

## Leiter-Team

Mäsi Sieber  
Peti Gross

079 295 25 62  
079 435 88 77

## BEWÄHRT: Online-Anmeldung schnell und einfach!

Den Link dazu findest du im Reminder, den wir vor der Tour allen Interessierten zu-  
stellen. Noch nie erhalten? Dann melde bitte deine E-Mail-Adresse an unser Sekretari-  
at und du wirst sofort bedient.



Partnerin der Pro Senectute Nidwalden



Pro Senectute Nidwalden  
Nägeligasse 25  
6370 Stans  
Telefon 041 610 76 09  
Spendenkonto CH34 0077 9000 1282 0110 0  
info@nw.prosenectute.ch  
www.nw.prosenectute.ch



Informationen  
und Angebote auf  
unserer Website:  
[nw.prosenectute.ch](http://nw.prosenectute.ch)

# E-Mountainbike

## Touren mit Genuss

Nidwalden

## E-Mountainbike-Touren mit Genuss

Pro Senectute Nidwalden und die Mountainbikefreunde.ch laden Sie zu geführten E-Mountainbike-Touren in der Zentralschweiz ein. Das Angebot richtet sich an aktive Mountainbiker\*innen die gerne draussen unterwegs sind. Hier geht es nicht um «schneller, höher, weiter». Die Touren sind speziell auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren abgestimmt - wir wollen auch bewusst unterwegs sein, zwischendurch innehalten und die Landschaft sowie Schönes auf uns wirken lassen. Im Mittelpunkt stehen die Freude am Mountainbiken und der soziale Austausch unter Gleichgesinnten. Gemeinsam erleben, lachen und geniessen – genau so soll es sein.

### Professionell begleitet. Unsere ausgebildeten Guides bieten Ihnen

- \* individuelles Einstellen der Bikes
- \* Tipps zu Fahrtechnik und sicherem E-MTB-Fahren
- \* technische Hilfe bei Pannen
- \* kurze Themeninputs unterwegs
- \* jede Tour mit einem besonderen Schmankerl

### Nachmittagstouren (ca. 3 Stunden / 30 - 40 km)

Zeit: 13.00 Uhr  
Daten: Donnerstag, 2. April, 21. Mai, 18. Juni, 24. September, 22. Oktober

### Tagestouren (5–6 Stunden / 40 - 60 km)


Zeit: 10.00 Uhr  
Daten: Donnerstag, 16. April, 7. Mai, 4. Juni, 10. September, 8. Oktober

### E-Bike-Fahrteknikkurs

Zeit: 09.00—17.00 Uhr  
Datum: Dienstag, 21. April

### Treffpunkt für alle Touren

Parkplatz Sportanlage Eichli, Stans

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

## Allgemeine Informationen

### Ausrüstung

- \* Helm (obligatorisch)
- \* Handschuhe (lange Finger)
- \* Protektoren (Knie/Ellbogen)
- \* Geschlossenes Schuhwerk
- \* Kl. Rucksack (Jacke, 2 Riegel)
- \* Wasserflasche
- \* Wetterangepasste Kleidung
- \* Reparaturset (Ersatzschlauch oder Set für Tubeless Pneu)
- \* Kleine Velopumpe
- \* Notfallausweis

### Notfallausweis /-medikamente

Bitte den Ausweis (erhältlich bei Pro Senectute NW oder der Tourleitung) und persönliche Notfallmedikamente in der Rucksack-Aussentasche mitführen

### Verpflegung

Jede Tour mit einem besonderen Schmankerl

### Kosten

Nachmittagstouren CHF 20.00 ohne Schmankerl  
Tagestouren CHF 55.00 mit Schmankerl  
Fahrteknikkurs CHF 65.00 ohne Mittagessen

Niemand muss aus finanziellen Gründen auf ein Angebot verzichten. Unsere Beratungsstelle hilft gerne weiter. Tel. 041 610 25 24

### Anmeldung

Am Vortag bis spätestens 9.00 Uhr via **Anmelde-Link im Reminder** Für den Erhalt des Reminders bitte E-Mail an Pro Senectute NW melden.

### Abmeldung

Am Vortag bis 9.00 Uhr über den Anmelde-Link. Notfall-Abmeldungen an den Leiter der jeweiligen Tour.

### Auskunft über die Durchführung

Vortag ab 13.00 Uhr  
Telefon 041 610 25 08

### Weitere Informationen

mountainbikefreunde.ch



Pro Senectute NW schliesst die Haftung bei Unfällen, Schäden und Verlusten aus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Programm unter

[www.nw.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport](http://www.nw.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport)