

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

Mountainbike

Bezirk Aarau

2025



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 www.ag.prosenectute.ch .
Gruppen	Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen Bei grosser Teilnehmerzahl wird in mehreren, den Teilnehmern angepassten, Leistungsgruppen gefahren.
Zeitraum	Januar bis Dezember
Tag	Montag
Publikationen	Detailinformationen über die Tour erscheinen einige Tage vor derselben in der Tages- oder Lokalpresse, im Internet (www.ag.prosenectute.ch/mountainbike) oder sind direkt bei der Tourenleitung erhältlich.
Anmeldung	Eine Anmeldung ist immer erwünscht.
Durchführung	Bei zweifelhafter Witterung wird im Internet am Vorabend oder am Vormittag über die Durchführung entschieden.
Teilnehmerbeitrag	Beziehen Sie Ihr Outdoor-Sportabonnement (12 Coupons zu CHF 66.00 bzw. 24 Coupons zu CHF 130.00 inkl. MwSt.) online unter www.ag.prosenectute.ch/shop . 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. 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 Aussentasche 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. Bitte reichen Sie mit der Bestellung eine Kopie der KulturLegi ein.

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	K	T	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
06.01.2025	Kölliken – Hochwacht – Safenwil	H	30 3 700	2	2	Entfelden, Parkplatz Badi	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Hans
20.01.2025	Stüsslingen	H	33 3 600	2	2	Aarau, Sporthalle Schachen	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Hans
03.02.2025	Staffelegg – Thalheim	H	36 3 880	3	3	Aarau, Sporthalle Schachen	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Heinz
17.02.2025	Manzenberg – Wannenhof – Schöftland	H	31 3 630	2	2	Entfelden, Parkplatz Badi	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Heinz
03.03.2025	Wannenhof – Muhen	H	30 3 600	2	2	Suhr, Sportplatz Hofstattmatten	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Rolf
17.03.2025	Techniktraining Bikelehrpfad Gränichen	H	-	-	-	Werkhof Gemeinde Gränichen Moortalstrasse 44	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Regula Beat
14.04.2025	Entlang v. Flüssen u. Bächlein (Aarau-Suhr-Gretzenbach)	H	35 3 500	2	2	Sporthalle Schachen	12.50 Uhr 16.30 Uhr	Regula
12.05.2025	Rütihof – Wannenhof – Böhler	H	40 3 650	2	2	Suhr, Sportplatz Hofstattmatten	12.50 Uhr 16.30 Uhr	Regula Marcel
09.06.2025	Balsthal – Schwengimatt – Balmberg	T	41 6 1300	3	3	Balsthal Freibad	08.30 Uhr 16.00 Uhr	Heinz Marcel
07.07.2025	Jura Südfuss (Küttigen – Stüssligen – Mahren)	H	38 3 500	2	2	Aarau, Sporthalle Schachen	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Regula

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	K	T	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
04.08.2025	Würz	H	32 3 960	3	3	Aarau Rohr, Sportanlage Winkel	08.30 Uhr 12.30 Uhr	Rolf
18.08.2025	Risotto-Essen	SA	40 3 700	2	2	Suhr, Sportplatz Hofstattmatten	08.30 Uhr 14.00 Uhr	Marcel Regula
15.09.2025	Linn – Zeierhomberg – Benken	T	50 6 900	3	2	Aarau, Sporthalle Schachen	08.30 Uhr 16.00 Uhr	Fredy
13.10.2025	Chestenberg – Gatter	H	35 3 700	3	2	Winter-Tour	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Rolf
27.10.2025	Engelberg (Safenwil)	H	30 3 700	3	3	Winter-Tour	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Hans
03.11.2025	Schlussstock	SA	-	-	-	Wird noch definiert	14.00 Uhr 16.30 Uhr	Hans
10.11.2025	Eppenberg	H	40 3 650	2	2	Aarau, Sporthalle Schachen	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Marcel
24.11.2025	Rund um Gränichen	H	35 3 650	2	2	Suhr, Sportplatz Hofstattmatten	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Regula
08.12.2025	Esterli / Eichberg	H	35 3 700	3	2	Winter-Tour	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Rolf Hans

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

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. Technische Fahr Tipps vom Sportgruppenleiter
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. Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig
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. Gute und sichere Fahrtechnik mit Gewichtsverlagerung wichtig
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. Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig
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. Perfekte Bike Beherrschung mit Trial-Techniken nötig

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

Sportgruppenleitungen

Name	Vorname	Wohnort	Telefon	E-Mail
Aebi	Fredy	5018 Erlinsbach	+41 79 477 73 25	aalfredaebi@gmail.com
Bertschi	Werner	5000 Aarau	+41 62 822 32 59 / +41 76 407 07 82	werner.bertschi@gmx.net
Christinat	Marcel	5015 Erlinsbach	+41 79 563 48 01	mar.christinat@gmail.com
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	fam.stirnemann@bluewin.ch
Stirnemann	Beat	5722 Gränichen	+41 79 344 74 94	beat.stirnemann4@outlook.com
Widmer	Hans	4813 Uerkheim	+41 79 752 19 93	hans.widmer.jordi@bluewin.ch
Wirz	Rolf	5033 Buchs	+41 76 375 12 49	roefe.wirz@gmail.com
Zimmermann	Paul	6020 Emmenbrücke	+41 76 651 42 84	paul@piza.ch