

## 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

### Gruppe Villmergen - Sarmenstorf

2025



**Aargau**  
ag.prosenectute.ch

# Allgemeine Informationen

Touren	<b>Halbtagestour:</b> 20 - 45 Kilometer <b>Tagestour:</b> 46 - 85 Kilometer <b>Spezialtour (Tagestour):</b> 70 - 85 Kilometer
Stufen/Höhenmeter	Finden Sie detailliert auf dem Programmblatt oder im Internet unter <a href="http://www.ag.prosenectute.ch">www.ag.prosenectute.ch</a> .
Gruppen	Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen Bei grosser Teilnehmerzahl wird in mehreren, Gruppen gefahren.
Radsporttag	Montag oder Mittwoch gemäss Programmblatt
Publikationen	Detailinformationen über die Tour erscheinen einige Tage vor derselben in der Lokalpresse, im Internet ( <a href="http://www.ag.prosenectute.ch/rad">www.ag.prosenectute.ch/rad</a> ) oder sind direkt bei der Tourenleitung erhältlich. Erfasste Teilnehmer erhalten vor der Tour per E-Mail einen detaillierten Flyer.
Anmeldung	Halbtages- und Tagestour: erforderlich.
Durchführung	Bei zweifelhafter Witterung erhalten angemeldete Teilnehmer per E-Mail Auskunft über die Durchführung.
Treffpunkt	Siehe Programmblatt
Teilnehmerbeitrag	Beziehen Sie Ihr Outdoor-Sportabonnement (12 Coupons zu CHF 66.00 bzw. 24 Coupons zu CHF 130.00 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.
Weitere Kosten	z.B. Verpflegung.

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.
Rad	Es sind nur E-Bikes mit einer Unterstützung <25km/h zugelassen. Das E-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. Akku vollständig geladen, ev. Ladegerät mitnehmen.
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	Stufe Kondi- tion	Treffpunkt	Besammlng Rückkehr	Leitung
Montag, 14.04.2025 Tour 1	<b>Eröffnungstour Birrfeld - Bünz</b> Villmergen – Mellingen – Hausen – Schinznach – Wildeggen – Villmergen	H	45 Km ca. 3.5 Std. 526 Hm	K 2	Sportplatz Badmatte Villmergen	<b>13.30 Uhr</b> ca. 17.30 Uhr	Edith von Arx Felix Etterlin Helmut Huber
Montag, 05.05.2025 Tour 2	<b>Kloster Frauenthal</b> Villmergen – Bremgarten – Ottenbach – Maschwanden – Muri – Villmergen	T	60 Km ca. 4 Std. 450 Hm	K 2	Sportplatz Badmatte, Villmergen	08.30 Uhr ca. 16.30 Uhr	Felix Etterlin Helmut Huber Edith von Arx
Montag, 02.06.2025 Tour 3	<b>Rütihof – Aare</b> Villmergen – Dürrenäsch – Rütihof Suhr – Wildeggen – Villmergen	T	69 Km Ca. 7 Std. 800 Hm	K 3	Sportplatz Badmatte, Villmergen	08.30 Uhr ca. 17.30 Uhr	Edith von Arx Helmut Huber Felix Etterlin
Montag, 30.06.2025 Tour 4	<b>Seetal bis Hildisrieden</b> Villmergen – Seengen – Schwarzenb. – Hildisrieden – Hochdorf – Villmergen	T	72 Km ca. 5,5 Std. 900 Hm	K 3	Sportplatz Badmatte, Villmergen	08.30 Uhr ca.17.30 Uhr	Felix Etterlin Helmut Huber Edith von Arx
<b>Mittwoch,</b> <b>30.07.2025</b> Tour 5	<b>Rotkreuz – Küssnacht</b> Rotkreuz – Küssnacht – Immensee Buonas – Hünenberg - Rotkreuz	H	33 Km ca. 3 Std. 490 Hm	K 2	<b>Bahnhof Rotkreuz</b>	<b>10.00 Uhr</b> ca.15.30 Uhr	Edith von Arx Felix Etterlin Helmut Huber
Montag, 25.08.2025 Tour 6	<b>Bözberg</b> Villmergen – Wildeggen – Bözberg – Turgi – Windisch – Lupfig – Villmergen	T	73 Km ca. 5 Std. 700 Hm	K 3	Sportplatz Badmatte, Villmergen	08.30 Uhr ca. 17.30 Uhr	Felix Etterlin Helmut Huber Edith von Arx
<b>Mittwoch,</b> <b>17.09.2025</b> Tour 7	<b>Eichberg – Juraweid</b> Villmergen – Eichberg – Lenzburg – Juraweide – Niederlenz – Villmergen	T	54 Km ca. 4 Std. 640 Hm	K 2	Sportplatz Badmatte Villmergen	8.30 Uhr ca. 14.00 Uhr	Edith von Arx Claudia Brunner Helmut Huber
Montag, 13.10.2025 Tour 8	<b>Abschlussstour Islisberg</b> Villmergen – Bremgarten – Oberwil- Lieli – Islisberg – Jonen – <b>Büttikon</b>	H	45 Km ca. 3 ½ Std. 650 Hm	K 3	Sportplatz Badmatte, Villmergen	<b>09.30 Uhr</b> ca. 15.00 Uhr	Felix Etterlin Helmut Huber Edith von Arx

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

Es sind nur E-Bikes mit einer Unterstützung <25 km/h zugelassen

**Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.** Vor der Tour wird den erfassten Teilnehmern ein detaillierter Flyer per E-Mail zugestellt.

**Halbtagestouren**

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

**Tagestouren**

Kondition		Mit Unterstützung		Stärkeklasse	
K 1	einfach	45-55 km	300-500 Hm	Easy	Einsteiger, Geniesser
K 2	leicht	55-70 km	500-750 Hm	Fit	fitte Einsteiger
K 3	mittel	70-80 km	750-900 Hm	Sportlich	gute allgemeine Fitness
K 4	anspruchsvoll	80-90 km	900-1500 Hm	Power	gute Kondition, regelmässiges Training

**Weitere Hinweise**

Bei Tagestouren werden die Möglichkeiten für Akku-Ladungen gewährleistet.

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

**Sportgruppenleitungen**

Vorname	Name	Wohnort	Telefon	E-Mail
Edith	von Arx	Sarmenstorf	079 707 74 92	edith.vonarx@bluewin.ch
Felix	Etterlin	Zufikon	056 633 45 63 079 655 17 85	etterlin-zufikon@bluewin.ch
Helmut	Huber	Sarmenstorf	056 667 33 91 079 846 24 66	huber_helmut@bluewin.ch
Claudia	Brunner	Muri	079 371 01 50	c.brunner@sunrise.ch