

Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau

Bezirk Aarau

Bachstrasse 111, 5000 Aarau
Telefon 062 837 50 40
aarau@ag.prosenectute.ch

Bezirk Baden

Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
Telefon 056 203 40 80
baden@ag.prosenectute.ch

Bezirk Bremgarten

Alte Bahnhofstrasse 7, 5610 Wohlen
Telefon 056 622 75 12
bremgarten@ag.prosenectute.ch

Bezirk Brugg

Neumarkt 1, 5200 Brugg
Telefon 056 441 06 54
brugg@ag.prosenectute.ch

Bezirk Kulm

Hauptstrasse 60, 5734 Reinach
Telefon 062 771 09 04
kulm@ag.prosenectute.ch

Bezirk Laufenburg

Widengasse 5, 5070 Frick
Telefon 062 871 37 14
laufenburg@ag.prosenectute.ch

Bezirk Lenzburg

Burghaldenstrasse 19, 5600 Lenzburg
Telefon 062 891 77 66
lenzburg@ag.prosenectute.ch

Bezirk Muri

Luzernerstrasse 16, 5630 Muri
Telefon 056 664 35 77
muri@ag.prosenectute.ch

Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden
Telefon 061 831 22 70
rheinfelden@ag.prosenectute.ch

Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen
Telefon 062 752 21 61
zofingen@ag.prosenectute.ch

Bezirk Zurzach

Baslerstrasse 2 A, 5330 Bad Zurzach
Telefon 056 249 13 30
zurzach@ag.prosenectute.ch

Pro Senectute Aargau

Geschäftsstelle
Suhrenmattstrasse 29
5035 Unterentfelden

Telefon 062 837 50 70
Fax 062 837 50 71

info@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch
Postkonto 50-1012-0
IBAN CH97 0900 0000 5000 1012 0



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Wandern

Oberes Suhrental

2024



Aargau
ag.prosenectute.ch

Allgemeine Informationen

Spazierwanderung (SW)	Halbtagestour mit Spazierzeit bis 2 Stunden Für Menschen, die gerne ohne Anstrengung in Gemeinschaft spazieren.
Kurzwanderung (KW)	Halbtagestour mit Marschzeit von 2 ½ bis 3 Stunden Für gute Wanderer
Langwanderung (LW)	Tagestour mit Marschzeit ab 3 Stunden Für geübte Wanderer
Schwierigkeitsgrade	Finden Sie detailliert auf dem Programmblatt.
Gruppen	Mindestteilnehmerzahl: 7 Personen
Wandertag	Dienstag (Daten siehe Programmblatt)
Publikationen	Detailinformationen über die Tour erscheinen einige Tage vor derselben in der Tages- oder Lokalpresse, im Internet (www.ag.prosenectute.ch/wandern) oder sind direkt bei der Tourenleitung erhältlich.
Anmeldung	Eine Anmeldung ist bis spätestens am Sonntagabend um 21.00 Uhr vor dem Wandertag erforderlich. Anmeldungen bitte per Internet (www.ag.prosenectute.ch/wandern), E-Mail oder Telefon direkt an die zuständige Tourenleitung (siehe Programmblatt).
Durchführung	Auskunft über die Durchführung am Vortag der Wanderung ab 13.00 Uhr im Internet (www.ag.prosenectute.ch/wandern) oder direkt bei der Tourenleitung.

Teilnehmerbeitrag	Beziehen Sie Ihr Outdoor-Sportabonnement (12 Coupons zu CHF 60.00 bzw. 24 Coupons zu CHF 120.00 inkl. MwSt.) online unter www.ag.prosenectute.ch/shop . Pro Wanderung: 2 Coupons Preisänderungen bleiben vorbehalten.
Weitere Kosten	Bahnbillette, Car- und Postautokosten sowie die Kosten für die Verpflegung gehen zu Lasten der Teilnehmenden. Gruppenbillett wird nach Möglichkeit von der Tourenleitung organisiert.
Ausrüstung	Personalausweis. General-, Halbtax- und Verbund-Abo der SBB. Wanderschuhe mit Profilsohle, Windjacke, Regenschutz, Sonnenschutz, Rucksack. Wanderstöcke werden empfohlen.
Verpflegung	Ein Getränk und eine kleine Zwischenverpflegung sind mitzunehmen. Nach Möglichkeit ist bei jeder Wanderung ein Restaurantbesuch eingeplant.
Notfälle	Tragen Sie persönliche Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussentasche des Rucksacks mit sich, ebenso das Notfallblatt. Dieses erhalten Sie bei Ihrer Beratungsstelle oder bei der Tourenleitung.
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden.
Informationen	Für Frauen und Männer ab 60 Jahren. Der Besuch einer Schnuppertour ist jederzeit möglich.
KulturLegi	Wenn Sie eine gültige KulturLegi besitzen, übernehmen wir die Kosten des Abonnements. Bitte reichen Sie mit der Bestellung eine Kopie der KulturLegi ein.

Datum	Route	Marschzeit	SG	Höhendifferenz	Treffpunkt	Besamm- lung / Rückkehr	Leitung
Dienstag, 23. Januar	Rundwanderung Melchsee- Frutt	LW ca. 3 Std.	**	Auf: 220 m Ab: 220 m	Bahnhof Schöttland	07.35 Uhr 19.00 Uhr	Andreas Bünzli Peter Feller
	In Luzern treffen wir uns mit der Wandergruppe Zofingen. Gemeinsam fahren wir hoch zur Melchsee-Frutt. Dort gibt es den Startkaffee. Auf der tief verschneiten Melchsee-Frutt geht es auf der Südseite zum Distelboden und der Tann Alp. Hier gibt es Mittagspause mit Verpflegung im Restaurant. Picknick ist möglich. Der Rückweg verläuft auf der Nordseite der Hochebene und bringt uns zurück zur Bergstation der Seilbahn, wo die Gruppen die Rückreise antreten.						
Dienstag, 12. März	Ruswil – Buhholz – Soppisee – Grosswangen	LW ca. 4 Std.	**	Auf: 375 m Ab: 470 m	Bahnhof Schöttland	07.55 Uhr 17.30 Uhr	Peter Feller Susanne Regenass
	Nach dem gemeinsamen Startkaffee in Ruswil wandern wir durch Wälder und über Wiesen zum Mittelpunkt des Kantons Luzern. Zur Mittagsrast erreichen wir Buhholz, wo wir zum Mittagessen im Restaurant wieder auf die Gruppe der Kurzwanderer treffen. Nach der Pause geht's am Soppisee vorbei. Im steten Auf und Ab und vorbei an kleinen Moorseen gelangen wir nach Grosswangen, unserem heutigen Ziel. Hier beginnt unsere Heimfahrt. Im Bus treffen wir die Gruppe der Kurzwanderer.						
Dienstag, 12. März	Ruswil – Buhholz – Soppisee – Buttisholz	KW ca. 3 Std.	**	Auf: 260 m Ab: 330 m	Bahnhof Schöttland	07.55 Uhr 17.30 Uhr	Susanne Regenass Peter Feller
	Nach dem gemeinsamen Startkaffee in Ruswil wandern wir durch Wälder und über Wiesen zum Mittelpunkt des Kantons Luzern. Zur Mittagsrast erreichen wir Buhholz, wo wir zum Mittagessen im Restaurant wieder auf die Gruppe der Langwanderer treffen. Nach der Pause geht's am Soppisee vorbei. Im steten Auf und Ab gelangen wir ans Ziel, die Busstation in Buttisholz. Hier beginnt unsere Heimfahrt. Unterwegs treffen wir auf die Gruppe der Kurzwanderer.						
Dienstag, 09. April	Ruinen, Schlösser, Schluchten und Kirschblüte; von Reigoldswil nach Bubendorf	LW ca. 4 Std.	***	Auf: 460 m Ab: 600 m	Bahnhof Schöttland	07.50 Uhr 18.15 Uhr	Peter Feller René Kern
	Nach dem Startkaffee in Reigoldswil steigt der Weg stetig an, bis ein Weiher erreicht wird. Hier biegen wir ab und steigen zur Ruine Ryfenstein hoch. Der schöne Ausblick rechtfertigt den Abstecher. Nach kurzem Abstieg geht es weiter durch eine schluchtartige Landschaft. Wir erreichen Titterten und folgen dem Weg bis zur Land-Oase, wo wir die Mittagsrast vorgesehen haben. Auf dem Hof gibt es Suppe mit Wurst. Nach dem Essen passieren wir den Arxhof. Auf einem schmalen Waldweg geht's bis zum Einstieg zum Sormatt-Fall. Diese Stelle ist ein Kraftort, den man in dieser Landschaft nicht vermuten würde. Und schon folgt eine weitere Attraktion dieser Wanderung. Wir besuchen das Schloss Wildenstein. Das letzte Stück Weg führt durch eine weitere Naturschutzzone nach Bubendorf, wo wir mit der Gruppe der Kurzwanderer die Rückreise antreten.						

Datum	Route	Marschzeit	SG	Höhendifferenz	Treffpunkt	Besamm- lung / Rückkehr	Leitung
Dienstag, 09. April	Schlösser, Schluchten und Kirschblüte; von Reigoldswil nach Bubendorf	KW ca. 3 Std.	**	Auf: 373 m Ab: 503 m	Bahnhof Schöffland	07.50 Uhr 18.15 Uhr	René Kern Peter Feller
	Nach dem Startkaffee in Reigoldswil steigt der Weg stetig an. Es geht vorbei an einem Weiher und durch eine schluchtartige Landschaft. Wir erreichen Titterten und folgen dem Weg bis zur Land-Oase, wo wir die Mittagsrast vorgesehen haben. Auf dem Hof gibt es Suppe mit Wurst. Nach dem Essen passieren wir den Arxhof. Nach einem kurzen Stück über die befestigte Strasse führt ein Pfad mit Treppe zum Sor-matt-Fall. Diese Stelle ist ein Kraftort, den man in dieser Landschaft nicht vermuten würde. Und schon folgt eine weitere Attraktion dieser Wanderung. Wir besuchen das Schloss Wildenstein. Das letzte Stück Weg führt durch eine weitere Naturschutzzone nach Bubendorf, wo wir mit der Gruppe der Langwanderer die Heimreise antreten.						
Dienstag, 07. Mai	Moutier – Mont Girod – Lac vert – Gorges de Court – Moutier	LW ca. 4 ¼ Std.	***	Auf: 622 m Ab: 622 m	Bahnhof Schöffland	07.45 Uhr 19.03 Uhr	Peter Feller Susanne Regenass
	Den Startkaffee gibt es beim Bahnhof Moutier zusammen mit den Kurzwanderern. Danach geht es mit dem Bus zur Sportanlage Derby. Hier beginnt die Rundwanderung. Der Aufstieg durch den dichten Buchenwald bringt uns zum Mont Girod. Danach überqueren wir die Hoch-ebene, wo wir einen schönen Platz fürs Picknick finden. Beim Absteigen nach Court passieren wir den Lac Vert. In Court biegen wir in die Schlucht ein und folgen der Birse bis zur Sportanlage von Moutier. Das ist das Ziel unserer Wanderung. Den gemeinsamen Abschlusstrunk gibt es im Restaurant Derby.						
Dienstag, 07. Mai	Sorvilier – Moulin de Pecas – Gorges de Court – Moutier	LW ca. 3 ¼ Std.	**	Auf: 341 m Ab: 483 m	Bahnhof Schöffland	07.45 Uhr 19.00 Uhr	Susanne Regenass Peter Feller
	Den Startkaffee gibt es beim Bahnhof Moutier mit den Langwanderern. Danach geht es mit dem Zug nach Sorvilier, hier startet die Wande-rung. Zuerst geht es zur Moulin de Pecas. Jetzt führt uns ein abwechslungsreicher Weg am Fusse des Mont Girod entlang. Unterwegs wird ein Picknick-Halt eingelegt. In Court biegen wir in die Schlucht ein und folgen der Birs bis zur Sportanlage von Moutier. Das ist das Ziel un-serer Wanderung. Den gemeinsamen Abschlusstrunk gibt es im Restaurant Derby.						
Dienstag, 04. Juni	Krienseregg – Lauelenegg – Eigenthal	LW ca. 4 Std.	**	Auf: 590 m Ab: 640 m	Bahnhof Schöffland	07.30 Uhr 18.23 Uhr	Peter Feller René Kern
	Fahrt mit der Seilbahn zur Krienseregg und gemeinsamer Startkaffee in der Bergwirtschaft. Durch den Wald auf gut begehbarem Pfad geht es zur Roteflue mit Aussicht auf Kriens und Luzern. Weiter steigt der Weg moderat meist im Wald zum Sagenboden und später zur Lau-elenegg. Hier ist der höchste Punkt der Wanderung erreicht und Zeit für die Mittagsrast mit Verpflegung aus dem Rucksack. Der Abstieg nach Eigenthal führt über die Berghütte Unterlauelen. Am Schluss folgen wir dem munteren Rümli - Bach, bis das Ziel erreicht ist. In Ei-genthal gibt es den wohlverdienten Zvieri mit Aussicht auf den Pilatus. Beide Gruppen fahren gemeinsam zurück nach Schöffland.						

Datum	Route	Marschzeit	SG	Höhendifferenz	Treffpunkt	Besamm- lung / Rückkehr	Leitung
Dienstag, 04. Juni	Krienseregg – Mülimas – Eigen- thal	KW ca. 3 Std.	**	Auf: 395 m Ab: 500 m	Bahnhof Schöffland	07.30 Uhr 18.23 Uhr	René Kern Peter Feller
	<p>Fahrt mit der Seilbahn zur Krienseregg und gemeinsamer Startkaffee in der Bergwirtschaft. Zuerst folgen wir dem Pfad entlang der bewaldeten Chrienseregg. Weiter steigt der Weg moderat zum Mülimas und weiter zum Chlimösli, wo es Zeit für die Mittagsrast wird. Nach der Verpflegung aus dem Rucksack folgen wir dem Wanderweg im steten Auf und Ab, bis wir Eigenthal erreichen. Hier wartet der wohlverdiente Zvieri mit Aussicht auf den Pilatus. Beide Gruppen fahren gemeinsam zurück nach Schöffland.</p>						
Dienstag, 02. Juli	Kiental – Tschingelsee – Gries- schlucht – Griesalp	KW ca. 2 ¼ Std.	**	Auf: 552 m Ab: 83 m	Bahnhof Schöffland	07.00 Uhr 17.48 Uhr	René Kern Susanne Regenass
	<p>Nach dem Startkaffee in Kiental führt der Wildwasserweg am Ufer des Gonnerewassers zum Tschingelsee. Über Brücken am Hexenkessel vorbei und in vielen Serpentinaen geht es hoch zum Pochetenfall. Oben überschreiten wir das Wildwasser und sind in wenigen Minuten beim Hotel Waldrand-Pochtenalp, wo wir zum Mittagessen erwartet werden. Von dort geht es noch eine kurze Strecke bis zur Bushaltestelle auf der Griesalp.</p>						
Dienstag, 30. Juli	Breccaschlund; Riggisalp – An- toni Brecca – Schwarzsee-Bad	KW ca. 3 Std.	**	Auf: 257 m Ab: 680 m	Bahnhof Schöffland	06.05 Uhr 19.30 Uhr	Susanne Regenass Peter Feller
	<p>Den Startkaffe gibt es auf der Riggisalp nach der Anfahrt mit der Seilbahn. Wir folgen einem breiten Weg im sanften Auf und Ab. Einen grossartigen Überblick über den Schwarzsee gibt es vom Rippetli. Hier biegen wir Richtung Alp Antoni Brecca ab, wo wir rasten und uns aus dem Rucksack verpflegen. Saftiges Grün, imposante Kalkfelswände und der dann hoffentlich tiefblaue Himmel geben ein kontrastreiches Bild. Weiter führt der Weg stets talwärts, bis wir an das Ufer des Schwarzsees gelangen. Das Ziel der Wanderung ist das Seebad, wo wir uns von den Anstrengungen der Wanderung erholen und später die Gruppe der Langwanderer treffen.</p>						
Dienstag, 30. Juli	Breccaschlund; Riggisalp – Alp Cerniets – Schwarzsee-Bad	LW ca. 4 Std.	***	Auf: 460 m Ab: 890 m	Bahnhof Schöffland	06.05 Uhr 19.30 Uhr	Peter Feller Susanne Regenass
	<p>Den Startkaffe gibt es auf der Riggisalp nach der Anfahrt mit der Seilbahn. Wir folgen einem breiten Weg im sanften Auf und Ab. Einen grossartigen Überblick über den Schwarzsee gibt es vom Rippetli. Dann betreten wir das Naturschutzgebiet Breccaschlund und der Weg wird rot/weiss und schmal. Saftiges Grün, imposante Kalkfelswände und der dann hoffentlich tiefblaue Himmel geben ein kontrastreiches Bild. Später verlassen wir den ansteigenden Bergweg und wandern zur Alp Cerniets, wo wir rasten und uns aus dem Rucksack verpflegen. Weiter führt der Weg stets talwärts, bis wir an das Ufer des Schwarzsees gelangen. Das Ziel der Wanderung ist das Seebad, wo wir die Gruppe der Kurzwanderer treffen und uns von den Anstrengungen der Wanderung erholen.</p>						

Datum	Route	Marschzeit	SG	Höhendifferenz	Treffpunkt	Besamm- lung / Rückkehr	Leitung
Dienstag, 27. August	Wildbeobachtungspfad Niederbauen – Stockhütte	LW ca. 3 ½ Std.	***	Auf: 574 m Ab: 868 m	Bahnhof Schöffland	06.55 Uhr 19.00 Uhr	Peter Feller Verena Reck
	Den Startkaffee gibt es vor der Fahrt mit der Seilbahn ins Wandergebiet. Der Ausblick auf dem Niederbauen zum Vierwaldstättersee und auf die umliegenden Berge ist grandios. Am Anfang ist der Weg flach und breit. Später gibt es einen kürzeren Anstieg über eine gut ausgebaute Treppe. Dann geht es abwärts über Alpweiden bis zur Lochhütte, wo wir picknicken. Danach werden nochmals ein paar Meter überwunden, bis wir auf den Holzweg einbiegen. Bald erreichen wir die Stockhütte, das ist das Ziel unserer Wanderung. Hier genehmigen wir uns den Abschlusstrunk. Die Seilbahn bringt uns zurück nach Emmetten.						
Dienstag, 24. September	Flaach – Ellikon – Rüdlingen entlang Rhein und Thur	KW ca. 3 Std.	**	Auf: 100 m Ab: 90 m	Bahnhof Schöffland	07.00 Uhr 17.30 Uhr	René Kern Susanne Regenass
	Auf der Hinfahrt wird unterwegs der Startkaffee serviert. In Flaach-Ziegelhütte startet die Wanderung am Rheinufer entlang durch Naturschutzgebiete bis zur Thurspitz, wo die Thur überquert wird. Wieder am Rheinufer gelangen wir nach Ellikon am Rhein, wo ein Mittagessen angeboten wird. Mit der Fähre überqueren wir den Rhein und wandern auf der rechten Rheinseite wieder zurück nach Rüdlingen.						
Dienstag, 22. Oktober	Gänsbrunnen – Wolfsschlucht – Welschenrohr	KW ca. 3 Std.	**	Auf: 430 m Ab: 560 m	Bahnhof Schöffland	08.05 Uhr 17.50 Uhr	Peter Feller Verena Reck
	Den Startkaffee gibt es in Solothurn auf dem Bahnhof. Nach einer kurzen Zug- und Busfahrt gelangen wir zum Startpunkt der Wanderung. Wir folgen dem Weg an der Südseite des Wangs stetig, aber nicht steil aufwärts. Dann gibt eine Waldlichtung den Blick frei auf den Weissenstein. Es ist Zeit für die Mittagsrast mit Verpflegung aus dem Rucksack. Im steten Auf und Ab geht es weiter. Unten in der Talsohle erkennen wir das Dorf Welschenrohr. An die frühere Blütezeit der Uhrmacherei erinnert noch ein Museum. Am Bärenloch vorbei erreichen wir den Einstieg in die Wolfsschlucht. Der Weg führt vorbei an steilen Felswänden und Höhlen. Statt dem steilen Weg Richtung Hammer zu folgen, nehmen wir schon bald den seitlichen Ausstieg und wandern unserem Ziel Welschenrohr entgegen. Hier gibt es vor der Heimfahrt wie üblich ein Zvieri.						
Dienstag, 19. November	Abschluss-Höck	Keine		Keine	Gemäss Presse und Internet	offen	Wanderleiter
	Ort, Uhrzeit und Programm dieser Veranstaltung werden kurzfristig festgelegt.						

Erklärung: SW = Spazierwanderung (bis 2 Stunden) / KW = Kurzwanderung (2-3 Stunden) / LW = Langwanderung (ab 3 Stunden)

Die Besammlungszeiten könnten sich ändern. Es gelten jeweils die aktuellen Zeiten von unserer Ausschreibung in der Tages- oder Lokalpresse und im Internet (www.ag.prosenectute.ch/wandern). Im Zweifelsfall gibt die Tourenleitung Auskunft.

Sonntag bis Freitag, 15. - 20. September	Engadiner Wandertage 2024	Lang & Kurz- wanderungen	** / ***		Bahnhof Schöftland	offen	Tourenleiter Peter Feller
	<i>Diese Wandertage werden nicht von Pro Senectute Aargau durchgeführt. Die Wanderleiter der Wandergruppe Zofingen und Oberes Suhrental bieten auf eigene Initiative Wandertage im Oberengadin an. Programm und Anmeldung gemäss separater Ausschreibung. Detaillierte Auskunft dazu erteilen die Wanderleiter.</i>						

Schwierigkeitsgrade (SG)	
*	Leichte Wanderung, gut ausgebaute Wege, keine nennenswerten Auf- bzw. Abstiege. (SW, KW, LW)
**	Die Wege sind teilweise schmal, Wurzeln oder Steine sind möglich. Die Wanderung hat einige kurze Auf- bzw. Abstiege. (KW, LW)
***	Die Wanderung findet teilweise in anspruchsvollem Gelände statt. Grössere Höhenunterschiede mit ev. kurzen steilen Auf- und Abstiegen. (KW, LW)
****	Die Wanderung findet teilweise auf Bergwanderwegen statt (rot/weiss, anspruchsvolles Gelände) und hat grosse Höhenunterschiede mit Auf- bzw. Abstiegen (LW) Wird von Pro Senectute Aargau nicht angeboten.

Sportgruppenleitungen

Vorname	Name	Wohnort	Telefon	E-Mail
Peter	Feller	Dintikon	056 624 25 11 / 076 370 74 04	peter.feller1703@hotmail.ch
René	Kern	Brittnau	062 794 37 70 / 079 310 33 60	kern.rothrist@bluewin.ch
Vreni	Reck	Safenwil	062 797 23 80 / 079 720 88 90	verena.reck@bluewin.ch
Susanne	Regenass	Safenwil	062 797 22 14 / 079 288 38 04	resusa@bluewin.ch