



Foto: zlv/g

Gemeinsam losfahren

Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 und 65 km lang. Sie führen über Velowege, gute Waldwege, wenig befahrene Nebenstrassen und sind für Elektrovelos geeignet. Je nach Tempo und Fitness werden Sie in eine Gruppe eingeteilt. Die Velotouren werden von ausgebildeten Erwachsenensportleiter/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/Twint CHF 10.–)

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 14.5. und 3.9.24:** 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 finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant ist das jeweils leichteste Niveau.

⊕ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherung subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Special: Abschluss

- Rück- und Ausblick
- Di, 05.11.2024, 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

Bruno Gassmann (Stv.)

Telefon 041 467 26 36
Mobile 078 769 21 68
bruno.gassmann@bluemail.ch

Leiter/innen: Anton Amstalden, Susann Bruttin, Markus Bucher, Urs Burkart, Irene Egli, Markus Furrer, Hans Kiener, Peter Klarer, Guido Osterwalder, Werner Stadelmann, Hans Studer, Armin Troxler, Pia Weltert, Othmar Wettmann, Franz Wey, Ruedi Widmer, Edwin Würsch, Oski Zumstein

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

Datum / Tour	Abfahrt	Route
Dienstag, 16. April 2024 * Rund um Emmen (Verschiebedatum 18. April)	9.00 Uhr Parkplatz Mooshüsli Emmen	Allgemeine Informationen, Verkehrsregeln und Sicherheit Mooshüsli/Ebikon/Buchrain/Inwil/Ballwil/Rothenburg/ Malters/Littau/Mooshüsli
Dienstag, 30. April 2024 Über den Ruswilerberg nach Willisau (Verschiebedatum 02. Mai)	9.15 Uhr Parkplatz Lippenrüti Neuenkirch	Neuenkirch/Flüsskapelle/Buttisholz/Geiss/Ostergau/ Willisau/Schloss Wyher/Oberdorf/Schloss Tannenfels/ Nottwil/Sempach Station/Neuenkirch
Dienstag, 14. Mai 2024 Bündner Herrschaft (Verschiebedatum 16. Mai)	7.00 Uhr Terminal Gössi Horw	Hinfahrt Car: Horw-Landquart; Velotour: Landquart/Malans/ Maienfeld/Fläsch/Sargans/Flums/Walenstadt/Quarten/ Mühlehorn/Weesen, Rückfahrt Car: Weesen-Horw
Dienstag, 28. Mai 2024 * Seetal/Aare/Wyntental (Kein Verschiebedatum)	9.15 Uhr Parkplatz Schloss Hallwil	Schloss Hallwil/Seon/Lenzburg/Wildegg/Biberstein/Aarau/ Teufenthal/Leutwil/Seengen/Schloss Hallwil
Dienstag, 11. Juni 2024 Der kleinen Emme entlang (Verschiebedatum 13. Juni)	9.00 Uhr Parkplatz Mooshüsli Emmen	Mooshüsli/Littauerboden/Malters/Schachen/Werthenstein/ Sigigen/Hellbühl/Rothenburg/Mooshüsli
Dienstag, 25. Juni 2024 * Rund um den Wiliberg (Verschiebedatum 27. Juni)	9.00 Uhr Parkplatz Eishalle Sursee	Sursee/Triengen/Staffelbach/Schöftland/Holzikon/ Safenwil/Zofingen/Reiden/Dagmersellen/Wauwil/Sursee
Dienstag, 09. Juli 2024 Reusstal/Rontal-Tour (Verschiebedatum 11. Juli)	9.00 Uhr Parkplatz Mooshüsli Emmen	Mooshüsli/Ebikon/Gisikon/Buonas/Cham/Sins/Gisikon/ Mooshüsli
Dienstag, 23. Juli 2024 Über den Horben nach Muri (Verschiebedatum 25. Juli)	9.00 Uhr Chärnshalle Sportplatz Rothenburg	Rothenburg/Ballwil/Ottenhusen/Hohenrain/Horben/Muri/Auw/ Abtwil/Eschenbach/Waldibrücke/Rothenburg
Dienstag, 06. August 2024 Um Sempacher-/Hallwiler-/Baldeggersee (Verschiebedatum 08. August)	9.00 Uhr Chärnshalle Sportplatz Rothenburg	Rothenburg/Sempach/Beromünster/Schwarzenbach/Beinwil am See/Altwis/Richensee/Hochdorf/Rain/Rothenburg
Dienstag, 20. August 2024 * Luzerner Hinterland (Verschiebedatum 22. August)	9.15 Uhr Parkplatz Schwimmbad Nebikon	Nebikon/Altshofen/Richenthal/Roggiswil/St. Urban/Pfaffnau/ Brittnau/Dagmersellen/Nebikon
Dienstag, 03. September 2024 Von Burgdorf nach Solothurn (Verschiebedatum 05. September)	7.00 Uhr Terminal Gössi Horw	Hinfahrt Car: Horw-Burgdorf; Velotour Burgdorf/Kirchberg/Fraubrunnen/Dotzigen/Orpund/Büren/ Grenchen/Solothurn, Rückfahrt Car: Solothurn-Horw
Dienstag, 17. September 2024 * Dem Napf entgegen (Verschiebedatum 19. September)	9.15 Uhr Parkplatz Festhalle Willisau	Willisau/Alberswil/Gettnau/Zell/Hüswil/Hofstatt/Luthern/ Luthern Bad/Ferch/Hübeli/Hergiswil bei Willisau/Willisau
Dienstag, 01. Oktober 2024 * Von Alpnach zum Lungernsee (Verschiebedatum 03. Oktober)	9.15 Uhr Parkplatz FC Alpnach Alpnachstad	Alpnach/Sarnen/Wilen/Giswil/Kaiserstuhl/Lungern/ Kaiserstuhl/Giswil/Sachseln/Sarnen/Kerns/Alpnach
Dienstag, 15. Oktober 2024 Nidwaldner-Tour (Verschiebedatum 17. Oktober)	9.00 Uhr Parkplatz Bahnhof Stans	Stans/Dallenwil/Wolfenschiessen/Grafenort/Mettlen/ Grafenort/Altzellen/Wolfenschiessen/Dallenwil/ Buochs/Ennetbürgen/Stans
Dienstag, 29. Oktober 2024 Weinrebetour (Verschiebedatum 31. Oktober)	9.00 Uhr Chärnshalle Sportplatz Rothenburg	Rothenburg/Sempach/Eich/Sursee/St. Erhard/ Wauwil/Mauensee/Oberkirch/Nottwil/Neuenkirch/ Rothenburg
Dienstag, 5. Nov. 2024 Abschluss Velotouren	14.00 Uhr Treffpunkt AAL Luzern	Gemütliches Zusammensein Rückschau/Vorschau 2025/Anmeldung nicht nötig

