

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

E-Bike Bezirk Kulm 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 von April bis Oktober
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.
Anmeldung	Halbtagestour: Nicht erforderlich. Tages- und Spezialtour: Gemäss Ausschreibung.
Durchführung	Bei zweifelhafter Witterung: Nachmittagstouren ab 10.00 Uhr Tel. 062 771 01 67 anfragen. Tages- und Morgentouren am Vortag ab 17.00Uhr bei Tel. 062 771 01 67.
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 Tagestour: 3 Coupons 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. 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.
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/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Kondi- tion	Treffpunkt	Besammlng Rückkehr	Leitung
Dienstag, 02.04.2024	Eröffnungstour: Seetal - Wynental	H	40 km	2	Unterkulm, Zentrums- platz Reinach, Saalbau	12.45/ 13.30 Uhr 17.00 Uhr	Vreni Santschi
Dienstag, 16.04.2024	Ruedertal	H	42 km	2	Aluminium, Gonten- schwil	13.30 Uhr 17.00 Uhr	Brigitta Scheuber
Dienstag, 30.04.2024	Staffelegg - Rischlen - Veltheim	T	55 km	2	Reinach, Saalbau Unterkulm, Zent- rumsplatz	08.45/ 9.30 Uhr 17.00 Uhr	Vreni Santschi
Dienstag, 14.05.2024	Maiengrün	H	45 km	2	Unterkulm, Reinach Schloss Hallwil	12.45/ 13.30 Uhr 17.30 Uhr	Brigitta Scheuber
Dienstag, 28.05.2024	Frauenthal	T	70 km	3	Unterkulm, Zentrums- platz Reinach, Saalbau	08.15/ 09.00 Uhr 17.00 Uhr	Vreni Santschi
Dienstag, 11.06.2024	Cartour: Toggenburg: Flawil - Lachen Verschiebedatum: 13.06.2024	S	65 km	3	Reinach, Landi Oberkulm, Schmit- tenstr.	07.00/ 07.30Uhr 19.00 Uhr	Brigitta Scheuber
Dienstag, 25.06.2024	Michelsamt	H	42 km	3	Aluminium, Gonten- schwil	09.00 Uhr 13.00 Uhr	Vreni Santschi
Dienstag, 09.07.2024	Sempachersee	T	76 km	3	Unterkulm, Zentrums- platz Reinach, Saalbau	08.15/ 09.00 Uhr 17.00 Uhr	Brigitta Scheuber
Dienstag, 23.07.2024	Nussgipfeltour: Bräteln bei der Waldhütte Reinach	H	35 km	2	Aluminium, Gonten- schwil	08.30 Uhr offen	Vreni Santschi
Dienstag, 06.08.2024	Aarburg - Trimbach	T	70 km	3	Reinach, Saalbau Unterkulm, Zent- rumsplatz	07.30/ 08.00 Uhr 17.00 Uhr	Brigitta Scheuber
Dienstag, 20.08.2024	Seentour	H	40 km	2	Unterkulm, Zentrums- platz Reinach Saalbau	08.15/ 09.00 Uhr 13.15 Uhr	Vreni Santschi

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Kondi- tion	Treffpunkt	Besammlng Rückkehr	Leitung
Dienstag, 03.09.2024	Merenschwand - Elementenweg	T	68 km	3	Unterkulm, Zentrums- platz Reinach, Saalbau	08.15/ 09.00 Uhr 17.00 Uhr	Vreni Santschi
Dienstag, 17.09.2024	Suhrental - Reitnau	H	40 km	2	Aluminium Gonten- schwil	13.30 Uhr 17.00 Uhr	Brigitta Scheuber
Dienstag, 01.10.2024	Cartour: Grünes Band Bern Verschiebedatum: 03.10.2024	S	67 km	3	Reinach, Landi Oberkulm, Schmit- tenstr.	07.00/ 07.30 Uhr 18.30 Uhr	Vreni Santschi
Dienstag, 15.10.2024	Seetal tour	H	40 km	3	Reinach, Unterkulm Schloss Hallwil	12.45/ 13.30 Uhr 17.15 Uhr	Brigitta Scheuber
Dienstag, 29.10.2024	Schlusstour: Homberg	H	40 km	2	Unterkulm, Zentrums- platz Reinach, Saalbau	11.45/ 12.30 Uhr 17.00 Uhr	Vreni Santschi
Dienstag, 12.11.2024	Schlusshöck				Spital Menziken	13.30 Uhr	Carla Bättig

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

Halbtagestouren

Kondition		Mit Unterstützung		Stärkeklasse	
K 1	einfach	20-35 km	100-400 Hm	Easy	Einsteiger, Geniesser
K 2	leicht	35-45 km	400-550 Hm	Fit	fitte Einsteiger
K 3	mittel	45-50 km	550-650 Hm	Sportlich	gute allgemeine Fitness
K 4	anspruchsvoll	50-55 km	650-800 Hm	Power	gute Kondition, regelmässiges Training

Tagestouren

Kondition		Mit Unterstützung		Stärkeklasse	
K 1	einfach	45-55 km	100-400 Hm	Easy	Einsteiger, Geniesser
K 2	leicht	55-70 km	400-550 Hm	Fit	fitte Einsteiger
K 3	mittel	70-80 km	550-650 Hm	Sportlich	gute allgemeine Fitness
K 4	anspruchsvoll	80-90 km	650-800 Hm	Power	gute Kondition, regelmässiges Training

Weitere Hinweise

Bei Tagestouren die Möglichkeiten für Akku-Ladungen abklären.

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
Vreni	Santschi	Oberkulm	062 776 26 36 / 079 542 72 86	h.santschi@bluewin.ch
Brigitta	Scheuber	Oberentfelden	079 574 67 09	brigitta.scheuber@gmx.ch

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Kondi- tion	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
Dienstag, 02.04.2024	Eröffnungstour: Seetal - Wynental	H	40 km	2	Unterkulm, Zentrums- platz Reinach, Saalbau	12.45/ 13.30 Uhr 17.00 Uhr	Carla Bättig
Dienstag, 16.04.2024	Ruedertal	H	40 km	2	Aluminium Gonten- schwil	13.30 Uhr 17.00 Uhr	Rosmarie Minnig
Dienstag, 30.04.2024	Staffelegg	T	65 km	3	Reinach, Saalbau Unterkulm, Zent- rumsplatz	08.45/ 09.30 Uhr 17.00 Uhr	Carla Bättig
Dienstag, 14.05.2024	Maiengrün - Wohlen	H	45 km	2	Unterkulm, Reinach Schloss Hallwil	12.45/ 13.30 Uhr 17.00 Uhr	Rosmarie Minnig
Dienstag, 28.05.2024	Frauenthal	T	70 km	3	Unterkulm, Zentrums- platz Reinach, Saalbau	08.15/ 09.00 Uhr 17.00 Uhr	Carla Bättig
Dienstag, 11.06.2024	Cartour: Toggenburg: Flawil - Lachen Verschiebedatum: 13.06.2024	S	65 km	3	Reinach, Landi Oberkulm, Schmit- tenstr.	07.00/ 07.30 Uhr 19.00 Uhr	Carla Bättig
Dienstag, 25.06.2024	Michelsamt	H	42 km	3	Aluminium Gonten- schwil	09.00 Uhr 13.00 Uhr	Carla Bättig
Dienstag, 09.07.2024	Sempachersee	T	75 km	3	Unterkulm, Zentrums- platz Reinach, Saalbau	08.15/ 09.00 Uhr 17.00 Uhr	Rosmarie Minnig
Dienstag, 23.07.2024	Nussgipfeltour: Bräteln bei der Waldhütte Reinach	H	35 km	2	Aluminium, Gonten- schwil	08.30 Uhr offen	Carla Bättig
Dienstag, 06.08.2024	Safenwil - Aarburg - Olten	T	70 km	3	Reinach, Saalbau Unterkulm, Zent- rumsplatz	07.30/ 08.15 Uhr 17.00 Uhr	Rosmarie Minnig

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Kondi- tion	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
Dienstag, 20.08.2024	Seentour	H	40 km	2	Unterkulm, Zentrums- platz Reinach, Saalbau	08.15/ 09.00 Uhr 13.15 Uhr	Carla Bättig
Dienstag, 03.09.2024	Merenschwand - Elementenweg	T	70 km	3	Unterkulm, Zentrums- platz Reinach, Saalbau	08.15/ 09.00 Uhr 17.00 Uhr	Rosmarie Minnig
Dienstag, 17.09.2024	Suhrental - Breiten	H	40 km	2	Aluminium, Gonten- schwil	13.30 Uhr 17.00 Uhr	Rosmarie Minnig
Dienstag 01.10.2024	Cartour: Grünes Band Bern Verschiebedatum: 03.10.2024	S	67km	3	Reinach, Landi Oberkulm, Schmit- tenstr.	07.00/ 07.30 Uhr 18.30 Uhr	Carla Bättig
Dienstag 15.10.2024	Seetaltour	H	40 km	3	Reinach, Unterkulm Schloss Hallwil	12.45/ 13.30 Uhr 17.15 Uhr	Rosmarie Minnig
Dienstag 29.10.2024	Schlusstour: Homberg - Kulm	H	40 km	2	Unterkulm, Zentrums- platz Reinach, Saalbau	11.45/ 12.30 Uhr 17.00 Uhr	Carla Bättig
Dienstag 12.11.2024	Schlusshöck				Spital Menziken	13.30 Uhr	Carla Bättig

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

Halbtagestouren

Kondition		Mit Unterstützung		Stärkeklasse	
K 1	einfach	20-35 km	100-400 Hm	Easy	Einsteiger, Geniesser
K 2	leicht	35-45 km	400-550 Hm	Fit	fitte Einsteiger
K 3	mittel	45-50 km	550-650 Hm	Sportlich	gute allgemeine Fitness
K 4	anspruchsvoll	50-55 km	650-800 Hm	Power	gute Kondition, regelmässiges Training

Tagestouren

Kondition		Mit Unterstützung		Stärkeklasse	
K 1	einfach	45-55 km	100-400 Hm	Easy	Einsteiger, Geniesser
K 2	leicht	55-70 km	400-550 Hm	Fit	fitte Einsteiger
K 3	mittel	70-80 km	550-650 Hm	Sportlich	gute allgemeine Fitness
K 4	anspruchsvoll	80-90 km	650-800 Hm	Power	gute Kondition, regelmässiges Training

Weitere Hinweise

Bei Tagestouren die Möglichkeiten für Akku-Ladungen abklären.

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
Rosmarie	Minnig	Menziken	062 771 38 31 / 079 393 98 07	r.minnig@ewsmail.ch
Carla	Bättig	Menziken	062 771 74 59 / 079 507 89 32	c.baettig@bluewin.ch

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Kondi- tion	Treffpunkt	Besammlng Rückkehr	Leitung
Dienstag, 02.04.2024	Eröffnungstour: Seetal - Wynental	H	40 km	2	Unterkulm, Zentrums- platz Reinach, Saalbau	12.45/ 13.30 Uhr 17.00 Uhr	Gaby Fischer
Dienstag, 16.04.2024	Ruedertal	H	40 km	3	Aluminium, Gonten- schwil	13.30 Uhr 17.00 Uhr	Gaby Fischer
Dienstag, 30.04.2024	Staffelegg	T	70 km	3	Reinach, Saalbau Unterkulm, Zent- rumsplatz	08.45/ 09.30 Uhr 17.00 Uhr	Peter Steiner
Dienstag, 14.05.2024	Maiengrün	H	45 km	3	Unterkulm, Reinach Schloss Hallwil	12.45/ 13.30 Uhr 17.00 Uhr	Gaby Fischer
Dienstag, 28.05.2024	Frauenthal	T	70 km	3	Unterkulm, Zentrums- platz Reinach, Saalbau	08.15/ 09.00 Uhr 17.00 Uhr	Peter Steiner
Dienstag, 11.06.2024	Cartour: Toggenburg: Flawil - Lachen Verschiebedatum: 13.06.2024	S	65 km	2	Reinach, Landi Oberkulm, Schmit- tenstr.	07.00/ 07.30 Uhr 19.00 Uhr	Peter Steiner
Dienstag, 25.06.2024	Michelsamt	H	42 km	3	Aluminium, Gonten- schwil	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Gaby Fischer
Dienstag, 09.07.2024	Sempachersee	T	72 km	3	Unterkulm, Zentrums- platz Reinach, Saalbau	08.15/ 09.00 Uhr 17.00 Uhr	Gaby Fischer
Dienstag, 23.07.2024	Nussgipfeltour: Bräteln bei der Waldhütte Reinach	H	35 km	2	Aluminium, Gonten- schwil	08.30 Uhr offen	Peter Steiner
Dienstag, 06.08.2024	Aarburg - Trimbach	T	70 km	3	Reinach, Saalbau Unterkulm, Zent- rumsplatz	07.30/ 08.15 Uhr 17.00 Uhr	Gaby Fischer
Dienstag, 20.08.2024	Seentour	H	40 km	2	Unterkulm, Zentrums- platz Reinach, Saalbau	08.15/ 09.00 Uhr 13.00 Uhr	Peter Steiner

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Fahrzeit/ Höhenmeter	Kondi- tion	Treffpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
Dienstag, 03.09.2024	Merenschwand - Elementenweg	T	70 km	3	Unterkulm, Zentrums- platz Reinach, Saalbau	08.15/ 09.00 Uhr 17.00 Uhr	Gaby Fischer
Dienstag, 17.09.2024	Suhrental - Stübisberg	H	40 km	3	Aluminium, Gonten- schwil	13.30 Uhr 17.00 Uhr	Peter Steiner
Dienstag, 01.10.2024	Cartour: Grünes Band Bern Verschiebedatum: 03.10.2024	S	67 km	3	Reinach, Landi Oberkulm, Schmit- tenstr.	07.00/ 07.30 Uhr 18.30 Uhr	Gaby Fischer
Dienstag, 15.10.2024	Seetaltour	H	40 km	3	Reinach, Unterkulm Schloss Hallwil	12.45/ 13.30 Uhr 17.15 Uhr	Peter Steiner
Dienstag, 29.10.2024	Schlusstour: Homberg - Kulm	H	40 km	3	Unterkulm, Zentrums- platz Reinach, Saalbau	11.45/ 12.30 Uhr 17.00 Uhr	Peter Steiner
Dienstag, 12.11.2024	Schlusshöck				Spital Menziken	13.30 Uhr	Carla Bättig

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

Halbtagestouren

Kondition		Mit Unterstützung		Stärkeklasse	
K 1	einfach	20-35 km	100-400 Hm	Easy	Einsteiger, Geniesser
K 2	leicht	35-45 km	400-550 Hm	Fit	fitte Einsteiger
K 3	mittel	45-50 km	550-650 Hm	Sportlich	gute allgemeine Fitness
K 4	anspruchsvoll	50-55 km	650-800 Hm	Power	gute Kondition, regelmässiges Training

Tagestouren

Kondition		Mit Unterstützung		Stärkeklasse	
K 1	einfach	45-55 km	100-400 Hm	Easy	Einsteiger, Geniesser
K 2	leicht	55-70 km	400-550 Hm	Fit	fitte Einsteiger
K 3	mittel	70-80 km	550-650 Hm	Sportlich	gute allgemeine Fitness
K 4	anspruchsvoll	80-90 km	650-800 Hm	Power	gute Kondition, regelmässiges Training

Weitere Hinweise

Bei Tagestouren die Möglichkeiten für Akku-Ladungen abklären.

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
Gaby	Fischer	Pfeffikon	079 739 22 82	fischergaby@bluewin.ch
Peter	Steiner	Menziken	062 771 26 89 / 079 599 49 43	pit.steiner@ewsmail.ch