



### 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 begehbbare 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      | 079 352 08 37 | tom.sommerhalder@gmail.com    |
| Studer Iris              | 079 662 36 46 | iris.studermilz@bluewin.ch    |
| Weber Monika             | 078 807 82 92 | moniwe@gmx.ch                 |
| Weingand Kurt            | 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](http://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](http://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/<br>Zeit/<br>Treffpunkt      | Tour/Schwierigkeit/<br>Route                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Distanz/<br>Höhenmeter                                 | Wan-<br>derzeit                         | Leitung/An-<br>meldung | Abfahrt/<br>Rückkehr/<br>Kollektiv                                                                                                  |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DO 09.07.26<br>07.00 Uhr<br>Bahnhof UG | <b>Ruhe pur am Glattalpsee A/***</b><br>(ohne Aufstieg *)<br>Talstation Sahli – Aufstieg zur<br>Glattalp – Rundwanderung<br>Glattalpsee                                                                                                                                                                      | 11 km<br>740 m ↗<br>auf Rundweg:<br>170 m ↗<br>170 m ↘ | 5 Std.<br>GT<br>nur<br>Rundw:<br>2 Std. | C. Mailänder           | A: 07.18 Uhr<br>R: 19.21 Uhr<br>K: ca. 21.--<br>Kollektiv HAT /<br>zusätzlich<br>Bahn Glattalp:<br>Talfahrt ca. 10.--<br>HT und GA  |
| DO 16.07.26<br>08.50 Uhr<br>Bahnhof UG | <b>Zur Königin der Berge B/**</b><br>Rigi Scheidegg – Kaltbad - Staffel                                                                                                                                                                                                                                      | 8.2 km<br>330 m ↗<br>360 m ↘                           | 3 Std.<br>HT                            | M. Weber               | A: 09.06 Uhr<br>R: 17.21 Uhr<br>K: ca. 42.--<br>Kollektiv HT,<br>GA gültig                                                          |
| MI 22.07.26<br>07.55 Uhr<br>Bahnhof UG | <b>Risletenschlucht A/**</b><br>Beckenried – Risletenschlucht -<br>Seelisberg                                                                                                                                                                                                                                | 10 km<br>610 m ↗<br>280 m ↘                            | 4 ¼ Std.<br>GT                          | I. Köchli              | A: 08.10 Uhr<br>R: 16.31 Uhr<br>K: individuell<br>lösen: Zonen<br>10,21,32;<br>retour: Zonen<br>10,21,32,42                         |
| MI 29.07.26<br>08.15 Uhr<br>Bahnhof UG | <b>Hochmoor Rothenthurm nach<br/>Einsiedeln B/**</b><br>Moorweg Rothenthurm – Äussere<br>Altmatt – Chatzenstrick - Einsiedeln                                                                                                                                                                                | 10.7 km<br>230 m ↗<br>260 m ↘                          | 4 Std.<br>GT                            | A. Reichmuth           | A: 08.39 Uhr<br>R: 17.21 Uhr<br>K: ca. 20.--<br>Kollektiv HT                                                                        |
| DO 06.08.26<br>07.15 Uhr<br>Bahnhof UG | <b>Auf die Nidwaldner Pyramide:<br/>das Buochserhorn A/***</b><br>Dallenwil – Talst. Niederrickenbach<br>Bahn<br>Niederrickenbach Dorf –<br>Bleikigraben – Bleikigrat –<br>Buochserhorn – Unter Ochsenweid<br>– Arhölzli – Bleikigraben – Bergst.<br>Niederrickenbach<br>Niederrickenbach Talst. - Dallenwil | 11.4 km<br>730 m ↗<br>730 m ↘                          | 4 ¼ Std.<br>GT                          | A. Lötscher            | A: 07.27 Uhr<br>R: 16.31 Uhr<br>K: Individuell<br>lösen: 3 Zonen<br>direkt, Zonen<br>10,21, plus<br>Bahn HT ca.<br>13.20, GA gültig |
| DO 13.08.26<br>08.20 Uhr<br>Bahnhof UG | <b>Der Sihl entlang B/**</b><br>Menzingen – Sihlsprung - Sihlbrugg                                                                                                                                                                                                                                           | 9.3 km<br>110 m ↗<br>380 m ↘                           | 3 ¼ Std.<br>GT                          | I. Köchli              | A: 08.35 Uhr<br>R: 16.25 Uhr<br>K: ca.15.--<br>Kollektiv HT                                                                         |
| MI 19.08.26<br>07.10 Uhr<br>Bahnhof UG | <b>Wildbeobachtungspfad<br/>Niederbauen bis Stockhütte A/***</b><br><i>Trittsicherheit erforderlich!</i><br>Bergstat. Niederbauen – Hundschopf –<br>Faulberg – Wandeli – Ronen -<br>Stockhütte                                                                                                               | 11.3 km<br>500 m ↗<br>800 m ↘                          | 4 ½ Std.<br>GT                          | M. Lötscher            | A:<br>Luzern 07.27 h<br>Horw 07.33 h<br>R: 17.31 Uhr<br>K: ca. 32.--<br>Kollektiv HT,<br>ca. 13.-- GA                               |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |                                    |              |                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MO 24. bis SA 29.08.26                           | <b>Wanderwoche Lenzerheide – Valbella A/B</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                      |                                    | C. Mailänder |                                                                                                                                  |
| MI 02.09.26<br>09.00 Uhr<br>Bahnhof UG           | <b>Am Ufer des Vierwaldstättersees B/*</b><br>Seehof - Flüelen – Tellsplatte – Sisikon                                                                                                                                                                                                                                     | 11 km<br>300 m ↗<br>300 m ↘                                                          | 3 ¼ Std.<br>GT                     | M. Weber     | A: 09.18 Uhr<br>R: 17.21 Uhr<br>K: ca. 19.--<br>Kollektiv HT                                                                     |
| MI/DO<br>09./10.09.26<br>06.20 Uhr<br>Bahnhof UG | <b>Zweitagestour «Quer durch den Alpstein» A/***</b><br><i>Schwindelfreiheit und Trittsicherheit erforderlich!</i><br>Tag 1: Stauber – Fählensee – Widderalpsattel – Meglisalp -<br>Tag 2: Meglisalp – Seealpsee – Äscher Wildkirchli – Ebenalp<br><br><i>Anmeldung ab 09.06.2026</i><br><i>Anmeldeschluss: 01.09.2026</i> | Tag 1:<br>9 km<br>600 m ↗<br>820 m ↘<br><br>Tag 2:<br>6,5 km<br>500 m ↗<br>430 m ↘   | 4 ½ Std.<br>GT<br><br>3 Std.<br>HT | S. Mailänder | R: 18.21 Uhr<br>K: 260.—HT<br>215.—GA<br>(inkl. Bahn, Bähnli, HP Berggasthaus Meglisalp)                                         |
| DO 17.09.26<br>07.40 Uhr<br>Bahnhof UG           | <b>Linner Linde Rundtour auf dem Römerweg B/**</b><br>Linner Linde – Neustalden – Römerweg – Effingen – Sagemülital – Linn – Linner Linde                                                                                                                                                                                  | 10 km<br>230 m ↗<br>230 m ↘                                                          | 3 Std.<br>HT                       | A. Lötscher  | A: 07.54 Uhr<br>R: 17.05 Uhr<br>K: ca. 31.--<br>Kollektiv HT                                                                     |
| MI 30.09.26<br>07.45 Uhr<br>Bahnhof UG           | <b>Zur «Tremola en miniature» A/**</b><br>Gfellen – Rickmetten – Wängen – Balismatt - Lütholdsmatt                                                                                                                                                                                                                         | 9.5 km<br>650 m ↗<br>520 m ↘                                                         | 4 ¼ Std.<br>GT                     | S. Mailänder | A: 07.57 Uhr<br>R: 16.16 Uhr<br>K: ca. 9.--<br>Kollektiv HT,<br>plus Alpentaxi<br>Fr. 10.-- - 15.—<br>(je nach Anzahl TN)        |
| SO 27.09. bis SA 03.10.26                        | <b>Wanderwoche in Oberstdorf B/C</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                    | M. Weber     |                                                                                                                                  |
| SA/SO<br>10./11.10.26<br>08.50 Uhr<br>Bahnhof UG | <b>2-Tageswanderung Zürcher Weinland B/**</b><br>1. Tag:<br>Andelfingen – Ossingen – Husemer Seen – Wildensbuch – Benken<br>2. Tag:<br>Benken – Rheinfal – Schaffhausen<br><br><i>Anmeldung ab 10.07.2026</i><br><i>Anmeldeschluss: 05.10.2026</i>                                                                         | 1. Tag:<br>17 km<br>300 m ↗<br>250 m ↘<br><br>2. Tag:<br>13 km<br>280 m ↗<br>300 m ↘ | 4 ½ Std.<br>GT<br><br>4 Std.<br>GT | I. Studer    | A: 09.09 Uhr<br>R: 17.25 Uhr<br>K: 170.-- HT<br>140.-- GA<br>(inkl. Bahn, HP im Hotel Baumgarten, im 4er-ZI Fr. 10.-- Reduktion) |
| DO 15.10.26<br>08.25 Uhr<br>Bahnhof UG           | <b>Hoch über dem Vierwaldstättersee mit wunderbaren Ausblicken A/***</b><br>Von Vitznau über die Wissiflue nach Gersau, <i>Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich!</i>                                                                                                                                         | 9 km<br>600 m ↗<br>600 m ↘                                                           | 4 ½ Std.<br>GT                     | M. Marty     | A: 08.39 Uhr<br>R: 16.21 Uhr<br>K: Billett indiv. lösen; Luzern bis Vitznau und retour Gersau bis Luzern                         |

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

