

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.



Samstag, 29.12.2018

Langis

Route: Unsere leichte Rundwanderung führt uns durch eine landschaftlich sehr schöne Gegend. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Verpflegung:** Rucksack und Restaurant Kaltbad. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleisebene. **Abfahrt:** Luzern ab 8.05 Uhr, Sarnen Bus nach Langis ab 8.28 Uhr. **Rückfahrt:** Luzern an 15.55 Uhr. **Billett:** ab Wohnort bis Langis.

Dienstag, 25.1.2019

Portealp

Route: Finsteralp – Portealp. **Wanderzeit:** ca. 1 ½ Std. leichter Aufstieg, ca. 3 Std. über wunderschöne Pulverschneehänge. **Verpflegung:** Rucksack und Thorbachbeizli. **Treffpunkt:** 9.30 Uhr Bahnhof Schüpfheim. **Abfahrt:** Luzern ab 8.57 Uhr, Schüpfheim Bus nach Flühli ab 9.33 Uhr, Alpentaxi bis Finsteralp. **Rückfahrt:** Luzern an 17.03 Uhr. **Billett:** ab Wohnort bis Flühli Post.

Freitag, 1.2.2019

Haldi (Schattdorfer Berge)

Route: Rundwanderung über dem Schächental. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Verpflegung:** Rucksack und Bergbeizli. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleisebene. **Abfahrt:** Luzern ab 8.18 Uhr. Schattdorf an 9.33 Uhr, Luftseilbahn bis Haldi. **Rückfahrt:** 16.49 Uhr ab Flüelen. **Billett:** ab Wohnort bis Schattdorf.

Dienstag, 5.2.2019

Simplongebiet

(anspruchsvollere Tour)

Route: Wir bewegen uns auf einer Höhe von 1700 m bis 2240 m. **Wanderzeit:** ca. 5½ Std., 500 Hm. **Verpflegung:** Rucksack und Berggasthaus Wasenalp. **Abfahrt:** Luzern ab 5.57 Uhr. **Treffpunkt:** 6.29 Uhr Schüpfheim (im Zug). Bus Brig ab 9.18 Uhr bis Simplon Rothwald Alte Post. **Rückfahrt:** Brig ab 16.49 Uhr. **Billett:** ab Wohnort (via Schüpfheim) bis Simplon Rothwald (evtl. Gemeinde-Tageskarte).



Foto: zlg

Mittwoch, 13.2.2019

Pilatus

Route: Überraschungstour um die Krienseregg und Fräkmüntegg. **Wanderzeit:** 3 bis 5 Std. **Verpflegung:** Rucksack und Bergbeizli. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleishöhe. **Abfahrt:** VBL-Bus Nr. 1. **Rückfahrt:** Luzern an ca. 16.00 Uhr. **Billett:** ab Wohnort bis Kriens Zentrum.

Dienstag, 19.2.2019

Wirzweli

Route: Wirzweli – Französische Kapelle. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Verpflegung:** Rucksack und Langbodenalpbeizli. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleishöhe. **Abfahrt:** Luzern ab 9.10 Uhr,

Wirzwelibus und Erlebnisluftseilbahn Dallenwil–Wirzweli. **Rückfahrt:** Dallenwil ab 17.19 Uhr. **Billett:** ab Wohnort bis Wirzweli.

Güdisdienstag, 5.3.2019

Marbachegg «Fasnachtstour»

Route: Rundwanderung auf Marbachegg. Bei Guggämusig und einem feinen Kaffee lassen wir es uns gut gehen. Für den Rückweg nehmen wir die Gondelbahn nach Marbach. **Wanderzeit:** 3 bis 4 Std. **Verpflegung:** Rucksack und Restaurant. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr Schüpfheim (im Zug). **Abfahrt:** Luzern ab 7.57 Uhr. **Rückfahrt:** Luzern an 17.05 Uhr. **Billett:** ab Wohnort bis Marbachegg Talstation.