

Kraft, Ausdauer und Geselligkeit

**Das Netz der Schweizer Wanderwege umfasst 62'000 km.
Wir sehen uns auch im 2012 einige davon an.**

Immer mehr Menschen entdecken diese sanfte Sportart neu für sich, und das mit Recht. In einer Gruppe von max. 15 Personen durchwandern wir bekanntes und neues Gelände. Das vielseitige Tourenprogramm hat für jeden Geschmack etwas dabei. Belohnt wird der Wanderer nicht nur mit einem Zugewinn an Fitness, sondern auch mit dem unmittelbaren Naturerlebnis unterwegs.

Weitere Vorteile sind:

- Gelenke und Knochen werden durch gesteigerte Muskelkraft besser geschützt. Dadurch wird die Beweglichkeit erhöht.
- Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt.
- Der Aufenthalt in der Höhenluft unterstützt die Abwehrkräfte des Immunsystems.
- Ruhe in der Natur und die Bewegung steigern die psychische Stabilität.
- Das gemeinsame Erlebnis in der Gruppe.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Möchten Sie mehr zu den einzelnen Wanderungen wissen? Oder möchten Sie sich gleich anmelden?

Ich freue mich auf Ihren Anruf und auf bewegte und gesellige Wanderstunden mit Ihnen.

Elsi Kranz
Pro Senectute Wanderleiterin

Steigert Ihr Wohlbefinden

22. März 2012	Hedingen – Jonenbachtobel – Bremgarten	x
	Treffpunkt* 8.20, Abfahrt 8.34, Rückkunft ca. 17.10. Wanderzeit 4 Std., Aufstieg 20m, Abstieg 105m, Mittagessen im Restaurant, Fahrkosten Fr. 9.00 + UK. Billet: ZH - Hedingen / Bremgarten - ZH	
26. April 2012	Sihlbrugg - Zimmerberg – Au	x
	Treffpunkt* 9.25, Abfahrt 9.44, Rückkunft 16.00 Wanderzeit 3 Std., Aufstieg 235m, Abstieg 340m, Wanderstöcke. Mittagessen im Restaurant. Fahrkosten Fr.13.50 + UK. Billet: ZH - Sihlbrugg (via Thalwil) / Au - ZH	
24. Mai 2012	Grill-Tour in der Rheinschlucht (2. Teil)	x
	Grillgut selber mitbringen! Treffpunkt* 8.25, Abfahrt 8.37, Rückkunft 17.25, Wanderzeit 3 Std., Aufstieg 90m, Abstieg 20m. Mittagessen Grill-Picknick. Fahrkosten Fr. 45.00 + UK. Billet: ZH - Versam Safien / Castrisch - ZH	
21. Juni 2012	Vilan (360 Grad Rundicht bis zum Berninagebiet)	xx - xxx
	Treffpunkt* 7.20, Abfahrt 7.37, Rückkunft 17.50 Wanderzeit 3 - 4 ½ Std., Aufstieg 574m, Abstieg 574 m, Picknick, Wanderstöcke. Fahrkosten Fr. 38.00 + Fr. 15.00 Seilbahn + UK. Billet: ZH - Malans Seilbahn - retour	
26. Juli 2012	Melchsee Frutt - Balmeregghorn - Käserstatt	xxx
	Treffpunkt* 6.50, Abfahrt 7.04, Rückkunft 17.55, Wanderzeit 4 ½ Std. Aufstieg 440m, Abstieg 511m, Picknick, Wanderstöcke. Fahrkosten Fr. 39.70 + 2 Bergbahnen Fr. 19.60 + UK. Billet: ZH - Sarnen-Stöckalp / Wasserschwendi – Brünig – Luzern - ZH	
23. Aug. 2012	Pfänder – Hirschberg – Pfänder (Bregenz)	xx
	Treffpunkt* 5.55, Abfahrt 6.09, Rückkunft 17.45, Picknick. Wanderzeit 4 ½ Std., Aufstieg 494m, Abstieg 494m, Fahrkosten Fr. 44.00 Für GA Fr. 11.00 + Pfänderbahn Fr.13.00 (ca € 10.00) + UK. Billet: ZH - Bregenz / retour.	
27. Sept. 2012	Fürenalp - Stäuber - Fürenalp (Engelberg)	xx+
	Treffpunkt* 6.50 h, Abfahrt 7.04 h. Rückkunft 17.55, Aufstieg 765m, Abstieg 35m, Picknick, Wanderzeit 4 Std., Wanderstöcke. Fahrkosten Fr. 46.00 (inkl. Bergbahn) + UK. Billet: ZH – Engelberg - retour.	
25. Okt. 2012	Langenbruck - Chellenhöfli - Reigoldswil	xx
	Treffpunkt* 7.20, Abfahrt 7.30, Rückkunft 17.00, Wanderzeit 4 ½ Std., Aufstieg 460m, Abstieg 648m oder 30m (Seilbahn möglich) Picknick, Wanderstöcke zwingend (Schlucht!). Fahrkosten Fr 37.50 + Seilbahn Fr. 10.00 + UK Billet: ZH - Oensingen - Balsthal - Langenbruck / Reigoldswil - Liesthal- ZH	
15. Nov. 2012	Schlussstag nach späterem Programm	
	Näheres im Oktober 2012	

*Zürich HB bei der grossen Uhr

Anforderungsstufen: **x** = tief **xx** = mittel **xxx** = hoch

UK = Unkostenbeitrag Fr. 10.00

Billetpreise Stand 2011

Wichtige Informationen

Wanderleiterin: Elsi Kranz
Pro Senectute Wanderleiterin
Käshaldenstrasse 5, 8052 Zürich
Tel. 044 302 46 38 oder 044 830 13 27
Handy 079 562 03 15
E-Mail elsikranz@bluewin.ch



- Gruppengrösse: auf 15 Personen beschränkt
- Touren/Daten/
Zeiten: Gemäss Beschreibung auf der Innenseite. Es werden keine Verschiebedaten angeboten.
- Anmeldung: Bis Montag 18.00 Uhr vor der Wanderung.
- Wetterbedingte
Absagen: 2 Tage vor dem jeweiligen Wandertermin bei der Wanderleiterin. Jeweils nach 20.00 Uhr.
- Kosten: Gemäss Aufführung im Detailprogramm. Die Kosten verstehen sich auf der Basis Halbtax-Abo.
- Getränke/
Verpflegung: Allfällige Restaurantbesuche (z.B. Kaffeehalt, Mittagessen) sind nicht im Preis inbegriffen. Picknick muss selber mitgebracht werden.
- Ausrüstung: Die Wanderausrüstung ist jeweils nach dem Wetter zu richten (Regenschutz, Pullover, Handschuhe, Wanderstöcke etc.).
Bitte Wanderschuhe benutzen (keine Turnschuhe), dies dient Ihrer eigenen Sicherheit.
- Bezahlung: Bitte den genauen Betrag mitbringen. Danke.
- Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden.

Wanderprogramm ab Zürich-HB für sportliche Frauen und Männer 60plus

*Sommer- und Herbstwanderungen
in voralpinen und alpinen Gebieten*



Wandergruppe Edelweiss