



Foto: z/Vg

Gemeinsam unterwegs

Eine einfache Genusswanderung oder eine anspruchsvolle Tagestour? Das gemeinsame Wandern in der Natur tut nicht nur dem Gemüt gut, es fördert auch Ausdauer und Trittsicherheit und macht Freude. 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 oder Twint); werden zusammen mit dem Kollektivbillett eingezogen.

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

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 erste Wanderleiter/-in, 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 besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Special: Infotreffen

- Jahresrück- und ausblick
- gemeinsam mit Schneeschulaufen und Langlauf
- Mittwoch, 15.11.23, 14 Uhr
- Pro Senectute Kanton Luzern
LZ Auditorium, EG Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

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
Mailänder Christine		079 453 70 18	christine.mailaender@gmx.ch
Marty Maya		079 211 65 50	mayma@bluewin.ch
Meier Lisa		079 308 25 30	lisa.meier60@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

Wander-Programm

GT = Ganztage / HT = Halbtage

Tag/Datum/ Zeit/ Treffpunkt	Tour/Schwierigkeit/ Route	Distanz/ Höhenmeter	Wander- zeit	Leitung/ Anmeldung	Abfahrt/ Rückkehr/ Kollektiv
DO 06.07.23 07:50 Uhr Bahnhof UG	Weitsicht Wauwilermoos B/* Wauwil – Wauwilermoos – Seewagen – Mauensee – Sursee	12.7 km 80 m ↗ 80 m ↘	3 ¼ Std. GT	R. Stalder L. Meier	A: 08:05 Uhr R: 14:30 Uhr K: ca. CHF 9.-
DO 13.07.23 08:00 Uhr Bahnhof UG	Via Gottardo A/** Andermatt – Göschenen – Wassen	10 km 150 m ↗ 670 m ↘	4 Std. GT	M. Weber R. Stalder	A: 08:18 Uhr R: 17:41 Uhr K: ca. CHF 22.-
15. – 21.07.23	Wanderwoche in Saas Almagell A/B			Mark und Annelise Lötscher	
MI 26.07.23 08:45 Uhr Bahnhof UG	Flühli – Chessiloch mit Wellnessprogramm B/* Flühli LU – Kneippanlage Schwandalpweiher – Chessiloch – Waldemme – Flühli	8 km 150 m ↗ 150 m ↘	3 ¼ Std. GT	A. Lötscher M. Schmidli	A: 08:57 Uhr R: 17:03 Uhr K: ca. CHF 15.- Kneippanlage: CHF 5.-
MI 02.08.23 06:50 Uhr Bahnhof UG	Eigertrail Grindelwald A/** Wengernalp – Haaregg – Eigergletscher – Wart – Alpiglen	9.2 km 500 m ↗ 80 m ↘	4 Std. GT	M. Lötscher A. Lötscher	A: 07:06 Uhr R: 18:55 Uhr K: ca. CHF 52.-
DO 10.08.23 08:30 Uhr Bahnhof UG	Vom Rontal bis zum Vierwaldstättersee B/** Luzern Ost – Dotteberg – Götzentel – Undererwald – Merlischachen	11 km 300 m ↗ 350 m ↘	3 ½ Std. GT	F. Fischer K. Bernasconi	A: 08:51 Uhr R: 16:53 Uhr K: ca. CHF 8.-
DO 17.08.23 07:05 Uhr Bahnhof UG	Unbekanntes Brunnital UR A/*** Unterschächen - Bielen - Brunnialp - Sittlisalp - Vorderboden - Unterschächen	10.7 km 700 m ↗ 160 m ↘	4 ¼ Std. GT	A. Lötscher K. Bernasconi	A: 07:18 Uhr R: 18:41 Uhr K: ca. CHF 30.- GA: CHF 6.-
MI 23.08.23 07:05 Uhr Bahnhof UG	Altösch Emmental B/*** Trub Ried – Mühlebach – Stoos – Unter Altösch – Ober Altösch – Kohlern - Ried	8.4 km 330 m ↗ 350 m ↘	3 ¼ Std. GT	R. Stalder F. Fischer	A: 07:16 Uhr R: 17:22 Uhr K: ca. CHF 26.-
28.08. – 03.09.23	Genuss- und Spazierwanderwoche Rietzlern Kleinwalsertal B/C			Monika Weber Mark Lötscher	
MI 30.08.23 07:30 Uhr Bahnhof UG	Napf Höhenwanderung A/** Menzberg – Gmeinalp – Napf – Luthernbad	11.4 km 610 m ↗ 760 m ↘	4 Std. GT	R. Stalder A. Lötscher	A: 07:37 Uhr R: 18:03 Uhr K: ca. CHF 11.-
DO 07.09.23 08:45 Uhr Bahnhof UG	Lindenberg bei Buttwil B/* Hämikon – Buttwil – Flugplatz Mettmenschongau	8 km 180 m ↗ 300 m ↘	2 ¼ Std. HT	M. Hägi M. Schmidli	A: 09:02 Uhr R: 16:58 Uhr K: ca. CHF 11.-
04. – 06.09.23 Anmeldeschluss: 15.07.2023	3-Tageswanderung im Valcolla; Corticiasca – Monte Bar – Passo San Lucio – Denti delle Vecchia – Monte Boglia – Bré	pro Tag 5 bis 16 km 650-850 m ↗ 210-1000 m ↘	pro Tag 3 ½ Std. 6 ½ Std. 5 Std.	I. Studer. M. Marty A. Lötscher	K: CHF 330 /GA CHF 260 Detailprogramm wird zugestellt



Tag/Datum/ Zeit/ Treffpunkt	Tour/Schwierigkeit/ Route	Distanz/ Höhenmeter	Wander- zeit	Leitung/ Anmeldung	Abfahrt/ Rückkehr/ Kollektiv
DO 14.09.23 07:10 Uhr Bahnhof UG	Wildbeobachtungspfad Niederbauen – Stockhütte A/*** Bergstation Niederbauen – Hundschoopf – Faulberg – Wandeli – Rinderbüel – Stockhütte	11.3 km 500 m ↗ 800 m ↘	4 Std. GT	M. Lötscher Ch. Mailänder	A: 07:27 Uhr R: 17:40 Uhr K: ca. CHF 37.- -/GA ca. CHF 13.-
MI 20.09.23 08:10 Uhr Bahnhof UG	Über den Ruswilerberg B/* Ruswil – Linden – Flüss - Buttisholz	11 km 270 m ↗ 350 m ↘	3 ½ Std. GT	K. Bernasconi A. Lötscher	A: 08:30 Uhr R: 15:30 Uhr K: ca. 9.-
MI 27.09.23 08:45 Uhr Bahnhof UG	Über den Santenberg A/** Dagmersellen – Sursee, u.a. Blick aufs Wauwilermoos	15 km 300 m ↗ 300 m ↘	4 ½ Std. GT	L. Meier M. Lötscher	A: 09:05 Uhr R: 16:45 Uhr K: ca. CHF 12.-
DO 05.10.23 08:50 Uhr Bahnhof UG	Von Schötz bis Willisau B/* Schötz - Schloss Kastelen Alberswil - Willisau	8.70 km 150 m ↗ 100 m ↘	2 ½ Std. HT	R. Stalder M. Schmidli	A: 09:05 Uhr R: 15:00 Uhr K: ca. CHF 14.-
DO 12.10.23 07:25 Uhr Bahnhof UG	Rundwanderung Schindellegi A/** Schindellegi – Obermoos – Tomislochhöchi – Wildspitz – Dreiländerstein – Rossberg – Schindellegi	10 km 570 m ↗ 570 m ↘	4 ½ Std. GT	M. Marty F. Fischer	A: 07:39 Uhr R: 16:41 Uhr K: ca. CHF 17.-
MI 18.10.23 08:55 Uhr Bahnhof UG	Schachersepli Erlebnisweg B/* Rundwanderung ab Giswil Bahnhof, mit verschiedenen Stationen zu Ehren von Ruedi Rymann	10 km 130 m ↗ 130 m ↘	3 ¼ Std. GT	L. Meier M. Weber	A: 09:12 Uhr R: 16:16 Uhr K: ca. CHF 11.-
MI 25.10.23 07:55 Uhr Bahnhof UG	Über den Morgartenberg A/* Schornen - Morgartenberg - Raten	9.6 km 700 m ↗ 400 m ↘	4 Std. GT	M. Marty L. Meier	A: 08:09 Uhr R: 16:51 Uhr K: ca. CHF 18.-
DO 09.11.23 08:50 Uhr Bahnhof UG	Gottschalkenberg B/** Raten – Muetslegg – Bellevue – Chlausenchappeli - Raten	7 km 240 m ↗ 240 m ↘	2 ½ Std. HT	M. Weber L. Meier	A: 09:09 Uhr R: 16.15 Uhr K: ca. CHF 14.-
MI 15.11.23	Jahresrückblick 2023 Wandern, Schneeschuh und Langlauf			Mark Lötscher und Team, Bruno Maurer	14.00 – 16.30 Uhr
DO 23.11.23 08:25 Uhr Bahnhof UG	Auf die Drachenflue A/** Alpnach Dorf – Zingel – Drachenfluh – Uferweg - Alpnach	11 km 530 m ↗ 530 m ↘	4 Std. GT	K. Bernasconi Ch. Mailänder	A: 08:40 Uhr R: 16:15 Uhr K: ca. CHF 7.-
MI 29.11.23 14:30 Uhr Bahnhof UG	Sonnenuntergangs- wanderung Dottenberg B/* Ebikon – Dottenberg - Adligenswil	5.5 km 240 m ↗ 230 m ↘	2 Std. HT	F. Fischer M. Marty L. Meier	A: 14:51 Uhr R: ca. 17:30 Uhr, K: Zone 10 indiv. lösen



Detailinformationen zu den einzelnen Touren erhalten Sie auf unserer Website unter:
www.lu.prosenectute.ch/Wandern

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

bildung.sport@lu.prosenectute.ch, Telefon 041 226 11 52, www.lu.prosenectute.ch/Wandern

