

## 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 Lenzburg 2024



**Aargau**  
ag.prosenectute.ch

# Allgemeine Informationen

<b>Touren</b>	<b>Halbtagestour:</b> 20 - 45 Kilometer <b>Tagestour:</b> 46 - 85 Kilometer <b>Spezialtour (Tagestour):</b> 70 - 85 Kilometer	<b>Weitere Kosten</b>	z.B. Bahnbillette, Anteil Autokosten oder ähnliches.
<b>Stufen/Höhenmeter</b>	Finden Sie detailliert auf dem Programmblatt oder im Internet unter <a href="http://www.ag.prosenectute.ch">www.ag.prosenectute.ch</a> .	<b>Ausrüstung</b>	Personalausweis, Reserveschlauch, dem Schlauchventil entsprechende Luftpumpe, funktionelle Kleidung und geeignete Schuhe, Regenschutz und Velohandschuhe. Wir fahren mit Helm!
<b>Gruppen</b>	Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen Bei grosser Teilnehmerzahl wird in mehreren, den Teilnehmern angepassten, Leistungsgruppen gefahren.	<b>Verpflegung</b>	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.
<b>Radsporttag</b>	Donnerstag gemäss Programm, keine Verschiebungen	<b>Rad</b>	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.
<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/rad">www.ag.prosenectute.ch/rad</a> ) oder sind direkt bei der Tourenleitung erhältlich.	<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>Anmeldung</b>	Halbtagestour: Nicht erforderlich. Tages- und Spezialtour: Gemäss Ausschreibung.	<b>Versicherung</b>	Ist Sache der Teilnehmenden
<b>Durchführung</b>	Bei schlechtem Wetter wird die Tour nicht durchgeführt. Halbtagestour: Bei zweifelhafter Witterung wird zwischen 9.30 und 10.30 Uhr über die Durchführung entschieden. Die Tourenleitung gibt Auskunft. Tagestour: Bei zweifelhafter Witterung gibt die Tourenleitung am Vorabend über die Durchführung Auskunft.	<b>Informationen</b>	Für Frauen und Männer ab 60 Jahren. Der Besuch einer Schnuppertour ist jederzeit möglich.
<b>Treffpunkt</b>	Siehe Programmblatt	<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.
<b>Teilnehmerbeitrag</b>	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.		

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Kondi- tion	Treffpunkt	Besammlng Rückkehr	Leitung
Donnerstag, 03.04.2025	Starttour mit Kaffeehalt im Gartencen- ter Zulauf	H	34 km 3 Std 424 Hm	2	Lenzo Park	13.20 Uhr 17.00 Uhr	Daniel
Donnerstag, 25.04.2025	Seon – Sandsteinhöhle – Liebegg – Gränichen	H	26 km 2.5 Std. 465 Hm	3	PP Tennisplatz	13.20 Uhr 17.00 Uhr	Holger
Donnerstag, 08.05.2025	Gränichen – Reinach – Herlisberg – Er- mensee – Seengen - Staufen	T	64 km 5 Std 700 Hm	3	Lenzo Park	08.20 Uhr 17.00 Uhr	Markus
Donnerstag, 22.05.2025	Bremgarten – Jonental - Wohlen	T	62 km 5 Std 700 Hm	3	Schützenmatte	08.20 Uhr 17.00 Uhr	Ingrid
Donnerstag, 05.06.2025	Dattwil – Würenlos – Katzenssee – Otel- fingen – Wettingen -	T	79 km 6 Std 900 Hm	4	Schützenmatte	08.20 Uhr 17.00 Uhr	Daniel
Donnerstag, 19.06.2024	Holderbank – Schinznach Bad und Dorf - Römerhof - Buechmatt – Thal- heim – Oberflach – Auenstein - Lenz- burg	H	31 km 3.5 Std 600 Hm	3	Schützenmatte	08.20 Uhr 12.00 Uhr	Holger
Donnerstag, 03.07.2025	Fislisbach - Wettingen - Schartenfels - Brugg	T	50 km 5 Std. 650 Hm	3	Schützenmatte	08.20 Uhr 17.00 Uhr	Ingrid
Donnerstag, 07.08.2025	Zweiseentour: Seon – Beinwil a.S. – Baldegg – Aesch – Seengen - Lenz- burg	T	65 km 6 Std. 815 Hm	3	Lenzo Park	08.20 Uhr 16.00 Uhr	Markus
Donnerstag, 21.08.2025	Flughafen Buttwil - Schongau	T	52 km 4.5 Std. 760 Hm	3	PP Tennisplatz	08.20 Uhr 17.00 Uhr	Ingrid

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Kondi- tion	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
Donnerstag, 04.09.2025	Wohlen – Bremgarten – Mutschellen – Dietikon - Kloster Fahr - Birmensdorf	T	72 km 6.5 Std. 933 Hm	4	PP Tennisplatz	08.20 Uhr 17.00 Uhr	Markus
Donnerstag, 18.09.2025	Dürrenäsch – Homberg – Hochwacht – Boniswil - Seon	H	35 km 3.5 Std. 670 Hm	3	Lenzo Park	13.20 Uhr 17.00 Uhr	Holger
Donnerstag, 02.10.2025	Wildegg - Auenstein - Biberstein - Aarau Schachen - Ruppenswil	H	37 km 3 Std. 230 Hm	1	Schützenmatte	13.20 Uhr 17.30 Uhr	Daniel
Donnerstag, 16.10.2025	Schlusstour - Brugg Eitenberg - Meien- grün mit Restaurantbesuch	H	38 km 3.5 Std. 510 Hm	2	Schützenmatte	13.20 Uhr 17.00 Uhr	Ingrid

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
Ingrid	Arnold	5702 Niederlenz	079 428 07 33	Ing.arnold@bluewin.ch
Daniel	Kury	5603 Staufen	079 198 09 38	daniel.kury@gmx.ch
Holger	Marquardt	5603 Staufen	079 384 64 34	homar@bluewin.ch
Markus	Weber	5734 Reinach	079 787 54 40	markus.weber55@bluewin.ch