



Gemeinsam unterwegs

Eine Wanderung im kühlen Wald oder in der Höhe, eine tolle Tagestour in den Bergen oder eine Geniessertour im farbigen Herbst? Das Laufen in der Natur stärkt das Gemüt und den Körper, fördert Ausdauer und Gleichgewicht und bietet gemeinsames Erleben. Unsere Wanderleiterinnen und -leiter bieten regelmässig Touren unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade und Distanzen an.

Gruppen:

Wir wandern in max. 2 Gruppen (je nach Fitness und Tempo) bis zu 15 Teilnehmende.

A Höhere Marschleistung und längere Wanderzeiten (3 bis 5 Std.). Höhendifferenzen bis etwa 800 Meter.

B Kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten (ca. 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)

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

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

Billette: Kollektivbillette ab Luzern werden, wenn nicht anders erwähnt, von der Wanderleitung besorgt, sonst Vermerk «indiv. lösen» mit Angabe der Zonen für die Tageskarte im Gebiet des Passepartout.

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: 10er-Abo CHF 100.- oder pro Wanderung CHF 10.- (bar oder Twint); werden zusammen mit dem Kollektivbillett eingezogen.

Wander-Leiter/innen esa

Fachleiter/in	Telefon	E-Mail
Mailänder Christine	079 453 70 18	christine.mailaender@gmx.ch
Lötscher Annelise (Stv.)	079 214 34 05	annelise.loetscher@bluewin.ch
Leiter/innen		
Köchli Irma	078 671 90 85	irma.koechli@bluemail.ch
Lötscher Mark	077 461 99 78	mark.loetscher@bluewin.ch
Mailänder Stefanie	079 764 56 33	stefie@bluewin.ch
Marty Maya	079 211 65 50	mayma@bluewin.ch
Reichmuth Alice	079 432 83 78	alice.reichmuth@bluewin.ch
Sommerhalder Thomas (i.A.)	079 352 08 37	tom.sommerhalder@gmail.com
Studer Iris	079 662 36 46	iris.studermilz@gmx.ch
Weber Monika	078 807 82 92	moniwe@gmx.ch
Weingand Kurt (i.A.)	079 765 18 49	kurt.weingand@bluewin.ch



Kursteilnehmende können dank **QualiCert-Zertifizierung** bei ihrer Krankkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität.

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

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2026 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: In der Regel werden die geplanten Wanderungen durchgeführt. Bei einer Absage oder Änderung einer Wanderung 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.

Wander-Programm

GT = Ganzttag / HT = Halbttag

Tag/Datum/ Zeit/ Treffpunkt	Tour/Schwierigkeit/ Route	Distanz/ Höhenmeter	Wan- derzeit	Leitung/An- meldung	Abfahrt/ Rückkehr/ Kollektiv
DO 09.07.26 07.00 Uhr Bahnhof UG	Ruhe pur am Glattalpsee A/*** (ohne Aufstieg *) Talstation Sahli – Aufstieg zur Glattalp – Rundwanderung Glattalpsee	11 km 740 m ↗ auf Rundweg: 170 m ↗ 170 m ↘	5 Std. GT nur Rundw: 2 Std.	C. Mailänder	A: 07.18 Uhr R: 19.21 Uhr K: ca. 21.-- Kollektiv HAT / zusätzlich Bahn Glattalp: Talfahrt ca. 10.-- HT und GA
DO 16.07.26 08.50 Uhr Bahnhof UG	Zur Königin der Berge B/** Rigi Scheidegg – Kaltbad - Staffel	8.2 km 330 m ↗ 360 m ↘	3 Std. HT	M. Weber	A: 09.06 Uhr R: 17.21 Uhr K: ca. 42.-- Kollektiv HT, GA gültig
MI 22.07.26 07.55 Uhr Bahnhof UG	Risletenschlucht A/** Beckenried – Risletenschlucht - Seelisberg	10 km 610 m ↗ 280 m ↘	4 ¼ Std. GT	I. Köchli	A: 08.10 Uhr R: 16.31 Uhr K: individuell lösen: Zonen 10,21,32; retour: Zonen 10,21,32,42
MI 29.07.26 08.15 Uhr Bahnhof UG	Hochmoor Rothenthurm nach Einsiedeln B/** Moorweg Rothenthurm – Äussere Altmatt – Chatzenstrick - Einsiedeln	10.7 km 230 m ↗ 260 m ↘	4 Std. GT	A. Reichmuth	A: 08.39 Uhr R: 17.21 Uhr K: ca. 20.-- Kollektiv HT
DO 06.08.26 07.15 Uhr Bahnhof UG	Auf die Nidwaldner Pyramide: das Buochserhorn A/*** Dallenwil – Talst. Niederrickenbach Bahn Niederrickenbach Dorf – Bleikigraben – Bleikigrat – Buochserhorn – Unter Ochsenweid – Arhölzli – Bleikigraben – Bergst. Niederrickenbach Niederrickenbach Talst. - Dallenwil	11.4 km 730 m ↗ 730 m ↘	4 ¼ Std. GT	A. Lötscher	A: 07.27 Uhr R: 16.31 Uhr K: Individuell lösen: 3 Zonen direkt, Zonen 10,21, plus Bahn HT ca. 13.20, GA gültig
DO 13.08.26 08.20 Uhr Bahnhof UG	Der Sihl entlang B/** Menzingen – Sihlsprung - Sihlbrugg	9.3 km 110 m ↗ 380 m ↘	3 ¼ Std. GT	I. Köchli	A: 08.35 Uhr R: 16.25 Uhr K: ca.15.-- Kollektiv HT
MI 19.08.26 07.10 Uhr Bahnhof UG	Wildbeobachtungspfad Niederbauen bis Stockhütte A/*** <i>Trittsicherheit erforderlich!</i> Bergstat. Niederbauen – Hundschopf – Faulberg – Wandeli – Ronen - Stockhütte	11.3 km 500 m ↗ 800 m ↘	4 ½ Std. GT	M. Lötscher	A: Luzern 07.27 h Horw 07.33 h R: 17.31 Uhr K: ca. 32.-- Kollektiv HT, ca. 13.-- GA

MO 24. bis SA 29.08.26	Wanderwoche Lenzerheide – Valbella A/B			C. Mailänder	
MI 02.09.26 09.00 Uhr Bahnhof UG	Am Ufer des Vierwaldstättersees B/* Seehof - Flüelen – Tellsplatte – Sisikon	11 km 300 m ↗ 300 m ↘	3 ¼ Std. GT	M. Weber	A: 09.18 Uhr R: 17.21 Uhr K: ca. 19.-- Kollektiv HT
MI/DO 09./10.09.26 06.20 Uhr Bahnhof UG	Zweitagestour «Quer durch den Alpstein» A/*** <i>Schwindelfreiheit und Trittsicherheit erforderlich!</i> Tag 1: Staubern – Fählensee – Widderalpsattel – Meglisalp - Tag 2: Meglisalp – Seealpsee – Äscher Wildkirchli – Ebenalp <i>Anmeldung ab 09.06.2026 Anmeldeschluss: 01.09.2026</i>	Tag 1: 9 km 600 m ↗ 820 m ↘ Tag 2: 6,5 km 500 m ↗ 430 m ↘	4 ½ Std. GT 3 Std. HT	S. Mailänder	R: 18.21 Uhr K: 260.—HT 215.—GA (inkl. Bahn, Bähnli, HP Berggasthaus Meglisalp)
DO 17.09.26 07.40 Uhr Bahnhof UG	Linner Linde Rundtour auf dem Römerweg B/** Linner Linde – Neustalden – Römerweg – Effingen – Sagemülital – Linn – Linner Linde	10 km 230 m ↗ 230 m ↘	3 Std. HT	A. Lötscher	A: 07.54 Uhr R: 17.05 Uhr K: ca. 31.-- Kollektiv HT
MI 23.09.26 07.45 Uhr Bahnhof UG	Zur «Tremola en miniature» A/** Gfellen – Rickmettlen – Wängen – Balismatt - Lütholdsmatt	9.5 km 650 m ↗ 520 m ↘	4 ¼ Std. GT	S. Mailänder	A: 07.57 Uhr R: 16.16 Uhr K: ca. 9.-- Kollektiv HT, plus Alpentaxi Fr. 10.-- - 15.— (je nach Anzahl TN)
SO 27.09. bis SA 03.10.26	Wanderwoche in Oberstdorf B/C			M. Weber	
SA/SO 10./11.10.26 08.50 Uhr Bahnhof UG	2-Tageswanderung Zürcher Weinland B/** 1. Tag: Andelfingen – Ossingen – Husemer Seen – Wildensbuch – Benken 2. Tag: Benken – Rheinfall – Schaffhausen <i>Anmeldung ab 10.07.2026 Anmeldeschluss: 05.10.2026</i>	1. Tag: 15.7 km 300 m ↗ 320 m ↘ 2. Tag: 14 km 280 m ↗ 305 m ↘	4 ½ Std. GT 4 ½ Std. GT	I. Studer	A: 08.09 Uhr R: 17.25 Uhr K: 185.-- HT 155.-- GA (inkl. Bahn, HP im Hotel Baumgarten, im 4er-ZI Fr. 10.-- Reduktion)
DO 15.10.26 08.25 Uhr Bahnhof UG	Hoch über dem Vierwaldstättersee mit wunderbaren Ausblicken A/*** Von Vitznau über die Wissiflue nach Gersau, <i>Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich!</i>	9 km 600 m ↗ 600 m ↘	4 ½ Std. GT	M. Marty	A: 08.39 Uhr R: 16.21 Uhr K: Billett indiv. lösen; Luzern bis Vitznau und retour Gersau bis Luzern

DO 22.10.26 07.20 Uhr Bahnhof UG	Amdener Höhenweg B/** Amden – Niederschlag – Alp Furgglen - Arvenbühl	8.7 km 340 m ↗ 360 m ↘	3 ½ Std. GT	K. Weingand	A: 07.35 Uhr R: 17.25 Uhr K: ca. 34.-- Kollektiv HT plus Sessellift Fr. 10.--
MI 28.10.26 07.05 Uhr Bahnhof UG	Bachtel – Aussichtsberg im Zürcher Oberland A/** Gibswil – Bachtelspalt – Bachtel Kulm - Hinwil	11 km 430 m ↗ 630 m ↘	4 ¼ Std. GT	T.Sommerhalder	A: 07.20 Uhr R: 18.25 Uhr K: ca. 31.-- Kollektiv HT
MI 04.11.26 08.15 Uhr Bahnhof UG	Wasserschloss bei Brugg B/** Brugg AG – Alpezeiger – Wasserschlossblick – Stilli – Burgruine Freudenau – Untersiggigen - Turgi	10.7 km 280 m ↗ 290 m ↘	3 ¼ Std. GT	M. Lötscher	A: Luzern 08.30 h Sursee 08.48 h R: 16.07 Uhr K: ca.27.-- Kollektiv HT
MI 11.11.26 14.00 Uhr	Rück- Ausblick Murmatt Luzern			C. Mailänder	
DO 19.11.26 08.45 Uhr Bahnhof UG	Wanderung in der Heimat des Nikolaus von Flüe A/** Sarnen – Flüeli Ranft – Sachseln - Sarnen	13 km 470 m ↗ 470 m ↘	4 ¾ Std. GT	A. Reichmuth	A: 09.06 Uhr R: 17.16 Uhr K: individuell lösen Luzern- Sarnen retour
DO 26.11.26 07.40 Uhr Bahnhof UG	Von der Lueg nach Dürrenroth mit Meringue B/* Lueg - Dürrenroth	10 km 190 m ↗ 340 m ↘	3 ¼ Std. GT	M. Weber	A: 07.54 Uhr R: 16.43 Uhr K: ca. 29.-- Kollektiv HT
DO 03.12.26 je ab ca. 12.00 Uhr	Ausklang der Wandersaison ... Sternmarsch mit Glühwein im Trumpf Buur A/B 1) Luzern Torbogen 2) Würzenbach 3) Bhf Gisikon Root 4) Bhf Emmenbrücke 5) Kriens	je ca. 8 km 300 m ↗ 300 m ↘	je ca. 3 h HT	C. Mailänder	R: individuell ca. 16.00h von Rest. Trumpf Buur Ebikon

⊕ Die Wanderungen sind alle vom Bundesamt für Sozialversicherung subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.



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

