

## 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

# E-Mountainbike

## Bezirk Zurzach

2024



**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>	April - November 2024
<b>Tag</b>	In der Regel einmal im Monat am Mittwoch, siehe Programm
<b>Publikationen</b>	Detailinformationen über die Tour erscheinen einige Tage vor derselben in der Botschaft oder sind direkt bei der Tourenleitung erhältlich. 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 60.00 bzw. 24 Coupons zu CHF 120.00 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 E-Mountainbikes mit entsprechend breiten Pneus und gutem Profil geeignet. Das E-Mountainbike 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-Mountainbikes 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/ Fahrzeit/ Höhenmeter	K	T	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
Mittwoch, 10.04.2024 Wo 01	Station Siggenthal Ennetbaden Turgi Villigen	H	40 km 4 Std. 30 Min. 290 Hm	2	2	Pontonierhaus Klingnau	13.00 Uhr 16.00 Uhr	Kurt Mösch
Freitag, 26.04.2024 Wo 02	<b>Parcours für Frauen und Männer</b> Angewöhnen ans Bike, Parcours Bräteln	H		1	3	Rebweg 2, 5314 Eien-Kleindöttingen	10.00 Uhr 15.00 Uhr	Susanne Kaufmann
Mittwoch, 08.05.2024 Wo 03	Kaiserstuhl Schneisingen Ehrendingen Lägern Hochwacht Regensberg Schöfflisdorf Fisibach Kaiserstuhl	T	40 Km 5 Std. 1300 Hm	3	2	Kaiserstuhl Bahnhof.	08.40 Uhr 14.30 Uhr	Walter Suter
Mittwoch, 22.05.2024 WO 04	Baden, Teufelskeller, Heitersberg, Eien	H	28 Km 4 Std. 800Hm	2	3	Parkplatz Waldfriedhof Eien	13.30 Uhr 18.00 Uhr	Susanne Kaufmann
Mittwoch, 05.06.2024 Wo 05	Ehrendingen Baden Turgi Gebenst- orferhorn Baldegg Baden Ehrendingen	H	30 Km 3 Std. 900 Hm	2	3	Ehrendingen Friedhof	09.00 Uhr 12.30 Uhr	Walter Suter
Mittwoch, 19.06.2024 Wo 06	Leibstadt Dogern Buch Tiefenhäusern Waldkirch Waldshut	T	65 Km 8 Std. 1200 Hm	3	2	Pontonierhaus Klingnau	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Kurt Mösch
Mittwoch, 03.07.2024 Wo 07	Schwarzwald 4 Seentour	T	51 Km 6 Std. 1010 Hm	3	3	Bahnhof Schluchsee	09.00 Uhr 18.00 Uhr	Susanne Kaufmann
Mittwoch, 17.07.2024 Wo 08	Kaiserstuhl-Eglisau-Tössegg-Berg Ir- chel-Hochwacht Irchel-Buchberg-Hünt- wangen-Hohentengen-Kaiserstuhl	H	43 Km 4 Sd. 720 Hm	2	3	Kaiserstuhl Bahnhof.	08.40 Uhr 13.00 Uhr	Udo Burmeister
Mittwoch, 31.07.2024 Wo 09	Spezialtour mit Bike Training	H	44 Km 4 – 5 Std. 400 Hm	2	3	Kaiserstuhl Bahnhof.	08.40 Uhr 13.30 Uhr	Udo Burmeister
FR/SA/SO, 09.10.11./08. 2024 Wo 10	Spezialprogramm im Engadin	S		2	3	Silvaplana Jugendher- berge	09. August 11. August	Susanne Kaufmann

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	K	T	Treffpunkt	Besammlg Rückkehr	Leitung
Mittwoch, 21.08.2024 Wo 11	Full Schwaderloch Mettauerberg Etwil	H	40 Km 5 Std. 30 Min. 590 Hm	2	2	Pontonierhaus Klingnau	08.30 Uhr 13.00 Uhr	Kurt Mösch
Mittwoch, 04.09.2024 Wo 12	Tagestour über Küssaburg zum Eich- berg Mittagsrast in Albführen-Balters- weil-Eglisau- Hohentengen-Rekingen- Zurzach-	T	60 Km 6 Std. 1030 Hm	3	3	Bad Zurzach	08.30 Uhr 15.00 Uhr	Udo Burmeister
Mittwoch, 18.09.2024 Wo 13	Kaiserstuhl Rümikon Belchen Bachs Raat Weiach Kaiserstuhl	H	36 Km 2 Std. 45 Min. 830 Hm	2	3	Kaiserstuhl Bahnhof	13.40 Uhr 17.00 Uhr	Walter Suter
Mittwoch, 02.10.2024 Wo 14	Zurzach-Dangstetten-Matzetal-Höhen- weg Kalter Wangen-Kaiserstuhl Siglis- torf-Böbikon-Zurzach	H	44 Km 4 Std. 930 Hm	2	3	Bad Zurzach	13.30 Uhr 17.45 Uhr	Udo Burmeister
Mittwoch, 16.10.2024 Wo 15	Dogern Birndorf Stubenberg Gais Waldshut	H	41 Km 4 Std. 580 Hm	2	2	Pontonierhaus Klingnau	13.30 Uhr 17.30 Uhr	Kurt Mösch
Mittwoch, 30.10.2024 Wo 16	Bad Zurzach Kaiserstuhl Eglisau Pe- tersboden Rorbas Eglisau Kaiserstuhl Bad Zurzach	H	60 Km 3 Std. 45 Min. 980 Hm	3	3	Beratungsstelle Bad Zurzach	13.30 Uhr 17.30 Uhr	Walter Suter
Samstag, 02.11.2024 Wo 17	Abschluss Höck	H		1	1	Rebweg 2, 5314 Eien- Kleindöttingen	13.00 Uhr 16.00 Uhr	Susanne Kaufmann

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

## 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. <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 Tragepassagen sind für E-Bikes (Gewicht) nicht geeignet. Schiebestrecken auf Grund der Schiebehilfe an E-Bikes möglich.

## Sportgruppenleitungen

Vorname	Name	Wohnort	Telefon	E-Mail
Walter	Suter	5466 Kaiserstuhl	+41 44 858 27 50 +41 79 413 29 53	w.suter.kaiserstuhl@bluewin.ch
Susanne	Kaufmann	5314 Kleindöttingen	+41 79 682 64 44	fly_heart@gmx.ch
Kurt	Mösch	5313 Klingnau	+41 79 313 40 05	kurt.moesch@bluewin.ch
Udo	Burmeister	D-79804 Hohentengen	+41 76 426 01 10	udo.burmeister@gmx .de
Pro Senectute Bezirk Zurzach		5330 Bad Zurzach	+41 56 249 13 30	zurzach@ag.pro-senectute.ch