



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 (bar oder Twint):

CHF 15.- pro Tagestour

CHF 10.- pro Halbtagestour

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.

⊕ Die E-MTB-Touren sind teilweise vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert (K1 und K2).

Special: Abschluss MTB

- Gemütliches Beisammensein mit Rück- und Ausblick
- Gemeinsam mit Radfahrer/Velo
- Di, 3.11.2026, 14 Uhr
- Ort noch offen

Kurs 054

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 Mi; 15.4.2026

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Luzern, Maihof

Kosten: CHF 95.-

Kurs 372

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: Bäni Steiger, Mountainbike-Leiter esa

Daten: 1 x Di; 28.4.2026

Zeit: 13.30 bis 17.00 Uhr

Ort: Sursee und Umgebung

Kosten: CHF 59.-

Mountainbike-Leiter esa

Teamleitung	Telefon	E-Mail
Markus Furrer	079 250 18 60	markusfurrer@hotmail.com
Leiter		
Bäni Steiger	079 672 32 41	b.j.steiger@bluewin.ch
Jürg Steiner	079 288 76 33	steiners34@sunrise.ch
Edwin Würsch	079 685 60 60	edwin.wuersch56@gmail.com
Oski Zumstein	079 257 36 44	oskar.zumstein@bluewin.ch

GT = Ganzttag / HT = Halbttag

Tag/ Datum	Tour	+	Kilometer/ Höhenmeter/ Kondition	Fahrzeit	Treffpunkt	Besammlung/ Rückkehr	Hauptleiter/ Anmeldung
Di 14.4.26	Eröffnungstour mit Radfahrer: (Rund um Emmen) LU *	GT/ T1	50 km 450 hm K2	3:15	PP Mooshüsli Emmen	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Oskar Zumstein
Do 30.4.26	Reiden-Born- Zofingen, LU/AG	HT/ T1	50 km 600 hm K2	3:15	Badi Nebikon	13.30 Uhr	Bäni Steiger
Di 12.5.26	Tannibüel- Stockhütte-Choltal Emmetten NW	HT/ T2	30km 950 Hm K2	3:15	Emmetten Talstation Stockhütte Bahn	13.30 Uhr ca. 17.00 Uhr	Edwin Würsch
Do 28.5.26	Mittelpunkt Kt. Luzern Ruswil, LU	GT/ T2	50 km 730 hm K2	3:30	Allmend Luzern	09.00 Uhr 15.00 Uhr	Jürg Steiner
Di 09.6.26	Chrüzberg Zofingen Sursee, LU/AG *	GT/ T2	50 km 750 hm K2	3:30	PP Eishalle Sursee	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Bäni Steiger
Do 25.6.26	Stöckli-Bike- Marathon, LU **	GT/ T1-2	45 km 1400 hm K4	4:00	Wolhusen Migros	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Jürg Steiner
Mi/Do 8./9.7.26	<u>2. Tagestour mit Übernachtung:</u> Brunnen – Holzegg – Muotathal Muotathal – Stoos – Brunnen **	GT/ T1-2	42km/1620 hm 32km/1360 hm K4	4:00 3:15	Brunnen Bahnhof	09.00 Uhr ca. 17.00 Uhr	Edwin Würsch
Mi / Do 19./20.8. 26	<u>2. Tagestour mit Übernachtung:</u> Brunnenmad – Lungern – Fluonalp Fluonalp – Sattelpass – Langis – Giswil **	GT/ T2	48 km/1500 hm 53km/1410 hm K4	4:00 4:00	PP Sportplatz FC Sportplatzstr. Giswil	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Markus Furrer
Di 1.9.26	Lindenberg * LU	GT/ T1-2	50 km 800 hm K2	3:30	PP Industriestr. 2B Hochdorf	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Markus Furrer
Do 17.9.26	Ägerisee * ZG	GT/ T1-2	60 km 1500 hm K4	4:30	Strandbad Lido 6314 Unterägeri	09.15 Uhr ca. 16.00 Uhr	Oskar Zumstein
Di 29.9.26	Von Alpnach zum Lungerersee, OW **	GT/ T2	60 km 1440 hm K4	4:30	PP FC Alpnach Alpnachstad	09.15 Uhr ca. 16.00 Uhr	Markus Furrer
Do 13.10.26	Schloss Wartensee Neuenkirch LU	HT/ T1-2	40 km 700hm K2	3:15	PP Mooshüsli Emmen	13.30 Uhr ca. 17.00 Uhr	Jürg Steiner
Di 3.11.26	Abschluss Velo- und MTB-Touren				noch offen	14.00 Uhr	alle

Hinweis: Teilnahme bei allen Touren nur mit E-MTB

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

**mit Lademöglichkeit

