



Foto: z/vg

Gemeinsam losfahren

Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 und 65 km lang. Sie führen über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. Wir begrüßen E-Velofahrende. Bei strengen Touren bilden wir nach Möglichkeit angepasste Leistungsgruppen. Die Touren werden von ausgebildeten Erwachsenen sportleiter/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 zusammengelegt werden.

Kosten: 10er-Abo CHF 100.–

Schnuppern: Jederzeit möglich auch ohne Abo (Barzahlung)

Anmeldung: Jeweils vor der Tour bis **Samstagabend 19.00 Uhr** per E-Mail an velo.helfenstein@bluewin.ch. Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich (Leiterteilung). **Hinweis Tour 13.5. und 16.9.25:** Reise separat zahlbar im Car, Kosten Velotour CHF 15.–, Anmeldung direkt via Gössi Carreisen: 041 340 30 55

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.

⊕ Die Velotouren sind alle vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderer Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

NEU

Kurs 050

E-Bike - sicher unterwegs

Leitung: Guido Osterwalder, zertifizierter E-Bike-Instruktor BFU/BPA

Daten: 1 x Sa; 26.4.2025

Zeit: 9:00 bis 13.00 Uhr

Ort: Luzern, Allmend AAL

Kosten: CHF 90.–

Kurs 055

SchweizMobil Plus - digitales Kartenlesen

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.–

Special: Abschluss

- Rück- und Ausblick
- Di, 04.11.2025, 14:00 Uhr
- Restaurant Murmatt, AAL, Allmend, Luzern
- Gemeinsam mit MTB

Radsport-Leiter/innen esa

Werner Helfenstein (Fachleiter)

Mobile 079 631 55 64

velo.helfenstein@bluewin.ch

Peter Klarer (Stv.)

Mobile 079 423 48 86

Pia Weltert (Stv.)

Mobile 079 390 38 77

velo.helfenstein@bluewin.ch

Leiter/innen: Anton Amstalden, Susann Bruttin, Markus Bucher, Urs Burkart, Markus Furrer, Hans Kiener, Guido Osterwalder, Werner Stadelmann, Bernhard Steiger, Jürg Steiner, Hans Studer, Armin Troxler, Othmar Wettmann, Franz Wey, Ruedi Widmer, Edwin Würsch, Oski Zumstein

Nr.	Datum / Tour	Abfahrt	Route
1	Dienstag, 15. April 2025 Gemütlich nach Gibelflüh (Verschiebedatum 17. April)	9.00 Uhr Parkplatz Mooshüsli 6032 Emmen	Allgemeine Informationen, Verkehrsregeln und Sicherheit; Emmenbrücke-Inwil-Gibelflüh-Hochdorf-Urswil-Eschenbach- Emmenbrücke
2	Dienstag, 29. April 2025 Rund ums Wiggertal (Verschiebedatum 01. Mai)	9.00 Uhr Parkplatz Eishalle 6210 Sursee	Sursee-Kottwil-Ettiswil-Alberswil-Nebikon-Dagmersellen- Mehlsecken-Pfaffnau-Vordemwald-Wikon-Reidermoos-Knutwil- Sursee
3	Dienstag, 13. Mai 2025 Greyerzersee (Verschiebedatum 15. Mai)	7.00 Uhr Terminal Gössi 6048 Horw	Gruyeres-Broc-Villarvolard-Port-la-Ville-Le Bry-Vuippens-Morlon- Gruyeres, Reisekosten zahlbar im Car/Velotour CHF 15.-
4	Dienstag, 27. Mai 2025 Bürgenstock/Kehrsiten (Kein Verschiebedatum)	09.15 Uhr FC Alpnach, Staderried 2, 6053 Alpnachstad	Tour 1 (740hm): Alpnach-Kernwald-Stans-Buochs- Bürgenstock-Stansstad-Alpnach; Tour 2 (450hm): Alpnach- Kernwald-Stans-Buochs-Kehrsiten-Stansstad-Alpnach
5	Dienstag, 10. Juni 2025 Vier-Kantone Tour (Verschiebedatum 12. Juni)	9.00 Uhr Parkplatz Mooshüsli 6032 Emmen	Emmenbrücke-Luzern-Küssnacht-Risch-Cham-Sins-Oberrüti- Dietwil-Inwil-Emmenbrücke
6	Dienstag, 24. Juni 2025 Wynen-/Aare-/Seetal-Tour (Verschiebedatum 26. Juni)	9.00 Uhr Parkplatz Camping Seeblick, 6295 Mosen	Mosen-Beinwil am See-Leimbach AG-Unterkulm-Gränichen-Suhr- Aarau-Rombach-Auenstein-Wildegg-Niederlenz-Lenzburg-Schloss Hallwil-Seengen-Fahrwangen-Meisterschwanden-Aesch LU-Mosen
7	Dienstag, 08. Juli 2025 Ausblick auf Sursee und Sempachersee (Verschiebedatum 10. Juli)	9.00 Uhr Parkplatz Eishalle 6210 Sursee	Sursee-Triengen-Schlierbach-Gunzwil-Beromünster-Sempach- Schenkon-Sursee
8	Dienstag, 22. Juli 2025 Rund um Sigigen (Verschiebedatum 24. Juli)	9.00 Uhr Parkplatz Mooshüsli 6032 Emmen	Emmenbrücke-Littau-Werthenstein-Wolhusen-Buholz-Ruswil- Emmenbrücke
9	Dienstag, 05. August 2025 Sempachersee Horben Baldeggersee (Verschiebedatum 07. August)	09.15 Uhr Parkplatz Seevogtei Sempach	Sempach-Rain-Ballwil-Hohenrain-Horben-Gelfingen-Baldegg-Rain- Sempach
10	Dienstag, 19. August 2025 Über den Bodeberg nach Willisau (Verschiebedatum 21. August)	9.00 Uhr Parkplatz Eishalle 6210 Sursee	Sursee-Schötz-Nebikon-Ebersecken-Gettnau-Willisau-Ettiswil- Kottwil-Mauensee-Sursee
11	Dienstag, 02. September 2025 Entlang der Reuss nach Bremgarten (Verschiebedatum 04. September)	9.00 Uhr Parkplatz Chollermühle Schützenhaus 6300 Zug	Cham-Sins-Reusspitz-Ottenbach-Oberwil-Bremgarten- Merenschwand-Mühlau-Hagendorn
12	Dienstag, 16. September 2025 Rundfahrt ab Winterthur in den Kanton TG (Verschiebedatum 18. September)	7.00 Uhr Terminal Gössi 6048 Horw	Oberwinterthur-Altikon-Uesslingen-Kartause Ittigen-Nussbaumen- Gütighausen-Seuzach-Oberwinterthur, Reisekosten zahlbar im Car/Velotour CHF 15.-
13	Dienstag, 30. September 2025 Obwaldner-Lau-Schlegelsägi-Tour (Verschiebedatum 02. Oktober)	09.15 Uhr Parkplatz FC Alpnach 6053 Alpnachstad	Alpnachstad-Alpnach (Feld)-Sarnen-Giswil-(Lau/Schlegelsäge)- Giswil/Camping-Sachsln-Flüeli-Kerns-Etschi-Alpnachstad
14	Dienstag, 14. Oktober 2025 Rund um den Born (Verschiebedatum 16. Oktober)	9.00 Uhr Parkplatz Badi Chlifeld 6260 Reiden	Reiden-Zofingen-Oftringen-Olten-Kappel SO-Murgenthal-St. Urban-Pfaffnau-Brittinau-Reiden
15	Dienstag, 28. Oktober 2025 Um den Ruswilerberg (Verschiebedatum 30. Oktober)	9.00 Uhr Chärnshalle Sportplatz 6023 Rothenburg	Rothenburg-Neuenkirch-Hellbühl-Ruswil-Grosswangen-Ettiswil- Kottwil-Sursee-Nottwil-Neuenkirch-Rothenburg
	Dienstag, 04. Nov. 2025 Abschluss Velotouren	14.00 Uhr Treffpunkt AAL, Luzern	Gemütliches Zusammensein Rückschau/Vorschau 2026/Anmeldung nicht nötig

