

# Radtouren / MTB-Touren 2020

## Region Bern



MTB-Touren [www.capelligrigi.ch](http://www.capelligrigi.ch)

Velotreff

Velotouren

eBike

Datum	Zeit	Treffpunkt	Route	Km	Stufe	Leitung	Besonderes
Mi, 8.1.2020	14.00 Uhr	Restaurant Anker Bern	Gemütliches Zusammentreffen von PS Radlern				Ohne Anmeldung
Mi, 5.2.2020	14.00 Uhr	Restaurant Anker Bern	Gemütliches Zusammentreffen von PS Radlern				Ohne Anmeldung
KW 06/20	12.00 Uhr	gemäss Ausschreibung per Mail	<b>Capelli grigi - Wintertouren</b>			<b>Peter</b>	MTB und eMTB; Ohne Anmeldung
KW 08/20	12.00 Uhr	gemäss Ausschreibung per Mail	<b>Capelli grigi - Wintertouren</b>			<b>Bruno</b>	MTB und eMTB; Ohne Anmeldung
Mi, 4.3.2020	14.00 Uhr	Restaurant Anker Bern	Gemütliches Zusammentreffen von PS Radlern				Ohne Anmeldung
KW 10/20	12.00 Uhr	gemäss Ausschreibung per Mail	<b>Capelli grigi - Wintertouren</b>			<b>Reto</b>	MTB und eMTB; Ohne Anmeldung
KW 12/20	12.00 Uhr	gemäss Ausschreibung per Mail	<b>Capelli grigi - Wintertouren</b>			<b>Bruno</b>	MTB und eMTB; Ohne Anmeldung
KW 14/20	09.00 Uhr	gemäss Ausschreibung per Mail	<b>Capelli grigi - Wintertouren</b>			<b>Peter</b>	MTB und eMTB; Ohne Anmeldung
Di, 31.3.2020	09.30 Uhr	Berner Generationenhaus, Kursraum Pro Senectute	Vorstellen der <b>Rad- und MTB-Saison 2020</b>			<b>alle</b>	Gemäss besonderer Ausschreibung Ohne Anmeldung
Di, 7.4.2020	09.30 - ca. 16.00 Uhr	Kaserne Bern	<b>Einführungskurs für Sicheres Fahren von eBike und eMTB im Verkehr (zusammen mit der Polizei)</b> Fahrübungen, praktische Anwendung im Verkehr, Schalten, Bremsen, Kreisverkehr, Linksabbiegen, schwierige Verkehrssituationen und für eMTB korrekte Anwendung der Unterstützung im Gelände.			<b>Peter</b> Richard, Bruno, Heiri	Anmeldung bei PS Region Bern Mit eigenem oder gemietetem eBike/eMTB Spezielle Ausschreibung folgt
Mi, 15.4.2020	09.00 Uhr	Bahnhof Bümpliz Süd	<b>Velotreff -</b> Eine Plauschfahrt in den Westen. Rundkurs ab Bümpliz nach Süri und zurück mit Kaffeehalt im Restaurant «Zimmermann»	26	1-2	<b>Dölf</b> Heinz	Leichte, gemütliche Tour ohne nennenswerte Steigungen Ohne Anmeldung
Di, 21.4.2020 Do, 23.4.2020	09.00 - ca. 16.30 Uhr	Lyss Holzbaufachschule	<b>Fahrteknikkurs für MTB und eMTB</b> in Zusammenarbeit mit den anderen Pro Senectute Regionen im Kanton Bern; nicht für Einsteiger/-innen geeignet.		2-4	<b>Reto</b> und MTB- Leitende	Anmeldung gemäss besonderer Ausschreibung bei Pro Senectute Biel- Seeland (weitere Infos und Adresse auf der Ausschreibung)
Mi, 22.4.2020	09.30 Uhr	Liebefeldpark beim See	<b>Gürbe-Aare-Tour:</b> Belp – Seftigen – Münsingen – Gümliigen – Bern-Thunplatz	59	2	<b>Richard</b> Heinz	Rad + eBike. Bahn ab Rubigen möglich. Anmeldung bei der Hauptleitung
Do, 30.4.2020	09.00 Uhr	gemäss Ausschreibung per Mail	<b>Capelli grigi</b>			<b>Hans-Ruedi</b> Bruno	MTB und eMTB; Ohne Anmeldung
Mi, 6.5.2020	09.00 Uhr	Bahnhof Fraubrunnen	<b>Fraubrunnen</b> – Limpachtal – Brunnental – Buechiberg – Fraubrunnen	44	2	<b>Ruth</b> Dölf	RE Bern ab 08.35 h Fraubrunnen an 08.54 h



# Radtouren / MTB-Touren 2020

## Region Bern



MTB-Touren [www.capelligrigi.ch](http://www.capelligrigi.ch)

Velotreff

Velotouren

eBike

Datum	Zeit	Treffpunkt	Route	Km	Stufe	Leitung	Besonderes
Mi, 13.5.2020	09.00 Uhr	Bahnhof Bümpliz Süd	<b>Velotreff</b> - Eine Plauschfahrt in den Westen. Rundkurs ab Bümpliz nach Süri und zurück mit Kaffeehalt im Restaurant «Zimmermann»	26	1-2	<b>Heinz Bruno</b>	Leichte, gemütliche Tour ohne nennenswerte Steigungen Ohne Anmeldung
Do, 14.5.2020	09.00 Uhr	gemäss Ausschreibung per Mail	<b>Capelli grigi</b>			<b>Bruno Christof</b>	MTB und eMTB; Ohne Anmeldung
Di, 19.5.2020	09.00 Uhr	Bern Bahnhof, Grosse Schanze (beim Lift)	Tour <b>Frienisberg – Schüpberg</b>	ca. 45	2	<b>Richard Heinz</b>	Gemäss Ausschreibung. Anmeldung bei der Hauptleitung
Do, 28.5.2020	09.00 Uhr	gemäss Ausschreibung per Mail	<b>Capelli grigi</b>			Richard Reto	MTB und eMTB; Ohne Anmeldung
Di, 2.6.2020	09.00 Uhr	Bahnhof Bümpliz Süd	<b>Mont Vully Tour:</b> Bümpliz – Kriechenwil – Münchenwiler – Salavaux – Mt Vully – Sugiez – Ulmiz – Laupen – Thörishaus – Bümpliz Süd	63 80	3 4	<b>Dölf Heinz</b>	Rad + eBike: Mittel bis steil, Bahn ab Laupen oder Kerzers möglich. Anmeldung bei der Hauptleitung
Fr, 5.6.2020	10.00 Uhr	Bahnhof Interlaken Ost	<b>eBike/eMTB Tour Rund um den Brienersee:</b> Interlaken – Ringgenberg – Brienz – Iseltwald – Interlaken (je eine eBike und eine eMTB Gruppe)	30 bzw 42	2	<b>Peter Richard</b>	eBike/eMTB/ganzer Tag/Mittagessen in Brienz (Picknick oder Rest.) Bahn/PP beim Bhf Interlaken Ost. HD eBike 1000 m/HD eMTB 1500 m
Do, 11.6.2020	09.00 Uhr	gemäss Ausschreibung per Mail	<b>Capelli grigi</b>			<b>Reto Hans-Ruedi</b>	MTB und eMTB; Ohne Anmeldung
Mi, 17.6.2020	09.00 Uhr	Bahnhof Bümpliz Süd	<b>Velotreff</b> - Eine Plauschfahrt in den Westen. Rundkurs ab Bümpliz nach Süri und zurück mit Kaffeehalt im Restaurant «Zimmermann»	26	1-2	<b>Dölf Urs</b>	Leichte, gemütliche Tour ohne nennenswerte Steigungen Ohne Anmeldung
Do, 25.6.2020	09.00 Uhr	gemäss Ausschreibung per Mail	<b>Capelli grigi</b>			<b>Hans-Ruedi</b>	MTB und eMTB; Ohne Anmeldung
Di, 30.6.2020	07.00 Uhr 08.15 Uhr 09.00 Uhr 10.15 Uhr	Bhf Bümpliz Nord (Bz) Bhf Münchenbuchsee Bhf Lyss Bhf Biel Seeseite	<b>Bielerseetour:</b> Bümpliz – Lyss – Biel – La Neu-veville – Erlach – Hagneck – Bümpliz; Variante 2: Lyss – Biel – Seerundfahrt – Biel – Lyss; Variante 3/4: Biel – Seerundfahrt – Biel oder Lyss	110 75 42/ 55	5 5 3 2	<b>Dölf Bruno Heinz Urs</b>	Rad + eBike, Bahnverbindungen folgen mit der Detailausschreibung Anmeldung bei der Hauptleitung
Do, 9.7.2020	09.00 Uhr	gemäss Ausschreibung per Mail	<b>Capelli grigi</b>			<b>Richard Peter</b>	MTB und eMTB; Ohne Anmeldung
Di, 14.7.2020	09.00 Uhr	Bahnhof Worb SBB	<b>Vorderes Emmental:</b> Worb – Konol-fingen – Zäziwil – Arni – Biglen – Worb	50	2	<b>Bruno Heinz</b>	Rad und eBike, Anmeldung beim Hauptleiter erforderlich
Do, 23.7.2020	09.00 Uhr	gemäss Ausschreibung per Mail	<b>Capelli grigi</b>			<b>Bruno Hans-Ruedi</b>	MTB und eMTB; Ohne Anmeldung
Di, 28.7.2020	09.00 Uhr	Westside Bhf Brünnen	<b>Aare, Sense:</b> Eine Tour entlang des Wassers. Wohlensee – Wileroltigen – Kriechenwil – Laupen – Thörishaus – Bümpliz	45	3	<b>Richard Dölf</b>	Rad und E-Bike. Eine interessante Tour auf Radwegen. Rückfahrt mit Bahn ab Laupen möglich

# Radtouren / MTB-Touren 2020

## Region Bern

MTB-Touren [www.capelligrigi.ch](http://www.capelligrigi.ch)

Velotreff

Velotouren

eBike



Datum	Zeit	Treffpunkt	Route	Km	Stufe	Leitung	Besonderes
Do, 6.8.2020	09.00 Uhr	gemäss Ausschreibung per Mail	<b>Capelli grigi</b>			<b>Peter</b> Reto	MTB und eMTB; Ohne Anmeldung
Do, 13.8.2020	09.00 Uhr	gemäss Ausschreibung	Velotour <b>Gantrischregion</b>			<b>Christof</b> Richard	Anmeldung bei der Hauptleitung
Mi, 19.8.2020	09.00 Uhr	Bahnhof Bümpliz Süd	<b>Velotreff</b> - Eine Plauschfahrt in den Westen. Rundkurs ab Bümpliz nach Süri und zurück mit Kaffeehalt im Restaurant «Zimmermann»	26	1-2	<b>Heinz</b> Bruno	Leichte, gemütliche Tour ohne nennenswerte Steigungen Ohne Anmeldung
Do, 20.8.2020	09.00 Uhr	gemäss Ausschreibung per Mail	<b>Capelli grigi</b>			<b>Richard</b> Bruno	MTB und eMTB; Ohne Anmeldung
So, 16.8.2019	10.00 Uhr		<b>Hallo Velo Bern</b> - gemeinsame Fahrt auf der Route von Hallo Velo als Gruppe von Pro Senectute. Weitere Informationen folgen.	38	2		Präsenz von Velo- und MTB-Gruppe von Pro Senectute Bern repräsentieren (möglichst hellgrünes Shirt anziehen)
Fr, 28.8.2020	12.00 Uhr	Bahnhof Thun	<b>Seelitour:</b> Thun - Amsoldingen - Reutigen - Spiez - Thun (auf Wunsch bis Bern)	42 (70)	2 (4)	<b>Urs</b> Christof	Halbtagestour Rad und eBike Anmeldung bei der Hauptleitung
Do, 3.9.2020	09.00 Uhr	gemäss Ausschreibung per Mail	<b>Capelli grigi</b>			<b>Peter</b> Hans-Ruedi	MTB und eMTB; Ohne Anmeldung
Di, 8.9.2020	09.00 Uhr	Bahnhof Bümpliz Nord	<b>Freiburgtour:</b> Flamatt - Wünnewil - Düdingen - Grandfey - Freiburg - Bourguillon - Tentlingen - Giffers - Rechthalten - Alterswil - Heitenried - Albligen - Flamatt - Bümpliz	65 35	4 3	<b>Richard</b> Dölf	Ab Freiburg Rückfahrt mit Bahn möglich
Do, 10.9.2020	17.00 Uhr	Bahnhof Bümpliz Süd	<b>Abendfahrt</b> mit einem Nachtessen in einer Landbeiz. Rückkehr ca. 21.30 Uhr.	40	2-3	<b>Richard</b> Bruno	Voraussetzung: sicheres Fahren bei Nacht, gute Beleuchtung. Anmeldung bei der Hauptleitung
Mi, 16.9.2020	09.00 Uhr	Bahnhof Bümpliz Süd	<b>Velotreff</b> - Eine Plauschfahrt in den Westen. Rundkurs ab Bümpliz nach Süri und zurück mit Kaffeehalt im Restaurant «Zimmermann»	26	1-2	<b>Dölf</b> Christof	Leichte, gemütliche Tour ohne nennenswerte Steigungen Ohne Anmeldung
Do, 17.9.2020	09.00 Uhr	gemäss Ausschreibung per Mail	<b>Capelli grigi</b>			<b>Reto</b> Bruno	MTB und eMTB; Ohne Anmeldung
Di, 22.9.2020	07.50 Uhr 08.15 Uhr 10.15 Uhr	Bahnhof Bümpliz Nord Köniz Bärenkreisel Bahnhof Schwarzenburg	<b>Schwarzenburgerland:</b> Guggisberg - Rüscheegg - Graben - 4 Holzbrücken - Grundbach - Gürbetal - Belp - Bern	65 60 55	3 3 2-3	<b>Dölf</b> Richard	Rad + eBike: Zugverbindungen und Strecke folgt mit Detailausschreibung Anmeldung bei der Hauptleitung
Do, 24.9.2020	09.30 Uhr	Innereriz Säge	<b>eMTB-Tour Rund um den Hogant</b> Innereriz Sägetormoos - Bumbach - Kemmeriboden - Alp Lombach (Kaffee) - Habkern - Grünenbergpass - Innereriz	44	3	<b>Peter</b>	Anspruchsvolle eMTB-Tour / 1600m HD / kurze Schiebestrecke beim Aufstieg/gute Batterie oder Ersatzbatterie notwendig
Do, 1.10.2020	09.00 Uhr	gemäss Ausschreibung per Mail	<b>Capelli grigi</b>			<b>Richard</b> Peter	MTB und eMTB; Ohne Anmeldung

# Radtouren / MTB-Touren 2020

## Region Bern



MTB-Touren <a href="http://www.capelligrigi.ch">www.capelligrigi.ch</a>
Velotreff
Velotouren
eBike

Datum	Zeit	Treffpunkt	Route	Km	Stufe	Leitung	Besonderes
Do, 8.10.2020	09.00 Uhr	Bhf Brünnen; Gilberte-de-Courgenay-Platz (Westside)	<b>Murtensee-Tour:</b> Brünnen – Laupen – Liebistorf – Avanches – Salavaux – Murten – Kerzers – Gümmenen – Brünnen	80	3	<b>Bruno Dölf</b>	Rad + eBike Anmeldung bei der Hauptleitung
Mi, 14.10.2020	09.00 Uhr	Bahnhof Bümpliz Süd	<b>Velotreff</b> - Eine Plauschfahrt in den Westen. Rundkurs ab Bümpliz nach Süri und zurück mit Kaffeehalt im Restaurant «Zimmermann»	26	1-2	<b>Dölf Heinz</b>	Leichte, gemütliche Tour ohne nennenswerte Steigungen Ohne Anmeldung
Do, 15.10.2020	09.00 Uhr	gemäss Ausschreibung per Mail	<b>Capelli grigi</b>			<b>Bruno Christof</b>	MTB und eMTB; Ohne Anmeldung
Di, 20.10.2020	09.00 Uhr	Bahnhof Worb SBB	<b>eBike Tour Emmental:</b> Worb – Stalden – Bowil – Emmenmatt – Lützelflüh – Schafhausen – Walkringen – Worb	56	2	<b>Bruno Richard</b>	eBike oder eMTB; für Miete eines eBike mit Peter Kontakt aufnehmen Anmeldung bei der Hauptleitung
Di, 27.10.2020			Schlussanlass mit <b>Fondue-Plausch</b>			<b>Alle</b>	Info durch spezielle Ausschreibung
Do, 29.10.2020	12.00 Uhr	gemäss Ausschreibung per Mail	<b>Capelli grigi</b> – Wintertouren			<b>Bruno</b>	MTB und eMTB; Ohne Anmeldung
November Dezember	12.00 Uhr	gemäss Ausschreibung per Mail	<b>Capelli grigi</b> – Spontane Touren/Einladung zwei Tage vor der Tour.				MTB und eMTB; Ohne Anmeldung
Mi, 4.11.2020	14.00 Uhr	Restaurant Anker Bern	Gemütliches Zusammentreffen von PS Radlern				Ohne Anmeldung
Mi, 2.12.2020	14.00 Uhr	Restaurant Anker Bern	Gemütliches Zusammentreffen von PS Radlern				Ohne Anmeldung

Im Winterhalbjahr werden die Capelli Grigi – MTB Touren in der Regel am Donnerstag durchgeführt. Um aber auf die Wettersituation Rücksicht zu nehmen, kann der Leitende auch innerhalb der Kalenderwoche den Tag festlegen. Dies wird jeweils durch das entsprechende Mail angekündigt bzw. kann auf der Internetseite [www.capelligrigi.ch](http://www.capelligrigi.ch) nachgeschaut werden. Wir laden auch alle herzlich ein, im Winterhalbjahr an unserem gemütlichen Zusammensitzen im Restaurant Anker in Bern dabei zu sein.

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

Pro Senectute Region Bern

Berner Generationenhaus · Bahnhofplatz 2 · 3011 Bern · Telefon 031 359 03 03  
E-Mail: [region.bern@be.prosenectute.ch](mailto:region.bern@be.prosenectute.ch) · [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)



Postkonto  
30-890-6