

Vielfältige Angebote

## Wandergruppen Bonstetten



«Wer ans Ziel kommen will, kann mit der Postkutsche fahren, aber wer richtig reisen will, soll zu Fuss gehen.»

Nach diesem Motto von Jean-Jacques Rousseau beteiligen sich rund 100 Personen an den von der Organisation Bonstetten 60+ monatlich in fünf Stärkeklassen angebotenen Wanderungen. Für die Teilnehmenden sind es nicht nur Konditionstraining und Entdecken neuer Gegenden. Damit verbunden ist auch der Wunsch nach Gemeinsamkeit. «Mer chunt under d Lüüt». Ein Seniorenforum hat 1995 den Startschuss zu den Wanderaktivitäten gegeben. Das Interesse an den anfänglich monatlich zwei Wanderungen war so gross, dass das Angebot bereits 2001 erhöht und später weiter ausgebaut wurde. Dank des Einsatzes der freiwilligen Helfer und Leiterinnen kann heute die Wahl vom gemütlichen Spaziergang bis zur anspruchsvollen Bergwanderung getroffen werden.

Bei der **Spaziergängergruppe** stehen neben leichtem Schlendern die Kultur z.B. auf einem Stadtbummel und das gemütliche Zusammensitzen in einem gastlichen Lokal im Vordergrund. Erlaubt ist auch, auf den Spaziergang zu verzichten und sich im Restaurant mit den Teilnehmenden zu treffen. Für die rund 2½-stündigen Wanderungen der leichten Gruppe werden bereits erste Anforderungen an die Kondition gestellt. Die Leiterinnen planen nicht nur Touren auf Uferwegen unserer Seen und Flüssen entlang. Ihr Angebot enthält auch mit Auf- und Abstiegen verbundene Besuche von Aussichtspunkten, z.B. dem Rossberg bei Winterthur oder Höhenwanderungen, in diesem Jahr von Hospental vorbei an Andermatt und durch die Schöllenschlucht nach Göschenen.



Picknick vor imposanter Kulisse auf dem Roggenstock.



Auf dem Salwideli unterhalten zwei Schwyzerörgeler die mittlere Wandergruppe.

Das **grosse Interesse** an den mittleren Wanderungen hat dazu geführt, dass sie doppelt geführt werden. Sie dauern zwischen gut 3 Std. bis knapp 4 Std. Die zweite Gruppe bewältigt den Ausflug entweder auf einer leicht verkürzten Strecke oder in einem gemächlicheren Tempo als die erste. Die Wanderziele können ganz in der Nähe, aber auch angepasst an die Wanderzeit in einem grösseren Umkreis vom Bodensee bis in die Innerschweiz, das Basel- oder das Bernbiet liegen. Als Beispiele seien die Touren von Sörenberg über das Salwideli nach Kemmeribodenbad, von Schindellegi über den Rossberg nach Hütten oder auf die Chrischona bei Riehen erwähnt.

Die **anspruchsvollen Touren** mit einer Wanderzeit bis 5½ Std. und je nach Jahreszeit und Ziel zu bewältigenden Auf- und Abstiegen bis 1000 m verlangen von den Teilnehmenden eine gute Kondition. Die Teilnehmerzahl von in der Regel zwischen 20 und 30 Personen zeigt, dass sich noch viele diese Anstrengung zutrauen und am Ende der Wanderung mit Befriedigung auf die erbrachte Leistung zurückschauen. Auch hier seien einige Beispiele erwähnt: Winterwanderung auf das Churerjoch, Überquerung des Strelapasses von Davos nach Langwies. Dazu als Illustration die erbrachte Leistung: Zurückgelegte Distanz 14,5 km, Aufstieg 850 m, Abstieg 1070 m. Der anspruchsvollen Gruppe wird jedes Jahr eine zweitägige Wanderung angeboten.

Auskünfte zu den Wandergruppen von Bonstetten 60+ erteilt gerne.  
Doris Jezler, 044 700 00 06

**samariter**

### Notfälle bei Kleinkindern

#### Der Kurs für Eltern und Betreuungspersonen

Der Samariterverein führt diesen beliebten Kurs nochmals durch. Bitte melden Sie sich bald an. Die Anzahl Plätze ist begrenzt und diese sind rasch ausgebucht.

#### Wann?

Samstags, 29. Okt. und 5. Nov. 2016  
9.00–13.00 Uhr, 2 x 4 Stunden

#### Wo?

Werkgebäude Gemeinde Stallikon

#### Kosten

Einzelperson CHF 150.–  
Ehepaar CHF 100.–/Person

#### Anmeldung

Silvia Bottarella, Präsidentin,  
044 700 11 95, silebotta@hispeed.ch