

## 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 Bezirk Muri 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, den Teilnehmern angepassten, Leistungsgruppen gefahren.
Radsporttag	Mittwoch gemäss Programm
Publikationen	Detailinformationen über die Tour erscheinen einige Tage vor derselben in der Tages- oder Lokalpresse, im Internet ( <a href="http://www.ag.prosenectute.ch/rad">www.ag.prosenectute.ch/rad</a> ) oder sind direkt bei der Tourenleitung erhältlich.
Anmeldung	Nicht erforderlich (Ausnahmen vermerkt)
Durchführung	Auskunft über die Durchführung auf unserer Homepage <a href="http://www.ag.prosenectute.ch">www.ag.prosenectute.ch</a> unter dem Reiter «Freizeit», «Tourenprogramme», «zu den Angeboten», unter Kategorie «Radfahren» unter Ort «Muri», «Details ansehen», «Weitere Informationen». Vor dem Titel der Tour steht: <u>wird durchgeführt oder wird nicht durchgeführt</u> . Oder Auskunft bei der Tourenleitung.
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. 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/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Kondition	Treffpunkt	Besammlng Rückkehr	Leitung
Mittwoch, 16.04.2025	Fahrtechnik, Velo-Einstellung etc.	H	Übungen und kurze Tour	1-2	Vita Parcours Ref. Kirche Muri	12.50 Uhr 16.30 Uhr	Alle
Mittwoch, 14.05.2025	Knonau	H	38 km 3 Std. 450 Hm	2	Vita Parcours Ref. Kirche Muri	12.50 Uhr 16.30 Uhr	Monika Hansueli
Mittwoch, 28.05.2025	Michaelskreuz	T	69 km 5 1/2 Std. 950 Hm	3	Vita Parcours Ref. Kirche Muri	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Claudia Fredy
Mittwoch, 11.06.2025	Rund um den Hallwilersee	T	60 km 5 Std. 920 Hm	3	Vita Parcours Ref. Kirche Muri	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Monika Alex
Mittwoch, 25.06.2025	Höllgrotten Baar	T	60 km 5 Std. 600 Hm	3	Vita Parcours Ref. Kirche Muri	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Fredy Alex
Mittwoch, 09.07.2025	Rösti Farm Schinznach-Dorf	T	72 km 5 Std. 700 Hm	3	Vita Parcours Ref. Kirche Muri	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Hansueli Claudia
Mittwoch, 20.08.2025	Golfpark Otelfingen	T	87 km 6 Std. 950 Hm	3	Vita Parcours Ref. Kirche Muri	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Claudia Fredy
Mittwoch, 03.09.2025	Brötlitour	T	35 km 2 1/2 Std. 330 Hm	2	Vita Parcours Ref. Kirche Muri	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Hansueli Monika
Mittwoch, 17.09.2025	Biberstein	T	70 km 5 Std. 450 Hm	3	Vita Parcours Ref. Kirche Muri	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Alex Fredy

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Kondition	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
Mittwoch, 01.10.2025	Sihltal	T	75 km 5 1/2 Std. 930 Hm	3	Vita Parcours Ref. Kirche Muri	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Monika Hansueli
Mittwoch, 15.10.2025	Schlusstour mit Mittagessen	H	35 km 2 1/2 Std. 290 Hm	2	Vita Parcours Ref. Kirche Muri	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Hansueli Claudia

**Typ:** H = Halbtagestour / T = Tagestour / SA = 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

**Weitere Hinweise**

Bei Tagestouren die Möglichkeiten für Akku-Ladungen abklären.

Für gemischte Gruppen (mit und ohne Unterstützung) bleibt die Einstufung ohne Unterstützung bestehen.

Mit reinen E-Bike-Gruppen sind längere Touren mit mehr Höhenmeter gut möglich.

Touren mit Tragepassagen sind für E-Bikes (Gewicht) nicht geeignet.

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

**Sportgruppenleitungen**

Vorname	Name	Wohnort	Telefon	E-Mail
Hansueli	Brechbühler	Waltenschwil	056 622 88 31 / 076 365 33 81	u.h.brechbuehler@bluewin.ch
Claudia	Brunner	Muri	079 371 01 50	c.brunner@sunrise.ch
Monika	Huber	Dietwil	041 450 09 40 / 079 729 59 80	mayflowerch@aol.com
Fredy	Niederer	Waltenschwil	079 335 15 21	fredy.niederer@bluewin.ch
Alex	Rüegger	Dietikon	079 890 74 50	a.ruee@gmx.ch