

Wandern

Wir laden Sie ein, mit uns die Schönheiten der Natur zu entdecken.

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

Schwierigkeitsgrade:

- * **Leichte Wanderung**, geringe Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ** **Mittlere Wanderung**, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.
- *** **Anspruchsvolle Wanderung**, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit erforderlich, stabile Wanderschuhe verlangt.

Gruppen: Die Gruppe **A** hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Marschdauer (3 bis 5 Std.). Beachten Sie die Sterne und übrige Angaben. Die Gruppe **B** hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten (2 bis 3 Std.).

Mittagessen: Meistens Picknick, sonst im Restaurant. In der Regel Kaffeehalt.

Billette: Kollektivbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt.

Abfahrtszeiten: Ab Luzern, werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.



Foto: zlg

Treffpunkt: Sofern nichts anderes vermerkt, ist der Treffpunkt immer im Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor dem Kiosk, vis-à-vis H&M.

Weitere Einsteigeorte: Nebst Luzern, werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2018 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen. Bei Absage/Fernbleiben von Angemeldeten gelten die Bestimmungen der SBB.

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

Versicherung: Sache der Teilnehmenden.

Kosten: 10er-Abo CHF 70.–

Schnuppern: auch ohne Abo möglich

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99, und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

Anmeldung: Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, frühestens 1 Woche vor der Wanderung, jeweils an den ersten Wanderleiter, per E-Mail oder Telefon (Telefonbeantworter). Bitte möglichst kurze Mitteilung mit Angabe von Vornamen, Namen, Telefon, Abonnement (GA, Halbtax, oder kein Abo). Anmeldung bis **spätestens am Vortag bis 11.30 Uhr**. Bei den meisten Wanderungen besteht eine Teilnehmerbeschränkung von 40 Personen.

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine Verschiebung gibt der **Telefonbeantworter** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und www.lu.prosenectute.ch > **Freizeit am Vortag ab 14.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Wander-Leiter/innen esa

Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail
von Büren Norbert	041 340 23 67	079 604 81 93	nvburen@bluewin.ch
Bernet Cécile (Stv.)	041 370 21 28	078 866 77 38	pace.bernet@hispeed.ch
Leiter/innen			
Hägi Margrit	041 360 57 34	077 476 10 09	margaritaha@hotmail.com
Lötscher Mark	041 340 81 22	077 461 99 78	mark.loetscher@bluewin.ch
Meier Maggie	041 320 56 15	079 253 16 93	maggiemeier@gmx.ch
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 03	m_schmidli@hotmail.com
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



Wanderprogramm

⊕ Die Wanderungen finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant sind die B-Wanderungen mit einem *.

Donnerstag, 10.1.2019 ⊕ B

Guetsliwanderung ins Emmental

Route: Escholzmatt – Wiggen – Trubschachen. **Distanz:** 11 km, 70 m Auf- und 190 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Kleines Picknick, Einkehr bei Kambly. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 17.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Monika Weber. **Treffpunkt:** 8.45 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.57 Uhr, Malters 9.06 Uhr. **Rückkehr:** 16.03 Uhr.

Mittwoch, 23.1.2019 A

Sempach Rundtour

Route: Sempach – Steinibüel – Adelwil – Sempach. **Distanz:** 13½ km, 150 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Einkehr in Raststätte. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 7.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 9.30 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 9.44 Uhr, Emmenbrücke 9.49 Uhr. **Rückkehr:** 15.55 Uhr.

Donnerstag, 14.2.2019 ⊕ B

«Merängge»-Wanderung

Route: Rossweid – Salwideli – Kemmeriboden Bad. **Distanz:** 9 km, 80 m Auf- und 560 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Suppe im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 21.–, GA 4.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.40 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.57 Uhr. **Rückkehr:** 17.03 Uhr.

Mittwoch, 27.2.2019 A

Flumserberge

Route: Tannenboden – Prodalp – Tannenboden. **Distanz:** 6 km, 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Restaurant oder Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 40.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Iris Studer. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr in Luzern.

Abfahrt: 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 18.21 Uhr.

Donnerstag, 7.3.2019 ⊕ B

Über den Hundsrügg

Route: Buchrain – Sedel – Friedental. **Distanz:** 8 km, 190 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Kaffeehalt und Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 6.20. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 9.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 9.40 Uhr. **Rückkehr:** ca. 14.00 Uhr.

Mittwoch, 13.3.2019 A

Aussichtspunkt Rosinli

Route: Kempten – Rosinli – Pfäffikon. **Distanz:** 16 km, 380 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 27.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.20 Uhr. **Rückkehr:** 17.39 Uhr.

Donnerstag, 21.3.2019 B

Monte Caslano

Route: Magliaso – Monte Caslano – Magliaso. **Distanz:** 11 km, 330 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. 57.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Monika Weber. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 17.41 Uhr.

Mittwoch, 27.3.2019 A

Jonental

Route: Ottenbach – Jonental – Ottenbach. **Distanz:** 12 km, 180 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 20.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Iris Studer. **Treffpunkt:** 8.55 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 9.10 Uhr. **Rückkehr:** 16.49 Uhr.

Donnerstag, 4.4.2019 ⊕ B

Zofingen

Route: Zofingen – Stadtrundgang – Uerkheim. **Distanz:** 9 km, 250 m Auf- und Ab-

stieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Kosten:** CHF 18.–. **Leitung:** Maggie Meier, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 8.50 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 9.05 Uhr. **Rückkehr:** 17.30 Uhr.

Donnerstag, 11.4.2019 ⊕ B

Erdmannliste

Route: Besenbüren – Erdmannliste – Bremgarten. **Distanz:** 11 km, 180 m Auf- und 240 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 19.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.35 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.51 Uhr. **Rückkehr:** 16.25 Uhr.

Mittwoch, 17.4.2019 A

Linthebene

Route: Lachen – Uznach (Storchenkolonie). **Distanz:** 16 km, 340 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 25.–. **Leitung:** Maggie Meier, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 18.45 Uhr.

Mittwoch, 24.4.2019 A

Tibetische Hängebrücke TI

Route: Monte Carasso – Fontanella – Tibetische Brücke – Curzutt – Monte Carasso. **Distanz:** 9½ km, 700 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 45.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 18.21 Uhr. **Achtung:** 270 m lange Hängebrücke!

Mittwoch, 1.5.2019 A

Magdalena Einsiedelei

Route: Düdingen – Düdinger Moos – Einsiedelei – Fribourg. **Distanz:** 13 km, 300 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 39.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.00 Uhr. **Rückkehr:** 17.01 Uhr.

Donnerstag, 9.5.2019 + B**Aare-Rundweg**

Route: Unterzollikofen – Worblaufen.
Distanz: 9 km, 200 m Auf- und Abstieg.
Wanderzeit: 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *.
Verpflegung: Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 35.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.48 Uhr. **Rückkehr:** 16.01 Uhr.

Mittwoch, 15.5.2019 A**Orchideen am Rossberg**

Route: Goldau – Trennmatt – Gribisch – Goldau. **Distanz:** 9 km, 700 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ***. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 11.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.06 Uhr, Verkehrshaus 8.13 Uhr. **Rückkehr:** 16.21 Uhr.

Donnerstag, 23.5.2019 B**Frühsommer auf der Rigi**

Route: Rigi Scheidegg – Seeweg – Unterstetten – Felsweg – Rigi Staffel. **Distanz:** 8 km, 320 m Auf- und 360 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 47.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.06 Uhr, Meggen 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 16.50 Uhr (Schiff ab Vitznau).

Mittwoch, 5.6.2019 A**Flügespitz**

Route: Amden Arvenbüel – Looch – Flügespitz – Vorderhöhi – Arvenbüel. **Distanz:** 9½ km, 550 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 33.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Monika Weber. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr, Rotkreuz 7.49 Uhr. **Rückkehr:** 18.25 Uhr.

Donnerstag, 13.6.2019 + B**Baselbiet**

Route: Arlesheim – Schloss Birseck – Burg Reichenau – Münchenstein. **Distanz:**

10 km, 250 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 35.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.47. **Rückkehr:** 16.30 Uhr.

Mittwoch, 19.6.2019 A**Schächentaler Höhenweg**

Route: Spiringen Ratzi – Eggbergen. **Distanz:** 14½ km, 700 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 47.–, GA 22.–. **Leitung:** Maggie Meier, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 8.05 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 17.48 Uhr.

Donnerstag, 27.6.2019 + B**Mueterschwanderberg**

Route: Stansstad – Rotzloch – Kerns. **Distanz:** 11 km, 280 m Auf- und 90 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 8.–. **Leitung:** Maggie Meier, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.40 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.57 Uhr. **Rückkehr:** 16.17 Uhr.

Mittwoch, 3.7.2019 A**Grand Canyon der Schweiz**

Foto: Fotolia

Route: Versam – Rheinschlucht – Ilanz. **Distanz:** 12 km, 300 m Auf- und 250 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 36.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr, Rotkreuz 7.49 Uhr. **Rückkehr:** 19.25 Uhr.

Schneeschuhtouren

Unsere Schneeschuhtouren führen durch verschneite Landschaften. Dadurch stärken wir das Immunsystem und tanken Sonne. Schneeschuhwandern ist ein wichtiger Beitrag an die Sturzprävention und trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination.

NEU

Kurs 905**Schneeschuulaufen für Einsteiger**

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die sich vertieft mit der Technik befassen möchten. Durch die gezielte Einführung unterhalten wir uns über Material, Ausdauer und Koordination. Sie lernen beim Tun und werden dabei viel Spas haben. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schuhmiete vor Ort möglich.

Leitung: Ursula Wyss, Schneeschuhtouren-Leiterin esa
Daten: 2 x; Dienstag, 18., und Samstag, 29.12.2018
Zeit: 9.15 bis 14.15 Uhr
Orte: Sörenberg und Langis
Kosten: CHF 83.–
Anmeldung: bis 3.12.2018

Tourenprogramm

Leitung: Ursula Wyss (Fachleiterin) und Bruno Maurer, Schneeschuhtourenleiter esa
Kosten: CHF 15.– bar (bitte Kleingeld bereithalten, Betrag wird vor Ort eingekassiert)
An-/Rückreise: Billette bitte individuell lösen (Zonentageskarte)
Material: Schneeschuhe können bei der Leiterin gemietet werden.

Anmeldung: Vortag bis 12.00 Uhr bei Ursula Wyss, Telefon 079 218 51 40

Durchführung: Die Touren finden bei jeder Witterung statt. Über die Durchführung oder Änderungen gibt der **Telefonbeantworter** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und **www.lu.prosenectute.ch** > **Freizeit am Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.