

## 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

## Bezirk Muri

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<br>Bei grosser Teilnehmerzahl wird in mehreren, den Teilnehmern angepassten, Leistungsgruppen gefahren.   |
| <b>Zeitraum</b>                               | Wir biken zwischen April und Oktober 2024   |
| <b>Tag</b>                                    | Jeweils am Donnerstag   |
| <b>Publikationen</b>                          | Detailinformationen über die Tour erscheinen einige Tage vor derselben in der Tages- oder Lokalpresse, im Internet ( <a href="http://www.ag.prosenectute.ch/mountainbike">www.ag.prosenectute.ch/mountainbike</a> ) oder sind direkt bei der Tourenleitung erhältlich.  |
| <b>Anmeldung</b>                              | Halbtagestour: Nicht erforderlich.<br>Tagestour: Gemäss Ausschreibung.  |
| <b>Durchführung</b>                           | Auskunft über die Durchführung zwei Stunden vor der Tour über Telefon 056 664 18 42 oder bei der Tourenleitung  |
| <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. Bahnbillette, 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 Tagestouren 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/<br>Höhenmeter | K   | T   | Treffpunkt                        | Besammlung<br>Rückkehr | Leitung             |
|---------------------------|--|-----|--------------------------|-----|-----|-----------------------------------|------------------------|---------------------|
| Donnerstag,<br>11.04.2024 | Maiengrün  | H   | 45 / 450                 | 2   | 2   | Vita Parcours<br>Ref. Kirche Muri | 13.00 Uhr<br>17.00 Uhr | Markus<br>Rebecca   |
| Mittwoch,<br>01.05.2024   | Techniktour, Übung im Gelände<br>(mit MTB-Gruppe Bremgarten) | H   |                          | 1-2 | 1-2 | Sprenghalle<br>Bremgarten         | 13.00 Uhr<br>17.00 Uhr | Pedro<br>Hansueli   |
| Donnerstag,<br>23.05.2024 | Hasenberg-Egelsee  | H   | 45 / 850                 | 3   | 2   | Emaus<br>Zufikon                  | 13.00 Uhr<br>17.00 Uhr | Pedro<br>Markus     |
| Donnerstag,<br>06.06.2024 | Türlerseer   | H   | 45 / 750                 | 3   | 2   | Vita Parcours<br>Ref. Kirche Muri | 13.00 Uhr<br>17.00 Uhr | Rebecca<br>Hansueli |
| Donnerstag,<br>20.06.2024 | Rund ums Wasserschloss                                       | H   | 34 / 850                 | 3   | 3   | Schachen<br>Brugg                 | 13.00 Uhr<br>17.00 Uhr | Hansueli<br>Pedro   |
| Donnerstag,<br>04.07.2024 | Esterliturm-Eichberg   | T   | 55 / 900                 | 3   | 2   | Vita Parcours<br>Ref. Kirche Muri | 10.00 Uhr<br>16.00 Uhr | Rebecca<br>Hansueli |
| Donnerstag,<br>18.07.2024 | Michelskreuz   | T   | 55 / 750                 | 3   | 2   | Vita Parcours<br>Ref. Kirche Muri | 10.00 Uhr<br>14.00 Uhr | Markus<br>Pedro     |
| Donnerstag,<br>15.08.2024 | Geissberg  | T   | 40 / 650                 | 3   | 3   | Mülligen                          | 10.00 Uhr<br>14.00 Uhr | Pedro<br>Hansueli   |
| Donnerstag,<br>29.08.2024 | Habsburg   | H   | 43 / 850                 | 3   | 3   | Othmarsingen                      | 10.00 Uhr<br>14.00 Uhr | Hansueli<br>Rebecca |
| Donnerstag,<br>12.09.2024 | Winiger Altberg  | H   | 40 / 800                 | 3   | 2   | Burkertsmatt<br>Widen             | 10.00 Uhr<br>14.00 Uhr | Pedro<br>Rebecca    |

| Datum                     | Tour                           | Typ | Kilometer/<br>Höhenmeter | K | T | Treffpunkt                        | Besammlung<br>Rückkehr | Leitung             |
|---------------------------|--------------------------------|-----|--------------------------|---|---|-----------------------------------|------------------------|---------------------|
| Donnerstag,<br>26.09.2024 | Maria zum Schnee               | H   | 38 / 790                 | 3 | 2 | Vita Parcours<br>Ref. Kirche Muri | 13.00 Uhr<br>17.00 Uhr | Hansueli<br>Pedro   |
| Donnerstag,<br>10.10.2024 | Lindenberg-Muriweg-Weissenbach | H   | 40 / 700                 | 3 | 2 | Vita Parcours<br>Ref. Kirche Muri | 13.00 Uhr<br>17.00 Uhr | Markus<br>Pedro     |
| Donnerstag,<br>24.10.2024 | Moostour                       | H   | 34 / 500                 | 2 | 2 | Vita Parcours<br>Ref. Kirche Muri | 13.00 Uhr<br>17.00 Uhr | Rebecca<br>Hansueli |

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

#### Einstufung von K = Kondition und T = Fahrtechnik/Schwierigkeit

| Kondition         | Ohne Unterstützung |              | Mit Unterstützung |              |   |
|-------------------|--------------------|--------------|-------------------|--------------|---|
|                   | Km                 | Hm           | Km                | Hm           |   |
| 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.<br><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.<br><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.<br><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.<br><b>Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig</b>  |
| 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.<br><b>Perfekte Bike Beherrschung mit Trial-Techniken nötig</b>   |

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

### Sportgruppenleitungen

| Vorname  | Name        | Wohnort           | Telefon                       | E-Mail                      |
|----------|-------------|-------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Hansueli | Brechbühler | 5622 Waltenschwil | 056 622 88 31 / 076 365 33 81 | u.h.brechbuehler@bluewin.ch |
| Markus   | Büchi       | 5622 Waltenschwil | 056 610 59 06 / 076 210 18 65 | markus.buechi@gmx.ch        |
| Rebecca  | Käppeli     | 5630 Muri         | 041 750 60 70 / 078 640 62 09 | rebecca.kaeppli@gmx.ch      |
| Pedro    | Perez       | 5630 Muri         | 079 707 35 08                 | perez.pedro@bluewin.ch      |