

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

E-Mountainbike

Bezirk Zurzach

2024



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	April - November 2024
Tag	In der Regel einmal im Monat am Mittwoch, siehe Programm
Publikationen	Detailinformationen über die Tour erscheinen einige Tage vor derselben in der Botschaft oder sind direkt bei der Tourenleitung erhältlich. Tourenleitung erhältlich.
Anmeldung	Halbtagestour: Nicht erforderlich. Tagestour: Gemäss Ausschreibung.
Durchführung	Bei zweifelhafter Witterung gibt die verantwortliche Tourenleitung Auskunft.
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. 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 E-Mountainbikes mit entsprechend breiten Pneus und gutem Profil geeignet. Das E-Mountainbike 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-Mountainbikes 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
Mittwoch, 10.04.2024 Wo 01	Station Siggenthal Ennetbaden Turgi Villigen	H	40 km 4 Std. 30 Min. 290 Hm	2	2	Pontonierhaus Klingnau	13.00 Uhr 16.00 Uhr	Kurt Mösch
Freitag, 26.04.2024 Wo 02	Parcours für Frauen und Männer Angewöhnen ans Bike, Parcours Bräteln	H		1	3	Rebweg 2, 5314 Eien-Kleindöttingen	10.00 Uhr 15.00 Uhr	Susanne Kaufmann
Mittwoch, 08.05.2024 Wo 03	Kaiserstuhl Schneisingen Ehrendingen Lägern Hochwacht Regensberg Schöfflisdorf Fisibach Kaiserstuhl	T	40 Km 5 Std. 1300 Hm	3	2	Kaiserstuhl Bahnhof.	08.40 Uhr 14.30 Uhr	Walter Suter
Mittwoch, 22.05.2024 WO 04	Baden, Teufelskeller, Heitersberg, Eien	H	28 Km 4 Std. 800Hm	2	3	Parkplatz Waldfriedhof Eien	13.30 Uhr 18.00 Uhr	Susanne Kaufmann
Mittwoch, 05.06.2024 Wo 05	Ehrendingen Baden Turgi Gebenstorferhorn Baldegg Baden Ehrendingen	H	30 Km 3 Std. 900 Hm	2	3	Ehrendingen Friedhof	09.00 Uhr 12.30 Uhr	Walter Suter
Mittwoch, 19.06.2024 Wo 06	Leibstadt Dogern Buch Tiefenhäusern Waldkirch Waldshut	T	65 Km 8 Std. 1200 Hm	3	2	Pontonierhaus Klingnau	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Kurt Mösch
Mittwoch, 03.07.2024 Wo 07	Schwarzwald 4 Seentour	T	51 Km 6 Std. 1010 Hm	3	3	Bahnhof Schluchsee	09.00 Uhr 18.00 Uhr	Susanne Kaufmann
Mittwoch, 17.07.2024 Wo 08	Kaiserstuhl-Eglisau-Tössegg-Berg Irchel-Hochwacht Irchel-Buchberg-Hüntwangen-Hohentengen-Kaiserstuhl	H	43 Km 4 Sd. 720 Hm	2	3	Kaiserstuhl Bahnhof.	08.40 Uhr 13.00 Uhr	Udo Burmeister
Mittwoch, 31.07.2024 Wo 09	Spezialtour mit Bike Training	H	44 Km 4 – 5 Std. 400 Hm	2	3	Kaiserstuhl Bahnhof.	08.40 Uhr 13.30 Uhr	Udo Burmeister
FR/SA/SO, 09.10.11./08. 2024 Wo 10	Spezialprogramm im Engadin	S		2	3	Silvaplana Jugendherberge	09. August 11. August	Susanne Kaufmann

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	K	T	Treffpunkt	Besammlg Rückkehr	Leitung
Mittwoch, 21.08.2024 Wo 11	Full Schwaderloch Mettauerberg Etwil	H	40 Km 5 Std. 30 Min. 590 Hm	2	2	Pontonierhaus Klingnau	08.30 Uhr 13.00 Uhr	Kurt Mösch
Mittwoch, 04.09.2024 Wo 12	Tagestour über Küssaburg zum Eich- berg Mittagsrast in Albführen-Balters- weil-Eglisau- Hohentengen-Rekingen- Zurzach-	T	60 Km 6 Std. 1030 Hm	3	3	Bad Zurzach	08.30 Uhr 15.00 Uhr	Udo Burmeister
Mittwoch, 18.09.2024 Wo 13	Kaiserstuhl Rümikon Belchen Bachs Raat Weiach Kaiserstuhl	H	36 Km 2 Std. 45 Min. 830 Hm	2	3	Kaiserstuhl Bahnhof	13.40 Uhr 17.00 Uhr	Walter Suter
Mittwoch, 02.10.2024 Wo 14	Zurzach-Dangstetten-Matzetal-Höhen- weg Kalter Wangen-Kaiserstuhl Siglis- torf-Böbikon-Zurzach	H	44 Km 4 Std. 930 Hm	2	3	Bad Zurzach	13.30 Uhr 17.45 Uhr	Udo Burmeister
Mittwoch, 16.10.2024 Wo 15	Dogern Birndorf Stubenberg Gais Waldshut	H	41 Km 4 Std. 580 Hm	2	2	Pontonierhaus Klingnau	13.30 Uhr 17.30 Uhr	Kurt Mösch
Mittwoch, 30.10.2024 Wo 16	Bad Zurzach Kaiserstuhl Eglisau Pe- tersboden Rorbas Eglisau Kaiserstuhl Bad Zurzach	H	60 Km 3 Std. 45 Min. 980 Hm	3	3	Beratungsstelle Bad Zurzach	13.30 Uhr 17.30 Uhr	Walter Suter
Samstag, 02.11.2024 Wo 17	Abschluss Höck	H		1	1	Rebweg 2, 5314 Eien- Kleindöttingen	13.00 Uhr 16.00 Uhr	Susanne Kaufmann

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

Vorname	Name	Wohnort	Telefon	E-Mail
Walter	Suter	5466 Kaiserstuhl	+41 44 858 27 50 +41 79 413 29 53	w.suter.kaiserstuhl@bluewin.ch
Susanne	Kaufmann	5314 Kleindöttingen	+41 79 682 64 44	fly_heart@gmx.ch
Kurt	Mösch	5313 Klingnau	+41 79 313 40 05	kurt.moesch@bluewin.ch
Udo	Burmeister	D-79804 Hohentengen	+41 76 426 01 10	udo.burmeister@gmx .de
Pro Senectute Bezirk Zurzach		5330 Bad Zurzach	+41 56 249 13 30	zurzach@ag.pro-senectute.ch