

Montag, 5. August 2013, 09:00 - 21:00

Nottwil - Neuenkirch - Sempach Station - Sempach - Eich - Schenkon - Sursee.

Wichtige Programmpunkte: Schweizerisches Paraplegikerzentrum Nottwil, Therapiezentrum Ufwind (Sparrenhüsli) inkl. Pferdekutschenfahrt auf dem Ruswilerberg, Seeclub Sempach (Fokus Para-Rowing), Abendessen im Restaurant Cayenne der Stiftung Brändi in Sursee.

Sportliche Anforderungen: E-Bike ca. 1h30 (28.5 km) (Steigung 315m/Gefälle 340m), Rudern ca. 1h

Dienstag, 6. August 2013, 09:00 - 22:30

Sursee - Oberkirch - Geuensee - Büron - Triengen - Schlierbach - Rickenbach - Gunzwil -

Beromünster. **Wichtige Programmpunkte:** Regionaler Entwicklungsträger RET Sursee-Mittelland, KKL Beromünster, Nachtwächter Beromünster. **Sportliche Anforderungen:** E-Bike 3h (13 km)

(Steigung 100m/Gefälle 100m), Wanderung ca. 1h (Rickenbach-Gunzwil)

Mittwoch, 7. August 2013, 09:00 - 21:30

Beromünster - Schwarzenbach - Mosen - Aesch - Schongau - Müswangen - Hämikon - Sulz -

Gelfingen - Retschwil - Ermensee - Altwis - Hitzkirch. **Wichtige Programmpunkte:** Schloss Heidegg, Interkantonale Polizeischule Hitzkirch IPH, Seebelüftung in Retschwil.

Sportliche Anforderungen: E-Bike ca. 1h30 (26 km) (Steigung 175m/Gefälle 280m), Wanderung ca. 1h (Hämikon-Sulz)

Donnerstag, 8. August 2013, 09:00 - 18:00

Hitzkirch - Lieli - Kleinwangen - Baldegg - Hochdorf - Römerswil - Neudorf - Hildisrieden - Rain - Hochdorf - Hohenrain - Ballwil - Eschenbach - Inwil - Honau - Gisikon - Root - Gisikon.

Wichtige Programmpunkte: Idee Seetal AG in Hochdorf, Heilpädagogisches Zentrum Hohenrain.

Sportliche Anforderungen: E-Bike ca. 1h20 (27 km) (Steigung 235m/Gefälle 310m), Pedalo ca. 30 min. auf Baldeggersee

Freitag, 9. August 2013, 09:00 - 17:30

Gisikon - Meierskappel - Udligenswil - Dierikon - Perlen - Buchrain - Ebikon - Adligenswil - Meggen -

Greppen - Weggis - Vitznau - Horw. **Wichtige Programmpunkte:** Naturarena Rotsee, Luzern

Tourismus AG in Weggis, Motorbootfahrt auf Vierwaldstättersee. **Sportliche Anforderungen:** E-Bike ca. 1h30 (21.5 km) (Steigung 540m/Gefälle 560m), Wanderung ca. 1h (Weggis-Vitznau)

Samstag, 10. August 2013, 09:00 - 18:30

Horw - Luzern - Emmen - Rothenburg - Emmenbrücke - Littau - Malters - Schwarzenberg - Kriens.

Wichtige Programmpunkte: Kanu-Club Horw-Luzern, Stiftung für Schwerbehinderte Luzern SSBL,

Verein theBüez (Restaurant Sonnenberg). **Sportliche Anforderungen:** Kanu ca. 2h (Horw-Luzern), Fussmarsch ca. 30 min.

SPONSORED BY



**NEUE
LUZERNER ZEITUNG**