



MTB und E-MTB Touren 2026 – Region Langnau

Wir fahren mehrheitlich auf Naturstrassen, Schotterwegen und schmalen Pfaden. Wir werden konditionell und fahrtechnisch gefordert, aber nicht überfordert. Ein Gemeinschaftserlebnis, bei dem die Bewegung und Begegnung im Vordergrund steht. Wir fahren in je zwei Gruppen MTB (je nach Anzahl Teilnehmenden) sowie E-MTB in zwei Stärkeklassen.

Halbtagestouren MTB/E-MTB Frühling und Herbst

Datum: 14. April – 12. Mai 2026 sowie 08. September -20. Oktober 2026
(ausgenommen 1. Dienstag im Monat)
Zeit: 12.00 Uhr
Dauer: ca. 3-4 Stunden; 30 – 40 km
Anmeldung: erwünscht. Wer sich vor der Tour registriert, erleichtert uns die Arbeit!
[Tourenangebote Outdoor](#)

Halbtagestouren MTB/E-MTB Sommer

Datum: 19. Mai bis 25. August 2026 (ausgenommen 1. Dienstag im Monat)
Zeit: 08.30 Uhr
Dauer: ca. 3-4 Stunden, 30 – 40 km
Anmeldung: erwünscht. Wer sich vor der Tour registriert, erleichtert uns die Arbeit!
[Tourenangebote Outdoor](#)

Tagestour MTB/E-MTB (60-80 Km)

Datum: 23. Juni, 18. August und 29. September 2026
Zeit: 08.30 Uhr
Dauer: ca. 5 Stunden
Anmeldung: Erforderlich gemäss Ausschreibung auf der Pro Senectute Webseite an die Hauptleitung (s. QR Code auf Seite 2)

Allgemeine Infos

- Treffpunkt:** Parkplatz Schwimmbad oder gemäss separater Einladung
- Ausrüstung:** Gewartetes MTB und E-MTB, Helm, Handschuhe, passende Kleidung, Rucksack, Ersatzschlauch, Getränke für unterwegs
- Verpflegung:** Kaffeehalt unterwegs, wenn möglich
- Versicherung:** Liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden
- Leitende:** Hofer Walter, 079 346 48 90, psrsl.hofer@gmail.com
Fuchser Werner, 078 600 55 31, wefuchser@bluewin.ch
Fuhrer Urs, 079 622 97 8, urfula1@bluewin.ch
Fuhrer Jürg, 079 501 36 54, hj_fuhrer@bluewin.ch
Hofer Fritz, 079 711 04 83, prosenefh@mail.ch
Jost Ursula, 079 713 09 29, ujobgro@zapp.ch
Lanz Beat, 079 663 10 20, beat.lanz@gmx.ch
Neuenschwander Christian, 079 139 26 57, fzc@bluewin.ch
Nobel Carlo, 079 214 38 29, nobzbi@gmail.com
Schafroth Kari, 079 438 37 05, kari.sch@hotmail.com
Schneider Ruedi, 079 721 51 92, ruedi-schneider@bluewin.ch
Strahm Ernst, 079 712 58 12, strahme@zapp.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.

Detailinformationen zu den Touren finden Sie hier:



Tourenübersicht
Pro Senectute
Kanton Bern

Die Bedingungen:

- Bei unseren Touren fährt jeder/jede auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko mit.
- Jeder/Jede fährt immer mit Velohelm, Brille und Handschuhen.
- Der Weisungen des Leiters/der Leiterin sind zu befolgen. Er/Sie soll über gesundheitliche Probleme oder über ein frühzeitiges Verlassen einer laufenden Tour orientiert werden.
- Die Kosten: CHF 10.00 (werden von der Leitung bar einkassiert) CHF 90.00 für 10er Karte (Bestellung bei der Leitung oder im Sekretariat Bildung und Sport, Bern per Mail oder Telefon).
- Allfällige Transportkosten gehen zu Lasten der Teilnehmenden.
- Wir erwarten, dass die Teilnehmenden stets mit fahrtüchtigen und gewarteten Mountainbikes mit guter Bereifung und Bremsen mitfahren und sich fit genug fühlen, die ausgeschriebene Tour zu bestreiten.

Die Schwierigkeitsstufen:

Kondition (gemessen am jeweiligen Gelände)

<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 allgemeine Fitness

Technik (gemessen am jeweiligen Gelände)

T 1 einfach Einfache Tour für Einsteiger und Geniesser. Feld- Wald- und Schotterwege auf griffigem Naturboden oder verfestigtem Schotter, keine steilen Uphills, teilweise wenig befahrene Teerstrassen oder Velowege. Das Fahrtempo ist moderat. Technische Fahrtrips vom Sportgruppenleiter

T 2 leicht Leichte Tour, ohne nennenswerte technische Herausforderungen. Meistens Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, wenige einfache Singletrails, kleinere Hindernisse wie Wurzeln, kleine Steine und Wasserrinnen, kurze enge und steile Passagen möglich. Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig

T 3 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 etc., vereinzelte Schiebestrecken. Gute und sichere Fahrtechnik mit Gewichtsverlagerung wichtig

Kantonale Anlässe 2026

Datum	Anlass	Leitung
Do, 05. März 2026, Bern 16.00 – 17.30 Uhr	Infoanlass: Anleitung und Fragen zur Online-Anmeldung für Outdoor Angebote	Diverse
Di, 05. Mai oder Mi, 06. Mai 2026	Fahrtechnikkurs MTB, E-MTB in Huttwil Mehr Sicherheit auf dem Mountainbike dank gezielten Übungen, Tipps und Tricks	Diverse Radsportleiter Pro Senectute Kt. Bern

MTB / E-MTB Ferien 2026

Datum	Anlass	Leitung
17. - 21. August 2026	Walliser E-Mountainbike Tage im Goms 3 Gruppen von easy bis anspruchsvoll	Klaus Gasser Konrad Gloor Urs Brand
4. - 10. Oktober 2026	E-MTB-Ferien auf Elba 3 unterschiedliche E-MTB Stärkeklassen	Philippe Kocher Barbara Terrettaz Jürg Guggisberg Barbara Forster

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