



Foto: © Pro Senectute

## Gemeinsam durch den Schnee

Mit langsamen Schritten gehen wir gemeinsam auf den Schneeschuhen durch die idyllisch verschneiten Landschaften und geniessen die Ruhe. An der frischen Luft stärken wir unser Immunsystem und trainieren zusätzlich Ausdauer, Kraft und Koordination.

### An-/Rückreise:

Billette sind individuell ab Wohnort zu lösen (Zonentageskarte)

### Treffpunkt:

Sofern nichts anderes vermerkt, Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleisebene

### Verpflegung:

Picknick und/oder Restaurant

### Material:

Schneeschuhe können bei der Leitung gemietet werden.

### Bemerkung:

Je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden.

### Kosten:

pro Tour CHF 20.- (bar oder Twint)

### Durchführung:

Die Touren finden bei jeder Witterung statt. Über Detailinformationen oder allfällige Änderungen gibt die **Telefonedurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und **www.lu.prosenectute.ch/Schneeschu am Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft.

### Auskunft/Anmeldung:

Am Vortag bis **12.00 Uhr** bei Bruno Maurer.

### Schneeschu-Leiter esa

#### Bruno Maurer (Fachleiter)

Telefon 041 260 53 05

Mobile 079 641 97 31

bk.maurer@bluewin.ch

### Kurs 839

## Schneeschulaufen

### Einführung

Dieser Kurs richtet sich speziell an Anfänger/innen, die sich vertieft mit der Technik befassen möchten. Die Einführung beinhaltet Informationen über Material, Ausdauer und Koordination. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schuhmiete vor Ort möglich.

**Leitung:** Bruno Maurer, Schneeschu-Leiter esa

**Daten:** 2 x Freitag; 20.12.24 und 3.1.25\*

**Zeit:** 9.00 bzw. 8.00\* bis 14.30 Uhr

**Ort:** 1. Tag Eigenthal, 2. Tag Glaubenberg

**Kosten:** CHF 89.- inkl. Material bei Bedarf

## Schneeschu-Touren-Programm

Tag/Datum Zeit/Treffpunkt	Tour/Route	Wanderzeit Höhenmeter	Leitung Anmeldung	Abfahrt Rückkehr
Fr, 10.01.25 07.55 Uhr, Bahnhof, Kiosk	<b>Maria Rickenbach</b> Richtung Brändlisboden Zum Saisonstart kurze Einführung in Lawinenkunde	Ca. 3 h 240 m ↗ 240 m ↘	Bruno und Yolanda Maurer	A: 08.10 Uhr R: 15.49 Uhr
Fr, 17.01.25 08.30 Uhr, Bahnhof, Kante M	<b>Holderchäppeli</b> Wasserweg bis Eigental, Lindenstübli	Ca. 3 h 200 m ↗ 100 m ↘	Bruno und Yolanda Maurer	A: 08.40 Uhr R: 16.22 Uhr
Fr, 24.01.25 08.10 Uhr, Bahnhof, Kiosk	<b>Wirzweli</b> Eggli – Gummenalp – Wirzweli	Ca. 3,5 h 370 m ↗ 370 m ↘	Bruno und Yolanda Maurer	A: 08.27 Uhr R: 15.49 Uhr
Fr, 07.02.25 07.00 Uhr Bahnhof, Kiosk	<b>Isenthal, St. Jakob</b> Luftseilbahn bis Gitschenen, Berggasthaus, Rundweg	Ca. 2,5 h 240 m ↗ 240 m ↘	Bruno und Yolanda Maurer	A: 07.18 Uhr R: 17.41 Uhr
Fr, 14.02.25 07.45 Uhr Bahnhof, Kiosk	<b>Sörenberg, Südelhöhe</b> Tour auf unbekanntem Spuren	Ca. 3 h 300 m ↗ 300 m ↘	Bruno und Yolanda Maurer	A: 07.57 Uhr R: 16.03 Uhr
Fr, 21.02.25 08.15 Uhr Bahnhof, Kante W	<b>Haldi, Schattdorf</b> Haldi – Oberfeld – Energiequelle – Haldi	Ca. 4 h 400 m ↗ 400 m ↘	Bruno und Yolanda Maurer	A: 08.38 Uhr R: 16.41 Uhr
Fr, 28.02.25 08.00 Uhr Bahnhof, Kiosk	<b>Melchsee Frutt</b> Staubiloch – Blausee – Vogelbiel – Distelboden – Frutt	Ca. 4 h 350 m ↗ 350 m ↘	Bruno und Yolanda Maurer	A: 08.06 Uhr R: 16.17 Uhr
Fr, 07.03.25 08.20 Uhr Bahnhof, Kante W	<b>Arnisee, Amsteg</b> Amsteg Luftseilbahn – Vorder – Mittelarni – Arnisee – Luftseilbahn Intschi	Ca. 3.10 h 340 m ↗ 340 m ↘	Bruno und Yolanda Maurer	A: 08.38 Uhr R: 16.41 Uhr
Fr, 14.03.25 07.15 Uhr Bahnhof, Kiosk	<b>Stoos</b> Bergstation – Chruteren – Waldhüttli – Stoosbahn	Ca. 3.20 h 360 m ↗ 360 m ↘	Bruno und Yolanda Maurer	A: 07.39 Uhr R: 16.41 Uhr

