

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 2024



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.
Radsporthag	Mittwoch gemäss Programm
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	Nicht erforderlich (Ausnahmen vermerkt)
Durchführung	Auskunft über die Durchführung auf unserer Homepage www.ag.prosenectute.ch unter dem Reiter «Freizeit», «Tourenprogramme», «zu den Angeboten», unter Angebot «Bewegung und Sport» auswählen, 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 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, 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
Mittwoch, 17.04.2024	Knonau-Steinhausen	H	39 / 485	2	Vitaparcours bei Ref. Kirche Muri	13.00 Uhr 17.00 Uhr	Monika Hansueli
Mittwoch, 08.05.2024	Reusstal	T	60 / 670	3	Vitaparcours bei Ref. Kirche Muri	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Claudia Monika
Mittwoch, 05.06.2024	Baden-Dättwil	T	74 / 730	3	Vitaparcours bei Ref. Kirche Muri	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Hansueli Claudia
Mittwoch, 26.06.2024	Rontal-Seetal	T	58 / 895	3	Vitaparcours bei Ref. Kirche Muri	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Monika Hansueli
Mittwoch, 24.07.2024	Rund um den Lindenberg	T	64 / 895	3	Vitaparcours bei Ref. Kirche Muri	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Claudia Monika
Mittwoch, 21.08.2024	Sihltal-Zürich	T	85 / 930	3	Vitaparcours bei Ref. Kirche Muri	08.30 Uhr 16.30 Uhr	Monika Claudia Hansueli
Mittwoch, 11.09.2024	Brötlitour (nach Ansage)	H	40 / 500	2	Vitaparcours bei Ref. Kirche Muri	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Hansueli Monika
Mittwoch, 25.09.2024	Rund um den Staufberg	T	70 / 500	2	Vitaparcours bei Ref. Kirche Muri	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Hansueli Claudia
Mittwoch, 09.10.2024	Schlusstour mit Mittagessen	H	35 / 400	2	Vitaparcours bei Ref. Kirche Muri	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Claudia Hansueli Monika

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	100-400 Hm	Easy	Einsteiger, Geniesser
K 2	leicht	45-60 km	450-600 Hm	55-70 km	400-550 Hm	Fit	fitte Einsteiger
K 3	mittel	60-70 km	600-800 Hm	70-80 km	550-650 Hm	Sportlich	gute allgemeine Fitness
K 4	anspruchsvoll	70-80 km	800-1000 Hm	80-90 km	650-800 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