

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 Lenzburg 2024



Aargau
ag.prosenectute.ch

Allgemeine Informationen

Touren	Halbtagestour: 20 - 45 Kilometer Tagestour: 46 - 85 Kilometer Spezialtour (Tagestour): 70 - 85 Kilometer	Weitere Kosten	z.B. Bahnbillette, Anteil Autokosten oder ähnliches.
Stufen/Höhenmeter	Finden Sie detailliert auf dem Programmblatt oder im Internet unter www.ag.prosenectute.ch .	Ausrüstung	Personalausweis. Reserveschlauch, dem Schlauchventil entsprechende Luftpumpe, funktionelle Kleidung und geeignete Schuhe, Regenschutz und Velohandschuhe. Wir fahren mit Helm!
Gruppen	Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen Bei grosser Teilnehmerzahl wird in mehreren, den Teilnehmern angepassten, Leistungsgruppen gefahren.	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.
Radsporttag	Donnerstag gemäss Programm, keine Verschiebungen	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.
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.	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.
Anmeldung	Halbtagestour: Nicht erforderlich. Tages- und Spezialtour: Gemäss Ausschreibung.	Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden
Durchführung	Bei schlechtem Wetter wird die Tour nicht durchgeführt. Halbtagestour: Bei zweifelhafter Witterung wird zwischen 09.30 und 10.30 Uhr über die Durchführung entschieden. Die Tourenleitung gibt Auskunft. Tagestour: Bei zweifelhafter Witterung gibt die Tourenleitung am Vorabend über die Durchführung Auskunft.	Informationen	Für Frauen und Männer ab 60 Jahren. Der Besuch einer Schnuppertour ist jederzeit möglich.
Treffpunkt	Siehe Programmblatt	KulturLegi	Wenn Sie eine gültige KulturLegi besitzen, übernehmen wir die Kosten des Abonnements. Bitte reichen Sie mit der Bestellung eine Kopie der KulturLegi ein.
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.		

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Kondi- tion	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
Donnerstag, 04.04.2024	Starttour mit anschl. Tourenvorstellung im Restaurant Eichberg	H	22 km 2.5 Std 400 Hm	2	Tennisplatz	13.20 Uhr 17.00 Uhr	Ingrid
Donnerstag, 18.04.2024	Gränichen – Reinach – Herlisberg – Ermensee – Seengen – Staufen	T	64 km 5 Std. 656 Hm	3	Lenzo Park	08.20 Uhr 17.00 Uhr	Markus
Donnerstag, 02.05.2024	Bremgarten – Jonental – Wohlen	T	62 km 5 Std 700 Hm	3	Schützenmatt	08.20 Uhr 17.00 Uhr	Ingrid
Donnerstag, 16.05.2024	Rund um den Chestenberg – Auenstein – Holderbank – Schinznach Bad – Brunegg	H	32 km 2.5 Std 360 Hm	2	Lenzo Park	13.20 Uhr 17.00 Uhr	Daniel
Donnerstag, 30.05.2024	Seon – Leutwil – Trolerhof – Menziken – Unterkulm – Gränichen	T	52 km 4.5 Std. 620 Hm	3	Lenzo Park	08.20 Uhr 17.00 Uhr	Daniel
Donnerstag, 13.06.2024	Othmarsingen – Dottikon – Wohlen – Kloster Muri – Murimoos – Besenbüren	T	58 km 5 Std 547 Hm	3	Tennisplatz	08.20 Uhr 17.00 Uhr	Markus
Donnerstag, 27.06.2024	Mägenwil – Remetschwil – Hasenberg – Ägelsee – Rüsler – Niederrohrdorf – Brunegg	T	50 km 5 Std. 850 Hm	4	Schützenmatt	08.20 Uhr 17.00 Uhr	Ingrid
Donnerstag, 11.07.2024	Bad Lauterbach	T	57 km 5 Std. 480 Hm	2	Lenzo Park	08.20 Uhr 16.00 Uhr	Holger
Donnerstag, 15.08.2024	Aarau – Gehren – Küttigen – Biberstein	H	35 km 3 Std. 370 Hm	2	Schützenmatt	08.20 Uhr 12.00 Uhr	Ingrid
Donnerstag, 29.08.2024	Schloss Hilfikon – Sarmenstorf – Seengen	H	30 km 2.5 Std. 450 Hm	2	Schützenmatt	08.20 Uhr 12.30 Uhr	Ingrid

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Kondi- tion	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
Donnerstag, 12.09.2024	Dürrenäsch – Homberg – Hochwacht – Boniswil – Seon	H	35 km 3.5 Std. 670 Hm	3	Lenzo Park	13.20 Uhr 17.00 Uhr	Holger
Donnerstag, 26.09.2024	Dättwil – Würenlos – Katzensee – Otelfingen – Wettingen	T	79 km 7 Std. 940 Hm	4	Schützenmatt	08.20 Uhr 17.30 Uhr	Daniel
Donnerstag, 10.10.2024	Schlusstour ins Schenkenberger Tal mit Restaurantbesuch	H	30 km 3 Std. 470 Hm	2	Lenzo Park	09.50 Uhr 15.00 Uhr	Markus

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	100-400 Hm	Easy	Einsteiger, Geniesser
K 2	leicht	45-60 km	450-600 Hm	55-70 km	400-550 Hm	Fit	fitte Einsteiger
K 3	mittel	60-70 km	600-800 Hm	70-80 km	550-650 Hm	Sportlich	gute allgemeine Fitness
K 4	anspruchsvoll	70-80 km	800-1000 Hm	80-90 km	650-800 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

Vorname	Name	Wohnort	Telefon	E-Mail
Ingrid	Arnold	5702 Niederlenz	079 428 07 33	Ing.arnold@bluewin.ch
Daniel	Kury	5603 Staufen	079 198 09 38	daniel.kury@gmx.ch
Holger	Marquardt	5603 Staufen	079 384 64 34	homar@bluewin.ch
Markus	Weber	5734 Reinach	079 787 54 40	markus.weber55@bluewin.ch

11.12.2023