

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

RadSPORT Siggenthal 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	Donnerstag
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	Nicht erforderlich
Durchführung	Bei zweifelhafter Witterung gibt die zuständige Tourenleitung jeweils zwei Stunden vor der geplanten Abfahrt Auskunft über die Durchführung. Zuständige Tourenleitung gemäss Programm.
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	Restaurantbesuche

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/ Höhenmeter	Kon- dition	Treffpunkt Endpunkt	Besammlung Rückkehr	Leitung
04.04.2024 Donnerstag	Tegerfelden-Klingnau	H	37 km 430 hm	2-3	Jeweils Schulhaus Untersiggenthal	13.00 Uhr 17.00 Uhr	Gérald Charoton Martin Gschwend
18.04.2024 Donnerstag	Hottwil-Mandach	H	34 km 626 hm	3	Jeweils Schulhaus Untersiggenthal	13.00 Uhr 17.00 Uhr	Gottfried Nitka Gérald Charoton
02.05.2024 Donnerstag	Suhret	T	54 km 442 hm	2	Schulhaus Untersiggenthal Schadenmühleplatz Baden	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Ruedi Farner Gottfried Nitka
16.05.2024 Donnerstag	Birndorf (D)	T	66 km 650 hm	3	Restaurant Engel Ehrendigen Schulhaus Untersiggenthal	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Gérald Charoton Martin Gschwend
30.05.2024 Donnerstag	5 Schlössertour (W-L-W-B-H)	T	60 km 600 hm	3	Jeweils Schulhaus Untersiggenthal	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Martin Gschwend Gottfried Nitka
13.06.2024 Donnerstag	Zürichberg	T	64 km 850 hm	4	Jeweils Parkplatz Schwimmbad Baden	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Ruedi Farner Martin Gschwend
27.06.2024 Donnerstag	Niesenberg-Bettwil	T	69 km 990 hm	4	Jeweils Schadenmühleplatz Baden	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Gottfried Nitka Ruedi Farner
11.07.2024 Donnerstag	Buchberg	T	67 km 790 hm	3	Jeweils Restaurant Engel Ehrendigen	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Gérald Charoton Gottfried Nitka
25.07.2024 Donnerstag	Kästhal	T	59 km 750 hm	4	Jeweils Schulhaus Untersiggenthal	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Ruedi Farner Gérald Charoton
08.08.2024 Donnerstag	Litzi ob Jonen	T	55 km 580 hm	3	Jeweils Schadenmühleplatz Baden	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Martin Gschwend Gérald Charoton
22.08.2024 Donnerstag	Waltenschwil	T	67 km 750 hm	3	Jeweils Schulhaus Untersiggenthal	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Gottfried Nitka Ruedi Farner
05.09.2024 Donnerstag	Staffelegg-Linn	T	57 km 780 hm	3-4	Jeweils Schulhaus Untersiggenthal	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Martin Gschwend Ruedi Farner
19.09.2024 Donnerstag	Oberembrach	T	70 km 775 hm	3	Jeweils Restaurant Engel Ehrendigen	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Gérald Charoton Martin Gschwend

Datum	Tour	Typ	Kilometer/ Höhenmeter	Kon- dition	Treffpunkt Endpunkt	Besammlng Rückkehr	Leitung
03.10.2024 Donnerstag	Seengen-Eichberg	T	63 km 870 hm	4	Jeweils Schulhaus Untersiggenthal	09.00 Uhr 17.00 Uhr	Gottfried Nitka Gérald Charoton
17.10.2024 Donnerstag	Wohlen	H	38 km 540 hm	2-3	Jeweils Schadenmühleplatz Baden	13.00 Uhr 17.00 Uhr	Ruedi Farner Gottfried Nitka

Typ: H = Halbtagestour / T = Tagestour

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+.

Sportgruppenleitungen

Vorname	Name	Wohnort	Telefon	E-Mail
Gérald	Charoton	Ehrendingen	079 419 27 30	geraldcharoton@hispeed.ch
Ruedi	Farner	Ennetbaden	079 740 90 03	ruedi.farner@bluewin.ch
Martin	Gschwend	Nussbaumen	079 276 85 44	gschwendmr@bluewin.ch
Gottfried	Nitka	Rütihof	079 409 43 66	g.nitka@hotmail.com

01.2024