



Foto: z/g

Gemeinsam losfahren

Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 und 65 km lang. Sie führen über Velowege, gute Waldwege, wenig befahrene Nebenstrassen und sind für Elektrovers geeignet. Je nach Tempo und Fitness werden Sie in eine Gruppe eingeteilt. Die Velotouren werden von ausgebildeten Erwachsenensportleiter/innen esa durchgeführt.

Verschiebedatum: Bei schlechter Witterung werden die Touren jeweils auf Donnerstag der gleichen Woche verschoben.

Ausrüstung: E-Bike in verkehrstüchtigem Zustand, auch für Naturstrassen geeignet, sportlich bequeme Kleidung, Hose mit Sitzeinsatz, bequeme Schuhe mit gutem Profil, Regenschutz bei unsicherer Witterung, Ersatzschlauch, Getränk, Zwischenverpflegung, Notfallausweis, Halbtax- oder Generalabonnement. Velohelm ist obligatorisch!

Mittagessen: Picknick oder Restaurant

Anforderung: Regelmässige E-Bike-Fahrer/innen, die keine sportliche Höchstleistung erbringen wollen.

Gruppen: Vier E-Bike-Gruppen (je nach Tempo und Fitness). Gruppenwechsel jederzeit möglich. Bei weniger als sechs Teilnehmenden können Gruppen zusammengelgt werden.

Kosten: 10er-Abo CHF 100.–

Schnuppern: Auch ohne Abo möglich (Barzahlung)

Bestellen: Bei Bildung+Sport:
Telefon 041 226 11 52
www.lu.prosenectute.ch/Abo

Anmeldung: Jeweils vor einer Tour bei Werner Helfenstein (Kontakt siehe Kasten) per E-Mail bis **Samstagabend 19.00 Uhr** (bei Verschiebedatum Montagabend). Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich (Leitereinteilung).

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine Verschiebung gibt die **Telefonedurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und **www.lu.prosenectute.ch/Velo** am **Vortag ab 15.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

**Radsport-Leiter/innen esa
Werner Helfenstein (Fachleiter)**
Mobile 079 631 55 64
velo.helfenstein@bluwin.ch

Bruno Gassmann (Stv.)
Telefon 041 467 26 36
Mobile 078 769 21 68
bruno.gassmann@bluemail.ch
Leiter/innen: Anton Amstalden, Irene Egli, Markus Furrer, Hans Kiener, Walter Pfrunder, Hans Studer, Bruno Zumbühl, Oski Zumstein

+ Die Velotouren finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant ist das jeweils leichteste Niveau.

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherung (BSV) teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Special: Eröffnungstour

- Allgemeine Infos, Verkehrsregeln und Sicherheit
- Di, 11.4.2023, 9.00 Uhr
- Restaurant Murmatt, AAL, Allmend, Luzern
- anschliessend NW-Tour

Velotouren-Programm

Tag/Datum	Tour/Route	Zeit/Treffpunkt
DI, 11.4.2023	Eröffnungs-Tour Nidwaldner Land mit allg. Infos, Verkehrsregeln und Sicherheit Horw/Hergiswil/Stans/Beckenried/Hergiswil/Horw	9.00 Uhr, Luzern, Rest. Murmatt Allmend
DI, 25.4.2023	Reusstal/Rontal-Tour Mooshüsli/Ebikon/Gisikon/Buonas/Cham/Sins/Gisikon/Mooshüsli	9.00 Uhr, Emmen, Mooshüsli (Parkplatz)
DI, 9.5.2023	Bruno's Obwaldner Bienen-Tour Ab Alpnachstad und lasst euch überraschen, mit Bruno unterwegs im Obwaldner Land	9.00 Uhr, Alpnachstad, FC Alpnach (Parkplatz)
DI und DO, 23.5.2023 25.5.2023	Maggiatal-Tour Hin- und Rückfahrt Car: Horw/Gordola/Horw Velotour: Gordola/Locarno/Gordevio/Lodano/Aurigeno/Avegno/Ascona/Gordola	7.00 Uhr, Horw, Terminal Gössli
DI, 6.6.2023	Soppen-/Mauen-/Sempachersee-Tour Neuenkirch/Ruswil/Soppensee/Willisau/Ettiswil/ Sursee/Nottwil/Neuenkirch (kein Verschiebedatum)	9.00 Uhr, Neuenkirch, Lippenrüti (Parkplatz)
DI, 20.6.2023	Rund um die Rigi-Tour Mooshüsli/Gisikon/Immensee/Goldau/Seewen/Brunnen/Gersau/Fähre nach Beckenried/ Stansstad/Luzern/Mooshüsli	9.00 Uhr, Emmen, Mooshüsli (Parkplatz)
DI, 4.7.2023	4 Kantone LU/BE/SO/AG-Tour Zofingen/Sankt Urban/Aarwangen/Wolfwil/Rothrist/Zofingen	9.00 Uhr, Zofingen, Trinermatte (Parkplatz)
DI, 18.7.2023	Türlerseetour Chollermühle/Steinhausen/Affoltern am Albis/Hedigen/Birmensdorf/Türlerseetour/ Kappel am Albis/Chollermühle	9.00 Uhr, Zug, Chollermühle (Parkplatz)
DO, 17.8.2023	Suhren-/Wiggertal-Tour Sursee/Staffelbach/Holziken/Mühlethal/Zofingen/Altshofen/Wauwil/Sursee	9.00 Uhr, Sursee, Eishalle (Parkplatz)
DI, 29.8.2023	Velo und Bahn-Tour Mooshüsli/Ballwil/Auw/Muri/Althäusern/Merenschwand/Mühlau/Cham mit S-Bahn nach Luzern	9.00 Uhr, Emmen, Mooshüsli (Parkplatz)
DI, 12.9.2023	Seegräben Juckerhof/Kürbis-Tour Hin- und Rückfahrt Car: Horw-Forch, Rapperswil-Horw; Velotour: Forch/Fällanden/Pfäffikon/Seegräben (Kürbis)/Wetzikon/Rapperswil	7.00 Uhr, Horw, Terminal Gössli
DI, 26.9.2023	Rund um den Landessender-Tour Neuenkirch/Hildisrieden/Rickenbach/Triengen/ Sursee/Neuenkirch	9.00 Uhr, Neuenkirch, Lippenrüti (Parkplatz)
DI, 10.10.2023	Baldegger-/Hallwilersee-Tour Hochdorf/Hohenrain/Müswangen/Sarmenstorf/Seengen/Beinwil am See/ Herlisberg/Hochdorf	9.00 Uhr, Hochdorf, Sportplatz (Parkplatz)
DI, 7.11.2023	Abschluss Velotouren Gemütliches Zusammensein – Rückschau/Vorschau 2024, ohne Anmeldung	14.00 Uhr, Luzern Treffpunkt noch offen

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

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

