



Gemeinsam losfahren

Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 und 70 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 (K1 einfach, K2 leicht).

Gruppen: Wir fahren in maximal 6 Gruppen (je nach Fitness und Tempo) bis zu 15 Teilnehmende. Alle Gruppen fahren mit E-Bikes.

Kosten: 10er-Abo CHF 100.- oder CHF 10.-/Tour (bar)

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 26.5., 7.7. und 1.9.2026: 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 E-Velo-Touren sind alle vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Kurs 053

E-Bike - sicher unterwegs

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

Daten: 1 x Sa; 11.4.2026

Zeit: 9:00 bis 13.00 Uhr

Ort: Schulhaus Allmend, Horw

Kosten: CHF 90.-

Kurs 054

SchweizMobil Plus - digitales Kartenlesen

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.-

NEU

Special: Abschluss

- Rück- und Ausblick
- Di, 03.11.2026, 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

Susann Bruttin (Stv.)

Mobile 079 702 05 36

velo.helfenstein@bluewin.ch

Leiter/innen: Markus Bucher, Urs Burkart, Markus Furrer, Roland Heimo, Guido Osterwalder, Doris Sommer, Werner Stadelmann, Bani Steiger, Jürg Steiner, Hans Studer, Armin Troxler, Armin Waser, Othmar Wettmann, Franz Wey, Ruedi Widmer, Edwin Würsch, Paul Zimmermann, Oski Zumstein

GT = Ganzttag / HT = Halbttag

Nr.	Datum / Tour	Abfahrt	Route	Schwierigkeit/ Dauer
1	Dienstag, 14. April 2026 Eröffnungstour Rund um Emmen (Verschiebedatum 16. April)	9.00 Uhr Parkplatz Mooshüsli Emmen	Allgemeine Informationen, Verkehrsregeln und Sicherheit Mooshüsli/Ebikon/Buchrain/Inwil/Ballwil/Rothenburg/ Malters/Littau/Mooshüsli; 3h 00 Min., 46.5km,	K1 / HT
2	Dienstag, 28. April 2026 Ausflug zum Soppensee (Verschiebedatum 30. April)	9.15 Uhr Parkplatz Lippenrüti Neuenkirch	Neuenkirch/Hellbühl/Ruswil/Soppensee/Geiss/Buholz/ Rüdiswil/Buttisholz/Oberkirch/Nottwil/Neuenkirch; 3h 15 Min., 48.1km, 75460m	K1 / GT
3	Dienstag, 12. Mai 2026 Rapsfeldtour (Kein Verschiebedatum)	9.00 Uhr Chärnshalle Sportplatz Rothenburg	Rothenburg/Emmen/Inwil/Pfaffwil/Dietwil/Oberrüti/ Sins/Mühlau/Merschwand/Auw/Abtwil/Ballwil/ Rain/Rothenburg; 4h, 61.8km, 75400m	K2 / GT
4	Dienstag, 26. Mai 2026 Ausflug ins Baselland (Verschiebedatum 28. Mai)	7.00 Uhr Carterminal Gössi Horw	Hinfahrt Car: Horw-Basel; Velotour:Basel/Binningen/ Oberwil/Röschenz/Laufen/Gellingen/AeschBL/ Münschennstein/ Basel; Rückfahrt Car:Basel-Horw; 3h 45Min. , 51.6km, 75600m	K2 / GT
5	Dienstag, 09. Juni 2026 Über den Chrüzberg nach Zofingen (Verschiebedatum 11. Juni)	9.00 Uhr Parkplatz Eishalle Sursee	Sursee/Triengen/Knutwil/Chrüzberg/Reiden/Wikon/Zof ingen/Brittnau/Langnau bei Reiden/Altishofen/Schötz/ Kottwil/ Mauensee/Sursee; 4h, 58.4km, 75640m	K2 / GT
6	Dienstag, 23. Juni 2026 Übers Rengloch nach Werthenstein (Verschiebedatum 25. Juni)	9.00 Uhr Parkplatz Mooshüsli Emmen	Emmen/Rothenburg/Hellbühl/Ruswil/Werthenstein/ Schachen/Malters/Littau/Obernau/Kriens/Luzern/ Emmen; 3h 50Min., 55.5km, 75560m	K2 / GT
7	Dienstag, 07. Juli 2026 Von Einsiedeln nach Emmen (Verschiebedatum 09. Juli)	7.30 Uhr Parkplatz Mooshüsli Emmen	Hinfahrt Car: Emmen-Einsiedeln; Velotour:Einsiedeln/ Rothenturm/Sattel/Ägerisee/Allenwinden/Zug/Cham/ Hünenberg/Rotkreuz/Gisikon/Inwil/Emmen; 4h 20Min, 66.8km, 7620m 71080m	K2 / GT
8	Dienstag, 21. Juli 2026 Ausfahrt ins Nidwaldnerland (Verschiebedatum 23. Juli)	9.00 Uhr Rest. Murmatt Allmend Rest. AAL Luzern	Luzern/Horw/Hergiswil/Stansstad/Stans/Dallenwil/ Oberdorf/Beckenried/Buochs/Ennetbürgen/Stansstad/ Hergiswil/Horw/Luzern; 3h 50Min., 57.4km, 75510m	K2 / GT
9	Dienstag, 04. August 2026 Über den Buttenberg (Verschiebedatum 06. August)	9.00 Uhr Chärnshalle Sportplatz Rothenburg	Rothenburg/Rain/Hildisrieden/Neudorf/Beromünster/ Rickenbach/Buttenberg/Geuensee/Sursee/Schenkon/ Eich/Sempach/Rothenburg; 3h 45Min., 50.7km, 75670m	K1 / GT
10	Dienstag, 18. August 2026 Grosse Runde um den Santenberg (Verschiebedatum 20. August)	9.00 Uhr Parkplatz Eishalle Sursee	Sursee/St.Erhard/Buchs/Dagmersellen/Pfaffnau/ Gettnau/Alberswil/Ettiswil/Wauwil/St. Erhard/Sursee 4h 10Min., 58.7km, 75630m	K2 / GT
11	Dienstag, 01. September 2026 Runde um den Bielersee (Verschiebedatum 03. September)	7.30 Uhr Carterminal Gössi Horw	Hinfahrt Car: Horw-Magglingen; Velotour:Magglingen/ Lamboing/Lignièrès/Le Landeron/Erlach/Vinelz/Ins/ Sugiez/Kerzers/Hagneck/Mörigen/Nidau/Biel; Rückfahrt Car:Biel-Horw; 3h 40Min., 58.9km, 7390m 7860m	K2 / GT
12	Dienstag, 15. September 2026 Mohrenkopftour (Verschiebedatum 17. September)	9.00 Uhr Industriestrasse 2B Hochdorf (AktivFitness)	Hochdorf/Abtwil/Auw/Benzenschwil/Muri/Bünzen/ Waltenschwil/Sarmenstorf/Meisterschwanden/ Aesch/Ermensee/Retschwil/Hochdorf; 3h 30Min., 54.9km, 75440m	K1 / GT
13	Dienstag, 29. September 2026 Von Alpnach zum Lungernsee (Verschiebedatum 01. Oktober)	9.15 Uhr Parkplatz FC Alpnach Alpnachstad	Alpnach/Sarnen/Wilen/Giswil/Kaiserstuhl/Lungern/ Kaiserstuhl/Giswil/Sachseln/Sarnen/Kerns/Alpnach; 4h, 53.3km, 75650m	K2 / GT
14	Dienstag, 13. Oktober 2026 Rundtour von Luzern nach Michaelskreuz (Verschiebedatum 15. Oktober)	9.00 Uhr Rest. Murmatt Allmend Rest. AAL Luzern	Luzern/Horw/Kastanienbaum/Luzern/Adligenswil/ Udligenswil/Michaelskreuz/Root/Dierikon/Ebikon/ Luzern; 3h 50Min., 50.3km, 75640m	K2 / GT
15	Dienstag, 27. Oktober 2026 Willisauerringli-Tour (Verschiebedatum 29. Oktober)	9.15 Uhr Parkplatz Festhalle Willisau	Willisau/Hergiswil bei Willisau/Feldmatt/Hofstatt/ Hüswil/Zell/Schötz/Ettiswil/Grosswangen/Menznau/ Willisau; 3h 30Min., 52.2km, 75310m	K1 / GT
16	Dienstag, 03. Nov. 2026 Abschluss Velotouren	14.00 Uhr Treffpunkt offen	Gemütliches Zusammensein Rückschau/Vorschau 2027/Anmeldung nicht nötig	

