21KM

BRITTNAU FamilyBIKE

17. JUNI

18. JUNI

2023

27KM

GEMEINSAM GESUND UND BEWEGT UNTERWEGS

Eine der schönsten Formen der körperlichen Betätigung ist der Radsport, wie ich aus eigener Erfahrung weiss. Ganz gleich, ob Sie als ehrgeiziger Einzelfahrer auf der Suche nach einem anspruchsvollen Training sind oder als Familie nach einer unterhaltsamen Freizeitbeschäftigung suchen – Radfahren bietet für jeden etwas.

Das gilt auch für den Ironbike 2023! Der Radfahrer-Verein Brittnau führt die Volksrundfahrt seit mehr als 25 Jahren durch. Sie können sich in diesem Jahr auf verschiedenen Distanzen zu persönlichen – es ist kein Wettkampf – Höchstleistungen fordern oder gemeinsam auf eine schöne Familientour gehen. Erklimmen Sie den Fuchshubel und die vielen Hügel in der Region um Beromünster oder geniessen Sie die Wald- und Wiesenwege rund um Brittnau. Die Strecken können einzeln oder in Gruppen mit Rennvelo, Mountainbike oder e-Bike abgefahren werden.

Machen Sie mit und bilden Sie ein Team mit Freunden und Familie. Denn Radfahren ist nicht nur eine Möglichkeit, aktiv und gesund zu bleiben, sondern auch eine gelenkschonende Sportart, die für Menschen jeden Alters geeignet ist. Radfahren kann auf persönliche Fitnessziele zugeschnitten werden. Egal, ob Sie Ihre Ausdauer verbessern, Kraft aufbauen oder einfach nur die schöne Natur im Kanton Aargau und im Nachbarkanton Luzern geniessen möchten – Radfahren ist eine hervorragende Wahl, um das körperliche und geistige Wohlbefinden zu fördern und tolle Familienerlebnisse zu schaffen – getreu dem Ironbike-Motto „gemeinsam bewegt".

Mit der aktiven Bewegung in der Natur tun Sie nicht nur sich etwas Gutes, sondern leisten auch einen Beitrag zu einer gesunden Bevölkerung und tieferen Gesundheitskosten. Körperliche Aktivität fördert die Gesundheit in vielen Bereichen. Sie kann Osteoporose vorbeugen, unterstützt die Gewichtsabnahme und senkt bei Diabetikern die Blutzuckerwerte. Auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, etwa für Herzinfarkte, ist für „bewegte" Menschen niedriger. Bereits moderate, aber regelmässige körperliche Bewegung reicht aus. Und wenn Ihnen das zu wenig ist, wartet der Fuchshubel auf Sie.

Setzen Sie den Helm auf und schwingen Sie sich auf Ihre Räder, und erkunden Sie am Ironbike 2023 Brittnau die imposanten Regionen des Wiger-, Suhren- und Wynentals.
Dafür wünsche ich Ihnen viel Spass.

Jean-Pierre Gallati, Landammann

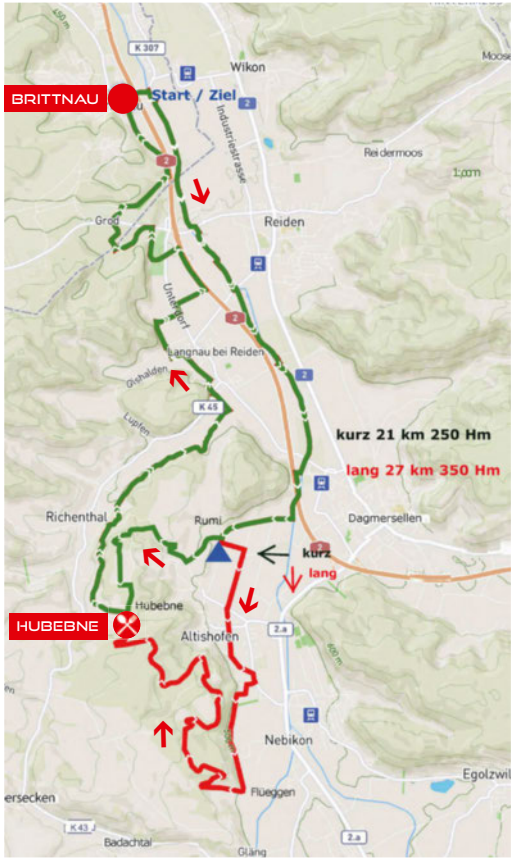
INFOS

Start und Ziel	Turnhalle Brittnau mit Umkleide- und Duschmöglichkeiten. Parkplätze signalisiert
Startzeiten	**FamilyBike 21 km und 27 km** 17.+18. Juni, 06.00 – 13.00 Uhr
E-Bikes	Beide Strecken können problemlos mit dem E-Bike gefahren werden. Stromanschluss vorhanden, jedoch ohne Ladegeräte.
Anhänger	Beide Strecken können mit einem Kinderanhänger gefahren werden.
Teilnahmekosten	**FamilyBike 21 km und 27 km** inkl. Verpflegung CHF 20.– Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre gratis. Zuschlag für Finisher-Shirt für alle Finisher CHF 10.– Finisher, welche an beiden Tagen (Samstag und Sonntag) teilnehmen, erhalten einen Getränkebon.
Auszeichnung	Kinder und Jugendliche erhalten eine Finishermedaille.
Verpflegungsposten	**FamilyBike MTB 21 km und 27 km,** Altishofen, Hubebne
Ziel Brittnau	Gratispasta für alle Finisher
Anmeldung am Start	Freitag, 17.00 – 19.00 Uhr, Samstag und Sonntag ab 05.45 Uhr Bargeldlose Zahlung möglich mit: Debit- Kreditkarte, Google Pay und Apple Pay
Sanitätsposten	Start und Ziel
Versicherung	Jeder Teilnehmer muss ausreichend gegen Haftpflichtansprüche und Unfall versichert sein. Der Veranstalter haftet weder für Unfälle noch für Schäden. Die Verkehrsvorschriften sind strikte einzuhalten.
Auskunft	OK-Präsident Rolf Meyerhans E-mail: info@ironbike.ch, www.ironbike.ch

STRECKENBESCHRIEB FAMILYBIKE

Genussvoll im Sattel
Die beiden Strecken führen gemeinsam ab Brittnau flach der Wigger entlang nach Dagmersellen in die wunderbar gelegene Region oberes Wiggertal. Im historischen Gebiet Althishofen trennen sich die beiden Strecken. Bei der Reblage Rumi führt die kurze Strecke über einen längeren, jedoch sanften Anstieg auf die Anhöhe mit herrlicher Aussicht auf die Pilatuskette. Durch den Wald und über grasigem Weg erreicht man den Verpflegungsposten.

Der grösste Anstieg und mehr als die Hälfte ist nun vollbracht. Gestärkt geht es weiter. Ohne Stress und Druck führt die Waldstrasse nach Richenthal und dann in der Ebene weiter über Langnau zurück nach Brittnau. Die etwas längere Strecke führt durch Altishofen am Waldrand entlang zur Flüeggen und über einen leichten Anstieg durch den Altishofer Wald zum Verpflegungsposten Hubebne. Danach führt auch die längere Strecke auf demselben Weg gemeinsam zurück zum Ziel.



ALTISHOFEN

Die Gemeinde Altishofen gehört zur Region oberes Wiggertal/Lutherntal. Bekannt durch sein schützenswertes historisches Dorfbild mit dem Schloss mit Rittersaal, Barockstube und Schlossgarten. Hier wohnte einst Ludwig Pfyffer. Wegen seiner überragenden politischen und militärischen Bedeutung in Frankreich und in der Eidgenossenschaft wurde er als „Schweizerkönig“ bezeichnet.

Kommt man von Dagmersellen auf die andere Talseite, Richtung Westen, liegt da ganz gemütlich und ein bisschen aus der Zeit gerückt, ein gelber Gebäudekomplex in den Reben. Gemacht wird hier der Wein in eigener, moderner Kellerei aus regionalen Gewächsen.

Beim Altiishofer Weingut Bisang mit einer der 4 Reblagen am Hang der Rumi waren im letzten Jahr die besten Bedingungen für einen Spitzenwein.

Die Willimann Dorfmetzgerei im oberen Wiggertal, in Dagmersellen, möchte der Kundschaft mit ihren hausgemachten Produkten eine grosse Vielfalt und viel Genuss bieten. So auch die weitbekannten «Dagmersellerli».

Beat und Joe, unsere Grillmeister, werden diese saftigen Würstchen am Anlass anbieten.

Auch Veggieburger werden erstmals nicht fehlen.

MIT KINDERN UNTERWEGS IN DER NATUR

Mountainbiken mit Kindern? Ja, unbedingt! Die warmen Tage locken ins Freie. Zeit für einen Familienausflug auf dem Bike.

Auf was Sie bei einer Tour mit Kindern achten müssen.
Wenn die Kinder auf grössere Räder mit Federgabel umsteigen, sind auch längere und schwierigere Etappen für die nächste Bike Tour geeignet. Abwechslung, Ablenkung und die sportliche Herausforderung machen Bike-Touren für den Nachwuchs zum Genuss. Einfach einmal losfahren ist bei einer Bike-Tour mit Kindern aber nicht ratsam.

Tipps, damit die Familienbike Tour zum schönen Erlebnis wird.
Nicht zu früh anfangen. In der Regel sind Kinder ab 6 bis 7 Jahren bereit für die erste richtige Mountainbike-Tour. Davor ist die körperliche Entwicklung, die Motorik und die Kraft der Kinder, Steigungen zu überwinden, noch nicht ausgereift. Mit kleineren Kindern empfehlen wir deshalb nur flache Ausfahrten.

Welches ist das richtige Bike?
Bikes, welche vorne gefedert sind, reichen für den Start ins Biken. Unbedingt auf die richtige Grösse achten. Die Kinder sollten jederzeit absteigen können. Ein gutes, leichtes Kinder- bzw. Jugendbike mit hochwertigen Bremsen und Reifen vermeidet viel Frust.
Helm und Handschuhe sind ein Muss. In schwierigerem Gelände oder auf langen Downhill-Strecken sind Knie- und Schienbeinschoner auch für Kinder nicht verkehrt (allenfalls Skateschützer verwenden).

Vorbereitung ist das A und O.
Übung macht den Meister. Zu Beginn einfache, aber spannende Strecken wählen. Ideal sind sanftere Wald und Wiesen Trails mit weichem Untergrund ohne Absturzgefahr. Die Tour sollte für die Kinder überschaubar sein und sie nicht überfordern. Rastpunkte, und allenfalls Notausstiege, an denen man die Tour bei Problemen abbrechen kann, einplanen. Weniger ist oft mehr

Kurze Etappen
Sich Zeit nehmen. Je nach Alter sind Strecken von 20 bis 30 Kilometer ausreichend und sollten über den ganzen Tag verteilt werden. Lange und steile Steigungen meiden, damit kein Frust entsteht. Bike-Touren für Kinder dürfen gerne an einem tollen Badeplatz, Abenteuerspielplatz oder an einem Klettersteig enden, das macht gleich noch einmal mehr Spass.

Pausen
Kinder merken oft zu spät, dass ihre Kraft-Batterien leer sind. Deshalb auf dem Trail genügend Pausen einlegen, trinken, essen und Hände ausschütteln.

Für Mountainbike-Einstiger/innen
Besuchen Sie mit den Kindern vorgängig einen Bikepark mit einfacheren Pisten und/oder Übungselementen (z.B. Skillparks) oder melden Sie sich und die Kinder an einem Fahrtechnikkurs an. Dort erlernen Sie eine gute Grundposition auf dem Bike und üben zu bremsen sowie zu schalten. Mit Freude am Sport, einhalten des Bike-Kodex und einem respektvollen Verhalten gegenüber Mensch und Natur steht dem nächsten Familien-Bike-Ausflug nichts mehr im Weg.

SWISSLOS
Kanton Aargau

MIGROS
Kulturprozent

Unabhängig & wirtschaftlich CO_2 reduzieren.

Heizung jetzt nachhaltig erneuern!

Wir sind für Sie da.

062 745 30 30

LEHMANN 2000

Ihr Zofinger Partner für nachhaltige Wärmetechnik

www.lehmann2000.ch

25 Jahre

MIT DEM VELO - NATUR PUR -

Gewinnen Sie ein Familien-Ferien Wochenende mit dem ŠKODA Enyaq – inklusive Fahrradträger nach AROSA

So einfach ist die Teilnahme:

- **QR-Code einscannen**
- **Kontaktformular ausfüllen und Newsletter abonnieren**

LERCH

www.autolerch.ch

Helblingstrasse 2
4852 Rothrist