

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

Gruppe Bremgarten - Wohlen

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.
Radsporthag	Jeweils Dienstag oder Donnerstag gemäss Jahresprogramm. Ausnahmen sind möglich.
Publikationen	Erfasste Teilnehmer erhalten vor der Tour eine persönliche Einladung mit Detailinformationen per E-Mail. Im Weiteren gibt die Tourenleitung auf Anfrage hin gerne Auskunft zu den Touren.
Anmeldung	Immer notwendig, gemäss Ausschreibung. Im Falle erhöhter Nachfrage kann die Tourenleitung die Anzahl der Teilnehmenden beschränken. Dabei wird die Reihenfolge der Anmeldungen berücksichtigt. Danke fürs Verständnis.
Durchführung	Alle Angemeldeten werden rechtzeitig von der Tourenleitung per E-Mail über Durchführung, allfällige Verschiebung oder Absage orientiert.
Treffpunkt	Siehe Programmblatt, Änderungen vorbehalten.
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. Verpflegung, Bahnbillette, oder ähnliches.

Ausrüstung

Personalausweis. Reserveschlauch, dem Schlauchventil entsprechende Luftpumpe, funktionelle Kleidung und geeignete Schuhe, Sonnen- und Regenschutz, Velo-handschuhe, genügend Getränke. Wir fahren mit Helm! Für Elektrobikes ist ein Frontlicht gesetzlich vorgeschrieben.

Verpflegung

Normalerweise sind bei jedem Ganztagesanlass Restaurantbesuche (Kaffeepause, Mittagessen) eingeplant. Ein Getränk und eine kleine Zwischenverpflegung sind aber in jedem Fall noch mitzunehmen.

Situativ sind auch Touren mit Verpflegung aus dem Rucksack möglich («Picknick-Touren»).

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 und auch für Naturwege geeignet sein.

Wichtig sind vor allem gut funktionierende Bremsen und Übersetzungen sowie Reifen in einem guten Zustand und mit ausreichendem Luftdruck und Profil.

Notfälle

Tragen Sie persönliche Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussen tasche 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. Neue Teilnehmende sind jederzeit willkommen, auch zu einer kostenlosen «Schnuppertour».

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	Kondi- tion	Treffpunkt	Besamm- lung / Rückkehr	Leitung
Tour Nr. 1 Dienstag, 08. April	<u>Eröffnungstour Dottikon Rosen-Huber</u> (mit anschliessendem M'essen im Sternen Eggenwil) Zufikon – Rottenschwil – Hermetschwil – Häggligen – Dottikon– Mägenwil - Mellin- gen – Stetten – Eggenwil – Bremgarten - Zufikon	H	44 km 3 ½ Std. 540 hm	K 2 E-Bike	PP Emaus Zufikon	09.00 Uhr 15.30 Uhr	René Eichenberger
Tour Nr. 2 Donnerstag, 24. April	<u>Seleger Moor – Türlensee</u> Emaus – Jonen – Zwillikon – Affoltern – Mettmenstetten – Seleger Moor – Aeugst – Aeugstertal – Aumüli – Hedingen – Litzli – Lunkhofen – Emaus;	T	56 km 4 ½ Std. 850 Hm	K 2 - 3 E-Bike	PP Emaus Zufikon	08.30 Uhr 16.30 Uhr	Roswitha Bernath
Tour Nr. 3 Donnerstag, 15. Mai	<u>Neeracher Ried</u> Widen – Dietikon – Würenlos – Buchs ZH – Niederhasli – Neeracher Ried – Rümlang – Katzensee – Ruine Alt Regensberg - Oberengstringen – Urdorf – Widen	T	64 km 5 ¼ Std. 690 Hm	K 2 - 3 E-Bike	Sportzentrum Burkertsmatt Widen	08.30 Uhr 17.45 Uhr	René Zanoni
Tour Nr. 4 Dienstag, 03. Juni	<u>Zum Köhlerfest Siggenthal</u> Emaus – Stetten – Rütihof - Birmenstorf – Villigen – Würenlingen – Kohlenmeiler – Rotchrüz – Nussbaumen – Wettingen – Wü- renlos – Dietikon – Mutschellen – Emaus	T	71 km 5 ¾ Std. 790 Hm	K 3 E-Bike	PP Emaus Zufikon	08.30 Uhr 18.00 Uhr	René Zanoni
Tour Nr. 5 Dienstag, 24. Juni	<u>Wynental Strohdachhaus Leimbach</u> Villmergen – Dottikon – Lenzburg – Gräni- chen – Bleien – Unterkulm – Zetzwil – Leim- bach – Birrwil – Seengen – Ammerswil – Villmergen	T	61 km 5 Std. 810 hm	K 3 E-Bike	Villmergen PP Badmatte	08.30 Uhr 17.00 Uhr	René Eichenberger

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Kondi- tion	Treffpunkt	Besamm- lung / Rückkehr	Leitung
Tour Nr. 6 Dienstag, 22. Juli	<u>Höchster Wasserfall im Aargau</u> Emaus – Stetten – Mülligen – Brugg – Gal- lenkirch – Linn – Villnachern – Schinznach – Wohlenschwil – Niederwil – Emaus	T	69 km 5 ½ Std. 780 Hm	K 3 E-Bike	PP Emaus Zufikon	08.30 Uhr 17.45 Uhr	René Zanoni
Tour Nr. 7 Dienstag, 05. August	<u>Aare - Suhre – Uerke</u> Lenzburg – Ruppertswil – Suhr – Buchs – Unter/Oberentfelden – Uerkheim – Bottenwil – Wittwil – Schöffland – Hirschthal – Gräni- chen – Schafisheim – Lenzburg	T	59 km 5 Std. 700 Hm	K 2 E-Bike	Zeughaus Lenzburg Ringstrasse West 19	8.00 Uhr 17.00 Uhr	Luzia Andermatt
Tour Nr. 8 Dienstag, 09. Sept.	<u>Blasenberg – Zugersee</u> (ab Mühlau) Mühlau – Maschwanden – Knonau – Baar – Inwil – Allenwinden – Blasenberg – Zug – Holzhäusern – Meisterwil – Hagedorn – Sta- delmatt – Mühlau;	T	61 km 5 Std. 830 Hm	K 3 E-Bike	Mühlau Restaurant Schoren Parkplatz	8.15 Uhr 16.45 Uhr	Roswitha Bernath
Tour Nr. 9 Donnerstag, 25. Sept.	<u>Lägern Hochwacht</u> Birmensdorf ZH – Urdorf – Dällikon – Oberengstringen – Adlikon – Regensberg – Lägern Hochwacht – Boppelsen – Würenlos – Dietikon – Urdorf – Birmensdorf	T	57 km 4 ½ Std. 880 hm	K 3 E-Bike	Birmensdorf ZH PP Schwimmbad Geren	08.30 Uhr 16.30 Uhr	René Eichenberger
Tour Nr. 10 Donnerstag, 09. Oktober	<u>Schluss tour Flugplatz Buttwil</u> (mit anschliessendem M'essen im Ewige Liechtli) Zufikon – Staffeln – Bünzen – Boswil – Butt- wil – Muri – Werd – Rottenschwil – Hermet- schwil – Zufikon	H	33 km 3 ¼ Std. 500 Hm	K 2 E-Bike	PP Emaus Zufikon	9.30 Uhr 15.30 Uhr	Luzia Andermatt

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

Es sind nur E-Bikes mit einer Unterstützung =/ < 25 km/h zugelassen.

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
Roswitha	Bernath	Nesselbach	079 257 81 47	roswitha@bernath-ch.ch
Luzia	Andermatt	Wohlen	076 365 84 70	luan@bluewin.ch
René	Zanoni	Bremgarten	079 787 75 80	zanonis@bluewin.ch
René	Eichenberger	Oberlunkhofen	079 571 76 47	rene.eich@gmail.com