

Radsport



Foto: Peter Lauth

Die Velotouren (Fahrräder und Elektrovelos) werden durch ausgebildete Erwachsenen-sport-leiter/innen esa rekonstruiert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 und 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen.

Leitung: Theres Jöri (Fachleiterin), Bruno Gassmann (Stv.), Anton Amstalden, Arnold Burch, Irene Egli, Hans Kiener, Bruno Marti, Josef Muff, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Bruno Zumbühl (Radsport-Leiter/innen esa)

Programm: 6 x Dienstag: ganztags

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

Ausrüstung/Mitnehmen: Fahrrad in verkehrstüchtigem Zustand, welches auch für Naturstrassen geeignet ist, sportlich bequeme Kleidung, Hose mit Sitzeinsatz,

bequeme Schuhe mit gutem Profil, bei unsicherer Witterung Regenschutz, Ersatzschlauch, Getränk, Zwischenverpflegung, Notfallausweis, Halbtax- oder Generalabonnement. Ein Velohelm ist obligatorisch!

Mittagessen: Wahlweise Picknick oder Restaurant

Anforderung: Wir sprechen all jene an, welche regelmässig mit dem Velo oder E-Bike unterwegs sind, nicht aber sportliche Höchstleistungen erbringen wollen. Sie werden nach Möglichkeit in eine der vier Gruppen eingeteilt, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Ein Gruppenwechsel ist jederzeit möglich. Bei weniger als sechs Teilnehmenden können Gruppen zusammengelegt werden.

Sicherheitstipps: Können bei Theres Jöri oder dem Sekretariat verlangt werden.

Versicherung: Sache der Teilnehmenden.

Kosten:

- Saison-Abo CHF 94.– (13 Touren, 20 % Rabatt)
- 10er-Abo CHF 90.–
- Veloverladen auf Anhänger CHF 8.–

Schnuppern: auch ohne Abo möglich

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99, und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

Anmeldung: Melden Sie sich jeweils vor einer Tour wie folgt an (auch bei Verschiebedatum): Theres Jöri, Telefon 041 670 28 23, Mobile 078 770 03 12 oder joeth@bluewin.ch. Sie nimmt Ihre Anmeldung am **Sonntagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr** entgegen (Verschiebedatum Dienstagabend). Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich (Velo-verlad, Autotransport und Leiterteilung).

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine Verschiebung gibt der **Telefonbeantworter** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und www.lu.prosenectute.ch > **Freizeit am Vortag ab 14.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Velotourenprogramm

+ Die Velotouren finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant sind die jeweils leichtesten Niveaus.

Dienstag, 23.4.2019 + Eröffnungs-Tour

Allgemeine Informationen, Verkehrsregeln und Sicherheit. **Route:** Emmenbrücke – Inwil – Gibelflüh – Hochdorf – Urswil – Eschenbach – Emmenbrücke. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmenbrücke, Betagtenzentrum Emmenfeld.

Veloferien 2019 Radfahren und geniessen

22.4.–28.4.	Po-Ebene mit Ferrara	30.6.–05.7.	Isarradweg
05.5.–12.5.	Tschechien Vom Böhmerwald nach Prag	08.7.–15.7.	Velo-Flusskreuzfahrt Donau, Main, Rhein und Mosel
20.5.–25.5.	Altmühltal-Radweg	22.7.–28.7.	Inntal-Radweg, Kufstein bis Passau
02.6.–08.6.	Main-Tauber Fränkischer Radachter	04.8.–10.8.	Lüneburger Heide mit Celle
10.6.–14.6.	Bad Waldsee in Oberschwaben	25.8.–01.9.	Traumhafte Provence von Avignon bis ans Meer
24.6.–28.6.	Velo-Genusstour in Tirol mit Gössis Mittagshöck		



GÖSSI

goessi-carreisen.ch

GÖSSI CARREISEN AG · 6048 Horw · Tel. 041 340 30 55 · info@goessi-carreisen.ch

Mountainbike

Dienstag, 7.5.2019 +

Rhododendron-Tour

Route: Mooshüsli – Friedental – Ebikon – Root – Buonas – Cham – Hünenberg – Gisikon (Schwitter) – Schachen – Mooshüsli. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

Dienstag, 21.5.2019 +

3-Täler-Tour

(Suhrental, Rottal, Wiggertal)

Route: Sursee – Nebikon – Gettnau – Soppensee – Rüediswil – Nottwil – Sursee. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Sursee, Parkplatz Eishalle.

Dienstag, 4.6.2019 +

Vom Seerücken zum Rheinfall

Route: Car: Horw – Pfyn; Pfyn – Hüttwilen – Oberstammheim – Diessenhofen – Schaffhausen – Marthalen – Flaach. Car: Flaach – Horw. **Treffpunkt:** 7.30 Uhr, Horw, Gössi-Areal.

Dienstag, 18.6.2019 +

Seetal – Aesch – Sursee

(kein Verschiebedatum)

Route: Mooshüsli – Inwil – Ballwil – Aesch – Reinach – Beromünster – Sursee. S-Bahn: Sursee – Emmenbrücke Gersag – Mooshüsli. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

Dienstag, 2.7.2019 +

Der unbekannte Jura

(Saignelégier – Le Locle)

Route: Car: Horw – Saignelégier; Saignelégier – Les Cerlatez – Le Chaux-des-Breuleux – Les Breuleux – La Ferrière – La Chaux-de-Fonds – Le Locle. Car: Le Locle – Horw. **Treffpunkt:** 7.00 Uhr, Horw, Gössi Areal.



Foto: zVg

Nebst guter Kondition ist hier auch Geschicklichkeit und eine Portion Wagemut von Vorteil. Auf den Touren und Technik-Trainings haben Sie die Möglichkeit, Ihr Können auszubauen und die Ausdauer weiter zu verbessern.

Leitung: Walter Kaspar, Mountain-Bike-Leiter esa

Programm: 9 x Donnerstagnachmittag

Detailprogramm: Verlangen Sie das detaillierte MTB-Programm 1. HJ 2019 unter Telefon 041 226 11 99.

Schwierigkeit: Stufe S1 (einfach = für Einsteiger und Geniesser) bis **Stufe S4** (anspruchsvoll = für Fortgeschrittene)

Kondition: Stufe K1 (einfach = 20 – 35 km/100 – 400 Hm) bis **Stufe K4** (anspruchsvoll = 40 – 70 km/1000 – 1500 Hm)

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

Kosten:

- Saison-Abo CHF 130.– (18 Touren, 20 % Rabatt)
- 10er-Abo CHF 90.– (Radsport)
- bar CHF 9.– pro Tour

Schnuppern: auch ohne Abo möglich

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99, und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

Anmeldung: Eine Anmeldung ist jeweils vor einer Tour erforderlich bei Walter Kaspar, Telefon 041 420 00 75, Mobile 078 739 74 33 oder walter.kaspar@gmx.ch. Er nimmt Ihre Anmeldung jeweils am **Dienstagabend** entgegen.

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine Verschiebung gibt der **Telefonbeantworter** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und www.lu.prosenectute.ch > **Freizeit am Vortag ab 14.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

MTB-Tourenprogramm

Datum	Ort	Treffpunkt	Schwierigkeit	Kondition
14.3.2019	Horwer Halbinsel	Messehallen Luzern	1-2	1-2
28.3.2019	Willisau	Landi Willisau	2-3	3
11.4.2019	Krienseregg	Talstation Pilatusbahn Kriens	3-4	3-4
25.4.2019	Sursee	OTTO'S Sport Outlet Sursee	2-3	2-3
09.5.2019	Meggerwald	Verkehrshaus Luzern	2-3	2-3
23.5.2019	Wolhusen	Migros Wolhusen	3-4	3-4
06.6.2019	Rathausen	Parkplatz Rathausen	1-2	1-2
13.6.2019	Baldegg	Parkplatz Badi Baldegg	3	3
04.7.2019	Littauerberg	Hornbach Littau	1-2	1-2

Zeit: jeweils um 13.15 Uhr am Treffpunkt.