

## 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

# Mountainbike

## Bezirk Bremgarten

2025



**Aargau**  
ag.prosenectute.ch

# Allgemeine Informationen

<b>Halbtagestour (H)</b>	25-35 km und 300-700 Hm
<b>Tagestour (T)</b>	35-60 km und 600-1500 Hm
<b>Kondition, Technik Schwierigkeitsgrade</b>	Finden Sie detailliert auf dem Programmblatt oder im Internet unter <a href="http://www.ag.prosenectute.ch">www.ag.prosenectute.ch</a> .
<b>Gruppen</b>	Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen Bei grosser Teilnehmerzahl wird in mehreren, den Teilnehmern angepassten, Leistungsgruppen gefahren.
<b>Zeitraum</b>	März bis Dezember 2025
<b>Tag</b>	Wir fahren jeweils am Mittwoch
<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/mountainbike">www.ag.prosenectute.ch/mountainbike</a> ) oder sind direkt bei der Tourenleitung erhältlich.
<b>Anmeldung</b>	Halbtagestour: Nicht erforderlich. Tagestour: Gemäss Ausschreibung.
<b>Durchführung</b>	Bei zweifelhafter Witterung gibt die verantwortliche Tourenleitung Auskunft. Bereits registrierte TN werden per E-Mail benachrichtigt.
<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.
<b>Weitere Kosten</b>	z.B. Bahnbillette, Anteil Autokosten oder ähnliches.

<b>Ausrüstung</b>	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!
<b>Mountainbike</b>	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. Es sind nur E-Bikes mit einer Unterstützung <25km/h zugelassen.
<b>Verpflegung</b>	Ein Getränk und eine kleine Zwischenverpflegung sind in jedem Fall mitzunehmen. Bei Tagesanlässen Mittagessen im Restaurant oder aus dem Rucksack.
<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>Versicherung</b>	Ist Sache der Teilnehmenden.
<b>Informationen</b>	Für Frauen und Männer ab 60 Jahren. Der Besuch einer Schnuppertour ist jederzeit möglich.
<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.

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Höhenmeter	K	T	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
Mittwoch, 05.03.2025	<b>Wintertour 4</b> Affoltern – Obfelden	HT	23 – 41 290 - 530	1-2	1-2	PP Casino Bremgarten	12.50 Uhr ca. 16.00 Uhr	Jean-Marc/ Aldo
Mittwoch, 19.03.2025	<b>Wintertour 5</b> Rüsler – Heitersberg	HT	23 – 45 600 – 930	1-2	1-2	PP Casino Bremgarten	12.50 Uhr ca. 16.00 Uhr	Aldo / Jürg
Mittwoch, 02.04.2025	<b>Wintertour 6</b> Steinbruch Mägenwil	HT	23 – 40 460 – 750	1-2	1-2	PP Casino Bremgarten	12.50 Uhr ca. 16.00 Uhr	Christoph / Marcel
Mittwoch, 16.04.2025	<b>Wintertour 7</b> Hedingen – Affoltern	HT	23 – 38 360 – 560	1-2	1-2	PP Casino Bremgarten	12.50 Uhr ca. 16.00 Uhr	Jürg / Aldo
Mittwoch, 30.04.2025	<b>Techniktour / Bremgarten</b>	HT	Übung im Gelände mit Tour	1-2	1-2	Sprenghalle Bremgarten	12.50 Uhr ca. 16.00 Uhr	Alle Christoph / Aldo

Typ: HT = Halbtagesanlass / TT = Tagesanlass / SA = Spezialanlass

### Auswahl - Wintertouren

1	Jonenbach – Arni	31 km / 420 Hm	ca. 2:10 h	8	Rüsler – Heitersberg	33 km / 680 Hm	ca. 2:30 h
2	Hedingen – Affoltern	31 km / 360 Hm	ca. 2:00 h	9	Egelsee	33 km / 570 Hm	ca. 2:30 h
3	Gnadental – Hermetschwil	32 km / 400 Hm	ca. 2:15 h	10	Wohlen – Tägerig	34 km / 400 Hm	ca. 2:15 h
4	Künten – Mellingen	35 km / 400 Hm	ca. 2:15 h	11	Mellingen	38 km / 550 Hm	ca. 2:30 h
5	Rottenschwil – Muriweg	28 km / 380 Hm	ca. 2:15 h	12	Aesch – Islisberg	35 km / 510 Hm	ca. 2:30 h
6	Muri – Sörikertobel	31 km / 550 Hm	ca. 2:10 h	13	Steinbruch Mägenwil	36 km / 650 Hm	ca. 2:30 h
7	Affoltern – Obfelden	35 km / 390 Hm	ca. 2:00 h	14	Moostour	35 km / 700 Hm	ca. 2:30 h

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Höhenmeter	K	T	Treffpunkt	Besamm- lung Rückkehr	Leitung	
Mittwoch, 14.05.2025	<b>Sommertour 1</b> „Trail Zauber“ Baden	HT	40 – 45 750 – 900	2-3	2-3	Dättwil	Besammlungszeiten und Abfahrtszeiten werden in den Touren- ausschreibungen und im Tourentool der Pro Senectute publiziert.	Marcel / Christoph	
Mittwoch, 28.05.2025	<b>Sommertour 2</b> Köhler Fest	HT	38 - 42 1000 - 1100	2-3	3	Oberwenigen / Schützenhaus		Aldo / Jean-Marc	
Mittwoch, 11.06.2025	<b>Sommertour 3</b> Wildspitz	TT	41 - 48 1030 – 1385	2-3	2-3	Schützenhaus Unterägeri		Jürg / Marcel	
Mittwoch, 25.06.2025	<b>Sommertour 4</b> Jonenbach	HT	41 – 47 600 – 750	2	2	Bremgarten		Jean-Marc / Aldo	
Mittwoch, 09.07.2025	<b>Sommertour 5</b> Roggenhausen	HT	40 – 45 650 – 950	2	2-3	Seon		Marcel / Jürg	
Mittwoch, 23.07.2025	<b>Sommertour 6</b> <b>Lindenberg-Tour mit Bräteln</b>	HT	36 – 42 700 – 900	2-3	2-3	Kath. Kirche Boswil		Christoph / Jürg	
Mittwoch, 06.08.2025	<b>Sommerferien</b>								
Mittwoch, 20.08.2025	<b>Sommertour 7</b> Gisliflue	HT	36 – 45 900 – 1100	3	3	Brunegg		Marcel / Aldo	
Mittwoch, 03.09.2025	<b>Sommertour 8</b> Rund um Olten	TT	38 - 46 1000 – 1500	3	2	Olten	Christoph / Marcel		

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Höhenmeter	K	T	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
Mittwoch, 17.09.2025	<b>Sommertour 9</b> Wannenberg Küssaburg	HT	43 - 46 800 – 950	2	2	Bad-Zurzach	Gemäss Ausschreibung	Aldo / Jean-Marc
Mittwoch, 01.10.2025	<b>Sommertour 10</b> Laubberg	HT	33 – 39 750 – 1050	2	2-3	Brugg	Gemäss Ausschreibung	Jürg / Christoph
Mittwoch, 15.10.2025	<b>Sommertour 11</b> Unteres Suhrental	HT	33 – 38 520 – 650	2	2-3	Kölliken	Gemäss Ausschreibung	Aldo / Marcel
Mittwoch, 29.10.2025	<b>Sommertour 12</b> Oberbächen	TT	45 – 51 1300 – 1450	2-3	2-3	Raum Tuggen	Gemäss Ausschreibung	Jean-Marc / Jürg
Mittwoch, 12.11.2025	<b>Wintertour</b> Je nach Wetter und Schneelage siehe Auswahl	HT	28 – 35 360 – 680	1-2	1-2	PP Casino Bremgarten	12.50 Uhr ca. 16.00 Uhr	
Mittwoch, 26.11.2025	<b>Wintertour</b> Je nach Wetter und Schneelage siehe Auswahl	HT	28 – 35 360 – 680	1-2	1-2	PP Casino Bremgarten	12.50 Uhr ca. 16.00 Uhr	
Mittwoch, 10.12.2025	<b>Wintertour</b> Je nach Wetter und Schneelage siehe Auswahl	HT	28 – 35 360 – 680	1-2	1-2	PP Casino Bremgarten	12.50 Uhr ca. 16.00 Uhr	

**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		
	Km	Hm	Km	Hm	
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. <b>Technische Fahr Tipps vom Sportgruppenleiter</b>
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. <b>Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig</b>
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. <b>Gute und sichere Fahrtechnik mit Gewichtsverlagerung wichtig</b>
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. <b>Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig</b>
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. <b>Perfekte Bike Beherrschung mit Trial-Techniken nötig</b>

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

**Sportgruppenleitungen**

<b>Vorname</b>	<b>Name</b>	<b>Wohnort</b>	<b>Telefon</b>	<b>E-Mail</b>
Ruedi	Frey	Zufikon	079 713 10 76	ruedifrey55@bluewin.ch
Jean Marc	Futterknecht	Zufikon	079 928 80 66	jemafu@bluewin.ch
Christoph	Oswald	Bünzen	079 649 80 79	oswald@mmcontrol.ch
Aldo	Patriarca	Widen	079 273 92 37	aldopatriarca@bluewin.ch
Marcel	Schäli	Lenzburg	079 403 81 35	mschaeli@gmail.com
Jürg	Schorta	Mägenwil	079 221 99 25	juerg.schorta@bluewin.ch

01.2025