

PRO SENECTUTE

Akzentforum

E-Mountainbike

März –
September
2026



Pro Senectute
beider Basel

bb.prosenectute.ch

eMountainbike 2026⁺

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

Tourenleitung

Christoph Rindlisbacher, Kursleiter eMountainbike
Erwachsensport

Spezialkurs Technik zum Saisonstart im Trailcenter Aesch	3 h	Dienstag	24.03.2026
---	-----	----------	------------

Treffpunkt 09.00 Uhr Aesch Trailcenter Parkplatz
Techniktraining zum Auffrischen und Erlernen von Neuem:

Theorie Basics Biken, Körperhaltung und Position in unterschiedlichem Gelände,
Kurvenfahren, Blicktechnik, Überfahren von kleinen bis mittlere Hindernissen, Linienwahl,
Bremsen, Balanceübungen, Reparatur Reifen - von allem etwas.

Dauer 3h Kursleitung Aline Rebmann, Trail Essence
Kosten CHF 90.-, inkl. Eintritt Trailcenter
Anmeldung bis 17. März an info@akzentforum.ch oder 061 206 44 66

Rund um Bubendorf	3,5 h, 32 km 840 m bergauf 840 m bergab	Dienstag	14.04.2026
-------------------	---	----------	------------

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	Dienstag	19.05.2026
---	---	----------	------------

Treffpunkt 13.30 Uhr Bubendorf, Parkplatz Fussballclub
Rückkehr in Bubendorf ca. 17.00 Uhr
Hoher Anteil an Trails, quer über das Gempen-Plateau. Fahrt auf verschiedenen
Untergründen.
Verschiedene Single Trails ohne besondere Schwierigkeiten und Einkehrmöglichkeiten.
Technik: Wurzeltrail, Blickführung, Schalten

Eptingen–Bölchen–Walten-Eptingen	3,5 h, 25 km 880 m bergauf 880 m bergab	Donnerstag	16.06.2026
----------------------------------	---	------------	------------

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 935 m bergab	Dienstag	21.07.2026
---	---	----------	------------

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–Seewen–Nunningen–Bretzwil–Bubendorf	3 h, ca. 30 km 850 m bergauf 850 m bergab	Dienstag	18.08.2026
---	---	----------	------------

Treffpunkt 13.30 Uhr Bubendorf, Parkplatz Fussballclub

Rückkehr in Bubendorf zwischen 17.00 – 17.30 Uhr

Abwechslungsreiche Fahrt abseits der Strasse mit vielen Single Trails.

Technik: Überfahren kleiner Hindernisse

Tour mit Start im Schildareal	3,5 h, ca. 30 km 800 m bergauf 800 m bergab	Dienstag	22.09.2026
-------------------------------	---	----------	------------

Treffpunkt 13.30 Uhr Liestal Schildareal

Rückkehr in Liestal ca. 17.00 Uhr

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