



Gemeinsam pedalen

Die abwechslungsreichen Touren im freien Gelände führen uns auf befestigten oder unbefestigten Strassen, Wegen und Pfaden durch Feld, Wald oder Wiesen. Dabei fördern unsere Mountainbikeleiter Ihre Geschicklichkeit und Koordination. Die Touren sind ausschliesslich für E-MTB geeignet. Entdecke Hügel, Berg und Tal auf zwei Rädern und geniesse das Zusammensein mit Gleichgesinnten.

Schwierigkeit: Stufe S1 (einfach = für Einsteiger und Geniesser) bis Stufe S3 (anspruchsvoll = für Fortgeschrittene)

Kosten:
pro Tour CHF 10.- (bar oder Twint)

Schnuppern: jederzeit möglich

Anmeldung: Eine Anmeldung ist vor jeder Tour erforderlich und kann beim jeweiligen Hauptleiter der Tour per Telefon, E-Mail oder WhatsApp am **Sonntagabend** (bei Dienstagstouren) und am **Dienstagabend** (bei Donnerstagstouren) getätigt werden.

Durchführung: Der jeweilige Tourenleiter informiert Sie direkt über die definitive Durchführung oder allfällige Änderungen.

Special: Abschluss MTB

- Gemütliches Beisammensein mit Rück- und Ausblick
- Gemeinsam mit Radfahrer/Velo
- Di, 4.11.2025, 14 Uhr
- Restaurant Murmatt, AAL, Allmend Luzern

Kurs 055

SchweizMobil Plus - digitales Kartenlesen

Speichern Sie Ihre eigenen Touren auf der Webkarte, fügen Sie Texte und Fotos ein, lernen Sie wie GPS Tracks zu importieren und vieles mehr. Anschliessend setzen wir das Gelernte bei einer selbst-kreierten Tour im Freien direkt in die Praxis um. Voraussetzung: Grundkenntnisse PC und Natel, Software SchweizMobile Plus angemeldet und installiert auf dem Natel und PC, gut zu Fuss (ca. 40 Min. unterwegs). Eigener Laptop und Natel unbedingt am Kurstag mitnehmen.

Leitung: Werner Helfenstein, Fachleitung Radsport, esa

Daten: 1 x Di; 1.4.2025

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Luzern, Maihof

Kosten: CHF 95.-

Kurs 365

Mountainbike-Technik

Tipps und Tricks rund um Ihre Geschicklichkeit

Lassen Sie sich von unserem Bike-Profi ins Mountainbiken einführen. Mit Technikübungen wie sicheres Bremsen, Kurvenfahren, Balance-Übungen und richtiges Schalten üben wir den Umgang mit dem Bike im leichten Gelände.

Leitung: Markus Furrer, Mountainbike-Leiter esa

Daten: 1 x Di; 6.5.2025

Zeit: 13.30 bis 17.00 Uhr

Ort: Bireggwald, Horw

Kosten: CHF 59.-

Mountainbike-Leiter esa

Teamleitung	Telefon	E-Mail
Markus Furrer	079 250 18 60	markusfurrer@hotmail.com
Leiter		
Bernhard Steiger	079 672 32 41	b.j.steiger@bluewin.ch
Edwin Würsch	079 685 60 60	edwin.wuersch@gmail.com
Oski Zumstein	079 257 36 44	oskar.zumstein@bluewin.ch

E-Mountainbike-Touren-Programm

GT = Ganztage / HT = Halbtage

Nr.	Datum	Tour / Gebiet	Typ	Distanz Höhen- meter (ungefähr)	Technik (ungefähr)	Treffpunkt	Besammling Rückkehr	Leitung Anmeldung
1*	Dienstag 15.04.2025	Eröffnungstour mit Radfahrer: Horben	GT	47 km 630 hm	S1-2	Parkplatz Moshüsli Emmen	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Markus Furrer
2	Donnerstag 01.05.2025	Eigentäl	HT	45 km 600 hm	S2	Hornbach Littau	13.30 Uhr ca. 17.00 Uhr	Bernhard Steiger
3	Donnerstag 15.05.2025	Sursee- Sendertrail- Böhler-Chalt	HT	60 km 1200 hm	S2	Eishalle Sursee	13.30 Uhr ca. 17.00 Uhr	Bernhard Steiger
4*	Dienstag 27.05.2025	Kernwald- Ennerberg- Honegg	GT	65 km 1300 hm	S2	FC-Alpnach Alpnachstad	09.15 Uhr ca. 16.00 Uhr	Edwin Würsch
5	Donnerstag 12.06.2025	Michelskreuz- Seebodenalp	GT	50 km 1400 hm**	S2	Verkehrshaus Luzern	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Edwin Würsch
6	Donnerstag 26.06.2025	Eggberge-Klausen	GT	48 km 1200 hm	S2	Talstation Eggberge Flüelen	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Markus Furrer
7*	Dienstag 08.07.2025	Homberg- Stierenberg	GT	65 km 1300 hm	S2	Eishalle Sursee	09.00 Uhr ca. 17.00 Uhr	Bernhard Steiger
8	Donnerstag 21.08.2025	Suldtal- Diemtigal	GT	55 km 1300 hm	S2	Bahnhof Spiez	10.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Oskar Zumstein
9*	Dienstag 02.09.2025	Bremgarten	GT	65 km 610 hm	S1	Parkplatz Chollermühle Schützenhaus 6300 Zug	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Bernhard Steiger
10	Donnerstag 18.09.2025	Rund um Willisau	GT	53 km 950 hm	S2	Parkplatz Viehmarkt Willisau	09.15 Uhr ca. 16.00 Uhr	Markus Furrer
11*	Dienstag 30.09.2025	Obwaldner Umrundung	GT	57 km 1500 hm**	S1	FC-Alpnach Alpnachstad	09.15 Uhr ca. 16.00 Uhr	Oskar Zumstein
12	Donnerstag 16.10.2025	Brennwald- Hochflue- Volligen	HT	35 km 1200 hm	S2	Post Emmetten	13.30 Uhr ca. 17.00 Uhr	Edwin Würsch
	Dienstag 04.11.2025	Abschluss Velo- und MTB-Touren Gemütliches Zusammensein Rückschau/ Vorschau					14.00 Uhr	Keine Anmeldung nötig

Hinweis: Teilnahme bei allen Touren nur mit E-MTB

*Start und Ziel gemeinsam mit der Gruppe Velo, so sind gemeinsame An- und Rückfahrten möglich.

**mit Lademöglichkeit

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

bildung.sport@lu.prosenectute.ch, Telefon 041 226 11 52, www.lu.prosenectute.ch/Mountainbike

