



## MTB und E-MTB Touren 2024 – Oberaargau

Ab Thunstetten auf Naturstrassen, Schotterwegen und schmalen Pfaden führen wir euch durch die Kantone, Bern, Solothurn, Luzern und Aargau. Konditionell und fahrtechnisch gefordert, aber nicht überfordert. Biken, bei dem Bewegung und Begegnung zum Gemeinschaftserlebnis wird. Wir freuen uns auf dich!

Wöchentlich ab April bis Oktober (Ausser Auffahrt und 1. August)

### Halbtagestouren MTB/E-MTB (30-40 Km)

**Datum:** 11. April bis 31. Oktober 2024 am Donnerstag

**Zeit:** 13.00 Uhr

**Dauer:** ca. 2-4 Stunden

**↗ ↘** 300 – 600 Höhenmeter

**Technik/Kondition:** T1-T2 / K1-K2

**Anmeldung:** Nicht erforderlich, wer sich pünktlich vor Ort einfindet, ist auf der Tour dabei!

### Informationen und Details zur Tour erfolgen vorgängig per Ausschreibung

### Tagestour MTB/E-MTB (40-60 Km)

**Datum:** Juni bis September nach Ansage am Donnerstag

**Zeit:** 09.00 Uhr

**Dauer:** 4-6 Stunden

**↗ ↘** 600 – 1000 Höhenmeter

**Technik/Kondition:** T1-T3 / K1-K3

**Anmeldung:** **Zwingend** erforderlich, gem. Ausschreibung per Anmeldelink

<b>Treffpunkt:</b>	Restaurant Löwen, Dorfstrasse 6, 4922 Thunstetten oder nach Ansage unterwegs gem. Ausschreibung
<b>Ausrüstung:</b>	Bio-MTB & E-MTB (wir sind gemeinsam unterwegs), Helm, Handschuhe, Brille, geschlossenes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Rucksack, Ersatzschlauch, Notfallkarte
<b>Verpflegung:</b>	Getränke für unterwegs sind immer dabei, Verpflegung je nach Bedarf, Kaffeehalt im Restaurant oder Bäsebeiz. Bei Tagestouren verpflegen wir uns beim Mittagshalt in einem Restaurant.

## Kantonale Anlässe

Datum	Anlass	Leitung
Di. 26. März 2024	Informationsanlass Radsportangebote Kanton Bern	Pro Senectute
Mi. 24. April oder Do. 25. April 2024	Fahrtechnikkurs MTB, E-MTB Technische Tipps und Tricks	Diverse

Detailinformationen erhalten Sie via [031 359 03 00](tel:0313590300) oder [bildungundsport@be.prosenectute.ch](mailto:bildungundsport@be.prosenectute.ch)

## MTB / E-MTB Ferien

27. – 31. Mai 2024	Easy E-Mountainbike Tage im Jura	Robert Walther Peter Flury
18. – 24. August 2024	MTB-Touren im Engadin, Pontresina	Philippe Kocher, Heiri Fischer Markus Arnold
17. – 19. September 2024	Walliser Bike Tage	Hans Schütz, Konrad Gloor Christian Neuenschwander

Detailinformationen erhalten Sie via [031 359 03 00](tel:0313590300) oder [bildungundsport@be.prosenectute.ch](mailto:bildungundsport@be.prosenectute.ch)

<b>Leitende</b>	Hirsbrunner Martin	078 698 47 45	<a href="mailto:tinu@fyrabebiker.ch">tinu@fyrabebiker.ch</a>
	Althaus Johanna	079 757 75 87	<a href="mailto:johanna.althaus@besonet.ch">johanna.althaus@besonet.ch</a>
	Arnold Markus	079 405 76 12	<a href="mailto:arnoldmark@bluewin.ch">arnoldmark@bluewin.ch</a>
	Grädel Urs	079 484 27 10	<a href="mailto:u.graedel@besonet.ch">u.graedel@besonet.ch</a>
	Ruchti Hansruedi	078 746 32 32	<a href="mailto:hansruedi.ruchti@ggs.ch">hansruedi.ruchti@ggs.ch</a>

### Kosten:

**10er Karte Outdoorsport / Carte de 10 unités sports en plein air**



Mit der neuen «10er Karte Outdoorsport» schenken wir Ihnen eine Wanderung, Radtour oder eine halbe Tour im Schnee. Die Karte kostet CHF 90.-, ist übertragbar und uneingeschränkt für Radsport, Wanderungen, Langlauf- und Schneeschuhtouren im ganzen Kanton gültig.

Avec la nouvelle «carte de 10 unités sports en plein air», nous vous offrons une randonnée, un tour à vélo ou un demi-tour dans la neige. La carte coûte CHF 90.-, elle est transférable et valable dans tout le canton sans restriction pour le cyclisme, la randonnée, le ski de fond et les randonnées en raquettes.

Information und Verkauf bei Ihrer Beratungsstelle in Bern, Biel und Thun.  
Informations et vente dans votre centre de consultation à Berne, Bienne et Thoune.

Pro Senectute Kanton Bern  
Beratungsstelle Bern  
Berner Generationenhaus · Bahnhofplatz 2 · 3011 Bern · Telefon 031 359 03 00  
[bildungundsport@be.prosenectute.ch](mailto:bildungundsport@be.prosenectute.ch) · [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

# Übersicht der Mountainbike-Tagestouren 2024

## MTB-Bike-Gruppe Oberaargau (Juli – September)

Die Tagestouren führen wir nur bei guten Verhältnissen durch, so dass wir diese auch geniessen können. Wird die Tour abgesagt oder verschoben, erfolgt eine Mitteilung per E-Mail an alle. Lässt es das Wetter zu, so findet eine Halbtagestour von Thunstetten aus statt.

Tag / Datum	Tour / Strecke	km	hm	Transfer	Leitung
Donnerstag 13. Juni 24	Die Ausschreibung erfolgt ca. 1 Woche vor der Tour	40 - 60	600 - 1000	Per Pw wie auch ÖV möglich	Martin Hirsbrunner Markus Arnold * HR. Ruchti
<b>Donnerstag 20. Juni 24</b>	<b>Ersatzdatum vom 13. Juni 24</b>	40 - 60	600 - 1000	Per Pw wie auch ÖV möglich	Martin Hirsbrunner Markus Arnold * HR. Ruchti
Donnerstag 25. Juli 24	Die Ausschreibung erfolgt ca. 1 Woche vor der Tour	40 - 60	600 - 1000	Per Pw wie auch ÖV möglich	Markus Arnold Johanna Althaus Martin Hirsbrunner
Donnerstag 15. Aug.24	Die Ausschreibung erfolgt ca. 1 Woche vor der Tour	40 - 60	600 - 1000	Per Pw wie auch ÖV möglich	Urs Grädel Markus Arnold
<b>Donnerstag 22. Aug. 24</b>	<b>Ersatzdatum vom 15. August 24</b>	40 - 60	600 - 1000	Per Pw wie auch ÖV möglich	Urs Grädel Martin Hirsbrunner
Donnerstag 26. Sept. 24	Die Ausschreibung erfolgt ca. 1 Woche vor der Tour	40 - 60	600 - 1000	Per Pw wie auch ÖV möglich	Martin Hirsbrunner Urs Grädel
Donnerstag 24. Okt. 24	Saisonabschluss mit einer Halbtagestour	25 - 30	200 - 300	Ab Thunstetten per Bike 😊	Alle MTB-Leitende
<b>Donnerstag 31. Okt. 24</b>	<b>Ersatzdatum für die Abschlusstour</b>	25 - 30	200 - 300	Ab Thunstetten per Bike 😊	Alle MTB-Leitende

\* Ausbildungsabschlusstour von Hansruedi Ruchti. Neues Mitglied der MTB-Leitenden Oberaargau.

Beachtet bitte die Bedingungen und die Anforderungsstufen der Pro Senectute.  
Änderungen vorbehalten!

## Die Bedingungen:

- Alle Teilnehmende fahren in Eigenverantwortung und auf eigenes Risiko mit
- **Helm ist obligatorisch, geschlossenes Schuhwerk, Brille, Handschuhe, Sonnen/Insektenschutz, Trinkflasche, Wetterschutz, Ersatzschlauch, Medikamente (Allergien) Notfallkarte**
- Frühzeitiges Verlassen der Tour nur in Absprache mit der Hauptleitung
- Kosten: CHF 10.00 in bar oder CHF 09.00 mit 10er Karte (Bestellung bei der Hauptleitung oder im Sekretariat Bildung und Sport in Bern, E-Mail: [bildungundsport@be.prosenectute.ch](mailto:bildungundsport@be.prosenectute.ch) oder Tel. 031 359 03 00
- Allfällige Transportkosten gehen zu Lasten der Teilnehmenden
- Wir erwarten, dass die Teilnehmenden mit fahrtüchtigen, gewarteten Mountainbikes (Bereifung, Bremsen, Licht wo gesetzlich verordnet) mitfahren
- Wir sind alle gesund!
- Bestehen Einschränkungen oder Allergien (Insekten, Essen etc.), ist dies vor Tourbeginn der Hauptleitung mitzuteilen

## Die Anforderungsstufen:

**Kondition** (Die Angaben beziehen sich auf das jeweilige Gelände und können variieren)

<u>Kondition</u>	<u>Ohne Unterstützung</u>	<u>Mit Unterstützung</u>
K 1 einfach	20-35 km, 100-400 Hm	20-40 km, 150-500 Hm Einsteiger, Geniesser
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 Fitness
K 4 anspruchsvoll	40-70 km, bis 1500 Hm	50-90 km, bis 1900 Hm

**Technik** (Die Angaben beziehen sich auf das jeweilige Gelände und können variieren)

### T1 einfach:

Einfache Tour für Einsteiger und Geniesser. Feld- Wald- und Schotterwege auf griffigem Naturboden oder verfestigten Schotter, keine steilen Anstiege, wenig befahrene Strassen oder Velowege. Das Fahrtempo ist moderat.

### Technische Fahrtipps vom Sportgruppenleiter

### T2 leicht:

Leichte Tour, ohne nennenswerte technische Herausforderungen. Meistens sind Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, wenige einfache Singletrails, kleinere Hindernisse wie Wurzeln, kleine Steine und Wasserrinnen, kurze enge und steile Passagen möglich.

### Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig

### T3 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, vereinzelt Schiebestrecken.

### Gute und sichere Fahrtechnik mit Gewichtsverlagerung wichtig

### T4 anspruchsvoll:

Eine 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

Tragepassagen möglich.

**Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig**

Pro Senectute Kanton Bern  
Beratungsstelle Bern

Berner Generationenhaus · Bahnhofplatz 2 · 3011 Bern · Telefon 031 359 03 00  
bildungundsport@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch