



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.

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 = Ganztage / HT = Halbtage

Nr	Datum	Tour	Typ	Distanz Höhenmeter (ungefähr)	Technik (ungefähr)	Treffpunkt	Besammlungs- Rückkehr	Hauptleiter Anmeldung an:
1*	Dienstag 14.04.2026	Eröffnungstour: Rund um Emmen	GT	50 km 450 hm	S1	PP Mooshüsli Emmen	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Markus Furrer
2	Donnerstag 30.04.2026	Reiden – Born – Zofingen LU/AG	HT	55 km 600 hm	S1	Badi Nebikon	13.30 Uhr	Bäni Steiger
3	Dienstag 12.05.2026	Tannibüel – Stockhütte – Choltal Emmetten NW	HT	30km 950 Hm	S2	Emmetten Talstation Stockhütte Bahn	13.30 Uhr Ca. 17.00 Uhr	Edwin Würsch
4	Donnerstag 28.05.2026	Mittelpunkt Kanton Luzern Ruswil, LU	GT	55 km 730 hm	S2	Allmend Luzern	09.00 Uhr 15.00 Uhr	Jürg Steiner
5*	Dienstag 09.06.2026	Chrüzberg Zofingen Sursee, LU/AG	GT	50 km 750 hm	S2	PP Eishalle Sursee	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Bäni Steiger
6	Donnerstag 25.06.2026	Stöckli-Bike – Marathon Rest.Napf Mittagessen, LU	GT	45 km 1400 hm **	S1-S2	Wolhusen Migros	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Jürg Steiner
7**	Mittwoch/ Donnerstag 08./09.07. 2026	Brunnen – Holzegg – Muotathal (Übernachtung) Muotathal – Stoss – Brunnen	GT	42 km 1620 hm ** 32 km 1360 hm **	S1-S2	Brunnen Bahnhof	09.00 Uhr ca. 17.00 Uhr	Edwin Würsch
8**	Mittwoch/ Donnerstag 19./20.08. 2026	Brunnenmad – Lungern – Fluonalp (Übernachtung) Fluonalp – Sattelpass – Langis – Giswil	GT	35 km 1370 hm ** 53 km 1410 hm **	S2	PP Sportplatz FC Sportplatzstr. Giswil	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Markus Furrer
9*	Dienstag 01.09.2026	Lindenberg LU	GT	45 km 870 hm	S1-S2	PP Industriestr. 2B, Hochdorf	09.00 Uhr ca. 16.00 Uhr	Markus Furrer
10	Donnerstag 17.09.2026	Ägerisee ZG	GT	60 km 1500 hm **	S1-S2	Strandbad Lido, 6314 Unterägeri	09.15 Uhr ca. 16.00 Uhr	Oskar Zumstein
11	Dienstag 29.09.2026	Von Alpnach zum Lungerersee, OW	GT	59 km 1440 hm **	S2	PP FC Alpnach Alpnachstad	09.15 Uhr ca. 16.00 Uhr	Oskar Zumstein
12	Dienstag 13.10.2026	Schloss Wartensee Neuenkirch LU	HT	39 km 700hm	S1-S2	PP Mooshüsli Emmen	13.30 Uhr ca. 17.00 Uhr	Jürg Steiner
	Dienstag 03.11.2026	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

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

bildung.sport@lu.prosenectute.ch, Telefon 041 226 11 52, www.lu.prosenectute.ch/Mountainbike