

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Kantonales Velo- und E-Bike-Tourenprogramm

April – Oktober 2024



Kanton Solothurn

so.prosenectute.ch

Infos zu den Touren Velogruppe Olten

Die Gruppe besteht aus Teilnehmenden mit mehrheitlich E-Bikes <25km/h, dennoch sind Radteilnehmende jederzeit willkommen (Rennvelos nicht geeignet, Naturwege).

Die Touren führen über schwach befahrene Nebenstrassen, Wald- und Flurwege. Sie können auch Abschnitte mit starker Steigung oder Gefälle enthalten, schmale Wanderwege oder losen Untergrund.

In den Sommermonaten Juli und August starten die Touren jeweils am Vormittag um 9 Uhr. Bewegung, Kultur und die sozialen Kontakte sind wichtige Aspekte in diesem Angebot.

Durchführung

Bei ungünstigen Wetterverhältnissen ist eine Absage durch die Leitung möglich.

Anmeldung

Die Velotouren finden am Donnerstag statt. Die Anmeldung muss spätestens am Vorabend der Radtour telefonisch per SMS, WhatsApp, E-Mail oder Telefon bei der Leitung eintreffen.

Ausrüstung

Fahrtüchtiges E-Bike oder Fahrrad in einwandfreiem Zustand.

Das Tragen eines Velohelms ist obligatorisch. Wir empfehlen eine Fahrradglocke zu montieren.

Für alle Radtouren werden der Witterung angepasste Kleider, Regen- und Sonnenschutz empfohlen.

Der Notfallausweis sollte immer mitgenommen werden. Neue Ausweise sind bei Pro Senectute erhältlich.

Verpflegung

Es ist sinnvoll genügend Getränke mitzunehmen. Bei Tagestouren Verpflegung aus dem Rucksack oder gemäss Ausschreibung im Tourenprogramm.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Pro Senectute und die Tourleitung lehnen jede Haftung für Personen- und Sachschaden ab.

ALLE Touren werden mit Sportcoupons beglichen, Preisänderungen bleiben vorbehalten

| | |
|---------------|------------|
| 20 Coupons | Fr. 120.00 |
| 10 Coupons | Fr. 70.00 |
| Halbtagestour | 1 Coupon |
| Tagestour | 2 Coupons |

Die Sportcoupons können sowohl für Velotouren wie für Wanderungen eingesetzt werden. Sie können auf die neue Saison übertragen werden. Die Kosten für öV-Billette werden von den Teilnehmenden selbst bezahlt.

Bestellung Sportcoupons:

Website über den Shop www.so.prosenectute.ch/shop

Telefonisch oder via Mail: Geschäftsstelle 032 626 59 59; info@so.prosenectute.ch oder vorfrankierte Bestellkarten



Diese Angebote und Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Velotouren 2024

| | Datum | Tour | Distanz | Leitung |
|-----------|-------------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| 1 | DO, 4. April | Neuendorf mit Fahrtraining | 38 km | Rita Kreiliger |
| 2 | DO, 18. April | Gäutour | 50 km | Walter Hürst |
| 3 | DO, 2. Mai | Langenthal | 52 km | Walter Hürst |
| 4 | DO, 16. Mai | Brittnau, Vorderwald | 44 km | Otto Born |
| 5 | DO, 6. Juni | Fröschegülle | 42 km | Silvia Grütter |
| 6 | DO, 20. Juni | Tagestour Solothurn | 82 km | Peter Käser |
| 7 | DO, 4. Juli | Lenzburg | 64 km | Otto Born |
| 8 | DO, 18. Juli | Tagestour Bielersee Südseite | 65 km | Peter Käser |
| 9 | DO, 8. August | Richenthal | 45 km | Silvia Grütter |
| 10 | DO, 22. August | Tagestour Willisau | 77 km | Otto Born |
| 11 | DO, 5. September | Biberstein | 41 km | Vladimir Novotny |
| 12 | DO, 19. September | Niederbipp | 53 km | Otto Born |
| 13 | DO, 3. Oktober | Bottenwil | 43 km | Rita Kreiliger |
| 14 | DO, 17. Oktober | Überraschungstour mit Bräteln | 40 km | Peter Käser |

1 Neuendorf mit Fahrtraining

| | | | |
|---------------------------|--|--|--------------------------|
| Donnerstag, 04.04. | Rita Kreiliger | 078 856 14 28 rita.kreiliger@bluewin.ch | Co-Leitung: Otto Born |
| Treffpunkt | 13:00 Uhr Stadthalle Olten | | |
| Route | Gemütlicher Einstieg in die Saison – Olten – Wangen bei Olten – Härkingen – Neuendorf – Kestenholz | | |
| Tourendetails | 4 Stunden | 38 km | Nur flach |
| Besonderes | Erster Halt in Neuendorf, wo wir ein kleines Fahrtraining anbieten. Zweiter Halt, gemütliches Zusammensein/Austausch bei einem Kaffeehalt | | |

2 Gäutour

| | | | |
|---------------------------|---|---|--------------------------------|
| Donnerstag, 18.04. | Walter Hürst | 079 900 20 52 walter.huerst@bluewin.ch | Co-Leitung: Rita Kreilinger |
| Treffpunkt | 13:00 Uhr Stadthalle Olten | | |
| Route | Olten - Kestenholz - Rüttilhof - Schwarzhäusern - Fulenbach - Olten | | |
| Tourendetails | 4 ½ Stunden | 50 km | Meist flach |
| Besonderes | Kaffeehalt unterwegs | | |

3 Langenthal

| | | | |
|---------------------------|---|---|-------------------------------|
| Donnerstag, 02.05. | Walter Hürst | 079 900 20 52 walter.huerst@bluewin.ch | Co-Leitung: Silvia Grütter |
| Treffpunkt | 13.00 Uhr Stadthalle Olten | | |
| Route | Olten – Rothrist – Roggwil – Langenthal – Wolfwil – Olten | | |
| Tourendetails | 4 ½ Stunden | 52 km | Meist flach |
| Besonderes | Kaffeehalt unterwegs | | |

4 Brittnau

| | | | |
|---------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------------|
| Donnerstag, 16.05. | Otto Born | 079 707 15 51 oborn@bluewin.ch | Co-Leitung: Vladimir Novotny |
| Treffpunkt | 13.00 Uhr Stadthalle Olten | | |
| Route | Zofingen – Brittnau – Bösenwil – Vorderwald – Rothrist – Olten | | |
| Tourendetails | 3 ½ Stunden | 44 Km | Auf-/Abstieg 490m |
| Besonderes | Brittnau Informationen zum Storchendorf - Erfrischungspause Vorderwald | | |

5 Fröschegülle

| | | | |
|---------------------------|---|--------------------------------------|-------------------------------|
| Donnerstag, 06.06. | Silvia Grütter | 079 771 22 65 gruettis@bluewin.ch | Co-Leitung: Rita Kreiliger |
| Treffpunkt | 13.00 Uhr Stadthalle Olten | | |
| Route | Rothrist – Wissensberg – Fröschegülle – Sennhof – Riken – Olten | | |
| Tourendetails | 4 Stunden | 42 km | Auf-/Abstieg 550m |
| Besonderes | Kaffeehalt Restaurant Sennhof | | |

6 Tagestour Solothurn

| | | | |
|---------------------------|--|--------------------------------------|---------------------------------|
| Donnerstag, 20.06. | Peter Käser | 077 502 82 16 peter.kaeser@me.com | Co-Leitung: Vladimir Novotny |
| Treffpunkt | 09.00 Uhr Stadthalle Olten | | |
| Route | Olten - Wangen - Gunzgen - Neuendorf - Niederbuchsiten - Niederbipp - Wiedlisbach - Riedholz - Solothurn - Luterbach - Wangen a.d.A. - Aarwangen - Wolfwil - Boningen - Kappel - Olten | | |
| Tourendetails | 5 - 6 Stunden | 82 km | Auf-/Abstieg 250m |
| Besonderes | Mittagessen in der Region Solothurn | | |

7 Lenzburg

| | | | |
|---------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------------|
| Donnerstag, 04.07. | Otto Born | 079 707 15 51 oborn@bluewin.ch | Co-Leitung: Vladimir Novotny |
| Treffpunkt | 9.00 Uhr Stadthalle Olten – Rückreise ca. 13.00 Uhr | | |
| Route | Kölliken – Gränichen – Stauerberg – Lenzburg – Rapperswil – Aarau – Schönenwerd (Bally-Park) – Olten | | |
| Tourendetails | 4 Stunden | 64 km | Auf-/Abstieg 540m |
| Besonderes | Erfrischung in Lenzburg / Historische Informationen Region Lenzburg | | |

8 Tagestour Bielersee Süd

| | | | |
|---------------------------|---|--------------------------------------|--------------------------|
| Donnerstag, 18.07. | Peter Käser | 077 502 82 16 peter.kaeser@me.com | Co-Leitung: Otto Born |
| Treffpunkt | 9.15 Uhr Bahnhof Olten, Gleis 1, Sektor B mit Zugbillet Olten - Biel retour inkl. Tageskarte für Velo-Transport. | | |
| Route | Olten - Biel mit Zug (Abfahrt Bhf. Olten 9:35 Uhr, Gleis 1, Sektor B Radstrecke: Biel - Hagneck - Erlach - Ins - Hagneck - Biel | | |
| Tourendetails | Ca. 8 Stunden inkl. Zugfahrt | 65 – 70 km | Auf-/Abstieg 480m |
| Besonderes | Mittagessen in der Region Bielersee West | | |

9 Richenthal

| | | | |
|---------------------------|---|--------------------------------------|-------------------------------|
| Donnerstag, 08.08. | Silvia Grütter | 079 771 22 65 gruettis@bluewin.ch | Co-Leitung: Rita Kreiliger |
| Treffpunkt | 9.00 Uhr Stadthalle Olten | | |
| Route | Olten - Stregelbach - Altenthal - Richenthal - Zofingen - Olten | | |
| Tourendetails | 4 Stunden | 45km | Auf-/Abstieg 511m |
| Besonderes | Kaffeehalt Raum Zofingen | | |

10 Tagestour Willisau

| | | | |
|---------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------------|
| Donnerstag, 22.08. | Otto Born | 079 707 15 51 oborn@bluewin.ch | Co-Leitung: Walter Hürst |
| Treffpunkt | 09.00 Uhr Stadthalle Olten - Rückreise ca. 15.00 Uhr | | |
| Route | Rothrist - Stregelbach - Pfaffnau - Grossdietwil - Zell - Willisau - Schötz - Nebikon - Mehlsecken - Zofingen - Aarburg - Olten | | |
| Tourendetails | 6 Stunden | 77 Km | Auf-/Abstieg 840m |
| Besonderes | Tagestour: Verpflegung in Willisau / Informationen zu Willisau und dem Planetenweg / Ladestation in Willisau | | |

11 Biberstein

| | | | |
|---------------------------|--|---------------------------------------|----------------------------|
| Donnerstag, 05.09. | Vladimir Novotny | 079 304 98 91 v.novotny@bluewin.ch | Co-Leitung: Peter Käser |
| Treffpunkt | 13.00 Uhr Stadthalle Olten | | |
| Route | Winznau - Lostorf - Erlinsbach - Aarau - Biberstein - Aarau - Schönenwerd - Obergösgen - Olten | | |
| Tourendetails | 4 Stunden | 41km | Auf-/Abstieg 270m |
| Besonderes | Kaffeehalt in der Bio-Badi in Biberstein Tour-Ende bei der Stadtkirche Olten/Chilestäge | | |

12 Niederbipp

| | | | |
|---------------------------|---|-----------------------------------|---------------------------------|
| Donnerstag, 19.09. | Otto Born | 079 707 15 51 oborn@bluewin.ch | Co-Leitung: Vladimir Novotny |
| Treffpunkt | 13.00 Uhr Stadthalle Olten | | |
| Route | Kappel - Niederbuchsiten - Oensingen - Niederbipp - Rüttihof - Wolfwil - Boningen - Aarburg - Olten | | |
| Tourendetails | 4 Stunden | 53 km | Auf-/Abstieg 450m |
| Besonderes | Erfrischung in Niederbipp / Wildinformation in Niederbipp | | |

13 Bottenwil

| | | | |
|---------------------------|--|--|-------------------------------|
| Donnerstag, 03.10. | Rita Kreiliger | 078 856 14 28 rita.kreiliger@bluewin.ch | Co-Leitung: Silvia Grütter |
| Treffpunkt | 13.00 Uhr Stadthalle Olten | | |
| Route | Olten – Zofingen – Bottenwil – Uerkheim – Kölliken – Gretzenbach - Olten | | |
| Tourendetails | 4 Stunden | 43 km | Auf/Abstieg 360 m |
| Besonderes | Verpflegung aus dem Rucksack - Kaffeehalt in Kölliken | | |

14 Überraschungstour mit Bräteln

| | | | |
|---------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------|
| Donnerstag, 17.10. | Peter Käser | 077 502 82 16 peter.kaeser@me.com | Co-Leitung: Rita Kreiliger |
| Treffpunkt | 10.30 Uhr Stadthalle Olten | | |
| Route | Überraschungstour, je nach Wetter Richtung Gäu oder BL mit Bräteln | | |
| Tourendetails | 4 Stunden | 30 - 40 km | |
| Besonderes | Verpflegung aus dem Rucksack zum Bräteln. | | |

Veloleiterinnen und Veloleiter Team Olten

| | | |
|-------------------------|---------------|---------------------------|
| Otto Born | 079 707 15 51 | oborn@bluewin.ch |
| Walter Hürst | 076 539 90 83 | walter.huerst@bluewin.ch |
| Peter Käser | 077 502 82 16 | peter.kaeser@me.com |
| Rita Kreiliger | 078 856 14 28 | rita.kreiliger@bluewin.ch |
| Silvia Grütter | 079 771 22 65 | gruettis@bluewin.ch |
| Vladimir Novotny | 079 304 98 91 | v.novotny@bluewin.ch |



Infos zu den Touren Velogruppe Solothurn

Die Gruppe besteht aus Teilnehmenden mit mehrheitlich E-Bikes <25km/h, dennoch sind Radteilnehmende jederzeit willkommen (Rennvelos nicht geeignet, Naturwege).

Die Touren führen oft über schwach befahrene Nebenstrassen, Wald- und Flurwege. Sie können aber auch Abschnitte mit starker Steigung oder Gefälle enthalten, schmale Wanderwege oder losen Untergrund. Die Touren finden am Montagabend und am Donnerstag statt. In den Sommermonaten Juli und August werden die Touren möglichst am Morgen stattfinden.

Durchführung

Bei ungünstigen Wetterverhältnissen ist eine Absage durch die Leitung per E-Mail möglich.

Ohne Voranmeldung

Bei jeder Tour vor Ort bei der Leitung.

Ausrüstung

Fahrtüchtiges E-Bike oder Fahrrad in einwandfreiem Zustand.

Das Tragen eines **Velohelms ist obligatorisch**. Wir empfehlen eine Fahrradglocke zu montieren. Der Besuch des Technikurs für E-Bike wird empfohlen. Für alle Radtouren werden der Witterung angepasste Kleider, Regen- und Sonnenschutz empfohlen. Der Notfallausweis sollte immer mitgenommen werden. Neue Ausweise sind bei Pro Senectute erhältlich.

Donnerstag, 16. Mai 2024 E-Bike Fahrtechnikkurs

WICHTIG! Die Teilnahme wird sehr empfohlen für ALLE, ob Neuliker oder langjährige Teilnehmende.

Konditionelle Faktoren

Bitte beachtet die Details bei den jeweiligen Touren. Wenn nötig werden zusätzliche Hinweise zur jeweiligen Tour beim Reminder kurz vorher deklariert.

Verpflegung

Es ist sinnvoll **genügend Getränke und eine Zwischenverpflegung** mitzunehmen. Bei Tagestouren bitte Hinweise aus dem Programm beachten.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, Pro Senectute und die Tourenleitung lehnen jede Haftung für Personen- und Sachschaden ab.

ALLE Touren werden mit Sportcoupons beglichen, Preisänderungen bleiben vorbehalten

| | |
|--------------------------|------------|
| 20 Coupons | Fr. 120.00 |
| 10 Coupons | Fr. 70.00 |
| Abend- und Halbtagestour | 1 Coupon |
| Tagestour | 2 Coupons |

Die Sportcoupons können sowohl für Velotouren wie für Wanderungen eingesetzt werden. Sie können auf die neue Saison übertragen werden. Die Kosten für öV-Billette werden von den Teilnehmenden selbst bezahlt.

Bestellung Sportcoupons:

Website über den Shop www.so.prosenectute.ch/shop

Telefonisch oder via Mail: Geschäftsstelle 032 626 59 59; info@so.prosenectute.ch oder vorfrankierte Bestellskarten



Diese Angebote und Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Velotouren 2024

| | Datum | Tour | Distanz | Leitung |
|------------|-----------------|---|----------------|----------------|
| 1 | Do, 18. April | Richtung Wynigen | 33 km/250hm | Rolf |
| 2 | Do, 25. April | Richtung Ruedswil Bad | 40km/214hm | Othmar |
| 3 | Do, 02. Mai | Richtung Niederbipp | 32km/370hm | Markus |
| 4 | Do, 16. Mai | Velo/E-Bike Fahrtechnik, Raum Solothurn | 15 km/100hm | Peter |
| 5 | Do, 23. Mai | Tagestour: Richtung Krauchthal | 55 km/380hm | Esther |
| 6 | Do, 06. Juni | Richtung Teuffelen | 25 km/600hm | Peter |
| 7 | Do, 20. Juni | Richtung Buchegg-Bibern | 34 km/400hm | Markus |
| 8 | Do, 27. Juni | Richtung Wangen | 40km/340hm | Othmar |
| 9 | Mo, 01. Juli | Abendtour: Richtung Grenchen Flugplatz | 26 km/140hm | Markus |
| 10 | Do, 04. Juli | Tagestour: Ochlenberg | 52 km/700hm | Rolf |
| 11* | Do, 11. Juli | Richtung Alchenstorf | 37 km/330hm | Esther |
| 12 | Mo, 15. Juli | Abendtour: Wasseramt | 27 km/150hm | Rolf |
| 13* | Do, 18. Juli | Richtung Lüterswil-Grenchen | 38 km/260hm | Othmar |
| 14 | Mo, 29. Juli | Abendtour: Quer durch Solothurn | 20 km/250hm | Esther |
| 15 | Do, 08. August | Tagestour Huttwil | 58 km/740 hm | Peter |
| 16 | Do, 22. August | Richtung Steinhof | 36 km/362hm | Othmar |
| 17 | Mo, 26. August | Abendtour: Drei Höfe | 24 km/200hm | Othmar |
| 18 | Do, 29. August | Richtung Buecheggberger Wald | 30 km/460hm | Rolf |
| 19 | Mo, 02. Sept | Abendtour Richtung Wangen | 23 km/220hm | Matthias |
| 20 | Do, 05. Sept | Tagestour: Richtung Pieterlen | 48 km/390hm | Markus |
| 21 | Do, 12. Sept | Richtung Bleienbach | 43 km/320hm | Matthias |
| 22 | Do, 19. Sept | Richtung Aarwangen | 38 km/320hm | Esther |
| 23 | Do, 26. Sept | Tagestour: Richtung Lützelflüh | 65km/470hm | Othmar |
| 24 | Do, 03. Oktober | Richtung Buechibärg | 36km/500hm | Esther |
| 25 | Do, 10. Oktober | Schluss tour | 20 km/150hm | Rolf |

Änderung im Juli 2024

Tour 11 vom 11. Juli unter der Leitung von Esther Zenger wird auf den **18. Juli verschoben.**

Tour 13 vom 18. Juli unter der Leitung von Othmar Dreier wird auf den **11. Juli verschoben.**

Besten Dank für Ihre Kenntnisnahme

1 Nachmittagstour «Frühlingsbrise» Wynigen – Grasswil

| | | | |
|---------------------------|---|--|----------------------|
| Donnerstag, 18.04. | Rolf Walker | 079 597 83 67 walker.rolf@gmail.com | Co-Leitung: Offen |
| Treffpunkt | 13:30 Uhr Waldegg, Zuchwil. Ankunft ca. 17:00 Uhr , Biberist BLS | | |
| Route | Waldegg – Kriegstetten – Seeberg – Grasswil – Wynigen – Koppigen – Biberist | | |
| Tourendetails | 2 ½ Stunden | 33 km | Auf- /Abstieg 250m |
| Besonderes | Kaffeepause im Restaurant | | |

2 Nachmittagstour Utzenstorf-Ersigen

| | | | |
|---------------------------|---|---|----------------------------|
| Donnerstag, 25.04. | Othmar Dreier | 079 228 22 52 othmar.dreier@bluewin.ch | Co-Leitung: Rolf Walker |
| Treffpunkt | 13:30 Uhr Waldegg, Zuchwil. Ankunft ca. 17:00 Uhr | | |
| Route | Derendingen - Utzenstorf - Rudswil Bad - Koppigen - Derendingen | | |
| Tourendetails | 3 Stunden | 40 km | Auf- /Abstieg 214m |
| Besonderes | Kaffeepause im Restaurant | | |

3 Nachmittagstour Niederbipp

| | | | |
|---------------------------|---|--|------------------------------|
| Donnerstag, 02.05. | Markus Zenger | 079 684 84 40 markus.zenger@gawnet.ch | Co-Leitung: Esther Zenger |
| Treffpunkt | 13:30 Uhr Gewerbeschule Solothurn Bücherschrank. Ankunft ca. 17:30 Uhr | | |
| Route | Solothurn – Attiswil – Niederbipp – Wangen – Riedholz – Solothurn | | |
| Tourendetails | 3 Stunden | 32 km | Auf- /Abstieg 370 m |
| Besonderes | Kaffeepause im Restaurant | | |

4 Nachmittag Velo/E-Bike Fahrtechnik

| | | | |
|---------------------------|---|---|--------------------|
| Donnerstag, 16.05. | Peter Flury | 079 264 03 23 peterflury@hotmail.com | |
| Treffpunkt | 13:30 Uhr Gewerbeschule Solothurn Bücherschrank. Ankunft ca. 17:00 Uhr | | |
| Route | Fahren in Gruppen zum Übungsgelände Riedholz | | |
| Tourendetails | 3 ½ Stunden | 15 km | Auf- /Abstieg 100m |
| Besonderes | Verpflegung aus dem Rucksack Kursinhalte: Postenarbeit, Fahrparcours Der Kurs wird allen sehr empfohlen, auch wenn du schon Kurse besucht hast. Wissen und Können vertiefen! | | |

5 **Tagestour Krauchthal**

| | | | |
|---------------------------|--|--|------------------------------|
| Donnerstag, 23.05. | Esther Zenger | 079 511 35 02 esther.zenger@gawnet.ch | Co-Leitung: Markus Zenger |
| Treffpunkt | 09:30 Uhr: Biberist, BLS Bahnhof Ost. Ankunft ca. 16:30 Uhr | | |
| Route | Biberist – Utzenstorf – Alchenflüh – Krauchthal – Hindelbank – Kernenried- Biberist | | |
| Tourendetails | 4 Stunden | 55 km | Auf-/Abstieg 380m |
| Besonderes | Kaffeepause & Mittagessen im Restaurant | | |

6 **Nachmittagstour Teuffelen**

| | | | |
|---------------------------|--|---|----------------------------|
| Donnerstag, 06.06. | Peter Flury | 079 264 03 23 peterflury@hotmail.com | Co-Leitung: Rolf Walker |
| Treffpunkt | 13:30 Uhr Gewerbeschule Solothurn Bücherschrank. Ankunft ca. 17:00 Uhr | | |
| Route | Solothurn – Feldbrunnen-Attiswil- Teuffelen- Hubersdorf- Riedholz- Solothurn. | | |
| Tourendetails | 3 ½ Stunden | 25 km | Auf-/Abstieg 600m |
| Besonderes | E- Bike sehr empfohlen , wir nehmen uns Zeit für den abwechslungsreichen Aufstieg auf Teerstrassen. Pause im Bergrestaurant oder aus dem Rucksack | | |

7 **Nachmittagstour Buchegg-Bibern**

| | | | |
|---------------------------|--|--|------------------------------|
| Donnerstag, 20.06. | Markus Zenger | 079 684 84 40 markus.zenger@gawnet.ch | Co-Leitung: Esther Zenger |
| Treffpunkt | 13:30 Uhr Waldegg, Zuchwil. Ankunft ca. 17:30 Uhr | | |
| Route | Zuchwil – Gerlafingen – Buchegg – Bibern – Lohn Ammannsegg - Solothurn | | |
| Tourendetails | 3 Stunden | 34 km | Auf-/Abstieg 400 m |
| Besonderes | Kaffeepause im Restaurant | | |

8 **Nachmittagstour Solothurn-Wangen**

| | | | |
|---------------------------|---|---|----------------------|
| Donnerstag, 27.06. | Othmar Dreier | 079 228 22 52 othmar.dreier@bluewin.ch | Co-Leitung: Offen |
| Treffpunkt | 13:30 Uhr Gewerbeschule Solothurn Bücherschrank. Ankunft ca. 17:00 Uhr | | |
| Route | Solothurn – Attiswil – Wangen – Solothurn | | |
| Tourendetails | 3 Stunden | 40 km | Auf-/Abstieg 340 m |
| Besonderes | Kaffeepause im Restaurant | | |

9 Abendtour Grenchen Flugplatz

| | | | |
|-----------------------|---|--|--------------------------------|
| Montag, 01.07. | Markus Zenger | 079 684 84 40 markus.zenger@gawnet.ch | Co-Leitung: Matthias Zwicky |
| Treffpunkt | 18:00 Uhr Gewerbeschule Solothurn Bücherschrank. Ankunft ca. 20:00 Uhr | | |
| Route | Solothurn – Altreu – Grenchen Flugplatz – Selzach Bellach – Solothurn | | |
| Tourendetails | 2 Stunden | 26 km | Auf-/Abstieg 140 m |
| Besonderes | Restaurantbesuch nach der Tour | | |

10 Tagestour Ochlenberg

| | | | |
|---------------------------|---|--|--------------------------------|
| Donnerstag, 04.07. | Rolf Walker | 079 597 83 67 walker.rolf@gmail.com | Co-Leitung: Matthias Zwicky |
| Treffpunkt | 09:00 Uhr Biberist, BLS Bahnhof Ost. Ankunft ca. 16:30 Uhr Solothurn | | |
| Route | BLS Biberist – Hellsau – Riedtwil – Amiet/Hesse-Weg – Ochlenberg – Bettenhausen – Aeschi – Subingen – retour nach Solothurn → Achtung: Volle Akkus! | | |
| Tourendetails | 4 ½ Stunden | 52 km | Auf-/Abstieg 700 m |
| Besonderes | Kaffeepause und später Mittagessen im Restaurant | | |

11* Vormittagstour Alchenstorf

| | | | |
|---------------------------|---|--|------------------------------|
| Donnerstag, 11.07. | Esther Zenger | 079 511 35 02 esther.zenger@gawnet.ch | Co-Leitung: Markus Zenger |
| Treffpunkt | 09:00 Uhr Biberist, BLS Bahnhof Ost. Ankunft ca. 13:00 Uhr | | |
| Route | Biberist – Koppigen – Alchenstorf – Rumendingen – Biberist | | |
| Tourendetails | 3 Stunden | 37 km | Auf-/Abstieg 330m |
| Besonderes | Kaffeehalt im Restaurant | | |

12 Abendtour Richtung Wasseramt

| | | | |
|-----------------------|---|--|------------------------------|
| Montag, 15.07. | Rolf Walker | 079 597 83 67 walker.rolf@gmail.com | Co-Leitung: Othmar Dreier |
| Treffpunkt | 18:00 Uhr Gewerbeschule Solothurn Bücherschrank Ankunft ca. 20:00 Uhr Derendingen | | |
| Route | Solothurn – Biberist – Gerlafingen – Willadingen – Höchstetten – Oekinggen – Derendingen | | |
| Tourendetails | 1 ¼ Stunden | 27 km | Auf-/Abstieg 150m |
| Besonderes | Restaurantbesuch nach der Tour | | |

13* Vormittagstour Lüterswil-Grabenöle

| | | | |
|---------------------------|--|---|----------------------------|
| Donnerstag, 18.07. | Othmar Dreier | 079 228 22 52 othmar.dreier@bluewin.ch | Co-Leitung: Peter Flury |
| Treffpunkt | 09:00 Uhr Biberist, BLS Bahnhof Ost Ankunft Solothurn Bücherschrank ca. 12:30 Uhr | | |
| Route | Biberist – Lüterswil – Oberwil – Grenchen - Solothurn | | |
| Tourendetails | 3 Stunden | 38 km | Auf-/Abstieg 260m |
| Besonderes | Restaurantbesuch unterwegs | | |

14 Abendtour quer durch Solothurn

| | | | |
|----------------------|---|--|------------------------------|
| Montag, 29.07 | Esther Zenger | 079 511 35 02 esther.zenger@gawnet.ch | Co-Leitung: Markus Zenger |
| Treffpunkt | 18:00 Uhr Gewerbeschule Solothurn Bücherschrank. Ankunft ca. 20:00 Uhr | | |
| Route | Um und durch Solothurn (Grenzerfahrung Solothurn) | | |
| Tourendetail | 2 Stunden | 20 km | Auf-/Abstieg 250 m |
| Besonderes | Restaurantbesuch nach der Tour | | |

15 Tagestour Huttwil mit Flyer Besichtigung

| | | | |
|---------------------------|---|---|------------------------------|
| Donnerstag, 08.08. | Peter Flury | 079 264 03 23 peterflury@hotmail.com | Co-Leitung: Esther Zenger |
| Treffpunkt | Solothurn HB, Besammlung 08:30 Uhr Gleis 3 (BLS) oder zusteigen, Sol ab 08:48, Biberist OST 08:50 Uhr, Gerlafingen 08:52 Uhr, Wiler 08:55 Uhr, Burgdorf an 09:12 Uhr. Ankunft ca. 17:30 Uhr | | |
| Route | Burgdorf-Rüegsau-Gammenthal-Dürrenrot-Huttwil-Kleindietwil-Herzogenbuchsee-Solothurn. | | |
| Tourendetails | 4 ½ Std. | 58 km | Auf-/Abstieg 740/850 m |
| Besonderes | Billett selbst lösen! Leiter vor Ort helfen für Billett und Veloverlad Halbtax CHF 6.60.- + Velo fix CHF 6.60.- ab Solothurn. Kaffeehalt, Mittag im Restaurant oder aus dem Rucksack. Mittagessen können am Startpunkt ab Menükarte gewählt werden. Nach dem Mittag besichtigen wir die Firma Flyer mit Probefahrten! Bitte um Anmeldung für die Organisation an peterflury@hotmail.com | | |

16 Vormittagstour Richtung Steinhof

| | | | |
|---------------------------|--|---|----------------------------|
| Donnerstag, 22.08. | Othmar Dreier | 079 228 22 52 othmar.dreier@bluewin.ch | Co-Leitung: Peter Flury |
| Treffpunkt | 9:00 Uhr Waldegg, Zuchwil. Ankunft ca. 13:00 Uhr | | |
| Route | Zuchwil - Inkwil - Steinhof - Aeschisee - Etziken - Subingen - Zuchwil | | |
| Tourendetails | 3 Stunden | 36 km | Auf- / Abstieg 362m |
| Besonderes | Kaffeepause im Restaurant | | |

17 Abendtour: Drei Höfe

| | | | |
|-----------------------|--|---|--------------------------------|
| Montag, 26.08. | Othmar Dreier | 079 228 22 52 othmar.dreier@bluewin.ch | Co-Leitung: Matthias Zwicky |
| Treffpunkt | 18:00 Uhr Waldegg, Zuchwil. Ankunft ca. 20:00 Uhr | | |
| Route | Derendingen - Winistorf - Drei Höfe - Derendingen | | |
| Tourendetails | 2 Stunden | 24 km | Auf- / Abstieg 200m |
| Besonderes | Restaurantbesuch nach der Tour | | |

18 Vormittagstour Bucheggberger Wald

| | | | |
|---------------------------|---|--|----------------------------|
| Donnerstag, 29.08. | Rolf Walker | 079 597 83 67 walker.rolf@gmail.com | Co-Leitung: Peter Flury |
| Treffpunkt | 9:00 Uhr Gewerbeschule Solothurn Bücherschrank Ankunft ca. 13:00 Uhr Biberist BLS | | |
| Route | Solothurn – via Stadtwald – Lohn – Lüterkofen – Küttigkofen – Mühledorf – Aetigkofen – Buecheegg – Kräiligen – Biberist | | |
| Tourendetails | 3 Stunden | 30 km | Auf- / Abstieg 460m |
| Besonderes | Kaffeepause im Restaurant | | |

19 Abendtour Luterbach - Wangen

| | | | |
|-----------------------|---|---|------------------------------|
| Montag, 02.09. | Matthias Zwicky | 079 467 16 68 matthias.zwicky@bluewin.ch | Co-Leitung: Markus Zenger |
| Treffpunkt | 18:00 Uhr Gewerbeschule Solothurn Bücherschrank. Ankunft ca. 20:00 Uhr | | |
| Route | Schloss Waldegg- Kraftwerk Flumenthal- Deitingen- Subingen- Solothurn | | |
| Tourendetails | 2 Stunden | 23 km | Auf- / Abstieg 220m |
| Besonderes | Restaurantbesuch nach der Tour | | |

20 Tagestour Pieterlen

| | | | |
|---------------------------|--|--|------------------------------|
| Donnerstag, 05.09. | Markus Zenger | 079 684 84 40 markus.zenger@gawnet.ch | Co-Leitung: Esther Zenger |
| Treffpunkt | 9:00 Uhr Gewerbeschule Solothurn Bücherschrank. Ankunft ca. 16:00 Uhr | | |
| Route | Solothurn – Selzach – Grenchen – Pieterlen – Häftli – Büren – Leuzigen - Solothurn | | |
| Tourendetails | 4 Stunden | 48 km | Auf-/Abstieg 390m |
| Besonderes | Kaffeepause + Mittagessen im Restaurant | | |

21 Nachmittagstour Bleienbach

| | | | |
|---------------------------|--|---|------------------------------|
| Donnerstag, 12.09. | Matthias Zwicky | 079 467 16 68 matthias.zwicky@bluewin.ch | Co-Leitung: Markus Zenger |
| Treffpunkt | 13:30 Uhr Waldegg, Zuchwil. Ankunft ca. 18:30 Uhr | | |
| Route | Biberist - Seeberg - Riedtwil - Flugplatz Bleienbach - Herzogenbuchsee - Etziken - Zuchwil | | |
| Tourendetails | 3 ½ Stunden | 43 km | Auf-/Abstieg 320m |
| Besonderes | Kaffeepause auf dem Flugplatz Bleienbach | | |

22 Nachmittagstour Aarwangen

| | | | |
|-----------------------|--|--|------------------------------|
| Montag, 19.09. | Esther Zenger | 079 511 35 02 esther.zenger@gawnet.ch | Co-Leitung: Markus Zenger |
| Treffpunkt | 13:30 Uhr Waldegg, Zuchwil. Ankunft ca. 18:00 Uhr | | |
| Route | Zuchwil – Walliswil – Aarwangen – Heimenhausen – Derendingen | | |
| Tourendetails | 3 Stunden | 38 km | Auf-/Abstieg 320m |
| Besonderes | Kaffeehalt im Restaurant | | |

23 Tagestour Lützelflüh

| | | | |
|---------------------------|--|---|----------------------------|
| Donnerstag, 26.09. | Othmar Dreier | 079 228 22 52 othmar.dreier@bluewin.ch | Co-Leitung: Peter Flury |
| Treffpunkt | 09:00 Uhr Biberist, BLS Bahnhof Ost; Ankunft ca. 16:00 Uhr | | |
| Route | Biberist - Kirchberg - Lützelflüh (Dahlienschau) - Burgdorf - Ersigen - Biberist | | |
| Tourendetails | 5 Stunden | 65 km | Auf-/Abstieg 470 m |
| Besonderes | Besuch der Dahlienschau mit Mittagessen | | |

24 Nachmittagstour Buechibärg

| | | | |
|---------------------------|---|--|------------------------------|
| Donnerstag, 03.10. | Esther Zenger | 079 511 35 02 esther.zenger@gawnet.ch | Co-Leitung: Markus Zenger |
| Treffpunkt | 13:30 Uhr Gewerbeschule Solothurn Bücherschrank; Ankunft ca. 18:00 Uhr | | |
| Route | Solothurn – Leuzigen – Oberwil b.B. – Mühledorf – Biberist | | |
| Tourendetails | 3 ½ Stunden | 36 km | Auf- / Abstieg 500 m |
| Besonderes | Kaffeepause im Restaurant | | |

25 Nachmittags-Schlusstour

| | | | |
|--------------------------|---|---------------|-----------------------|
| Donnerstag, 10.10 | Rolf Walker | 079 597 83 67 | walker.rolf@gmail.com |
| Treffpunkt | 13:30 Uhr Gewerbeschule Solothurn Bücherschrank. | | |
| Route | Überraschung | | |
| Tourendetails | 1 ½ Stunden | 20 km | Auf- / Abstieg 150m |
| Besonderes | Anmeldung und weitere Infos mit separater Einladung | | |

Veloleiterinnen und Veloleiter Team Solothurn

| | | |
|-----------------|---------------|----------------------------|
| Dreier Othmar | 079 228 22 52 | othmar.dreier@bluewin.ch |
| Flury Peter | 079 264 03 23 | peterflury@hotmail.com |
| Walker Rolf | 079 597 83 67 | walker.rolf@gmail.com |
| Zenger Esther | 079 511 35 02 | esther.zenger@gawnet.ch |
| Zenger Markus | 079 684 84 40 | markus.zenger@gawnet.ch |
| Zwicky Matthias | 079 467 16 68 | matthias.zwicky@bluewin.ch |
| Grolimund Iveta | 079 697 73 30 | iveta.grolimund@bluewin.ch |

E-Bike- Verkehrssicherheitskurse

E-Bike Verkehrssicherheitskurs für E-Bikerinnen und E-Biker organisiert durch den VCS

VCS Verkehrs-Club der Schweiz
ATE Association transports et environnement
ATA Associazione traffico e ambiente



Kursdaten:

- Kurs 1: Mittwoch, 01. Mai
- Kurs 2: Mittwoch, 04. September

Zeit:

- Jeweils von 13:30 bis ca. 17:00 Uhr

Kursort:

- Pumptrack, Bornfeldstrasse 3 in 4600 Olten

Preis:

- 110.-, VCS-Mitglieder erhalten einen Rabatt von 50%

Anmeldung:

- info@vcs-so.ch oder per Telefon 079 884 62 06

E-Bike-Fahrkurse organisiert durch repla espaceSOLOTHURN



-
- | | |
|---------------------------|----------------------|
| - Gerlafingen: | Donnerstag, 14. März |
| - Zuchwil: | Freitag, 15. März |
| - Gerlafingen: | Donnerstag, 21. März |
| - Zuchwil: | Freitag, 22. März |
| - Lohn-Ammannsegg: | Donnerstag, 2. Mai |
| - Subingen: | Donnerstag, 16. Mai |
| - Lüsslingen-Nennigkofen: | Freitag, 24. Mai |
| - Bellach: | Freitag, 21. Juni |
| - Gerlafingen: | Donnerstag, 27. Juni |

Zeit:

- 17:00 Uhr ca. 1.5 - 2h

Preis:

- Fr. 80.- / Fr. 20.- für Personen aus den Gemeinden der repla espaceSOLOTHURN

Anmeldung:

- www.e-bike-kurse.ch
-

Information & Anmeldung

Pro Senectute ist zuständig für alle Gemeinden im Kanton Solothurn

Kantonale Koordinationsstelle Alter und Geschäftsstelle

Öffnungszeiten Montag–Freitag, 8.00–11.00 und 14.00–16.00 Uhr

Alle Bezirke im Kanton Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn, 032 626 59 59

Regionale Pro Senectute Kontakt- und Fachstellen Alter

Öffnungszeiten Fachstellen Montag–Freitag, 8.00–11.00 Uhr

Nachmittags nach Vereinbarung

Bezirke: Solothurn / Wasseramt / Thal / Gäu / Teil-Lebern / Teil-Bucheggberg

Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn, 032 626 59 79

Bezirke: Grenchen / Teil-Lebern / Teil-Bucheggberg

Bettlachstrasse 8, 2540 Grenchen, 032 653 60 60

Bezirke: Olten / Gösgen

Jurastrasse 20, 4600 Olten, 062 287 10 20

Bezirke: Dorneck / Thierstein

Bodenackerstrasse 6, 4226 Breitenbach, 061 781 12 75

Pro Senectute Spitexbetrieb

Spitex Thierstein/Dorneckberg

Spitalstrasse 38, 4226 Breitenbach, 061 783 91 55, info@spitex-thdo.ch

Digitale Kontakte

info@so.prosenectute.ch / www.so.prosenectute.ch

Facebook / www.infosenior.ch



Das Zewo Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen steht für uneigennützigem und zweckbestimmtem Umgang mit Spenden!

Pro Senectute Kanton Solothurn ist eine private Stiftung. Sie wird teilweise von staatlichen Geldern getragen, ist aber auch auf Ihre Spende angewiesen. PC-Spendenkonto 45-455-2