



Foto: © Pro Senectute

## Gemeinsam durch den Schnee

Mit langsamen Schritten gehen wir gemeinsam auf den Schneeschuhen durch die idyllisch verschneiten Landschaften und geniessen die Ruhe. An der frischen Luft stärken wir unser Immunsystem und trainieren zusätzlich Ausdauer, Kraft und Koordination.

### An-/Rückreise:

Billette sind individuell ab Wohnort zu lösen (Zonentageskarte)

### Treffpunkt:

Sofern nichts anderes vermerkt, Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleisebene

### Verpflegung:

Picknick oder Restaurant

### Material:

Schneeschuhe können bei der Leitung gemietet werden.

### Bemerkung:

Je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden.

### Kosten:

pro Tour CHF 20.- (bar)

### Durchführung:

Die Touren finden bei jeder Witterung statt. Über Detailinformationen oder allfällige Änderungen gibt die **Telefonedurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und **www.lu.prosenectute.ch/Schneeschu am Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft.

### Auskunft/Anmeldung:

Am Vortag bis **12.00 Uhr** bei Bruno Maurer.

### Schneeschu-Leiter esa

#### Bruno Maurer (Fachleiter)

Telefon 041 260 53 05

Mobile 079 641 97 31

bk.maurer@bluewin.ch

### Kurs 839

## Schneeschulaufen

### Einführung

Dieser Kurs richtet sich speziell an Anfänger/innen, die sich vertieft mit der Technik befassen möchten. Die Einführung beinhaltet Informationen über Material, Ausdauer und Koordination. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schuhmiete vor Ort möglich.

**Leitung:** Bruno Maurer, Schneeschu-Leiter esa

**Daten:** 2 x Dienstag; 13. und 20.12.2022

**Zeit:** 9.15 bis 14.15 Uhr

**Ort:** 1. Tag Eigenthal, 2. Tag Glaubenberg

**Kosten:** CHF 89.-

## Schneeschu-Touren-Programm

Tag/Datum Zeit	Tour/Route Treffpunkt	Wanderzeit Höhenmeter	Leitung Anmeldung	Abfahrt Rückkehr
FR, 6.1.23 8.00 Uhr	<b>Melchsee Frutt</b> Zum Saisonstart kurze Einführung in Lawinenkunde, Einkehr Tannalp	3½ Std. 350 m ↗ 350 m ↘	Bruno Maurer	A: 8.06 Uhr R: 16.17 Uhr
FR, 13.1.23 8.00 Uhr	<b>Wirzweli</b> Gummenalp	3 Std. 350 m ↗ 350 m ↘	Bruno Maurer	A: 8.10 Uhr R: 15.32 Uhr
FR, 20.1.23 8.30 Uhr	<b>Krienseregg</b> Gibelegg – Dorschnei – Krienseregg Treff: Talstation Pilatusbahnen, Kriens	3 Std. 195 m ↗ 195 m ↘	Bruno Maurer	A: 8.45 Uhr R: 15.30 Uhr
FR, 27.1.23 8.00 Uhr	<b>Brüsti</b> , Attinghausen Schwanden – Nossen – Nossenboden – Brüsti Treff: Bahnhof, Kante W, Tellbus	3 Std. 320 m ↗ 320 m ↘	Bruno Maurer	A: 8.08 Uhr R: 16.19 Uhr
29.1. – 3.2.23	<b>Wintersportferien in Pontresina</b>		Bruno Maurer	ausgebucht (Warteliste)
FR, 10.2.23 8.45 Uhr	<b>Finsterwald</b> Gfellen – Emeritenweg – Gfellen	3 Std. 100 m ↗ 100 m ↘	Bruno Maurer	A: 8.57 Uhr R: 16.43 Uhr
FR, 17.2.23 8.30Uhr	<b>Eigental</b> Holderchäppeli – Wurzenegg – Eigental Treff: Bahnhof, Kante M	3 Std. 250 m ↗ 250 m ↘	Bruno Maurer	A: 8.40 Uhr R: 16.22 Uhr
FR, 24.2.23 8.00 Uhr	<b>Haldi</b> , Schattdorf Haldi – Oberfeld – Energiequelle – Haldi Treff: Bahnhof, Kante W	4 Std. 400 m ↗ 400 m ↘	Bruno Maurer	A: 8.08 Uhr R: 16.49 Uhr
FR, 3.3.23 7.45 Uhr	<b>Marbach-Egg</b> Gassenegg – Kreuzegg	3 Std. 350 m ↗ 350 m ↘	Bruno Maurer	A: 7.57 Uhr R: 16.43 Uhr
FR, 10.3.23 8.00 Uhr	<b>Langis</b> , Glaubenberg Abschlusstour mit Fondueplausch im Schwändi-Kaltbad	3 Std. 200 m ↗ 200 m ↘	Bruno Maurer	A: 8.06 Uhr R: 16.17 Uhr

