



## 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:**  
pro Tour CHF 10.- (bar oder Twint)

**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.

### Special: Abschluss MTB

- Gemütliches Beisammensein mit Rück- und Ausblick
- Gemeinsam mit Radfahrer/Velo
- Di, 5.11.2024, 14 Uhr
- Restaurant Murmatt, AAL, Allmend Luzern

### Kurs 368

#### Mountainbike-Kurs

##### Einführung (E-MTB und MTB)

Lassen Sie sich von unseren Bike-Profis in Mountainbiken einführen. Mit Technikübungen wie sicheres Bremsen, Kurvenfahren, Balance-Übungen und richtiges Schalten üben wir den Umgang mit dem Bike im leichten Gelände.

**Leitung:** Oski Zumstein, Mountainbike-Leiter esa

**Daten:** 2 x DO; 11. und 25.4.2024

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Bireggwald, Horw

**Kosten:** CHF 79.-

## Mountainbike-Leiter esa

Teamleitung	Telefon	E-Mail
Markus Furrer	079 250 18 60	markusfurrer@hotmail.com
Leiter		
Walter Kaspar	078 739 74 33	walter.kaspar@gmx.ch
Bernhard Steiger	079 672 32 41	b.j.steiger@bluewin.ch
Oski Zumstein	079 257 36 44	oskar.zumstein@bluewin.ch

## Mountainbike-Touren-Programm

GT = Ganztage / HT = Halbtage

Datum Donnerstag	Tour Treffpunkt	Distanz Höhen- meter	Schwierigkeit	Leitung Anmeldung	Besammlg Rückkehr
DI, 16.4.24 GT *	<b>Eröffnungstour</b> Inwil-Rothenburg Parkplatz Moshüsli, Emmen	62 km 560 m ↗	2	M. Furrer	9.00 Uhr ca. 16.00 Uhr
DO, 02.5.24 HT	<b>Meggerwald</b> Verkehrshaus Luzern	31 km 930 m ↗	2	W. Kaspar	13.30 Uhr ca. 17.00 Uhr
DO, 16.5.24 GT	<b>Lütoldsmatt-Langis</b> FC-Parkplatz Alpnachstad	58 km 1'400 m ↗	2	O. Zumstein	10.00 Uhr ca. 16.00 Uhr
DI, 28.5.24 GT *	<b>Lindenberg</b> Parkplatz Schloss Hallwil	40 km 1'000 m ↗	1	B. Steiger	9.15 Uhr ca. 16.00 Uhr
DO, 13.6.24 GT	<b>Suldtal-Diemtital</b> Bahnhof Spiez	53 km 1'300 m ↗	2	M. Furrer	10.00 Uhr ca. 16.00 Uhr
DI, 25.6.24 GT *	<b>Knutwiler Höhe</b> Parkplatz Eishalle Sursee	52 km 1'020 m ↗	2	O. Zumstein	9.00 Uhr ca. 16.00 Uhr
DO, 04.7.24 GT	<b>Grosse Scheidegg</b> Parkplatz Privatklinik Reichenbach, Meiringen	75 km 1'880 m ↗	1	M. Furrer	8.30 Uhr ca. 17.00 Uhr
DI, 20.8.24 GT *	<b>Rain-Chlöpfe</b> Chärnshalle Sportplatz Rothenburg	43 km 785 m ↗	2	W. Kaspar	9.00 Uhr ca. 16.00 Uhr
DO, 05.9.24 GT	<b>Rund um die Mythen</b> Bahnhof Seewen	48 km 1'450 m ↗	2	O. Zumstein	9.00 Uhr ca. 16.00 Uhr
DI, 17.9.24 GT *	<b>Napfunde</b> Parkplatz Festhalle Willisau	49 km 1'100 m ↗	2	O. Zumstein	9.00 Uhr ca. 16.00 Uhr
DI, 01.10.24 GT *	<b>Mittelpunkt der Schweiz</b> FC-Platz Alpnachstad	62 km 1'590 m ↗	2	B. Steiger	9.15 Uhr ca. 16.00 Uhr
DO, 17.10.24 HT	<b>Ruswilerberg</b> Hornbach Littau	46 km 1'000 m ↗	2	W. Kaspar	12.30 Uhr ca. 17.00 Uhr
DI, 05.11.24	<b>Abschluss MTB- und Velotouren</b> Gemütliches Zusammensein Rückblick/Vorschau 2025 ohne Anmeldung				14.00 Uhr Restaurant Murmatt AAL, Allmend, Luzern

Hinweis: Teilnahme bei allen Touren nur mit E-MTB

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

