

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

Radspport Bezirk Brugg 2024



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.
Radsporttag	Dienstag
Publikationen	Detailinformationen über die Tour erscheinen einige Tage vor derselben in der Tages- oder Lokalpresse, im Internet (www.ag.prosenectute.ch) oder sind direkt bei der Tourenleitung erhältlich.
Anmeldung	Nur dann erforderlich, wenn im Tourenprogramm vermerkt.
Durchführung	Die Touren finden üblicherweise bei jeder Witterung statt. In Extremsituationen wird die Tour per E-Mail oder am Treffpunkt abgesagt.
Treffpunkt	Siehe Programmblatt
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 (CHF 10.00) Tagestour: 3 Coupons (CHF 15.00) 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 (Naturwege). 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.
Kosten-Ermässigung	Ist es Ihnen aus finanziellen Gründen nicht möglich, unsere Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen, wenden Sie sich bitte an eine unserer Beratungsstellen. Gemeinsam werden wir eine Lösung finden.

Datum	Tour	Art	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Kon- dition	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
Dienstag, 2. April 2024	Eröffnungstour mit Info und Verkehrssicherheitstraining	V	H	Km 36 / Std. 3 Hm 400	2	Windisch, Campus-Bar	13.30 Uhr 17.00 Uhr	Hans Ueli Kohler Hansruedi Weibel
		E		Km 36-40 / Std. 3 Hm 400-450	2			
Dienstag, 16. April 2024	Rund um den Chestenberg	V	H	Km 36 / Std. 3 Hm 400	2	Windisch, Campus-Bar	13.30 Uhr 17.00 Uhr	Hans Ueli Kohler Brigitte Keller
		E		Km 36-40 / Std. 3 Hm 450-480	2			
Dienstag, 30. April 2024	Erdmannlistei	V	T	Km 60 / Std. 4.5 Hm 600	3	Windisch, Campus-Bar	08.30 Uhr 17.00 Uhr	Hans Ueli Kohler Heidi Rothenfluh
		E		Km 65-70 / Std. 5.5 Hm 650-700	3			
Dienstag, 14. Mai 2024	Hasenberg	V	T	Km 50 / Std. 5 Hm 750	4	Windisch, Campus-Bar	08.30 Uhr 17.00 Uhr	Heidi Rothenfluh Brigitte Keller
		E		Km 50-55 / Std. 5 Hm 750-850	4			
Dienstag, 28. Mai 2024	Schwarzwaldtour mit Car, Anmeldung erforderlich	V	T	Km 66 / Std. 4 Hm 320	2	Bahnhof Brugg, Seite Campus	08.00 Uhr 17.00 Uhr	Martin Gysi Hansruedi Weibel
		E		Km 75-80 / Std. 5 Hm 400-420	2			
Dienstag, 11. Juni 2024	Engelberg SO	V	T	Km 68 / Std. 4.5 Hm 750	4	Windisch, Campus-Bar	08.30 Uhr 17.00 Uhr	Hansruedi Weibel Martin Gysi
		E		Km 70-75 / Std. 5 Hm 800-850	4			
Dienstag, 25. Juni 2024	Landesgrenzen-Tour	V	T	Km 63-82 / Std. 5-6 Hm 520-620	3	Brugg Schachen, Stadion Au	08.00 Uhr 17.00 Uhr	Hansruedi Barmet Brigitte Keller
		E		Km 81-98 / Std. 6-7 Hm 650-700	3			
Dienstag, 9. Juli 2024	Sennhütte - Fricktal	V	H	Km 36 / Std. 3 Hm 600	3	Brugg Eisi	08.30 Uhr 11.30 Uhr	Hans Ueli Kohler Martin Gysi
		E		Km 40-42 / Std. 3 Hm 660-700	3			

Datum	Tour	Art	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Kon- dition	Treffpunkt	Besammlng Rückkehr	Leitung
Dienstag, 23. Juli 2024	Mettauertal	V	H	Km 42 / Std. 3 Hm 660	3	Brugg Eisi	08.30 Uhr 11.30 Uhr	Hansruedi Barmet Hansruedi Weibel
		E		Km 39-41 / Std. 3 Hm 740-810	4			
Dienstag, 6. August 2024	Steinenbühl	V	H	Km 33 / Std. 3 Hm 500	3	Brugg Schachen, Stadion Au	08.30 Uhr 11.30 Uhr	Heidi Rothenfluh Brigitte Keller
		E		Km 30-36 / Std. 3 Hm 500-550	3			
Dienstag, 20. August 2024	Grilltour Fröschengüllen	V	T	Km 65 / Std. 5 Hm 650	3	Brugg Eisi	08.30 Uhr 17.00 Uhr	Martin Gysi Hansruedi Barmet
		E		Km 85-90 / Std. 6.5 Hm 600-650	3			
Dienstag, 3. September 2024	Flughafen Kloten	V	T	Km 79 / Std. 6.5 Hm 690	3	Brugg Schachen, Stadion Au	08.30 Uhr 17.00 Uhr	Hansruedi Barmet Heidi Rothenfluh
		E		Km 78-81 / Std. 6.5 Hm 690-710	4			
Dienstag, 17. September 2024	Freiamt - Reusstal	V	T	Km 75 / Std. 6 Hm 650	3	Windisch, Campus-Bar	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Hansruedi Weibel Brigitte Keller
		E		Km 81-85 / Std. 6.5 Hm 670-700	3			
Dienstag, 1. Oktober 2024	Mutschellen, Friedlisberg	V	T	Km 58 / Std.5 Hm 900	4	Windisch, Campus-Bar	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Brigitte Keller Heidi Rothenfluh
		E		Km 58-62 / Std.4.5 Hm 750-850	4			
Dienstag, 15. Oktober 2024	Schlusstour mit Mittagessen Anmeldung erforderlich	V	H	Km 25 / Std. 2 Hm 240	1	Windisch, Campus-Bar	11.00 Uhr 16.00 Uhr	Martin Gysi Hansruedi Barmet
		E		Km 30-35 / Std. 2 Hm 300-310	2			

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

V = Rad ohne Elektro-Unterstützung / E = Rad mit Elektro-Unterstützung

In der E-Bike Gruppe wird je nach Teilnehmerzahl in zwei Stärkekassen gefahren: 1. Stärkekategorie easy, 2. Stärkekategorie fit

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+.

Tourenwoche: 26. bis 31. August 2024**Sportgruppenleitungen**

Vorname	Name	Wohnort	Telefon	E-Mail
Hansruedi	Barmet	Lupfig	079 456 45 30	hansruedi.barmet2@bluewin.ch
Martin	Gysi	Lupfig	078 683 96 68	gysi@eigenamt.ch
Brigitte	Keller	Gebenstorf	079 381 17 61	brige.keller@bluewin.ch
Hans Ueli	Kohler	Gebenstorf	079 894 88 22	hansulrich.kohler@bluewin.ch
Heidi	Rothenfluh	Vogelsang	079 776 19 01	heidi.rothenfluh@bluewin.ch
Hansruedi	Weibel	Windisch	079 358 19 77	contact@good4me.ch