



Tour-Informationen - Inklusion - Wandern mit und ohne Handicap PluSport - SAC Aarau 25.04.2026 – T3 Lägern-Grat

Liebe Sportler:innen, Eltern und Betreuende sowie SAC-Mitglieder:innen

Wir starten 2026 in unser drittes Projektjahr, indem wir mit dem SAC Aarau Wandertouren als Inklusion anbieten für alle Menschen – Menschen mit und ohne Handicap.

Auch 2026 bieten wir wieder zwei explizite Touren an – die Frühlingstour mit einem anspruchsvolleren Charakter und die Herbsttour, bei der jeder Fitnessgrad willkommen ist. Auch bei anderen Touren sind unsere Sportler:innen in Abstimmung mit der Leitung willkommen.

Gerne teile ich euch alle relevanten Informationen für die Tour mit dieser Tourenausschreibung mit. Die finalen Informationen erfolgen in der Tourenwoche ca. 3 Tage vor der Tour, wenn das Wetter gut absehbar ist.

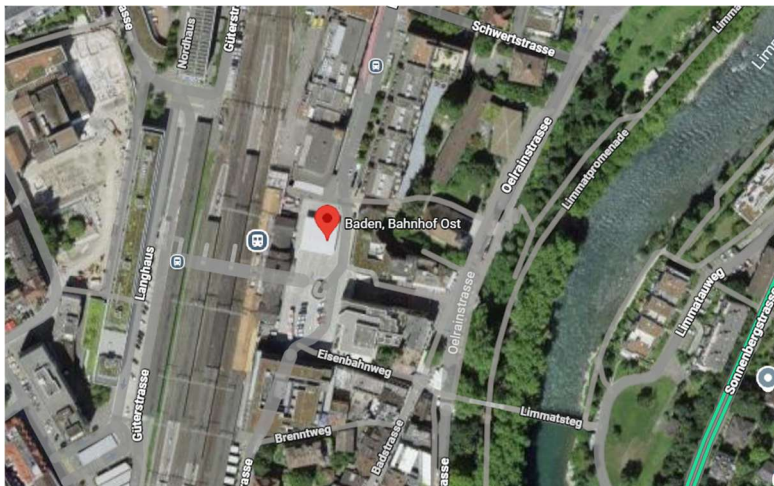
Wir starten in 5400 Baden am Bahnhof, an der Bushaltestelle Bahnhof Ost (Ausgang Richtung Starbucks) um 8:45 Uhr.

Für alle, die mit dem ÖV anreisen folgende Planung ab Aarau:

ÖV-Planung:

Ab: Aarau Bahnhof, 8:15 Uhr

An: Sattel 8:37 Uhr (Bahnhof Fussweg ca. 2 min)



Für alle, die mit dem Auto anreisen, gibt öffentliche Parkplätze in Baden.

Dies ist keine Rundtour. Die Rückfahrt erfolgt von Killwangen Bahnhof, welcher alle 30 min direkte Verbindungen nach Baden und Aarau bietet.



Tourcharakter:



Sehr schöne, klassische Bergwandertour von der schönen Aargauischen Stadt Baden über den Lägern-Grat zurück ins Limmattal nach Killwangen.

Mit dem Treffpunkt in Baden gehen wir gemeinsam durch die Stadt und über die Limmat. Steil und mit einigen Treppen geht es gleich am Anfang über Schratenfels zum Einstieg des Grates. Dort geben wir gut acht zusammen und Wandern über die Felsen in Schwierigkeit T3 mit Tiefblick, der etwas Schwindelfreiheit voraussetzt.

Es ranken sich noch Gerüchte um eine steile Treppe, die uns an einen ganz besonderen Ort führen kann – mal schauen, ob wir das gemeinsam erkunden können. Mehr sei noch nicht verraten.

Danach gehen wir durch den Wald bei Otelfingen und Würenlos zurück zum Bahnhof Killwangen von dem die Heimreise jeder gemütlich antreten kann.

Aufstieg und Abstieg: maximal 600 hm, Distanz ca. 12 km, Marschzeit ohne Pausen ca. 5.5 Stunden; Wir machen eher mehr Pausen, damit wir in jeder Lage ausreichend Energie haben; Schwierigkeit maximal T3 Bergwandern. In Killwangen sind wir spätestens um 16 Uhr.

Besonderheiten:

- Wir sind eine Inklusionsgruppe – das heisst, wir helfen einander durch Rücksicht und einem sozialen Miteinander. Wir haben keine Ängste auf Menschen zu zugehen, die etwas anderes sind, als das «normal» das uns die Gesellschaft vorgeben will – WIR haben ZUSAMMEN Spass an Natur, Wandern und Erlebnissen gemeinsam.

Um euch bereits gluschtig zu machen auf die Tour noch drei Fotos von 2025 von der Tour, wie wir sie erleben können:





Denkt bitte daran, dass jeder seine Ausrüstung im Griff hat und mitbringt. Dazu folgende Liste, dass ihr nichts vergesst – solltet ihr Fragen zur Ausrüstung haben, meldet euch bitte ganz einfach bei mir.

- Gute, bequeme Kleidung zum Wandern, mehrere Schichten als Zwiebelprinzip, dass ihr an- und abziehen könnt, wenn ihr warm oder kalt habt
- Wanderstiefel mit guter Sohle und bitte vorher prüfen, dass sie noch gut in Schuss sind
- Wind- und Regenjacke
- Getränk (Wasser oder Tee 1 Liter)
- Verpflegung (Obst, Riegel, Nüsse für die kurzen Pausen und für eine grosse Pause eine Verpflegung aus dem Rucksack, dass ihr alle genug Energie habt)
- Ausreichend grosser Rucksack, in den ihr auch eure Jacken packen könnt
- Sonnenschutz (Mütze)

Wir wandern bei (fast) jedem Wetter – nicht bei Sturm oder Gewitter und bei Regen passen wir situativ die Tour an.

Wir freuen uns jetzt schon total auf die gemeinsame Wanderung mit euch!

Falls irgendwas unklar ist, falls ihr Fragen habt, einfach bei mir melden: 079 459 31 75

Anmeldung bitte bis spätestens 01.04.2026:

- Alle SAC Mitglieder:innen bitte via Portal anmelden <https://www.sac-aarau.ch/touren>
- Alle anderen bitte verbindliche Anmeldung via Email an johannes.f.lieb@gmail.com

Für Sportler:innen mit Medis bitte ich die Betreuenden oder Eltern mir noch die entsprechenden Infos mitzuteilen.

Liebe Grüsse

Johannes