

eMountainbike 2025⁺

bb.prosenectute.ch/emountainbike



© Uwe Moser, Getty Images

Kosten pro Tour
Ausrüstung

CHF 20.–, exklusive Fahrkosten und Verpflegung
Helm, Brille, Handschuhe (langfingerig), gute Schuhe,
voller Akku und voller Bidon, dem Wetter angepasste
Bekleidung.

Treffpunkt

Immer am Startort der Tour, an welchen auch jeweils
zurückgekehrt wird. Die Tour kann meist auch abgekürzt
werden.

Allgemeines

Alle Touren dauern ca. 3.5 h. Sie sind abwechslungsreich
und bieten verschiedene Streckenabschnitte. Die
Strecken sind so angelegt, dass ein 630 Wh Akku
ausreicht. Gefordert ist dem Wetter angepasste Kleidung
und eine solide Mountainbike Ausrüstung. Wir befahren,
wenn immer möglich Single Trails und Waldwege. Das
Umfahren von schwierigen Stellen ist immer möglich.
Die Geschwindigkeit und die detaillierte Routenführung
wird der Gruppenstärke angepasst.

Voraussetzungen
Info und Anmeldung

Fahrkenntnisse erforderlich
bis 3 Tage vor der Tour an info@akzentforum.ch oder
061 206 44 66

Kursleitung

Christoph Rindlisbacher, Kursleiter eMountainbike
Erwachsenensport

Rund um Bubendorf	3,5 h, 32 km 840 m bergauf 840 m bergab	Donnerstag	03.04.2025
-------------------	---	------------	------------

Treffpunkt 13.30 Uhr Bubendorf, Parkplatz Fussballclub Bubendorf

Rückkehr in Bubendorf zwischen ca. 17.00 Uhr

Von allem etwas. Durch die Wälder rund um Bubendorf mit Abwechslungsreichem auf und ab sowie schöne Aussichten auf das Bölchengebiet und Einkehrmöglichkeiten.

Technik: richtig bremsen, Single Trails, Grund- und Aktivposition

Bubendorf – Bad Schauenburg Gempen – Bubendorf	3,5 h, 34.5 km 1040 m bergauf 1040 m bergab	Donnerstag	08.05.2025
---	---	------------	------------

Treffpunkt 13.30 Uhr Bubendorf, Parkplatz Fussballclub

Rückkehr in Bubendorf zwischen ca. 17.00 Uhr

Hoher Anteil an Trails, quer über das Gempen-Plateau. Fahrt auf verschiedenen Unterlagen. Verschiedene Single Trails ohne besondere Schwierigkeiten und Einkehrmöglichkeiten.

Technik: Wurzeltrail, Blickführung, Schalten

Holderbank – Rinderberg – Oberberg – Holderbank	3,5 h, 24 km 1030 m bergauf 1030 m bergab	Donnerstag	05.06.2025
--	---	------------	------------

Treffpunkt 13.30 Uhr Holderbank, Dorfplatz

Rückkehr in Holderbank zwischen ca. 1700 Uhr

Abwechslungsreiche Fahrt durch eher unbekanntes Gebiet. Wald, und Feldwege sowie Single Trails ohne besondere Schwierigkeiten, wunderbarer Blick auf die Alpen.

Technik: Abfahrt, Pedalstellung, Blickführung

Eptingen – Bölchen – Walten - Eptingen	3,5 h, 25 km 880 m bergauf 880 m bergab	Donnerstag	10.07.2025
---	---	------------	------------

Treffpunkt 13.30 Uhr Eptingen, Mineralquelle Eptingen

Rückkehr in Eptingen zwischen 17.00 – 17.30 Uhr

Sommertour auf Jurahöhen, einfache Auffahrt auf befestigten Strassen und Wegen. Wahl der Single Trails (Schwierigkeitsgrad) nach Wunsch der Gruppe. Schöne Ausblicke auf die Alpen, Basel und den Jura, sowie Einkehrmöglichkeiten.

Technik: Single Trails, langsame Fahrt und steiler Anstieg

Holderbank – Höchi Flue – Roggen – Holderbank	3,5 h, 23 km 935 m bergauf 9350 m bergab	Donnerstag	07.08.2025
---	--	------------	------------


Treffpunkt 13.30 Uhr Holderbank, Dorfplatz
 Rückkehr in Holderbank zwischen ca. 17.00 Uhr
 Abwechslungsreiche Fahrt im Jura mit wunderbarem Blick auf die Alpen und über das Mittelland. Abwechslungsreiche Fahrt auf verschiedenen Unterlagen.
 Verschiedene Single Trails ohne besondere Schwierigkeiten und Einkehrmöglichkeiten.
 Technik: Single Trails, Kurven fahren und aktiv Position

Bubendorf – Hochwald – Munni – Bubendorf	3 h, 34.5 km 1000 m bergauf 1000 m bergab	Donnerstag	11.09.2025
--	---	------------	------------

Treffpunkt 13.30 Uhr Bubendorf, Parkplatz Fussballclub
 Rückkehr in Bubendorf zwischen 17.00 – 17.30 Uhr
 Herbsttour durch den Plattenjura. Abwechslungsreiche Fahrt auf verschiedenen Unterlagen.
 Verschiedene Single Trails ohne besondere Schwierigkeiten und Einkehrmöglichkeiten.
 Technik: Single Trails, steile Passagen

Lausen – Farnsburg – Nuss Hof - Lausen	3,5 h, 30 km 1100 m bergauf 1100 m bergab	Donnerstag	02.10.2025
--	---	------------	------------

Treffpunkt 13.30 Uhr Lausen, Sporthalle Stutz
 Rückkehr in Lausen zwischen ca. 17.00 Uhr
 Herbsttour mit grossem Anteil an befestigten Wegen. Schöne Ausblicke auf die Alpen und den Jura, sowie Einkehrmöglichkeiten.
 Technik: Single Trails, steile Bergfahrt und zügig Kurven fahren

eMountainbike Touren, die mit einem  bezeichnet sind, sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.