



Foto: zVg

Gemeinsam unterwegs

Ob eine einfache Spazierwanderung oder anspruchsvolle Tagestour: Die gemeinsame Bewegung in der Natur macht nicht nur Spass, sondern fördert auch die Ausdauer und Trittsicherheit. Unsere Wanderleiter/innen bieten regelmässig Touren unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade und Distanzen an.

Gruppen:

- A** Höhere Marschleistung und längere Wanderzeiten (3 bis 5 Std.). Höhendifferenzen bis etwa 800 Meter.
- B** Kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten (2 bis 3 Std.). Höhendifferenzen bis etwa 300 Meter.

Beachten Sie auch die Sterne und übrigen Angaben.

Schwierigkeitsgrade:

- * Leichte Wanderung**, geringe Auf- und Abstiege, einfache Wanderwege, gelb markiert (T1)
- ** Mittlere Wanderung**, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, unebene gut begehbare Wanderwege, gelb (T1), z.T. weiss-rot-weiss (T2) markiert
- *** Anspruchsvolle Wanderung**, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wanderwege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit erforderlich, weiss-rot weiss markiert (T2)

Ausrüstung: Gutes Schuhwerk und Regenschutz sind immer erforderlich, Wanderstöcke werden empfohlen.

Verpflegung: Meistens Picknick, sonst im Restaurant (siehe Bemerkung Route). In der Regel Kaffeehalt vor oder nach der Wanderung.

Billette: Kollektivbillette ab Luzern werden, wenn nicht anders erwähnt, von der Wanderleitung besorgt, sonst Vermerk «indiv. lösen».

Treffpunkt: Sofern nichts anderes vermerkt, Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor H&M.

Abfahrt: Immer ab Luzern, sofern keine weitere Angaben.

Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Aussentasche des Rucksacks mit sich.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden.

Kosten: Pro Wanderung CHF 10.- (bar); werden zusammen mit dem Kollektivbillett eingezogen.

Detailinformationen: Über die einzelnen Wanderungen finden Sie unter www.lu.prosenectute.ch/Wandern

Wander-Leiter/innen esa

| Fachleiter/in | Telefon | Mobile | E-Mail |
|--------------------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| Lötscher Mark | 041 340 81 22 | 077 461 99 78 | mark.loetscher@bluewin.ch |
| Lötscher Annelise (Stv.) | 041 340 81 22 | 079 214 34 05 | annelise.loetscher@bluewin.ch |
| Leiter/innen | | | |
| Bernasconi Karin | | 078 760 50 01 | karin.bernasconi@gmx.ch |
| Fischer Franz | | 079 899 66 33 | ff.swiss@gmail.com |
| Marty Maya | | 079 211 65 50 | mayma@bluewin.ch |
| Schmidli Margaritha | 041 440 83 89 | 078 789 84 03 | m_schmidli@hotmail.com |
| Stalder Roberta | | 079 342 42 86 | robe.stalder@bluewin.ch |
| Studer Iris | 041 780 37 71 | 079 662 36 46 | iris.studermilz@bluewin.ch |
| Weber Monika | 041 280 49 49 | 078 807 82 92 | moniwe@gmx.ch |

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2023 geltenden Halbtax-Gruppenpreisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen. Bei kurzfristiger Absage/Fernbleiben von angemeldeten Personen gelten die Bestimmungen der SBB.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, **frühestens 2 Wochen vor der Wanderung**, jeweils an die Wanderleitung, per E-Mail oder Telefon (Telefonbeantworter). Bitte möglichst kurze Mitteilung mit Angabe von Vorname, Name, Wohnort, Telefon, Abonnement (GA, Halbtax oder kein Abo).

Anmeldung bis **spätestens am Vortag bis 11.00 Uhr**. Bei den meisten Wanderungen besteht eine Teilnehmerbeschränkung von 30 Personen.

Durchführung: Über die definitive Durchführung oder Änderungen gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und www.lu.prosenectute.ch/Wandern **am Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

+ Die Wanderungen sind alle vom Bundesamt für Sozialversicherung (BSV) teils subventioniert, weil sie in besonderer Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Herbst-Special:

- 3 Tageswanderung im Valcolla TI mit Iris Studer
- A-Wanderungen
- Übernachtung in SAC-Hütten 4. - 6.9.2023
- Provisorische Anmeldung bei Iris Studer, Mobile 079 662 36 46

Wander-Programm

GT = Ganztage / HT = Halbtage

| Tag/Datum Treffpunkt | Tour/Schwierigkeit Route | Distanz Höhen- meter | Wander- zeit | Leitung Anmeldung | Abfahrt Rückkehr Kollektiv |
|--|---|-------------------------------|-----------------|----------------------|---|
| MI, 11.1.23 7.40 Uhr | Winterwanderung Glaubenbielen Sörenberg A** Sörenberg – Totmoos – Talstation Briener Rothorn - Sörenberg | 10 km 440 m ↗ 440 m ↘ | 3½ Std. GT | M. Weber | A: 7.57 Uhr R: 16.03 Uhr K: ca. CHF 17.– |
| MI, 25.1.23 8.55 Uhr | Winterwanderung Zugerberg B* Bergstation Zugerberg – Ewegstafel – Buschenkappeli – Pfaffenboden – Räblüti – Zugerberg | 10.5 km 250 m ↗ 250 m ↘ | 3¼ Std. GT | M. Marty | A: 9.09 Uhr R: 16.25 Uhr K: ca. CHF 20.– |
| 29.1.23 - 3.2.23 | Wintersportferien Pontresina | | | A. Lötscher | |
| DO, 9.2.23 8.00 Uhr | Über den Rooterberg A* Honau – Michaelskreuz - Udligenswil | 11 km 480 m ↗ 300 m ↘ | 3¼ Std. GT | F. Fischer | A: 8.21 Uhr R: 15.00 Uhr K: ca. CHF 8.– |
| DO, 23.2.23 8.45 Uhr Torbogen Bh Luzern | Von Beromünster bis Herlisberg B* Beromünster – Adiswil – Schwarzenbach - Herlisberg | 8.4 km 270 m ↗ 200 m ↘ | 2½ Std. HT | K. Bernasconi | A: 9.05 Uhr R: 16.00 Uhr K: ca. CHF 10.– Zonen 10/20/ 26/28/37 individuell lösen |
| MI, 1.3.23 7.45 Uhr | Winterwanderung Sörenberg – Kemmeriboden A** Rossweid – Salwideli – Schneebergli – Vorder Schönisei – Kemmeriboden Bad | 11.7 km 100 m ↗ 600 m ↘ | 3½ Std. GT | M. Lötscher | A: 7.57 Uhr R: 17.03 Uhr K: ca. CHF 25.–GA CHF 6.– |
| MI, 8.3.23 8.50 Uhr | Vom Handgruobi zum Kraftort St. Karl B** Handgruobi – Gründel – St. Karl – Oberberg – Altberg - Handgruobi | 6 km 250 m ↗ 250 m ↘ | 3½ Std. GT | R. Stalder | A: 9.06 Uhr R: 18.41 Uhr K: ca. CHF 18.– |
| DO, 16.3.23 8.30 Uhr Bh Luzern Torbogen | Luzern von den schönsten Seiten B* Allwetter – Stadtwanderung Luzern | 9 km 200 m ↗ 200 m ↘ | 3¼ Std. GT | F. Fischer | R: 17.00 Uhr K: Tageskarte Zone 10/20 individuell lösen |
| DO, 23.3.23 7.45 Uhr | Aargauer Schloss- und Kulturweg A* Teufenthal AG – Schloss Liebegg – Seon – Sigismühle - Lenzburg | 13 km 380 m ↗ 420 m ↘ | 4 Std. GT | M. Weber | A: 8.02 Uhr R: 17.28 Uhr K: ca. CHF 16.– |
| MI, 29.3.23 7.25 Uhr | Glarner Rundwanderung mit Aussichten auf die Glarner Berge A* Rundwanderung Glarus – Schwändi – Mitlödi – entlang der Linth - Glarus | 12.1 km 400 m ↗ 400 m ↘ | 4 Std. GT | M. Marty | A: 7.39 Uhr R: 18.21 Uhr K: ca. CHF 35.– |
| MI, 5.4.23 8.50 Uhr | Zu den Narzissen von Les Prés-d'Orvin B** Les Prés-d'Orvin – Les Plans-Dessus – Jurakrete – Les Prés-d'Orvin | 7.4 km 330 m ↗ 330 m ↘ | 3¼ Std. GT | A. Lötscher | A: 9.05 Uhr R: 18.55 Uhr K: ca. CHF 41.– |

GT = Ganzttag / HT = Halbttag

| Tag/Datum Treffpunkt | Tour/Schwierigkeit Route | Distanz Höhen- meter | Wander- zeit | Leitung Anmeldung | Abfahrt Rückkehr Kollektiv |
|-------------------------|--|-------------------------------|-----------------|-----------------------|---|
| DO, 20.4.23 7.45 Uhr | Rämisgummen mit Naturspektakel A*** Eggiwil – Pfyffer – Rämisgummen – Trubschachen | 14.7 km 600 m ↗ 600 m ↘ | 4¼ Std. GT | R. Stalder | A: 7.57 Uhr R: 18.03 Uhr K: ca. CHF 28.– |
| DO, 27.4.23 7.55 Uhr | Flaach bis Eglisau: eine Welt aus Wasser, Wald und Rebbergen A** Flaach – Thurauen Naturschutzgebiet – Thurhof – Rüdlingen – Buchberg – Eglisau | 16 km 300 m ↗ 250 m ↘ | 4¾ Std. GT | A. Lötscher | A: 8.09Uhr R: 18.25Uhr K: ca. CHF 29.– |
| MI, 3.5.23 7.40 Uhr | Sigriswil B** Merligen – Beatenbucht – Sundlauenen – Untersee Neuhaus | 9 km 250 m ↗ 200 m ↘ | 3¾ Std. GT | M. Weber | A: 7.57 Uhr R: 17.55 Uhr K: ca. CHF 32.– |
| MI, 10.5.23 9.45 Uhr | Eschenbach bis Oberrüti B* Eschenbach LU – Sürpfen – Rütihof – Oberrüti AG | 10.3 km 170 m ↗ 220 m ↘ | 3¾ Std. GT | M. Schmidli | A: 10.02 Uhr R: 16.07 Uhr K: ca. CHF 10.– |
| DO, 25.5.23 6.50 Uhr | Über die Belchenfluh A** Langenbruck – Spaleneggli – Belchenfluh – Spitzenflüeli – Rehag - Waldenburg | 12 km 550 m ↗ 550 m ↘ | 4 Std. GT | M. Lötscher | A: 7.05 Uhr R: 17.30 Uhr K: ca. CHF 29.– |
| DO, 1.6.23 7.50 Uhr | Von der Axalp zum Hinterburgsee B** Axalp – Hinterburgseeli - Axalp | 6.8 km 350 m ↗ 350 m ↘ | 3¾ Std. GT | M. Schmidli | A: 8.06 Uhr R: 17.55 Uhr K: ca. CHF 32.– |
| 12.6.23 - 18.6.23 | Wanderwoche in Zernez A/B | | | I. Studer M. Marty | |
| MI, 14.6.23 8.00 Uhr | Von Menznau bis Menzberg A* Menznau – Twerenegg – Oberlehn – Menzberg | 10 km 580 m ↗ 160 m ↘ | 3½ Std. GT | K. Bernasconi | A: 8.16 Uhr R: 16.00 Uhr K: ca. CHF 10.– |
| DO, 22.6.23 9.40 Uhr | Von Solothurn bis zur Tüfelsschlucht B** Hägendorf – Tüfelsschlucht – Allerheiligenberg | 6 km 460 m ↗ 20 m ↘ | 2¾ Std. HT | M. Schmidli | A: 9.54 Uhr R: 17.05 Uhr K: ca. CHF 28.– |
| DO, 28.6.23 7.50 Uhr | Höhenwanderung Eggberge bis Lidernen A** Eggberge – Fleischseeli – Schöne Chulm – Spilausee – Lidernenhütte – Gitschen | 9.5 km 700 m ↗ 400 m ↘ | 4 Std. GT | M. Lötscher | A: 8.08 Uhr R: 17.50 Uhr K: ca. CHF 44.–GA CHF 22.– |



Detailinformationen zu den einzelnen Touren

erhalten Sie auf unserer Website unter:
www.lu.prosenectute.ch/Wandern

