

Radsport

Bezirk Zurzach

2024

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 Bezirk Zurzach 2024



Aargau
ag.prosenectute.ch

Allgemeine Informationen

Touren	Halbtagestour: 20 - 45 Kilometer Tagestour: 46 - 85 Kilometer Spezialtour (Tagestour): 70 - 85 Kilometer
Stufen/Höhenmeter	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.
Radsporttag	Dienstag, wöchentlich
Publikationen	Detailinformationen über die Tour erscheinen einige Tage vor derselben in der Botschaft oder sind direkt bei der Tourenleitung erhältlich.
Anmeldung	Halbtagestour: Nicht erforderlich. Tages- und Spezialtour: Gemäss Ausschreibung.
Durchführung	Halbtagestour: Bei zweifelhafter Witterung wird am Treffpunkt über die Durchführung entschieden. Tagestour: Bei zweifelhafter Witterung wird 1 Stunde vor Tourenstart durch die jeweilige Leitung telefonisch Auskunft erteilt.
Treffpunkt	Siehe Programmblatt
Teilnehmerbeitrag	Beziehen Sie Ihr Outdoor-Sportabonnement (12 Coupons zu CHF 60.00 bzw. 24 Coupons zu CHF 120.00 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, funktionelle Kleidung und geeignete Schuhe, Regenschutz und Velohandschuhe. Wir fahren mit Helm!
Verpflegung	Bei jeder Tour ist ein Restaurantbesuch eingeplant. Ein Getränk und eine kleine Zwischenverpflegung sind aber in jedem Fall noch mitzunehmen. Bei Tagestouren Mittagessen im Restaurant oder aus dem Rucksack.
Rad	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 sein. Wichtig sind vor allem gut funktionierende Bremsen und Übersetzungen sowie Reifen in einem guten Zustand und genügend aufgepumpt.
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	Kon- dition	Treffpunkt	Besammlng Rückkehr	Leitung
Dienstag, 09.04.2024 Wo 15	Saisoneröffnung Fahrradtour, flach, mit technischen Übungen und Informationen Allgem. Infos ab 16.00 Tenniscenter	H	30 Km 2 Std. 30 Min. 100 Hm	K1	Tenniscenter Leuggern	13.00 Uhr 16.00 Uhr	Kurt Mösch und Leiter
Dienstag, 16.04.2024 Wo 16	Buthal Sportlich und gemütlich: Klingnau-Mellikon-Siglistorf-Buthal- Niederweningen-Lengnau-Klingnau	H	40 Km 3 Std. 470 Hm	K2	Klingnau Pontonierhaus	13.00 Uhr 17.00 Uhr	Kurt Mösch Beni Strittmatter
Dienstag, 23.04.2024 Wo 17	KSB-Baden Sportlich und gemütlich: Klingnau-Siggenthal-Baden-KSB- Birmenstorf-Windisch-Villigen-Klingnau	H	45 Km 3 Std. 30Min. 400 Hm	K2	Klingnau Pontonierhaus	13.00 Uhr 17.00 Uhr	Hans Brönnimann Kurt Mösch
Dienstag, 30.04.2024 Wo 18	Klettgau Sportlich und gemütlich: Koblenz-Erzingen-Wilchingen- Wutöschingen	T	51 Km 3 Std. 30 Min. 410 Hm	K2	Koblenz Verenabrunnen	13.00 Uhr 17.15 Uhr	Martin Richner Kurt Mösch
Dienstag, 07.05.2024 Wo 19	Schöftland Sportlich und gemütlich: Schöftland-Aarburg-St. Urban-Schöftland	T	66 Km 4 Std. 450 Hm	K2	Schöftland Cinema 8	10.00 Uhr 16.00 Uhr	Beni Strittmatter Ruth Erne
Dienstag, 14.05.2024 Wo 20	Flugplatz Schupfart Sportlich und gemütlich: Koblenz-Laufenburg-Schupfart- Säckingen	T	67 Km 4 Std. 30Min. 680 Hm	K3	Koblenz Verenabrunnen	08.30 Uhr 17.00 Uhr	Martin Richner Anita Kalt
Dienstag, 21.05.2024 Wo 21	Mutschellen Sportlich und gemütlich: Baden-Spreitenbach-Mutschellen Widen-Brugg-Döttingen	T	71 Km 5 Std. 650 Hm	K3	Döttingen Badi Park- platz	08.30 Uhr 16.00 Uhr	Ruth Erne Martin Richner

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Kon- dition	Treffpunkt	Besammlng Rückkehr	Leitung
Dienstag, 28.05.2024 Wo 22	Rüfenach Sportlich: Döttingen - Würenlingen Turgi- Rüfenach-Gippingen Gemütlich: Döttingen Brugg-Villigen Döttingen	H	44 Km/470 Hm 3 Std. 44 Km/440 Hm	K2	Kraftwerk Klingnau Gippinger Seite	13.00 Uhr 16.30 Uhr	Ruth Erne Beni Stritmatter
Dienstag, 04.06.2024 Wo 23	Glatt Tour Sportlich: Koblenz-Hohentengen-Höri- Oberglatt Gemütlich: Koblenz-Hohentengen-Höri- Steinmaur	T	77 Km/560 Hm 5 Std. 67 Km/480 Hm 4.5 Std.	K3	Koblenz Verenabrunnen	08.30 Uhr 17.00 Uhr	Martin Richner Hans Brönnimann
Dienstag, 11.06.2024 Wo 24	Bruderhöhle (Picknick) Sportlich und gemütlich: Klingnau-Villigen-Effingen-Sulz- Leibstadt-Klingnau	T	60 Km 5 Std. 700 Hm	K4	Klingnau Pontonier Haus Tour mit Picknick	08.30 Uhr 16.30 Uhr	Hans Brönnimann Ruth Erne
Dienstag, 18.06.2024 Wo 25	Osterfingen Sportlich und gemütlich: Geisslingen Osterfingen Hüntwangen Bad Zurzach	T	71 Km 6 Std. 30 Min. 640 Hm	K3	Koblenz Verenabrunnen	08.30 Uhr 16.00 Uhr	Ruth Erne Kurt Mösch
Dienstag, 25.06.2024 Wo 26	Fricktal - FIBL Sportlich: Klingnau-Eiken-Stein-Frick Gemütlich: Klingnau-Eiken-Frick	T	64 Km/410 Hm 6 Std. 58 Km/400 Hm	K2	Klingnau Pontonierhaus	08.30 Uhr 16.00 Uhr	Kurt Mösch Ruth Erne
Dienstag, 02.07.2024 Wo 27	Albführen Sportlich: Albführen-Will-Hohentengen Gemütlich: Albführen-Wilchingen-Klettgau	T	70 Km/650 Hm 5 Std. 30 Min. 70 Km/550 Hm 5 Std.	K3	Koblenz Verenabrunnen	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Hans Brönnimann Martin Richner
Dienstag, 09.07.2024 Wo 28	Steinatal Sportlich und gemütlich: Steinatal-Eggingen Grillen Lunch, Rastplatz Berghaus	T	65 Km/710 Hm 6 Std. 55 Km/620 Hm	K4	Klingnau Pontonier Haus Tour mit Grill- len/Lunch	08.30 Uhr 16.00 Uhr	Kurt Mösch Beni Stritmatter
Dienstag, 16.07.2024 Wo 29	Überraschungstour	T	65 Km 4 Std. 30 Min. 450 Hm	K2	Klingnau Pontonierhaus	08.30 Uhr 16.30 Uhr	Hans Brönnimann Rosmarie Hitz

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Kon- diti- on	Treffpunkt	Besamml- ung Rückkehr	Leitung
Dienstag, 23.07.2024 Wo 30	Habsburg Villigen-Umiken-Schloss Habsburg-Win- disch-Würenlingen-Döttingen Gemütlich:gleiche Route mit Abkürz.	T	51 Km/480 Hm 4 Std. 30 Min. 48Km/470 Hm	K2	Döttingen Badi Parkplatz	08.00 Uhr 12.30 Uhr	Ruth Erne Anita Kalt
Dienstag, 30.07.2024 Wo 31	Häusern Sportlich: Häusern mit Windpark Gemütlich: Häusern ohne Windpark	T	65 Km/1000 Hm 5 Std. 55 Km/900 Hm	K4	Koblenz Verenabrunnen	08.30 Uhr 17.00 Uhr	Hans Brönnimann Anita Kalt Kurt Mösch
Dienstag, 06.08.2024 Wo 32	Spornegg Sportlich: retour über Surbtal Gemütlich: retour über Rekingen	H	35 Km 3.Std. 30 Min. 410 Hm	K2	Klingnau Pontonier Haus Brötlitour	10.00 Uhr 16.00 Uhr	Beni Stritmatter Rosmarie Hitz
Dienstag, 13.08.2024 Wo 33	Veloferien, 4 Tage, spez. Programm Di, 13.08.24 Koblenz-Gailingen, ca. 60 km Mi, 14.08.24 Gailingen-Radolfzell, ca. 70 km Do, 15.08.24 Gailingen-Kreuzlingen, ca. 75 km Fr, 16.08.24 Gailingen-Koblenz, ca. 60 km	T		K3	Koblenz Verenabrunnen	13.08.2024 08.00 Uhr 16.08.2024 16.00 Uhr	Hans Brönnimann Ruth Erne Beni Stritmatter Anita Kalt
Dienstag, 20.08.2024 Wo 34	Waltenschwil Erdmannlistein Sportlich und gemütlich: Böttstein-Brugg-Othmarsingen- Waltenschwil-Niederwil Picknick beim Erdmannlistein	T	72 Km 4 Std. 30 Min. 580 Hm	K3	Döttingen Badi Parkplatz Tour mit Picknick	08.30 Uhr 16.30 Uhr	Ruth Erne Rosmarie Hitz
Dienstag, 27.08.24 Wo 35	Buchberg Sportlich und gemütlich: Stadel-Eglisau-Buchberg-Will	T	73 Km/710 Hm 6 Std. 65 Km/700 Hm 6 Std.	K3	Klingnau Pontonierhaus	08.30.Uhr 16.00 Uhr	Kurt Mösch Beni Stritmatter
Dienstag, 03.09.2024 Wo 36	Gebenstorfer Horn-Birrfeld Sportlich: Gebenstorfer Horn-Birrfeld- Scherz Gemütlich: Gebenstorfer Horn-Birrfeld- Brugg	T	64 Km/630 Hm 4 Std. 30 Min. 56 Km/560 Hm 4 Std.	K3	Klingnau Pontonierhaus	08.30 Uhr 17.00 Uhr 08.30 Uhr 17.00 Uhr	Martin Richner Hans Brönnimann

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Kon- diti- on	Treffpunkt	Besamml- ung Rückkehr	Leitung
Dienstag, 10.09.2024 Wo 37	Schleitheim Sportlich und gemütlich: Koblenz-Erzingen-Hallau-Siblingen- Schleitheim-Stühlingen-Wutöschingen	T	75 Km 5 Std. 450 Hm	K2	Koblenz Verenabrunnen	08.30 Uhr 17.00 Uhr	Hans Brönnimann Ruth Erne
Dienstag, 17.09.2024 Wo 38	Der Lägern entlang Lengnau-Regensberg-Egg- Niederweningen	H	27 Km 2 Std. 30 Min. 630 Hm	K2	Lengnau Parkplatz Schulhaus Rietwies	13.00 Uhr 17.00 Uhr	Rosmarie Hitz Anita Kalt
Dienstag, 24.09.2024 Wo 39	Sennhütten Sportlich: Sennhütten-Bürersteig-Mandach Gemütlich: Sennhütten-Bürersteig, ohne Mandach	H	40 Km/680 Hm 3 Std. 20 Min. 40 Km/500 Hm 3 Std. 20 Min.	K2	Döttingen Badi Parkplatz	13.00 Uhr 17.00 Uhr 13.00 Uhr 17.00 Uhr	Anita Kalt Rosmarie Hitz
Dienstag, 01.10.2024 Wo 40	Stadlerturm Sportlich und gemütlich: Lengnau-Oberweningen-Bachs- Fisibach-Siglistorf-Schneisingen	H	34 Km 2 Std. 30 Min. 650 Hm	K3	Lengnau Parkplatz Schulhaus Rietwies	13.00 Uhr 17.00 Uhr	Rosmarie Hitz Anita Kalt
Dienstag, 08.10.2024 Wo 41	Birrfeld-Schinznach Sportlich: Schinznach-Birrfeld Gemütlich: Schinznach-Birrfeld	H	47 km/405 Hm 3 Std. 20 Min. 44 km/350 Hm 3 Std. 20 Min.	K2	Döttingen Badi Parkplatz	13.00 Uhr 17.00 Uhr	Anita Kalt Rosmarie Hitz
Dienstag, 15.10.2024 Wo 42	Schlusstour Sportlich und gemütlich: Leibstadt-Oedenholz-Mandach 17.30 Uhr: Apero-Abendessen	H	31 Km 3 Std. 350 Hm	K2	Sport-Clubhaus Beznau Stüdlhau	14.45 Uhr 17.30 Uhr	Kurt Mösch und Leiter

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	Mobile	E-Mail
Anita	Kalt	5314 Kleindöttingen	056 245 57 15	0041 76 303 47 35	anita.kalt@outlook.com
Hans	Brönnimann	5313 Klingnau	056 245 53 83	0041 79 319 21 75	hans.broennimann@pop.agri.ch
Rosmarie	Hitz	5426 Lengnau	056 242 12 06	0041 77 215 63 45	rosmarie.hitz@bluewin.ch
Martin	Richner	5324 Full	056 246 15 09	0041 76 502 95 24	martin.richner@sunrise.ch
Kurt	Mösch	5313 Klingnau		0041 79 313 40 05	kurt.moesch@bluewin.ch
Beni	Stritmatter	5040 Schöftland	044 858 24 39	0041 79 524 43 93	bernhard.stritmatter@bluewin.ch
Ruth	Erne	5316 Leuggern		0041 79 747 80 64	erne_gaeng@yahoo.de