

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
Fax 062 837 50 71

info@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch
Postkonto 50-1012-0
IBAN CH97 0900 0000 5000 1012 0



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Mountainbike

Bezirk Bremgarten

2024



Aargau
ag.prosenectute.ch

Allgemeine Informationen

Halbtagestour (H)	25-35 km und 300-700 Hm
Tagestour (T)	35-60 km und 600-1500 Hm
Kondition, Technik Schwierigkeitsgrade	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.
Zeitraum	März bis Dezember 2023
Tag	Wir fahren jeweils am Mittwoch
Publikationen	Detailinformationen über die Tour erscheinen einige Tage vor derselben in der Tages- oder Lokalpresse, im Internet (www.ag.prosenectute.ch/mountainbike) oder sind direkt bei der Tourenleitung erhältlich.
Anmeldung	Halbtagesanlass: Nicht erforderlich. Tagesanlass: Gemäss Ausschreibung.
Durchführung	Bei zweifelhafter Witterung gibt die verantwortliche Tourenleitung Auskunft. Bisherige TN werden per E-Mail benachrichtigt.
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. Kleider aus Gewebe, die den Schweiß nach aussen treten lassen, eignen sich am besten. Empfehlung: Velohosen mit Sitzeinsatz. Geeignete Schuhe (gute Sohle). Regenschutz. Helm und Velo-Handschuhe schützen im Falle eines Sturzes vor schlimmen Verletzungen. Wir fahren mit Helm!
Mountainbike	Für die Touren sind nur Mountainbikes mit entsprechend breiten Pneus und gutem Profil geeignet. Das Bike muss in jeder Beziehung betriebssicher sein. Wichtig sind vor allem gut funktionierende Bremsen und Übersetzungen sowie Reifen in einem guten Zustand und genügend aufgepumpt.
Verpflegung	Ein Getränk und eine kleine Zwischenverpflegung sind in jedem Fall mitzunehmen. Bei Tagesanlässen Mittagessen im Restaurant oder aus dem Rucksack.
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.
Besonderes	E-Bikes mit gelben Nummern sind nicht zugelassen. Für diese Bikes gilt auf Waldwegen und Trails ein Fahrverbot.

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Höhenmeter	K	T	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
Mittwoch, 06.03.2024	Wintertour Je nach Wetter und Schneelage siehe Auswahl	H	28 – 35 km 360 – 680 Hm	1-2	1-2	PP Rest. Schlossberg Zufikon	12.50 Uhr ca. 16.00 Uhr	Christoph / Jean-Marc
Mittwoch, 20.03.2024	Wintertour Je nach Wetter und Schneelage siehe Auswahl	H	28 – 35 km 360 – 680 Hm	1-2	1-2	PP Rest. Schlossberg Zufikon	12.50 Uhr ca. 16.00 Uhr	Jean-Marc / Marcel
Mittwoch, 03.04.2024	Wintertour Je nach Wetter und Schneelage siehe Auswahl	H	28 – 35 km 360 – 680 Hm	1-2	1-2	PP Rest. Schlossberg Zufikon	12.50 Uhr ca. 16.00 Uhr	Marcel / Ruedi
Mittwoch, 17.04.2024	Wintertour Je nach Wetter und Schneelage siehe Auswahl	H	28 – 35 km 360 – 680 Hm	1-2	1-2	PP Rest. Schlossberg Zufikon	12.50 Uhr ca. 16.00 Uhr	Ruedi / Jürg
Mittwoch, 01.05.2023	Techniktour / Bremgarten	H	Übung im Ge- lände mit Tour	1-2	1-2	Sprenghalle Bremgarten	12.50 Uhr ca. 16.00 Uhr	Alle Jürg / Aldo

Auswahl - Wintertouren

1	Jonenbach – Arni	31 km / 420 Hm	ca. 2.10 Std.	8	Rüsler – Heitersberg	33 km / 680 Hm	ca. 2.30 Std.
2	Hedingen – Affoltern	31 km / 360 Hm	ca. 2.00 Std.	9	Egelsee	33 km / 570 Hm	ca. 2.30 Std.
3	Gnadental – Hermetschwil	32 km / 400 Hm	ca. 2.15 Std.	10	Wohlen – Tägerig	34 km / 400 Hm	ca. 2.15 Std.
4	Künten – Mellingen	35 km / 400 Hm	ca. 2.15 Std.	11	Mellingen	38 km / 550 Hm	ca. 2.30 Std.
5	Rottenschwil - Muriweg	28 km / 380 Hm	ca. 2.15 Std.	12	Aesch – Islisberg	35 km / 510 Hm	ca. 2.30 Std.
6	Muri – Sörkertobel	31 km / 550 Hm	ca. 2.10 Std.	13	Steinbruch Mägenwil	36 km / 650 Hm	ca. 2.30 Std.
7	Affoltern – Obfelden	35 km / 390 Hm	ca. 2.00 Std.	14	Moostour	35 km / 700 Hm	ca. 2.30 Std.

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Höhenmeter	K	T	Treffpunkt	Besamm- lung Rückkehr	Leitung
Mittwoch, 15.05.2024	Sihl-Tour	H	35 – 45 km 500 – 800 Hm	2	2	Raum Sihlbrugg	Besammlungszeiten und Abfahrtszeiten werden in den Touren- ausschreibungen und im Tourentool der Pro Senectute publiziert.	Aldo / Christoph
Mittwoch, 29.05.2024	Ruedertal-Tour	H	700 – 850 km 38 – 43 Hm	3	3	Raum Schlossrued		Christoph / Jean- Marc
Mittwoch, 12.06.2024	Üetliberg-Tour	H	45 km 950 – 980 Hm	3	3	Raum Widen Burkerst- matt		Jean-Marc / Marcel
Mittwoch, 26.06.2024	Liebegg-Tour	H	29 – 35 km 750 – 1050 Hm	3	2	Raum Seon		Marcel / Ruedi
Mittwoch, 10.07.2024	Rigi-Scheidegg-Tour	H	33 – 37 km 750 – 890 Hm	3	2-3	Raum Lauerz		Ruedi / Jürg
Mittwoch, 24.07.2024	Lindenberg-Tour mit Bräteln	H	36 – 42 km 700 – 900 Hm	2-3	2-3	Raum Boswil		Jürg / Aldo
Mittwoch, 07.08.2024	Sommerferien							
Mittwoch, 21.08.2024	Wynetaler-Tour	H	45 – 50 km 900 – 1050 Hm	3	3	Raum Schöffland	Aldo / Christoph	
Mittwoch, 04.09.2024	Schloss Heidegg	H	31 km 900 – 1000 Hm	3	2	Raum Guggibad	Jean-Marc / Marcel	

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Höhenmeter	K	T	Treffpunkt	Besamm- lung Rückkehr	Leitung
Mittwoch, 18.09.2024	Stöcklichrüz-Tour	T	40 km 1000–1300 Hm	3-4	2	Raum Etzel	Besammlungszeiten und Abfahrtszeiten werden in den Tourenausschreibun- gen und im Tourentool der Pro Senectute publiziert.	Christoph / Marcel
Mittwoch, 02.10.2024	Gisliflueh-Tour	H	36 – 40 km 800 – 1000 Hm	3	2-3	Raum Othmarsingen		Marcel / Ruedi
Mittwoch, 16.10.2024	Altberg-Tour	H	40 – 45 km 780 – 820 Hm	3	3	Raum Fislisbach		Ruedi / Jürg
Mittwoch, 30.10.2024	3 Turm-Tour	T	650 – 950 km 38 – 42 Hm	2-3	2-3	Villmergen		Jürg / Aldo
Mittwoch, 13.11.2024	Wintertour Je nach Wetter und Schneelage siehe Auswahl	H	28 – 35 km 360 – 680 Hm	1-2	1-2	PP Rest. Schlossberg Zufikon	12.50 Uhr ca. 16.00 Uhr	alle
Mittwoch, 27.11.2024	Wintertour Je nach Wetter und Schneelage siehe Auswahl	H	28 – 35 km 360 – 680 Hm	1-2	1-2	PP Rest. Schlossberg Zufikon	12.50 Uhr ca. 16.00 Uhr	alle
Mittwoch, 11.12.2024	Wintertour Je nach Wetter und Schneelage siehe Auswahl	H	28 – 35 km 360 – 680 Hm	1-2	1-2	PP Rest. Schlossberg Zufikon	12.50 Uhr ca. 16.00 Uhr	alle

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

**Bei genügend grosser Teilnehmerzahl werden alle Touren in 3 verschiedenen Gruppenlevels gefahren. Wir differenzieren in Bezug auf gefahrene Kilometer, Höhenmeter und dem technischen Schwierigkeitsgrad (Trails).
Easy, Fit und Power**

**Wichtiger Hinweis: Bei gemischten Gruppen Bio-Bike und E-Bike, fahren die E-Biker am Schluss der Gruppe.
Wir nehmen Rücksicht aufeinander.**

Einstufung von K = Kondition und T = Fahrtechnik/Schwierigkeit

Kondition	Ohne Unterstützung		Mit Unterstützung		
K 1 einfach	20-35 km	100-400 Hm	20-40 km	150-500 Hm	Einsteiger, Geniesser, Winterbiken
K 2 leicht	30-45 km	400-600 Hm	30-50 km	500-800 Hm	sportliche Einsteiger
K 3 mittel	35-50 km	600-1000 Hm	40-70 km	700-1200 Hm	gute allgemeine Fitness
K 4 anspruchsvoll	40-70 km	1000-1500 Hm	50-90 km	1100-1900 Hm	gute Kondition, regelmässiges Training
K 5 schwer	60-100 km	über 1500 Hm	60-100 km	über 1900 Hm	sehr gute Kondition, regelmässiges Ausdauertraining

Für gemischte Gruppen (mit und ohne Unterstützung) bleibt die Einstufung ohne Unterstützung bestehen. Mit reinen E-Bike-Gruppen sind längere Touren mit mehr Höhenmeter sehr gut möglich. Aus Erfahrung sind die Touren 20 – 30% länger und es werden auch mehr Kilometer im gleichen zeitlichen Umfang gefahren.

Technik	
T 1 → einfach	Einfache Tour für Einsteiger und Geniesser. Feld- Wald- und Schotterwege auf griffigem Naturboden oder verfestigtem Schotter, keine steilen Uphills, teilweise wenig befahrene Teerstrassen oder Velowege. Das Fahrtempo ist moderat. Technische Fahr Tipps vom Sportgruppenleiter
T 2 → leicht	Leichte Tour, ohne nennenswerte technische Herausforderungen. Meistens Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, wenige einfache Singletrails, kleinere Hindernisse wie Wurzeln, kleine Steine und Wasserrinnen, kurze enge und steile Passagen möglich. Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig
T 3 → mittel	Tour gut befahrbar mit technischen Abschnitten. Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, Singletrails, Wurzeln, Steine, enge Kurven, loser Untergrund, ab und zu steile Up- und Downhills ohne schwere Hindernisse aber mit Wurzeln, kleinen Stufen, Steine etc., vereinzelte Schiebestrecken. Gute und sichere Fahrtechnik mit Gewichtsverlagerung wichtig
T 4 → anspruchsvoll	Fahrtechnisch anspruchsvolle Tour mit einigen technischen Herausforderungen. Singletrails mit Stufen und hohen Absätzen, Treppen, enge Spitzkehren, Geröll, sehr steile Up- und Downhills, kurze Schiebe- und Tragpassagen möglich. Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig
T 5 → schwer	Fahrtechnisch schwere Tour mit ruppigen Abschnitten im alpinen Gelände mit langen und sehr steilen Uphills, exponierten Stellen, sehr enge Spitzkehren, längere Schiebe- und Tragpassagen möglich. Perfekte Bike Beherrschung mit Trial-Techniken nötig

Hinweis: Touren mit Tragepassagen sind für E-Bikes (Gewicht) nicht geeignet. Schiebestrecken auf Grund der Schiebehilfe an E-Bikes möglich.

Sportgruppenleitungen

Vorname	Name	Wohnort	Telefon	E-Mail
Ruedi	Frey	Zufikon	079 713 1076	ruedifrey55@bluewin.ch
Christoph	Oswald	Bünzen	079 649 8079	oswald@mmcontrol.ch
Aldo	Patriarca	Widen	079 273 9237	aldopatriarca@bluewin.ch
Jürg	Schorta	Mägenwil	079 221 9925	juerg.schorta@bluewin.ch
Benno	Stutz	Berikon	079 223 1512	benno.stutz@swissonline.ch
Jean Marc	Futterknecht	Zufikon	079 928 8066	jemafu@bluewin.ch
Marcel	Schäli	Lenzburg	079 403 8135	mschaeli@gmail.com

11.2023