) | Oberlunkhofen | 079 571 76 47 | rene.eich@gmail.com    |