

## 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

## Fricktal

2. Halbjahr 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>	27. März bis 03. Juli 2024
<b>Tag</b>	Mittwoch (14-täglich)
<b>Publikationen</b>	Detailinformationen über die Tour erscheinen einige Tage vorher in der Lokalpresse und werden von der Tourenleitung per E-Mail an die Teilnehmer verschickt.
<b>Anmeldung</b>	Halbtagestour: Nicht erforderlich. Tagestour: Gemäss Ausschreibung.
<b>Durchführung</b>	Bei zweifelhafter Witterung erfolgt die Information per E-Mail oder die verantwortliche Tourenleitung gibt telefonisch 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>	Persönliche Auslagen, Bahn Billette, Anteil Autokosten oder Ähnliches.

<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 Tagesanlässen 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.

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Höhenmeter	K	T	Treffpunkt	Rückkehr	Leitung
Mittwoch, 14. August	Chli-Rhi	HT	43 km / 640 m	K2-3	T2-3	Parkplatz am Klingnauer See, 13.30 Uhr	ca. 17.00 Uhr	<b>Arpad</b> , Theo, Thaddy, Werner
Mittwoch, 28. August	Frickerberg	HT	37 km / 810 m	K2-3	T2-3	Schulhaus Blauen, Laufen- burg, 13.30 Uhr	ca. 17.00 Uhr	<b>Theo</b> , Thaddy, Werner, Arpad
Mittwoch, 11. September	Linner Berg	HT	34 km / 1'000 m	K2-3	T2-3	Parkplatz Kirche Herznach, 13.30 Uhr	ca. 17.00 Uhr	<b>Thaddy</b> , Theo, Werner, Arpad
Mittwoch, 25. September	Burgruine Wieladingen	HT	36 km / 880 m	K2-3	T2-3	Schulhaus Blauen, Laufen- burg, 13.30 Uhr	ca. 17.00 Uhr	<b>Theo</b> , Thaddy, Werner, Arpad
Mittwoch, 9. Oktober	Zur Hohen Flum	TT	62 km / 1'200 m	K2-3	T2-3	Parkplatz Rheinfeldern (CH), 08.30 Uhr	ca. 17.00 Uhr	<b>Arpad</b> , Theo, Thaddy, Werner
Mittwoch, 23. Oktober	Sonnenberg	HT	32 km / 800 m	K2-3	T2-3	Bustelbach, Stein, 13.30 Uhr	ca. 17.00 Uhr	<b>Werner</b> , Theo, Thaddy, Arpad
Mittwoch, 6. November	Schlussstock					Müllerhof, Frick, 11.15 Uhr	ca. 15.00 Uhr	<b>Werner</b> , Theo, Thaddy, Arpad

Typ: HA = Halbtagesanlass / TA = Tagesanlass / SA = Spezialanlass

Einstufung von K = Kondition und T = Fahrtechnik/Schwierigkeit

Kondition			
K 1 → einfach	20-35 km,	100-400 Höhenmeter	→ Einsteiger, Geniesser
K 2 → leicht	30-45 km,	400-600 Höhenmeter	→ sportliche Einsteiger
K 3 → mittel	30-50 km,	600-1000 Höhenmeter	→ gute allgemeine Fitness
K 4 → anspruchsvoll	40-70 km,	1000-1500 Höhenmeter	→ gute Kondition, regelmässiges Training

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>

**Hinweis:** Touren mit Tragepassagen oder Schiebestrecken sind für E-Mountainbikes nicht geeignet. Bitte immer die Ausschreibung beachten.

### Sportgruppenleitungen

Vorname	Name	Wohnort	Telefon	E-Mail
Theo	Obrist	Sulz	079 718 66 43	theo.obrist@bluewin.ch
Thaddäus	Bernet	Herznach	079 507 22 05	thaddy.bernet@bluewin.ch
Arpad	Major	Kaisten	079 861 83 54	arpad.major@bluewin.ch
Werner	Zimmermann	Frick	079 325 18 87	w-zimmermann@sunrise.ch