



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!

Details folgen wöchentlich mit einer Ausschreibung

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

- Datum:** 11. April bis 30. Oktober 2024
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!

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

- Datum:** Juni bis September nach Ansage
Zeit: 09.00 Uhr
Dauer: 4-6 Stunden
↗ ↘ 600 – 1000 Höhenmeter
Technik/Kondition: T1-T3 / K1-K3
Anmeldung: **Zwingend** erforderlich, gem. Ausschreibung an die Hauptleitung

- Treffpunkt:** Restaurant Löwen, Dorfasse 6, 4922 Thunstetten oder nach Ansage unterwegs gem. Ausschreibung
- Ausrüstung:** Bio-MTB & E-MTB (wir sind gemeinsam unterwegs), Helm, Handschuhe, Brille, geschlossenes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Rucksack, Ersatzschlauch, Notfallkarte
- Verpflegung:** 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.
- Leitende:** Hirsbrunner Martin, 078 698 47 45, tinu@fyrabebiker.ch
Althaus Johanna, 079 757 75 87, johanna.althaus@besonet.ch
Arnold Markus, 079 405 76 12, arnoldmark@bluewin.ch
Grädel Urs, 079 484 27 10, u.graedel@besonet.ch

Kosten:

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



Mit der «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 «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.**

Kantonale Anlässe

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

Detailinformationen erhalten Sie unter 031 359 03 00 oder 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 unter 031 359 03 00 oder bildungundsport@be.prosenectute.ch

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

