

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 Baden-Wettingen 2025



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	Wochentag und Verschiebung
Publikationen	Detailinformationen über die Tour erscheinen einige Tage vor derselben in der Tages- oder Lokalpresse, im Internet (www.ag.prosenectute.ch/rad) oder sind direkt bei der Tourenleitung erhältlich.
Anmeldung	Halbtagestour: Nicht erforderlich. Tages- und Spezialtour: Gemäss Ausschreibung.
Durchführung	Bei schlechtem Wetter wird die Tour, wenn möglich, um einen Tag verschoben. Halbtagestour: Bei zweifelhafter Witterung wird am Treffpunkt über die Durchführung entschieden. Tagestour: Bei zweifelhafter Witterung gibt die Tourenleitung am Vorabend über die Durchführung Auskunft.
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 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/ Höhenmeter	Stufe	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
Donnerstag, 13. März	Infonachmittag	-	-	-	Ref. Kirchgemeindehaus Wettingen	14.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	alle
Donnerstag, 10. April	Eröffnungstour ***	H	***	***	***	13.00 Uhr ca. 16.30 Uhr	Peter Kilchenmann Lorraine Jenni Stefan Kalt Werner Hofer
Donnerstag, 24. April	Reusstal - Bünzthal	T	Sportlich: 56 km / 700 Hm Easy: 46 km / 540 Hm	3	Schadenmühleplatz Baden	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Peter Kilchenmann Stefan Kalt Ernst Pelloli Werner Hofer
Donnerstag, 8. Mai	Aaretal	T	Sportlich: 63 km / 700 Hm Easy: 55 km / 540 Hm	3	Schadenmühleplatz Baden	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Toni Kalt Lorraine Jenni Peter Gautschi Werner Hofer
Donnerstag, 22. Mai	Hildisrieden – Baden mit Bus (Hinfahrt)	T	Sportlich: 65 km / 830 Hm Easy: 55 km / 420 Hm	2	Parkplatz Terrassenbad Baden	08.30 Uhr ca. 16.00 Uhr	Peter Gautschi Stefan Kalt Ernst Pelloli Lorraine Jenni
Donnerstag, 5. Juni	Bremgarten	T	Sportlich: 59 km / 810 Hm Easy: 55 km / 600 Hm	4 3	Schadenmühleplatz Baden	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Peter Gautschi Toni Kalt Lorraine Jenni Ernst Pelloli
Donnerstag, 19. Juni <i>Fronleichnam</i>	Zürich Josefwiese	T	Sportlich: 52 km / 400 Hm Easy: 47 km / 380 Hm	2	Parkplatz Terrassenbad Baden	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Peter Kilchenmann Toni Kalt Stefan Kalt Ernst Pelloli

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Höhenmeter	Stufe	Treffpunkt	Besammlg Rückkehr	Leitung
Donnerstag, 3. Juli	Fürstenland mit Bus (Hin- und Rückfahrt)	T	Sportlich: 59 km / 710 Hm Easy: 54 km / 540 Hm	3	Parkplatz Terrassenbad Baden	08.00 Uhr ca. 16.30 Uhr	Peter Gautschi Lorraine Jenni Ernst Pelloli Peter Kilchenmann
Donnerstag, 17. Juli	Lindenberg	T	Sportlich: 66 km / 920 Hm Easy: 56 km / 820 Hm	4	Schadenmühleplatz Baden	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Werner Hofer Toni Kalt Peter Kilchenmann Stefan Kalt
Donnerstag, 31. Juli	Wutachtal ab Koblenz	H	Sportlich: 55 km / 900 Hm Easy: 47 km / 520 Hm	3	Bahnhof Koblenz	09.15 Uhr ca. 16.00 Uhr	Stefan Kalt Werner Hofer Ernst Pelloli Lorraine Jenni
Donnerstag, 14. August	Schenkenbergertal	T	Sportlich: 58 km / 850 Hm Easy: 54 km / 820 Hm	4	Parkplatz Terrassenbad Baden	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Toni Kalt Peter Kilchenmann Peter Gautschi Stefan Kalt
Donnerstag, 28. August	Langenthal – Baden mit Bus (Hinfahrt)	T	Sportlich: 67 km / 690 Hm Easy: 64 km / 490 Hm	3 2	Parkplatz Terrassenbad Baden	08.30 Uhr ca. 16.00 Uhr	Peter Gautschi Peter Kilchenmann Ernst Pelloli Toni Kalt
Donnerstag, 11. September	Bachsertal Tour für die Daheimgebliebenen <i>Ferienwoche Sa 6. – Do 11. September</i>	T	57 km / 910 Hm	4	Parkplatz Terrassenbad Baden	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Stefan Kalt Lorraine Jenni
Donnerstag, 25. September	Laufenburg ab Koblenz	T	Sportlich: 49 km / 670 Hm Easy: 46 km / 390 Hm	3 2	Bahnhof Koblenz	09.15 Uhr ca. 16.00 Uhr	Peter Kilchenmann Toni Kalt Ernst Pelloli Lorraine Jenni

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Höhenmeter	Stufe	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
Donnerstag, 9. Oktober	Schluss tour ***	H	***	***	***	***	Peter Gautschi Toni Kalt Peter Kilchenmann Lorraine Jenni

*** = Angaben folgen mit der definitiven Einladung

Typ: H = Halbtagestour / T = Tagestour / S = 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	300-500 Hm	Easy	Einsteiger, Geniesser
K 2	leicht	45-60 km	450-600 Hm	55-70 km	500-750 Hm	Fit	fitte Einsteiger
K 3	mittel	60-70 km	600-800 Hm	70-80 km	750-900 Hm	Sportlich	gute allgemeine Fitness
K 4	anspruchsvoll	70-80 km	800-1000 Hm	80-90 km	900-1500 Hm	Power	gute Kondition, regelmässiges Training

Die Touren sind so ausgewählt, insbesondere für die Gruppe «Easy», dass sie auch ohne Motorunterstützung gefahren werden können. Auch Teilnehmende ohne E-Bike sind willkommen.

Weitere Informationen zu den Touren (Verpflegung, Fahrhinweise, definitive Distanz und Höhenmeter etc.) sowie allfällige Änderungen gegenüber dem vorstehenden Programm können den jeweiligen Ausschreibungen unter www.ag.prosenectute.ch/rad und/oder aus den Einladungen per E-Mail entnommen werden.

Sportgruppenleitungen

Vorname	Name	Wohnort	Telefon	E-Mail
Peter	Gautschi	Wettingen	076 522 35 55	pegawe@hispeed.ch
Werner	Hofer	Zufikon	078 420 33 16	wernerhofer@gmx.ch
Lorraine	Jenny	Würenlos	079 339 25 45	lorraine.jenny@bluewin.ch
Stefan	Kalt	Nussbaumen	079 385 92 47	kalt.stefan@bluewin.ch
Toni	Kalt	Gebenstorf	079 418 23 94	anton.kalt@gmail.com
Peter	Kilchenmann	Gebenstorf	076 574 23 71	pv.kilchenmann@bluewin.ch
Ernst	Pelloli	Mellingen	079 620 07 32	pelloli@pop.agri.ch