

## 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 Baden

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>	In welchem Zeitraum (Monate) finden die Touren statt?
<b>Tag</b>	An welchem Tag finden die Touren statt?
<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.
<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.

**Halbtagestour**

Keine Anmeldung nötig

<b>Datum</b>	<b>Route</b>	<b>Leitung</b>
Donnerstag, 13. März 2025	Unteres Furttal (Praktikumstour André)	Werner / Katharina / André
Donnerstag, 27. März 2025	Frickberg	Daniel / Sepp
Donnerstag, 10. April 2025	Trailspass Reuss - Wohlen	Werner / James
Donnerstag, 24. April 2025	Technisches Fahren	Daniel, Sepp, Werner, Katharina, André, James
Donnerstag, 08. Mai 2025	Tüfelskeller (Abschlussstour - André)	André, Sepp (Werner)
Donnerstag, 22. Mai 2025	Schenkenberger Trails	Sepp / James

**Tagestour**

Bei Touren, die nicht Lokal durchgeführt werden, treffen wir uns jeweils am Abfahrtsort.

Die Teilnehmer sind selber besorgt für den Transport.

<b>Datum</b>	<b>Route</b>	<b>Leitung</b>
Donnerstag, 05. Juni 2025	Feldberg	Daniel / Sepp
Donnerstag, 19. Juni 2025	Montoz / Romont Berg	Sepp / Katharina
Donnerstag, 03. Juli 2025	Emmental_Langenthal	Fritz / Daniel
Donnerstag, 17. Juli 2025	Gempen	Katharina / Daniel
Donnerstag, 31. Juli 2025	ZU Glatt - Stadlerberg	Werner / James
Donnerstag, 14. August 2025	Horben	James / Werner
Donnerstag, 28. August 2025	Bürgisweyerbad	Katharina / Werner
Donnerstag, 11. September 2025	Gränichen - Böhlertrails	Daniel / André

**Halbtagestour**

Keine Anmeldung nötig

Datum	Route	Leitung
Donnerstag, 25. September 2025	Unteres Aaretal	Sepp / Daniel
Donnerstag, 09. Oktober 2025	Olten / Engelberg	Daniel / Katharina
Donnerstag, 23. Oktober 2025	Wehntal Runde	Werner / Daniel
Donnerstag, 06. November 2025	Altberg	André / Werner
Donnerstag, 13. November 2025	Abschlusshöck in der Hausbar von Bruno (keine Tour)	Daniel Keller und alle Leiter

**Sportgruppenleitungen**

Vorname	Name	Wohnort	Telefon	E-Mail
Sepp	Buck	Gebenstorf	079 205 62 67	seppbuck@gmail.com
Daniel	Keller	Gebenstorf	079 248 44 69	dani.keller_1@bluewin.ch
Markus (James)	Lacher	Untersiggenthal	079 596 66 09	markus.lacher@ch.abb.com
Fritz	Mathys	Seon	079 434 20 05	fri.mat@yetnet.ch
Katharina	Mohler	Ziefen	079 780 48 83	katharina.mohler0104@gmail.com
Werner	Rotzer	Fislisbach	079 246 76 71	werner.rotzer@bluewin.ch
André	Rohrbach	Baden	076 504 07 05	andre.rohrbach@hispeed.ch
Debora	Tamborini	Baden	076 343 05 12	easylife25@hotmail.com