

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 Aarau 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.
Zeitraum	März bis September
Radsporthand	Montag
Publikationen	Detailinformationen über die Tour erscheinen einige Tage vor derselben in der Tages- oder Lokalpresse, im Internet (www.ag.prosenectute.ch/rad) oder sind direkt bei der Tourenleitung erhältlich.
Anmeldung	Eine Anmeldung ist immer erwünscht.
Durchführung	Bei zweifelhafter Witterung wird im Internet am Vorabend oder am Vormittag über die Durchführung entschieden.
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	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Kondi- tion	Treffpunkt	Besamm- lung Rückkehr	Leitung Co-Leitung
31.03.2025	Einstiegstour in die Saison Vom Wynental ins Seetal	H	29 3 430	K2	Aarau, Sporthalle Schachen	12.50 Uhr 16.30 Uhr	Werner Fredy
28.04.2025	Suhren- Rueder- und Wynental	H	38 3 560	K2	Entfelden, Parkplatz Badi	12.50 Uhr 16.30 Uhr	Heinz Marcel
26.05.2025	Bremgarten	T	65 5 350	K2	Aarau, Sporthalle Schachen	08.30 Uhr 16.30 Uhr	Werner Paul
23.06.2025	Rund um die Lägern	T	52 6 1020	K4	Bahnhof Mellingen / Heitersberg	08.30 Uhr 16.30 Uhr	Heinz
21.07.2025	Mauensee (LU)	T	65 5 600	K3	Entfelden, Parkplatz Badi	08.30 Uhr 16.30 Uhr	Hans Heinz
18.08.2025	Risotto-Essen	SA	35 3 500	K2	Suhr, Sportplatz Hofstattmatten	08.30 Uhr 14.00 Uhr	Paul Beat
01.09.2025	Wynental - Homberg	H	35 3 500	K2	Suhr, Sportplatz Hofstattmatten	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Paul Hans
29.09.2025	Suhr - Esterliturm	H	30 3 420	K2	Suhr, Sportplatz Hofstattmatten	12.50 Uhr 16.00 Uhr	Heinz Hans
03.11.2025	Schlussstock				Wird noch definiert	14.00 Uhr 16.30 Uhr	Hans

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

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

Name	Vorname	Wohnort	Telefon	E-Mail
Aebi	Fredy	5018 Erlinsbach	+41 79 477 73 25	aalfredaebi@gmail.com
Bertschi	Werner	5000 Aarau	+41 62 822 32 59 / +41 76 407 07 82	werner.bertschi@gmx.net
Christinat	Marcel	5015 Erlinsbach	+41 79 563 48 01	mar.christinat@gmail.com
Hess	Heinz	5037 Muhen	+41 79 426 54 70 / +41 62 723 64 85	heinz.hess@zik5037.ch
Stirnemann	Regula	5722 Gränichen	+41 79 828 83 27	fam.stirnemann@bluewin.ch
Stirnemann	Beat	5722 Gränichen	+41 79 344 74 94	beat.stirnemann4@outlook.com
Widmer	Hans	4813 Uerkheim	+41 79 752 19 93	hans.widmer.jordi@bluewin.ch
Wirz	Rolf	5033 Buchs	+41 76 375 12 49	roefe.wirz@gmail.com
Zimmermann	Paul	6020 Emmenbrücke	+41 76 651 42 84	paul@piza.ch