

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 Muri

2025



Aargau
ag.prosenectute.ch

Allgemeine Informationen

Halbtagestour (H) Tagestour (T)	25-35 km und 300-700 Hm 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	Wir biken zwischen April und Oktober 2025
Tag	Jeweils am Donnerstag
Publikationen	Details 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	Halbtagestour: Nicht erforderlich. Tagestour: Gemäss Ausschreibung.
Durchführung	Auskunft auf unserer Homepage www.ag.prosenectute.ch unter dem Reiter «Freizeit», «Tourenprogramme», «zu den Angeboten», unter Kategorie «Radfahren» unter Ort «Muri», «Details ansehen», «Weitere Informationen». Vor dem Titel der Tour steht: wird durchgeführt oder wird nicht durchgeführt. Oder Auskunft bei der Tourenleitung.
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	Besammlng Rückkehr	Leitung
Donnerstag, 10.04.2025	Muri und Umgebung	H	35 km 3 Std. 450 Hm	1-2	1-2	Vita Parcours Ref. Kirche Muri	13.00 Uhr 16.00 Uhr	Alex Fredy
Mittwoch, 30.04.2025	Techniktour / Bremgarten (mit MTB-Gruppe Bremgarten)	H	Übung im Gelände mit Tour	1-2	1-2	Sprenghalle Bremgarten	12.50 Uhr 17.00 Uhr	Pedro Hansueli
Donnerstag, 08.05.2025	Hasenberg - Egelsee	H	45 km 4 Std. 850 Hm	3	2	Emaus Zufikon	13.00 Uhr 17.00 Uhr	Pedro Markus
Donnerstag, 22.05.2025	Winiger Altberg	H	40 km 3 Std. 800 Hm	3	2	Burkertsmatt Widen	10.00 Uhr 14.00 Uhr	Rebecca Pedro
Donnerstag, 05.06.2025	Gisliflue	H	42 km 4 Std. 720 Hm	3	2	Schüwopark Wohlen	10.00 Uhr 15.00 Uhr	Hansueli Alex
Donnerstag, 19.06.2025 Fronleichnam	3 Türme - Tour	T	60 km 5 Std. 1'200 Hm	4	2	Fussballplatz Villmergen	10.00 Uhr 16.00 Uhr	Pedro Rebecca
Donnerstag, 03.07.2025	Beromünster Sendertrail	T	60 km 5 Std. 600 Hm	3	2	Eishalle Reinach	10.00 Uhr 16.00 Uhr	Markus Rebecca
Donnerstag, 17.07.2025	Birmensdorf	T	52 km 4 Std. 1'050 Hm	4	2	Vita Parcours Ref. Kirche Muri	10.00 Uhr 16.00 Uhr	Fredy Alex
Donnerstag, 14.08.2025	Habsburg	H	43 km 4 Std. 700 Hm	3	2	Bahnhof Othmarsingen	10.00 Uhr 14.00 Uhr	Hansueli Fredy

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	K	T	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
Donnerstag, 28.08.2025	Schloss Heidegg	H	35 km 4 Std. 1'000 Hm	4	2	Vita Parcours Ref. Kirche Muri	10.00 Uhr 14.00 Uhr	Rebecca Alex
Donnerstag, 11.09.2025	Baden, Teufelskeller	H	38 km 3 Std. 500 Hm	3	2	Burkertsmatt Widen	10.00 Uhr 14.00 Uhr	Pedro Fredy
Donnerstag, 25.09.2025	Wampfletrail, Wandfluh	H	40 km 3 Std. 700 Hm	3	2	Fussballplatz Sarmenstorf	10.00 Uhr 14.00 Uhr	Markus Hansueli
Donnerstag, 09.10.2025	Maria im Schnee	H	38 km 3 Std. 790 Hm	3	2	Vita Parcours Ref. Kirche Muri	13.00 Uhr 17.00 Uhr	Alex Markus
Donnerstag, 23.10.2025	Steinhauser Weiher	H	35 km 3 Std. 400 Hm	2	2	Vita Parcours Ref. Kirche Muri	13.00 Uhr 17.00 Uhr	Rebecca Fredy
Donnerstag, 06.11.2025	Schlusstour (nach Ansage)	H	30 km 2 Std. 300 Hm	2	2	Vita Parcours Ref. Kirche Muri	13.00 Uhr 16.00 Uhr	Pedro Hansueli

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
Hansueli	Brechbühler	5622 Waltenschwil	056 622 88 31 / 076 365 33 81	u.h.brechbuehler@bluewin.ch
Markus	Büchi	5615 Fahrwangen	076 210 18 65	markus.buechi@gmx.ch
Rebecca	Käppeli	5630 Muri	041 750 60 70 / 078 640 62 09	rebecca.kaeppli@gmx.ch
Fredy	Niederer	5622 Waltenschwil	079 335 15 21	fredy.niederer@bluewin.ch
Pedro	Perez	5630 Muri	079 707 35 08	perez.pedro@bluewin.ch
Alex	Rüegger	8953 Dietikon	079 890 74 50	a.ruee@gmx.ch

2025