

Naturfreunde

Senioren Zürich



Mitteilungsblatt

1 / 2021

**Wanderkalender
Januar, Februar, März**



www.naturfreunde-senioren-zh.ch

Impressum

Herausgeber:

**Naturfreunde
Senioren Zürich**
8064 Zürich
naturfreunde-senioren-zh.ch

Erscheint 4 x jährlich

Léauva Ruth
Regina Kägi Hof 10
8050 Zürich
044 313 12 26
ruth.leauva@bluewin.ch

Auflage: 350

**Redaktionsschluss
nächste Ausgabe:
08. Februar 2021**

Inhaltsverzeichnis:

Grusswort der Präsidentin	Seite	3
Einladung zur Hauptversammlung	Seite	4
Mitteilungen und Monatstreff	Seite	5
Mitteilung des Vorstandes	Seite	6
Voranzeige Wildblumen	Seite	20
Wallfahrt Kloster Wettingen	Seite	21
Bleiben Sie fit	Seite	22

Wanderkalender:	Januar	ab Seite	7
	Februar	ab Seite	10
	März	ab Seite	14

Vorstandsmitglieder

Präsidentin **Walcker Ruth**, Bändlistr. 61, 8064 Zürich
044 431 40 74 / 076 323 40 74 ruth_walcker@yahoo.de

Vizepräsidentin **Götz Katrin**, Schönholdenstr. 16, 8708 Männedorf
Mitgliederverwaltung 044 920 39 16 / 079 676 59 24 bluebird48@bluewin.ch

Kassierin **Frischknecht Ruth**, Glattalstr.37, 8052 Zürich
044 201 68 71 / 079 644 85 30 r.friweber@bluewin.ch

Aktuarin **Wirth Marianne**, Unterrütiweg 23, 8400 Winterthur
WL-Koordination 052 202 46 40 / 079 640 91 77 marywi@bluewin.ch

Wanderleiter **siehe Wanderleitende (letzte Seite)**
Administration

Redaktion **Léauva Ruth**, Regina Kägi Hof 10, 8050 Zürich
Mitteilungsblatt 044 313 12 26 / 079 610 52 31 ruth.leauva@bluewin.ch

Grusswort der Präsidentin

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Leserinnen und Leser

Nachdem wir im Sommer wieder vorsichtig optimistisch Begegnungen, Wanderungen, Veranstaltungen und Restaurantbesuche geniessen konnten, hat uns jetzt im Spätherbst die zweite Welle voll erwischt.

Langsam wiedergewonnene Freiheiten werden nun wieder eingeschränkt und wir müssen uns an die vorgegebenen Massnahmen halten. Wir dürfen nur in kleineren Gruppen unterwegs sein und Anmeldungen zu unseren Aktivitäten sind erforderlich.

Umso schöner, wenn man sich wieder einmal auf einer Wanderung oder einem Spaziergang treffen kann. An den Abstand und die Gesichtsmaske haben wir uns gewöhnt; diese Regeln werden wir noch länger einhalten müssen.

Die Wandertage in Yvonand und die Wanderwoche im Goms haben grossen Anklang gefunden, die Wanderberichte können auf unserer Homepage gelesen werden.

Ich wünsche Euch allen eine gute Zeit und vor allem bleibt gesund.

Herzlichst
Ruth Walcker



Einladung zur 22. Hauptversammlung

Donnerstag, 18. März 2021

**14.00 Uhr im Restaurant Grünwald «Schüür»
Regensdorferstrasse 237, 8049 Zürich**

ab Zürich HB mit Tram 13 Richtung Frankental (Endhaltestelle)
umsteigen in Bus Nr. 485 (Richtung Buchs) bis Grünwald

Traktanden:

1. Begrüssung und Entschuldigungen
2. Wahl der Stimmzähler
3. Kein Protokoll vorhanden (keine Hauptversammlung 2020)
4. Jahresbericht der Präsidentin
5. Abnahme der Jahresrechnung 2020 unter Entlastung des Vorstandes (Revisorenbericht)
6. Budget 2021
7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
8. Wahlen: kein Wahljahr
Wahl eines Ersatzrevisors erforderlich
9. Anträge des Vorstandes
10. Anträge der Mitglieder
11. Verschiedenes
12. Umfrage

Anträge sind schriftlich bis zum **18. Februar 2021** der Präsidentin einzureichen.

Wir bitten in dieser aussergewöhnlichen und nicht vorauszusehenden Zeit um Eure **Anmeldung zur Hauptversammlung 2021** bis zum **10. März 2021** an: Ruth Walcker, Bändlistr.63, 8064 Zürich
Tel: 044 431 40 74, SMS 076 323 40 74, oder ruth_walcker@yahoo.de

!!!Wichtig!!!

Definitive Durchführung unter Vorbehalt, bitte unbedingt am Vortag ab 10.00 Uhr das Wandertelefon 044 400 11 53 Uhr abhören.

Mitteilungen

Von folgendem Mitglied mussten wir leider Abschied nehmen:

Baumann Walter 24.04.1946 – 22.09.2020



Neue Mitglieder seit dem Erscheinen des letzten Mitteilungsblattes:

Rom Katia
Rom Samuel
Eichenberger Ursula
Hainz Annelies
Steiner Barbara
Rüegsegger Margrit



Wir freuen uns, die neuen Mitglieder bei uns zu begrüßen!

Ehrungen langjähriger Mitglieder



Kempter Agnes	25 Jahre
Fahrni Luzia	40 Jahre

Herzliche Gratulation!

Monats-Treff Wanderungen mit Karl-Heinz Walcker

Mittwoch, 27. Januar
Mittwoch, 24. Februar
Mittwoch, 24. März

Gemäss Angaben im Wanderkalender, einfachere Wanderungen von 2 – 2 ½ h mit Mittagessen im Restaurant.

(neu mit Wandertelefonansage und Anmeldung)

Telefon: 044 431 40 74 oder 078 637 16 95



*Gemeinsam
schmeckt
es
besser*



Mitteilung des Vorstandes

Fridolin Landolt hat sich entschieden kürzer zu treten und als Wanderleiter per Ende 2020 nach fünf Jahren zurückzutreten. Wir danken Fridolin für seinen Einsatz als Wanderleiter und Leiter von Schneeschuhtouren.

Wir freuen uns, dass Fridolin bereit ist, weiterhin Nachmittags-Spaziergänge bei den Naturfreunden Senioren anzubieten.

Ruth Walcker

Neuerungen für Nachmittagsspaziergänge ab 2021

Gerne teilen wir Euch mit, dass ab 1. Januar 2021 neu nebst Rolf Storrer auch Fridolin Landolt und Anni Camastral speziell Nachmittagsspaziergänge anbieten, sodass wir ergänzend zum Wanderleiterteam möglichst jeden Donnerstag einen Spaziergang durchführen können.

Koordination für Wanderleitende: Marianne Wirth

Neue Wanderleiterin



Ich heisse **Margrit Rüeegsegger** und wohne in Wattwil.

Meine Aktivitäten:

1994 Eintritt bei den Aktiven im SAC Sektion Grindelwald, bis März 2002.

2002 Wechsel zum SAC Sektion St.Gallen, bei den Aktiven

(Hochtouren, Klettertouren Skitouren).

Ab 2008 bei den Senioren Wanderungen.

Seit August 2010 bin ich Tourenleiterin Senioren SAC Sektion St.Gallen.

Margrit Rüeegsegger

WANDERKALENDER JANUAR - MÄRZ

Dienstag, 5. Januar 2021

■ Ausweichdatum

Trotzdem Wandertelefon abhören

Donnerstag, 7. Januar 2021

■ Wildhaus Rundwanderung 1h 30 4.66 km km

HM auf 282 m, ab 282 m; Klassierung: rot

Besammlung: Zürich HB 08:30/08:40, Gleis 11

Billet: Zürich HB - Wildhaus (retour)

Verpflegung: Rucksack o. Restaurant, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung an WL via SMS oder E-Mail

Jürg Studer

Donnerstag, 7. Januar 2021

■ Nachmittagsspaziergang

Rolf Storrer, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Samstag, 9. Januar 2021

■ Vom NF-Zeltplatz um den Greifensee 2h 15 10.0 km

HM auf 70 m, ab 80 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 12:35 /12:46, Gleis 43/44, S12

Billet: Zürich HB - Stettbach - Maur, Achbach oder Zone 110 + Anschlussbillet

für 1-2 Zonen, Retour: Uster/Niederuster - Zürich HB oder Anschluss 3 Zonen

Abbruch nach: 1.5 in: Riedikon; Billett n. Abbruch: Zone 110 + Anschluss 3 Z.

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Stöcke empfohlen, **Anmeldung an WL**

Yvonne Walder

Dienstag, 12. Januar 2021

■ Winterwanderung: Lenzerheide 3h 8.0 km

HM auf 270 m, ab 110 m; Klassierung: rot

Besammlung: Lenz, Vischnanca 10:46/08:38, Gleis 7 / IC3

Billet: Zürich HB - Chur - Lenz, Vischnanca

Retour: Lenzerheide, Post - Chur - Zürich HB

Abbruch nach: 1h 40 in: Lenz, St. Cassian

Verpflegung: Rucksack oder Restaurant, Ausrüstung: Schneekralen und Stöcke empfohlen

Anmeldung bei WL per Mail oder SMS

Danièle Schlund

Wandertelefon 044 400 11 53 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Donnerstag, 14. Januar 2021

■ **Nachmittagsspaziergang**

Danièle Schlund, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Donnerstag, 14. Januar 2021

■ **Ausweichdatum**

Trotzdem Wandertelefon abhören

Samstag, 16. Januar 2021

■ **Braunwald - Schwetliberg - Grotzenbühl 3h 6.6 km**

HM auf 328 m, ab 328 m; Klassierung: rot

Besammlung: Braunwald Bergstation 10:45/08:43, Gleis 6 S25

Billet: Braunwald retour

Abbruch nach: 1h 30 in: Grotzbühl

Billet nach Abbruch: Sesselbahn nach Hüttenberg

Verpflegung: Rucksack oder Restaurant, Ausrüstung: Schneekrallen

WL steigt in Ziegelbrücke zu; **Anmeldung an WL per SMS oder Mail**

Margrit Rügsegger, Begleitperson: Alexander Jaecklin

Dienstag, 19. Januar 2021

■ **Alti Säge Önzthal: Herzogenbuchsee - Önztäli - Schaulinde - Aare - Langenthal 3h 30 13.0 km**

HM auf 150 m, ab 150 m; Klassierung: blau

Besammlung: Herzogenbuchsee 10:00/08:53, Gleis 18 IR17

Billet: nach Herzogenbuchsee und zurück

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung an WL (SMS oder Mail)

Alexander Jaecklin

Donnerstag, 21. Januar 2021

■ **Züri H₂O Gewässer-Spaziergang in Züri 1h 6.0 km**

HM auf 15 m, ab 15 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB / Prellbock Gleis 4 13:30, Abmarsch 13:40

Billet: ZVV 110

Abbruch nach: jederzeit möglich; **Anmeldung an WL via SMS oder Mail**

Margret Schmid, Begleitperson Yvonne Walder (Spaziergänger)

Wandertelefon 044 400 11 53 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Samstag, 23. Januar 2021

■ **Wald Rehazentrum - Farneralp - Bannholz - Rehazentrum**

3 h 9.0 km

HM auf 320 m, ab 320 m; Klassierung: rot

Besammlung: Zürich HB 08:40/08:54, Gleis 43/44 S5

Billet: Zürich HB - Rüti - Wald - Rehazentrum retour oder 9 Uhr Pass

Verpflegung: Rucksack oder Restaurant, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Schneekrallen empfohlen, **Anmeldung an WL bis 22. Januar 18.00 Uhr**

Elisabeth Rüegegger

Dienstag, 26. Januar 2021

■ **Rundwanderung: Rothenturm - Steinstoss - Rothenturm**

2h 15 7.5 km

HM auf 118 m, ab 115 m; Klassierung: blau

Besammlung: Bahnhof Rothenturm 13:15/12:05, Gleis 7 / IR46

Billet: Zürich HB - Arth-Goldau - Rothenturm retour

Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke; verpflegt kommen

Anmeldung an Katrin

Katrin Götz

Mittwoch, 27. Januar 2021

■ **Monatstreff: Muri - Althäusern - Werd - Rottenschwil**

2h - 2h 30 9.0 km

HM auf 80 m, ab 80 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB-Gruppentreff 08:50/09:08, Gleis 14/ IR 37

Billet: Zürich HB - Lenzburg - Muri

Retour: Rottenschwil - Muri - Zürich HB, kein Abbruch möglich

Verpflegung: Restaurant, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung bis 25. Januar 2021 an WL Mail oder Telefon

Karl-Heinz Walcker

S A L I N G E R

Die Grafiker der Sautercopy

Malergasse 3 | 8001 Zürich | www.salinger.ch

Wandertelefon 044 400 11 53 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Donnerstag, 28. Januar 2021

■ **Halbtageswanderung Langnau a.A. - Wildpark Langenberg - Wildpark Höfli - Adliswil 2h 6.3 km**

HM auf 141 m, ab 161 m; Klassierung: blau

Besammlung: Langnau-Gattikon, Bahnstation 12:40/12:18, Gleis 21 / S 4

Billet: Zürich HB SZU - Langnau-Gattikon

Retour: Adliswil Bahnhof - Zürich HB SZU

Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung am 27. Januar bis 20:00 Uhr bei WL Festnetz oder Mail

Irene Mendoza

Donnerstag, 28. Januar 2021

■ **Nachmittagsspaziergang**

Fridolin Landolt, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Samstag, 30. Januar 2021

■ **Ausweichdatum**

Trotzdem Wandertelefon abhören

WANDERKALENDER FEBRUAR

Dienstag, 2. Februar 2021

■ **Rund um den Pfäffikersee 2h30 10.0 km**

HM auf 50 m, ab 50 m; Klassierung: blau

Besammlung: Bahnhof Pfäffikon 13:03/12:34, Gleis 43/44, S 3

Billet: Zürich HB - Pfäffikon, retour oder 9-Uhr-Pass

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung bei WL erforderlich

Gabi Ellmauer

Donnerstag, 4. Februar 2021

■ **Flumserberg Tannenheim - Panüöl - Fursch retour 3h 9.0 km**

HM auf 250 m, ab 250 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 08:25/08:38, Gleis 7 / IC3

Billet: Zürich HB - Sargans - Flumserberg Tannenheim retour

Verpflegung: Rucksack o Restaurant, Ausrüstung: Schneekralen und Stöcke

Bergbahn Prodalp ca. Fr. 15.- **Anmeldung an WL bis 3. Februar 18:00 Uhr**

Elisabeth Rügsegger

Wandertelefon 044 400 11 53 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Donnerstag, 4. Februar 2021

■ **Nachmittagsspaziergang**

Fridolin Landolt, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Samstag, 6. Februar 2021

■ **Halbtageswanderung durch's Freudental 2h 8.2 km**

HM auf 150 m, ab 200 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 11:50/12:05, Gleis 5 / RE

Billet: Zürich HB - Schaffhausen - Opfertshofen, Reiatstube

Retour: Schaffhausen, Dachsenbühl – Schaffhausen - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Stöcke empfohlen, **Anmeldung an WL**

Yvonne Walder

Dienstag, 9. Februar 2021

■ **Winterwanderung: St. Antönien - Pany 4h 10.0 km**

HM auf 340 m, ab 520 m; Klassierung: rot

Besammlung: St. Antönien, Platz 09:40/07:38, Gleis 7 / IC3

Billet: Zürich- HB - Landquart - Küblis - St. Antönien, Platz

Verpflegung: Rucksack oder Restaurant

Anmeldung bei WL bis 5. Februar per Mail oder SMS

Danièle Schlund



Donnerstag, 11. Februar 2021

■ **Halbmarathon-Wanderung: Frauenfeld - Stählibuck-Turm - Lustdorf - Amlikon - Weinfelden 5h 30 21.4 km**

HM auf 440 m, ab 410 m; Klassierung: schwarz

Besammlung: Zürich HB 08:50/09:05, Gleis 34 / IC8

Billet: Zürich HB – Frauenfeld; retour: Weinfelden - Zürich HB

Abbruch nach: 2h 30 in: Lustdorf

Billet nach Abbruch: Lustdorf - Frauenfeld - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Stöcke empfohlen

Bis Lustdorf: Klassierung rot / **Anmeldung bei Margret Schmid per SMS / Mail Margret Schmid**

Donnerstag, 11. Februar 2021

■ **Nachmittagsspaziergang**

Rolf Storrer, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Wandertelefon 044 400 11 53 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Samstag, 13. Februar 2021

■ **Wallfahrtswanderung: Besichtigung Kloster Wettingen**

Klassierung: Event

Besammlung: Zürich HB 12:35/12:44, Gleis 43/44 / S 12

Billet: Zürich HB - Wettingen oder Zonen 110, 154, 570, 572, retour

Verpflegung: Rucksack

Besichtigungskosten und **Anmeldung bei WL**

Yvonne Walder

Samstag, 13. Februar 2021

■ **Ausweichdatum**

Trotzdem Wandertelefon abhören

Dienstag, 16. Februar 2021

■ **Irchel mit Irchelturm 3h 12.0 km**

HM auf 250 m, ab 250 m; Klassierung: blau

Besammlung: Buch am Irchel, Oberbuch 10:15/09:16, Gleis 43/44 S12

Billet: nach Buch am Irchel, Oberbuch via Hettlingen und zurück

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung an WL (SMS oder Mail)

Alexander Jaecklin

Donnerstag, 18. Februar 2021

■ **Halbtageswanderung Uerzlikon - Steihuserwald - Waldweiher -
Grünholz - Knonau 2h 30 9.0 km**

HM auf 145 m, ab 224 m; Klassierung: blau

Besammlung: Uerzlikon ZH, Kappelerstrasse 12:11/11:35, Gleis 12 / IR 75

Billet: Zürich HB - Baar Bahnhof - Uerzlikon ZH Kappelerstrasse

Retour: Knonau - Zürich HB

Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung am 17. Februar bis 20:00 Uhr bei WL Festnetz oder per E-Mail

Irene Mendoza

Donnerstag, 18. Februar 2021

■ **Nachmittagsspaziergang**

Anni Camastral, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Wandertelefon 044 400 11 53 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Samstag, 20. Februar 2021

■ **Selamatt-Iltios-Oberdorf 3h 6.5 km**

HM auf 180 m, ab 340 m; Klassierung: rot

Besammlung: Alt.St.Johann/ Sessellift 10:45/08:54, Gleis 43/44 S5

Billet: Alt.St.Johann Dorf via Rapperswil-Uznach-Wattwil

Retour: ab Wildhaus/Lisighaus

Abbruch nach: 1h 30 in: Iltios; Billet nach Abbruch: ab Unterwasser

Verpflegung: Rucksack oder Restaurant, Ausrüstung: Schneekralen

WL steigt in Wattwil zu; **Anmeldung an WL per SMS oder Mail**

Margrit Rügsegger; Begleitperson Danièle Schlund

Dienstag, 23. Februar 2021

■ **Winterwanderung: Tannenboden - Seebenalp 3h 8.0 km**

HM auf 280 m, ab 280 m; Klassierung: blau

Besammlung: Unterterzen Talstation 09:41/08:43, Gleis 6 / S25

Billet: Zürich HB-Ziegelbrücke - Unterterzen - Tannenboden, retour

Verpflegung: Restaurant, Ausrüstung: Schneekralen

Anmeldung bei WL erforderlich

Gabi Ellmayer

Mittwoch, 24. Februar 2021

■ **Monatstreff: Treberwurstessen Bieler/Rebenweg - Twann 2h - 2h 30 10.0 km**

HM auf 60 m, ab 60 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB -Gruppentreff 08:10/08:30, Gleis 31/32, IC 5

Billet: Zürich HB - Biel - Biel Rebenweg oder Tageskarte

Retour: Twann - Biel - Zürich HB

Verpflegung: Restaurant, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung bis 21. Febr. 2021 an WL Mail oder Telefon

Karl-Helz Walcker

Donnerstag, 25. Februar 2021

■ **Neuhaus - Siessenweier - Ermenswil 2h 6.1 km**

HM auf 207 m, ab 215 m; Klassierung: blau

Besammlung: Neuhaus Post 13:30/12:39, Gleis 43/44 / S15

Billet: Zürich HB - Rüti - Neuhaus Post

Retour: Ermenswil - Rüti - Zürich HB

Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke, verpflegt kommen

Anmeldung an Katrin

Katrin Götz

Wandertelefon 044 400 11 53 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Samstag, 27. Februar 2021

■ **Halbtageswanderung: Niederweningen - Platten - Steinmaur**
2h 30 8.0 km

HM auf 180 m, ab 250 m; Klassierung: blau

Besammlung: Niederweningen 12:56/12:22, Gleis 41/42 / S15

Billet: ZVV Tageskarte 5 Zonen (110, 121, 112, 117)

Verpflegung: kein Picknick-Halt, Ausrüstung: Stöcke empfohlen

Anmeldung bei WL per Mail oder SMS

Danièle Schlund

WANDERKALENDER MÄRZ

Dienstag, 2. März 2021

■ **Kindhausen, AG - Heitersberg - Spreitenbach 3h**

HM auf 180 m, ab 350 m; Klassierung: rot

Besammlung: Busstation Kindhausen 10:08/09:29, Gleis 41/42 S11

Billet: Zürich HB - Dietikon - Kindhausen,AG

Retour: retour ab Spreitenbach

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung bei WL erforderlich

Gabi Ellmauer

Donnerstag, 4. März 2021

■ **Wil - Bazenheid 2h 45 9.7 km**

HM auf 200 m, ab 175 m; Klassierung: blau

Besammlung: Wil Bahnhof 11:00/10:09, Gleis 11 / IR 13

Billet: Zürich HB - Wil SG

Retour: Bazenheid - Wil - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung an Katrin

Katrin Götz

Donnerstag, 4. März 2021

■ **Nachmittagsspaziergang**

Anni Camastral, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Samstag, 6. März 2021

■ **Ausweichdatum**

Trotzdem Wandertelefon abhören

Wandertelefon 044 400 11 53 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Dienstag, 9. März 2021

■ **Dottikon – Hägglingen – Niederwil - Bremgarten 3h45**

HM auf 200 m, ab 200 m; Klassierung: blau

Besammlung: Bahnhof Dottikon - Dintikon 10:08/09:38, Gleis 16 / RE4814

Billet: Zürich HB – Lenzburg – Dottikon - Dintikon

Retour: Bremgarten – Dietikon – Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung bei WL erforderlich

Gabi Ellmauer

Donnerstag, 11. März 2021

■ **Bazenheid - Bütschwil 2h 30 9.5 km**

HM auf 240 m, ab 226 m; Klassierung: blau

Besammlung: Bazenheid Bahnhof 10:40/09:39, Gleis 33 / IC1

Billet: Zürich HB - Wil – Bazenheid retour

Verpflegung: Rucksack oder Restaurant, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung an Katrin

Katrin Götz

Donnerstag, 11. März 2021

■ **Nachmittagsspaziergang**

Rolf Storrer, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Samstag, 13. März 2021

■ **Ausweichdatum**

Trotzdem Wandertelefon abhören

Dienstag, 16. März 2021

■ **Jahrestag Lockdown: Meine tägliche Coronawanderung
2h 30 10.0 km**

HM auf 250 m, ab 260 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich, Dunkelhölzli Bushaltestelle 10:00

Billet: Zone 110; Retour: Tageskarte

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung an WL

Yvonne Walder

Wandertelefon 044 400 11 53 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Donnerstag, 18. März 2021

- **Hauptversammlung Restaurant Grünwald**
Anmeldung an Ruth Walcker
-

Samstag, 20. März 2021

- **Flösserweg 2. Teil Hottwil - Stilli 3 h 9.0 km**
HM auf 275 m, ab 330 m; Klassierung: blau
Besammlung: Zürich HB 08:50/09:06, Gleis 13 / IR16
Billet: Zürich HB - Brugg - Hottwil Wendeplatz
Retour: Stilli - Brugg - Zürich HB
Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke
Anmeldung an WL bis 19. März 18:00 Uhr
Elisabeth Rüeeggger
-

Dienstag, 23. März 2021

- **Aargauer Auenwanderung von Aarau nach Holderbank AG**
3h 12.5 km
HM auf 50 m, ab 80 m; Klassierung: blau
Besammlung: Aarau Busbahnhof 09:45/09:08, Gleis 14 IR37
Billet: nach Aarau
Retour: von Holderbank
Abbruch nach: 2h in: Rapperswil; Billet nach Abbruch: von Rapperswil
Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke
Anmeldung an WL (SMS oder Mail)
Alexander Jaecklin
-

Mittwoch, 24. März 2021

- **Monatstreff: Otelfingen - Buchs/ZH - Dielsdorf**
2h - 2h 30 8.0 km
HM auf 80 m, ab 60 m; Klassierung: blau
Besammlung: Zürich HB-Gruppentreff 09:45/10:01, Gleis 41/42, S6
Billet: Zürich HB - Otelfingen - Otelfingen Post
Retour: Dielsdorf - Zürich HB
Abbruch in: Buchs/ZH
Billet nach Abbruch: Buchs/ZH - Zürich Frankental - Zürich HB
Verpflegung: Restaurant, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke
Anmeldung bis 20.03.2021 an WL Mail oder Telefon
Karl-Heinz Walcker
-

Wandertelefon 044 400 11 53 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Donnerstag, 25. März 2021

■ **Wallfahrts-Halbtageswanderung Einsiedeln - Kloster Au - Trachslau retour 2h 15 8.0 km**

HM auf 82 m, ab 82 m; Klassierung: blau

Besammlung: Einsiedeln Bhf, beim Brunnen 12:33/11:43, Gleis 6 / S 25

Billet: Zürich HB - Wädenswil - Einsiedeln Bahnhof retour

Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung am 24. März bis 20:00 Uhr bei WL Festnetz oder per E-Mail

Irene Mendoza

Donnerstag, 25. März 2021

■ **Nachmittagsspaziergang**

Fridolin Landolt, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Samstag, 27. März 2021

■ **H₂O Züri-Wasser Brunnenbesichtigung Züri Südwest (Kreise 2, 3, 9) 3h 30 12.1 km**

HM auf 145 m, ab 170 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich, Bürkliplatz Bus 161/165 09:30/09:44, Bus 165

Billet: Zone 110, Tageskarte

Abbruch jederzeit möglich

Verpflegung: Rucksack oder Restaurant, Ausrüstung: gute Laufschuhe

Anmeldung an WL

Yvonne Walder

Dienstag, 30. März 2021

■ **Aeugstertal - Aeugst a.A. - Türlensee - Hausen a.A. 2h 15 8.34 km**

HM auf 263 m, ab 232 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich-Triemli (Tramendhaltestelle) 9:45/09:57

Billet: Zürich-Triemli (Tramendhaltestelle) - Stallikon Wolfenhof (hin ab 4.40)

Retour: Hausen Heisch - Zürich-Triemli (retour ab 5.40)

Abbruch nach: 30 Min. oder 1h in: Mühlberg oder Aeugst a.A.

Billet nach Abbruch: Wie von Hausen a.A. (retour ab 5.40)

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Rel. viel Hartbelag, daher gut begehbar, **Anmeldung an WL via SMS / E-Mail**

Jürg Studer

Wandertelefon 044 400 11 53 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Tabelle Schwierigkeitsgrade

Schwierigkeitsgrad / Kategorie	Reine Wanderzeit circa	Distanz	Aufstieg verteilt auf Strecke	Abstieg verteilt auf Strecke
Spaziergang	2 x 30 Min	max. 4km	max. 80 HM	max. 80 HM
blau	Bis 3 1/2 h	8 - 10 km	max. 250 HM	max. 300 HM
rot	Bis 4 1/2 h	10 - 14 km	max. 400 HM	max. 500 HM
schwarz	> 4 1/2 h	> 14km	> 400 HM	> 500 HM

Herzlich Willkommen

Restaurant

Grünwald



Das gemütliche Restaurant zwischen Regensdorf und Höngg

- Ideal für Firmen-, Familien- und Vereinsanlässe
- Genügend Parkplätze/Bus 485 direkt vor der Tür

Wir freuen uns auf Ihren Besuch: Nicolas F. Blangely mit dem «Grünwald»-Team, Regensdorferstrasse 237, 8049 Zürich

Tel. 044 341 71 07 • www.gruenwald.ch • info@gruenwald.ch

Winter-Öffnungszeiten:

Oktober bis März

11:00-23:00 Restaurant geöffnet

11:30-21:30 durchgehende Küche

Betriebsferien 2020/2021

28.12.2020 bis 05.01.2021

Wandertelefon 044 400 11 53 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Achtung:



- Wir bitten alle Wanderteilnehmenden immer einen Notfallausweis im Portemonnaie.
- Auch die regelmässig eingenommenen Medikamente sollten darauf vermerkt sein.

Abkürzungen bei den Ausschreibungen im Wanderkalender

- Stundenzahl hinter der Angabe der Route = reine Wanderzeit (ohne Pausen)
- HM Höhenmeter resp. Höhenunterschied insgesamt für die ganze Wanderung
- Zürich HB Besammlungsort im Hauptbahnhof Zürich für **Wanderungen** je nach Gleis des abfahrenden Zuges:

Gleis 3-18: am Anfang des Gleises (= Prellbock)

Gleis 21/22: auf dem Perron der Gleise 21/22 beim Kiosk

Gleis 31-34: auf dem Perron der Gleise 31-34 im Sektor B

Gleis 41-44: vor dem Blumenladen 3000 unten

Besammlungsort für **Monatstreff** ist wie bisher: **Gruppen-Treffpunkt**

Besammlungsort für **Spaziergänge** gemäss Telefonansage

- Zeiten: 1. Zeit: Besammlungszeit, 2. Zeit: Zugsabfahrt.



gute Kondition, Ausdauer und/oder Trittsicherheit erforderlich
steile Auf- und/oder Abstiege
schmale oder schwierige Wegsituationen, Bergwanderweg

Ausrüstung: Dem Wetter angepasste Ausrüstung, wie Kleidung, Schuhe und Regenschutz sind Sache der Teilnehmenden.

Versicherung: Der Verein übernimmt keine Haftung. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Das Mitteilungsblatt der Naturfreunde-Senioren-Zürich erscheint alle drei Monate, in der Regel auf Ende März, Juni, September und Dezember.

Manuskripte / Beiträge einsenden an die Redaktion (siehe auf Seite 2).

Adressänderungen und Anforderungen von **Probenummern** an: Catherine Götz, Postfach 814, 8708 Männedorf (044 920 39 16 / bluebird48@bluewin.ch)

Jahresabonnement Mitteilungsblatt für Nichtmitglieder Fr. 40.—



Vorankündigung

Auffahrts-Donnerstag, 13. Mai 2021

Im Tösstal Wildpflanzen sammeln und zu spannenden, essbaren Köstlichkeiten verarbeiten

Kursleitung: Melitta Maradi von **BODENHAFTUNG**

Wanderleitung: Margret Schmid

Viel Spannendes liegt so nah – wenn man bloss weiss, worauf man achten soll! Gemäss diesem Motto bieten die Naturfreunde Senioren Zürich gemeinsam mit Melitta Maradi von bodenhaftung.ch einen etwas anderen Auffahrtsausflug ins Tösstal an.

Tour: Wila - Schalchen 6.1km, 220m auf, 125m ab, 1h 45Min durch viele Feuchtgebiete + bei schönem Wetter super Aussicht

Kosten: CHF 42.00 p. Person / plus Lebensmittelkosten ca. CHF 10.00

Mindestteilnehmerzahl: 14 Pers./ Maximalteilnehmerzahl: 20 Pers.





Wallfahrtswanderungen:

Besichtigung Kloster Wettingen

An wunderschöner Lage in inniger Umarmung mit der Limmat befindet sich die Klosterhalbinsel Wettingen.

Als Ritter Heinrich von Rapperswil 1227 hier ein Zisterzienserkloster erstellen liess, waren die Klosterbrüder schlaue genug, vor den Toren der Anlage gleichzeitig ein Gasthaus zu erstellen. Ganz nach dem Motto der althergebrachten Weisheit: «Wo der Herrgott eine Kirche baue, der Teufel ein Wirtshaus daneben stelle.» Doch das Haus war kein Restaurationsbetrieb im heutigen Sinne. «Das Gasthaus, damals Weiberhaus genannt, diente vor allem dazu, die Näherinnen und Wäscherinnen zu beherbergen und vor allem die weiblichen Angehörigen der Klosterbrüder.

Diejenigen, die mögen, können vorher im „Sternen“ zu Mittag essen. Am Nachmittag werden wir durch das Kloster, die heutige Kantonschule, geführt.

Unser Führer, ein ehemaliger Lehrer, zeigt uns den Kreuzgang, die Laienkirche und die Mönchskirche. Wir dürfen sogar in den Chor hinein und das Chorgestühl aus der Nähe erfahren und eine ehemalige Mönchszelle besichtigen.





Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

Bleiben Sie fit!

**Tipps finden Sie unter:
www.gesund-zh.ch**

Regelmässige Bewegung stärkt die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Wie Sie aktiv bleiben, erfahren Sie auf www.gesund-zh.ch

Für das tägliche Training zu Hause finden Sie auf www.myhomex.ch Videos zum Mitturnen. Die Übungen werden von einer erfahrenen Physiotherapeutin angeleitet.

Probieren Sie's aus und turnen Sie mit!

In Zusammenarbeit mit

HOMEX
d'ahelm turazza



**Universität
Zürich**

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Das Turnen unter www.myhomex.ch am Computer oder Tablet ist sehr abwechslungsreich. Man kann es zu jeder Tageszeit je nach eigenem Tagesprogramm abrufen. Täglich von Montag bis Samstag werden neue Übungen in verschiedenen Stärkeklassen angeboten und am Sonntag ist frei.

Unter <https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/ernaehrung-und-bewegung/aeltere-menschen/online-bewegungsangebot> können Personen aus dem Kanton Zürich gratis ein Thera-Band dazu bestellen.

Unsere Wanderleitenden

Ellmauer Gabi	Kleindorfstr. 15 gabiellmauer@yahoo.de	8707 Uetikon	044 920 28 39 079 785 17 89
Götz Katrin	Schönhaldenstr. 16 bluebird48@bluewin.ch	8708 Männedorf	044 920 39 16 079 676 59 24
Jaecklin Alexander WL-Administrator	Restelbergstr. 7 alexander@jaecklin.ch	8044 Züich	079 407 13 35
Mendoza Irene	Naglerwiesenstr. 62 irene.mendoza@sunrise.ch	8049 Zürich	043 818 49 68 076 408 86 99
Rüegsegger Elisabeth	Mettlistr. 4A erueegsegger@hispeed.ch	8942 Oberrieden	044 720 85 10 079 903 84 88
Rüegsegger Margrit	Schonmattenstr. 41 margrith.r@hotmail.ch	9630 Wattwil	071 855 13 39 079 436 18 36
Schlund Danièle	Ringstr. 26A schlund@gmx.ch	8057 Zürich	079 638 74 76
Schmid Margret	Wydäckerring 89 kreativ.toepfern@gmail.com	8047 Zürich	044 462 01 39 079 813 92 32
Studer Jürg	Grütstrasse 46 juerg.studer@hotmail.ch	8047 Zürich	079 484 06 05
Walcker Karl-Heinz Leiter Monatstreff	Bändlistr. 61 kwalcker@yahoo.de	8064 Zürich	044 431 40 74 078 637 16 95
Walder Yvonne	Rautistr. 383 walder.yvonne@gmx.ch	8048 Zürich	044 432 64 37 076 357 33 57

Nachmittagsspaziergänge

Camastral Anni, Landolt Fridolin, Storrer Rolf

Weitere Funktionäre

Webmaster Schmid Ueli, schmidu@gmx.ch 079 636 74 11

Rechnungsrevisoren Camastral Anni, Hänseler Otto

P.P.

8708 Männedorf

Post CH AG

Retouren und Adressänderungen bitte an:
Katrin Götz, Schönholdenstr.16
8708 Männedorf

Voranzeige von Wanderungen und Events mit Anmeldung im 2. Quartal 2021

Samstag 24. April 2021

Clean-up- Day zusammen mit der Sektion Züri. Klassierung: Event

Samstag, 8. Mai 2021

Albiskettenwanderung und <<Brätliplausch>> beim Hohenstein.
Zusammen mit der Sektion Züri. Event für alle Stärkeklassen!

Auffahrt-Donnerstag, 13. Mai 2021

Im Tösstal wandern, dabei Wildkräuter sammeln und anschliessend zubereiten mit Melitta Maradi. Klassierung blau.

Dienstag, 1. Juni 2021

Spargelesen in Wilen/Ramsen mit anschliessendem Spaziergang oder Wanderung.

Sonntag, 4. Juli – Montag, 5. Juli 2021

Zweitageswanderung im Wallis mit Bergfrühlingsblumen-Wanderung im Binntal und Obergommer- Höhenweg. Übernachtung im Hotel Park, Fiesch. Klassierung: rot/schwarz

**An dieser Stelle könnte in der nächsten Ausgabe Ihr
Inserat erscheinen!**

