

## 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

# Mountainbike

## Bezirk Kulm

2024



**Aargau**  
ag.prosenectute.ch

# Allgemeine Informationen

<b>Halbtagestour (H) Tagestour (T)</b>	25-35 km und 300-700 Hm 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>	März bis Oktober
<b>Tag</b>	Donnerstag, 2mal pro Monat
<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 grundsätzlich immer: Info ab Band, Telefon 062 771 01 67 Nachmittagstouren ab 10.00 Uhr Morgen- /Tagestouren Vortag ab 17.00 Uhr.
<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 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.
<b>Verpflegung</b>	Ein Getränk und eine kleine Zwischenverpflegung sind in jedem Fall mitzunehmen. Bei Tagestouren Mittagessen im Restaurant oder aus dem Rucksack.
<b>Notfälle</b>	Tragen Sie persönliche Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussen tasche 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	K	T	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
Donnerstag, 04.04.2024	Runde um Reinach (Hometrails) Kein Verschiebedatum	H	2	2	Saalbau Reinach	13.30 Uhr 17.00 Uhr	Fredy Gubler
Donnerstag, 25.04.2024	Tour Kultur... Besichtigung Franke Verschiebedatum: Donnerstag, 02.05.2024	T	3	2	Sportplatz Suhr	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Urs Riedo
Donnerstag, 23.05.2024	Lindenberg Verschiebetatum: Donnerstag, 30.05.2024	T	3	2	Guggibad Bettwil	10.00 Uhr 17.00 Uhr	Walter Holliger
Donnerstag, 20.06.2024	Erlinsbach Geissflue Wisenberg Verschiebedatum: Donnerstag, 27.06.2024	T	3	3	Sportplatz Erlinsbach	09.30 Uhr 17.00 Uhr	Fredy Gubler
Donnerstag, 18.07.2024	Birmensdorf ZH Uetliberg Albis Verschiebedatum: Donnerstag, 25.07.2024	T	3	3	Badi Birmensdorf ZH	10.00 Uhr 17.00 Uhr	Walter Holliger
Donnerstag, 22.08.2024	Die Uhu-Tour... oms Huus ome, Kulm Verschiebedatum Donnerstag, 29.08.2024	T	3	2	Zentrumsplatz Unterkulm	09.30 Uhr 17.00 Uhr	Urs Riedo
Donnerstag, 19.09.2024	Schötz Babeliplatz Verschiebedatum: Donnerstag, 26.09.2024	T	3	2	Fusballanlage Schötz Wissenhusen	10.00 Uhr 17.00 Uhr	Walter Holliger
Donnerstag, 17.10.2024	Fricktal Kein Verschiebedatum	T	3	3	Staffelegg oberer Parkplatz Pkt.659	10.00 Uhr 17.00 Uhr	Urs Riedo
Donnerstag, 31.10.2024	Schlusstour Homberg	H	2	2	Saalbau Reinach	13.00 Uhr	Walter Holliger
Dienstag, 12.11.2024	Schlusshöck für Velo und MTB				Spital Menziken	13.00 Uhr	Carla Bättig

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

**Einstufung von K = Kondition und T = Fahrtechnik/Schwierigkeit**

<b>Kondition</b>	<b>Ohne Unterstützung</b>		<b>Mit Unterstützung</b>		
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.

<b>Technik</b>	
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., vereinzelt Schiebestrecken. <b>Gute und sichere Fahrtechnik mit Gewichtsverlagerung wichtig</b>

**Hinweis:** Touren mit Tragepassagen sind für E-Bikes (Gewicht) nicht geeignet. Schiebestrecken auf Grund der Schiebehilfe an E-Bikes möglich.

**Sportgruppenleitungen**

<b>Vorname</b>	<b>Name</b>	<b>Wohnort</b>	<b>Telefon</b>	<b>E-Mail</b>
Fredy	Gubler	Reinach	079 741 00 93	relbug@gmx.ch
Walter	Holliger	Gontenschwil	079 464 02 36	walter.holliger@gmx.ch
Urs	Riedo	Schlossrued	079 505 49 15	urs.riedo@gmail.com