

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 Brugg 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	Dienstag
Publikationen	Detailinformationen über die Tour erscheinen einige Tage vor derselben in der Tages- oder Lokalpresse, im Internet (www.ag.prosenectute.ch) oder sind direkt bei der Tourenleitung erhältlich.
Anmeldung	Nur dann erforderlich, wenn im Tourenprogramm vermerkt.
Durchführung	Die Touren finden üblicherweise bei jeder Witterung statt. In Extremsituationen wird die Tour per E-Mail oder am Treffpunkt abgesagt.
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	Art	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Stufe	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
Dienstag, 1. April 2025	Eröffnungstour mit Info und Verkehrssicherheitstraining	V	H	Km 35 / Std. 3 Hm 400	2	Brugg Schachen, Stadion Au	13:30 Uhr 17:00 Uhr	Hansruedi Weibel Heidi Rothenfluh
		E		Km 37-42 / Std. 3 Hm 420-460	2			
Dienstag, 15. April 2025	Maiengrün	V	H	Km 35 / Std. 3 Hm 420	2	Windisch, Campus-Bar	13:30 Uhr 17:00 Uhr	Hans Ueli Kohler Brigitte Keller
		E		Km 36-38 / Std. 3 Hm 440-480	2			
Dienstag, 29. April 2025	Spargeltour Flaach Anmeldung erforderlich	V	T	Km 56 / Std. 4 Hm 700	4	Windisch, Campus-Bar Retour mit S-Bahn	08:00 Uhr 17:00 Uhr	Brigitte Keller Heidi Rothenfluh
		E		Km 68-72 / Std. 4.5 Hm 800-900	4			
Dienstag, 13. Mai 2025	Furttal - Limmattal	V	T	Km 70 / Std. 5 Hm 660	4	Brugg Schachen, Stadion Au	08:30 Uhr 17:00 Uhr	Heidi Rothenfluh Hansruedi Weibel
		E		Km 75-80 / Std. 5.5 Hm 780-820	4			
Dienstag, 27. Mai 2025	Zuzgen - Buus - Ruine Tierstein Start und Ziel in Frick	V	T	Km 45 / Std. 4.5 Hm 900	4	Frick, Parkplatz Schwimmbad	09:15 Uhr 17:00 Uhr	Hansruedi Weibel Heidi Rothenfluh
		E		Km 45-50 / Std. 5 Hm 950-990	4			
Dienstag, 10. Juni 2025	Zurzacherberg	V	T	Km 62 / Std. 4.5 Hm 680	4	Brugg Schachen, Stadion Au	08:30 Uhr 17:00 Uhr	Hans Ueli Kohler Hansruedi Barmet
		E		Km 64-68 / Std. 5 Hm 800-850	4			
Dienstag, 24. Juni 2025	Mutschellen - Friedlisberg	V	T	Km 58 / Std. 5 Hm 750	4	Windisch, Campus-Bar	08:30 Uhr 17:00 Uhr	Brigitte Keller Heidi Rothenfluh
		E		Km 58-62/ Std. 5 Hm 850-900	4			
Dienstag, 8. Juli 2025	Rotberg	V	H	Km 33 / Std. 3 Hm 550	3	Brugg Eisi	08:30 Uhr 11:30 Uhr	Hans Ueli Kohler Hansruedi Barmet
		E		Km 35-38 / Std. 3 Hm 620-650	3			

Datum	Tour	Art	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Stufe	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
Dienstag, 22. Juli 2025	Waldtour Rapperswil - Buchs	V	H	Km 39 / Std. 3 Hm 310	2	Windisch, Campus-Bar	08:30 Uhr 11:30 Uhr	Hansruedi Barmet Brigitte Keller
		E		Km 42-45 / Std. 3 Hm 320-340	2			
Dienstag, 5. August 2025	Panoramatour Siggenberg	V	H	Km 36 / Std. 3 Hm 550	3	Brugg Schachen, Stadion Au	08:30 Uhr 11:30 Uhr	Heidi Rothenfluh Hansruedi Weibel
		E		Km 36-40 / Std. 3 Hm 580-630	3			
Dienstag, 19. August 2025	Olten	V	T	Km 75 / Std. 5.5 Hm 480	4	Brugg Eisi	08:30 Uhr 17:00 Uhr	Hans Ueli Kohler Brigitte Keller
		E		Km 75-80 / Std. 6 Hm 740-820	4			
Dienstag, 2. September 2025	Wutach - Klettgau	V	T	Km 88 / Std. 7 Hm 910	4	Brugg Schachen, Stadion Au	08:30 Uhr 17:00 Uhr	Hansruedi Barmet Hansruedi Weibel
		E		Km 88-98 / Std. 7 Hm 940-980	4			
Dienstag, 16. September 2025	Moosweiher	V	T	Km 59 / Std. 6 Hm 790	4	Windisch, Campus-Bar	09:15 Uhr 17:00 Uhr	Hansruedi Barmet Hans Ueli Kohler
		E		Km 68-73 / Std. 6.5 Hm 820-840	4			
Dienstag, 30. September 2025	Häbiger - Seon	V	T	Km 56 / Std. 5.5 Hm 650	3	Brugg Eisi	09:00 Uhr 17:00 Uhr	Heidi Rothenfluh Brigitte Keller
		E		Km 60-66 / Std. 6 Hm 740-780	3			
Dienstag, 14. Oktober 2025	Schlusstour mit Mittagessen Anmeldung erforderlich	V	H	Km 26 / Std. 2.5 Hm 350	2	Windisch, Campus-Bar	10:30 Uhr 16:00 Uhr	Hansruedi Weibel Hans Ueli Kohler
		E		Km 30-35 / Std. 2.5 Hm 430-460	2			

Typ: H = Halbtagestour / T = Tagestour

V = Rad ohne Elektro-Unterstützung / E = Rad mit Elektro-Unterstützung

In der E-Velo Gruppe wird je nach Teilnehmerzahl in zwei Stärkekassen gefahren: 1. Stärkekasse easy, 2. Stärkekasse fit

Halbtagestouren

Kondition		ohne Unterstützung		mit Unterstützung		Stärkeklasse	
K1	Einfach	20-30 km	100-300 Hm	20-35 km	100-400 Hm	Easy	Einsteiger, Geniesser
K2	Leicht	30-40 km	300-450 Hm	35-45 km	400-550 Hm	Fit	fitte Einsteiger
K3	Mittel	40-45 km	450-600 Hm	45-50 km	550-650 Hm	Sportlich	gute allgemeine Fitness
K4	anspruchsvoll	45-50 km	600-700 Hm	50-55 km	650-800 Hm	Power	gute Kondition, regelmässiges Training

Tagestouren

Kondition		ohne Unterstützung		mit Unterstützung		Stärkeklasse	
K1	Einfach	45-50 km	100-400 Hm	45-55 km	300-450 Hm	Easy	Einsteiger, Geniesser
K2	Leicht	50-60 km	400-550 Hm	55-70 km	450-600 Hm	Fit	fitte Einsteiger
K3	Mittel	60-70 km	550-650 Hm	70-80 km	600-800 Hm	Sportlich	gute allgemeine Fitness
K4	anspruchsvoll	70-80 km	650-800 Hm	80-90 km	800-1000 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-Velo-Gruppen sind längere Touren mit mehr Höhenmeter gut möglich.

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

Tourenwoche: 8. bis 13. September 2025**Sportgruppenleitungen**

Vorname	Name	Wohnort	Telefon	E-Mail
Hansruedi	Barmet	Lupfig	079 456 45 30	hansruedi.barmet2@bluewin.ch
Brigitte	Keller	Gebenstorf	079 381 17 61	brigitte.keller1961@gmail.com
Hans Ueli	Kohler	Gebenstorf	079 894 88 22	hansulrich.kohler@bluewin.ch
Heidi	Rothenfluh	Vogelsang	079 776 19 01	heidi.rothenfluh@bluewin.ch
Hansruedi	Weibel	Windisch	079 358 19 77	contact@good4me.ch