

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

Fricktal

1. Halbjahr 2024



Aargau
ag.prosenectute.ch

Allgemeine Informationen

Halbtagestour (H)	25-35 km und 300-700 Hm
Tagestour (T)	35-60 km und 600-1500 Hm
Kondition, Technik Schwierigkeitsgrade	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	27. März bis 03. Juli 2024
Tag	Mittwoch (14-täglich)
Publikationen	Detailinformationen über die Tour erscheinen einige Tage vorher in der Lokalpresse und werden von der Tourenleitung per E-Mail an die Teilnehmer verschickt.
Anmeldung	Halbtagestour: Nicht erforderlich. Tagestour: Gemäss Ausschreibung.
Durchführung	Bei zweifelhafter Witterung erfolgt die Information per E-Mail oder die verantwortliche Tourenleitung gibt telefonisch Auskunft.
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.
Weitere Kosten	Persönliche Auslagen, Bahn Billette, Anteil Autokosten oder Ähnliches.

Ausrüstung	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!
Mountainbike	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. Es sind nur E-Bikes mit einer Unterstützung <25km/h zugelassen.
Verpflegung	Ein Getränk und eine kleine Zwischenverpflegung sind in jedem Fall mitzunehmen. Bei Tagesanlässen Mittagessen im Restaurant oder aus dem Rucksack.
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/ Höhenmeter	K	T	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
Mittwoch, 27. März	Chli Rhi – Bad Zurzach	H	42 km / 540 m	2	2	Koblentz, Klingnauer See Parkplatz	Klingnauer See	Arpad , Theo, Thaddy, Werner
Mittwoch, 10. April	Laufenburger Trailsammlung	H	25 km / 600 m	2	2-3	Laufenburg, Schulhaus Blauen	Laufenburg	Arpad , Theo, Thaddy, Werner
Mittwoch, 24. April	Sabine-Spitz Trail	H	32 km / 990 m	2-3	2-3	Stein, Bustelbach	Stein	Thaddy , Theo, Werner, Arpad
Mittwoch, 08. Mai	3 – Berge Tour	H	30 km / 1000 m	2-3	2-3	Gipf-Oberfrick	Gipf-Oberfrick	Werner , Theo, Thaddy, Arpad
Mittwoch, 22. Mai	Rund um Sulz	H	36 km / 900 m	2-3	2-3	Fischzucht, Rheinsulz	Rheinsulz	Theo , Thaddy Werner, Arpad
Mittwoch, 05. Juni	Wischberg - Ergolztal	H	32 km / 980 m	2-3	2-3	Schupfart, Flugplatz	Schupfart	Thaddy , Theo, Werner, Arpad
Mittwoch, 19. Juni	Guggelturm	T	60 km / 1300 m	2-3	2-3	Laufenburg, Schulhaus Blauen	Laufenburg	Werner , Theo, Thaddy, Arpad
Mittwoch, 03. Juli	Teufelsküche	H	35 km / 1050 m	2-3	2-3	Fischzucht, Rheinsulz	Rheinsulz	Theo , Thaddy Werner, Arpad

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/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. Technische Fahrtipps vom Sportgruppenleiter
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. Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig
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 Schiebbestrecken. Gute und sichere Fahrtechnik mit Gewichtsverlagerung wichtig
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. Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig

Hinweis: Touren mit Tragepassagen oder Schiebbestrecken sind für E-Mountainbikes nicht geeignet. Bitte immer die Ausschreibung beachten.

Sportgruppenleitungen

Vorname	Name	Wohnort	Telefon	E-Mail
Theo	Obrist	Sulz	079 718 66 43	theo.obrist@bluewin.ch
Thaddäus	Bernet	Herznach	079 507 22 05	thaddy.bernet@bluewin.ch
Arpad	Major	Kaisten	079 861 83 54	arpad.major@bluewin.ch
Werner	Zimmermann	Frick	079 325 18 87	w-zimmermann@sunrise.ch