

Naturfreunde Senioren Zürich



Mitteilungsblatt

1 / 2025

**Wanderkalender
Januar, Februar, März**



www.NFsenioren.ch

Impressum

Herausgeber:

**Naturfreunde
Senioren Zürich
8064 Zürich
NFsenioren.ch**

Erscheint 4 x jährlich

Léauva Ruth
Regina Kägi Hof 10
8050 Zürich
044 313 12 26

Auflage: 350

**Redaktionsschluss
nächste Ausgabe:
12. Februar 2025**



Post-Konto
CH90 0900 0000 8003 3524 4

Inhaltsverzeichnis:

Grusswort	Seite	3
Einladung Hauptversammlung	Seite	4
Mitteilungen	Seite	5
Nachruf Monika Bühler	Seite	6
Nachruf Ruth Walcker	Seite	7
Bericht aus dem Wanderleiter Team	Seite	22
Neujahrsapero	Seite	23
Zäme durestarte	Seite	24
Ferienwochen Waidring	Seite	25/26

Wanderkalender:	Januar	ab Seite	8
	Februar	ab Seite	12
	März	ab Seite	16

Vorstandsmitglieder

Co-Präsidium **Wirth Marianne**, Unterrütiweg 26, 8400 Winterthur
052 202 46 40 / 079 640 91 77 praesidium@nfsenioren.ch

Co-Präsidium **Léauva Ruth**, Regina-Kägi-Hof 10, 8050 Zürich
Redaktion 044 313 12 26 / 079 610 52 31 mb-redaktion@nfsenioren.ch
Mitteilungsblatt

Buchhaltung **Frischknecht Ruth**, Glatttalstr.37, 8052 Zürich
Kasse 044 201 68 71 / 079 644 85 30 buchhaltung@nfsenioren.ch

Aktuariat Marianne Wirth, Unterrütiweg 26, 8400 Winterthur
079 640 91 77 aktuariat@nfsenioren.ch

Support **Danièle Schlund**, Ringstr. 26a, 8057 Zürich
Koordination 079 638 74 76 support@nfsenioren.ch

Mitglieder- **Marianne Mathyer**, Mattenhof 12, 8051 Zürich
Verwaltung 076 384 40 90 mitgliederverwaltung@nfsenioren.ch

Rechnungsrevisoren **Hänseler Otto, Wirth Herbert, Denzler Ueli**

Grusswort

Im Moment erfreuen wir uns noch an den farbigen Blättern auf den Bäumen, bevor wieder die kalte Jahreszeit anbricht. Hoffentlich auch mit genügend sonnigen Tagen.

Im September fand die jährliche Jubilarenfeier mit 80- und 90-jährigen Mitgliedern statt. Mittendrin der inzwischen 99-jährige Walter Gubler, der trotz seines hohen Alters immer noch an den Mittwochtreffs teilnimmt, sei es auch nur zum Mittagessen.

In diesem Heft nehmen wir Abschied von Monika Bühler und Ruth Walcker. Behalten wir sie in guter Erinnerung.

Unser Vorstand braucht immer noch Unterstützung, besonders das Präsidium benötigt mindestens noch einen Neuzugang - entweder als Präsident/in oder im CO-Präsidium.

Ich wünsche uns allen eine schöne Adventszeit mit einem zuversichtlichen Blick ins neue Jahr.

Für den Vorstand

Ruth Léauva



Einladung zur Hauptversammlung
Donnerstag, 20. März 2025, 14.00 Uhr
Gesundheitszentrum für das Alter, Grünau
Bändlistrasse 10, 8064 Zürich

Ab Zürich HB Tram 17 (Richtung Werdhölzli bis Grünaustrasse
Oder Bus 79 ab Bahnhof Altstetten bis Grünaustrasse

Traktanden:

1. Begrüssung und Entschuldigungen
2. Wahl der Stimmzähler
3. Protokoll der ordentlichen Hauptversammlung vom 21.3.2024
4. Jahresbericht des Vorstandes
5. Ehrungen
6. Abnahme der Jahresrechnung 2024 unter Entlastung des Vorstandes /Revisionsbericht)
7. Budget 2025
8. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
9. Wahlen: Vorstand und Revisoren
10. Anträge

Anträge sind bis zum **19. Februar 2025** schriftlich dem Präsidium einzureichen.

Anmeldung bis zum 13. März 2025 an:

Marianne Wirth, Unterrütiweg 26, 8400 Winterthur, Tel. 052 202 46 40,
SMS 079 640 91 77, Mail: praesidium@NFsenioren.ch

Mitteilungen

Von folgendem Mitglied mussten wir Abschied nehmen

Walcker Ruth aus Winterthur 23.12.1949 – 02.11. 2024

Von folgendem Vorstandsmitglied mussten wir Abschied nehmen

Bührer Monika aus Zürich 17.4.1952 – 20.8.2024

Neue Mitglieder seit dem Erscheinen des letzten MB

Berner Bruno
Ovesny Alena



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

Monats – Treff Wanderungen

Mittwoch, 22. Januar 2025

Mittwoch, 26. Februar 2025

Mittwoch, 26. März 2025

Gemäss Angaben im Wanderkalender, einfachere Wanderungen

von 2 – 2 ½ h mit Mittagessen im Restaurant

(nähere Angaben siehe Wanderkalender)



Zum Hinschied von Monika Bühler

Ende 2022 erreichte uns die Nachricht von Ruth Walckers Rücktritt als Präsidentin - aus gesundheitlichen Gründen. Dies führte zu einer Rochade im Vorstand und letztlich zur Vakanz im Aktuarat. Ruth Walcker hatte nochmals alle Hebel in Bewegung gesetzt und dann Monika Bühler aus der Sektion Züri als Aktuarin für unsere Sektion gewinnen können. An der Hauptversammlung 2023 wurde sie als Aktuarin gewählt. Selbst für eine versierte Sekretärin wie Monika, war das ein Sprung ins kalte Wasser, da sie weder unsere Sektion, die Abläufe noch die Vorstandsmitglieder kannte. Sie hatte sich aber beharrlich durchgefragt, sich in die Aufgabe eingearbeitet und sich dann entschieden, das Amt nach einer Versuchsphase anzunehmen. Ihr soziales Engagement haben wir besonders bei Diskussionen an den Vorstandssitzungen gespürt.



Sie hatte auch an einigen unserer Wanderungen teilgenommen. Ich erinnere mich sehr gut an diejenige im August 2023 mit Cyrill von Furna nach Danusa; da war Monika auch dabei. Ihr hatte die Wanderung auch sehr gefallen.

Trotz der Vorboten ihrer schweren Krankheit verfasste sie unsere Protokolle und kurz vor ihrem Tod auch das Grusswort für das Mitteilungsblatt. Darin hatte sie auf empathische Weise auf die zu füllenden Lücken im Vorstandsgremium hingewiesen – und jetzt ist auch ihr Platz leer geworden – Monika ist am 20. August 2024 verstorben. Wir vermissen Monika und behalten sie als hilfsbereite, engagierte Kollegin in liebevoller Erinnerung.

Danièle Schlund
Im Namen des Vorstandes

Zum Hinschied von Ruth Walcker

Ich kann mich zwar nur noch vage an die Hauptversammlung vom März 2015 erinnern; aber dass sich Ruth zur Präsidentin wählen liess, hatte mich damals sehr beeindruckt. Sie sprang unerschrocken ins eiskalte Wasser, denn sie konnte nicht wissen, was sie alles erwarten wird. Mutig und entschlossen, wie Ruth war, hatte sie sich in dieses Amt eingearbeitet, wo nötig Kurse besucht, sich mit Leuten in den Verbänden vernetzt, Sitzungen in der halben Schweiz besucht, all die Tausend Sachen und Anfragen erledigt und dabei ihre lebensfrohe, liebenswürdige und geduldige Art beibehalten. Trotz Corona-Krise und der ersten Krebsdiagnose hatte Ruth das Amt als Präsidentin noch bis zur Hauptversammlung 2023 weitergeführt.



Danach hatte sie etwas mehr Zeit, um mit Karl-Heinz zusammen Ausflüge und Reisen zu unternehmen. Mit ihren vielen schönen Fotos in ihrem Whatsapp-Status hatte sie uns daran teilhaben lassen.

Ruth und Karl-Heinz auf einer Wanderung dabei zu haben, war für mich immer etwas besonders, weil sie Ruhe, Zufriedenheit und Freude ausstrahlten, was sich wohltuend auf die Gruppe übertrug. Sie hatte auch den eintägigen Wanderleiter-Kurs und 1. Hilfe-Kurse absolviert, um Karl-Heinz bei den Monatstreffen zu unterstützen. Auch bei den Wanderreisen in Österreich waren sie beide für Gabi eine sehr wertvolle Unterstützung und für alle Beteiligten eine Bereicherung, das werden die vielen Teilnehmenden dieser Reisen wohl alle bestätigen.

Wir werden viele Momente haben, wo wir uns an Ruth erinnern werden und sie uns fehlen wird. Eine gute Freundin sagte mir vor ihrem Tod: Lacht und redet von mir, so bleibe ich weiterhin unter euch. Ich glaube, das ist auch ganz in Ruth's Sinn.

Wir vermissen dich, Ruth, und behalten dich in liebevoller Erinnerung.

Danièle Schlund
Im Namen des Vorstandes

WANDERKALENDER JANUAR

NEUE ABFAHRZEITEN: Am 15. Dezember 2024 gibt es erneut einen Fahrplanwechsel beim ÖV in der Schweiz. Die Fahrplan-Änderungen und bevorstehende Baustellen waren bei der Erstellung unseres Wanderkalenders noch nicht bekannt. **Bitte vor jeder Abreise** die Homepage konsultieren oder das Wandertelefon abhören – es gibt noch andere Gründe, die kurzfristig zu Änderungen oder Absagen der ausgeschriebenen Anlässe führen können.

Freitag, 3. Januar 2025

■ Neujahrs-Apéro

Details und Anmeldung siehe Seite 23

Esther Ryffel und Jörg Halter, Yvonne Walder

Dienstag, 7. Januar 2025

■ Feldbach - Stäfa 2 h 15 8.2 km

HM auf 220 m, ab 240 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 08:50/09:11, Gleis 43/44 / S7

Billet: Zürich HB - Feldbach

Retour: Stäfa - Zürich

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung an WL

Esther Ryffel

Donnerstag, 9. Januar 2025

■ Spielnachmittag im Gesundheitszentrum für das Alter, Grünau, Zürich

Spielnachmittag für alle von 14:00h – 16:00h

Esther Ryffel

Samstag, 11. Januar 2025

■ Ausweichdatum

Dienstag, 14. Januar 2025

■ **Winterwanderung: Stoss AR - Gais - Sammelplatz**

3h 8.0 km

HM auf 160 m, ab 170 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 08:20/08:33, Gleis 34 / IC5

Billet: Zürich HB - St. Gallen - Gais - Stoss AR

Retour: Sammelplatz - St. Gallen - Zürich HB

Abbruch nach: 1h 30 in: Gais

Billet nach Abbruch: Gais - St. Gallen - Zürich HB

Verpflegung: Restaurant, Ausrüstung: Winterwander-Ausrüstung, evtl. Schnee-Krallen und Stöcke

Anmeldung bis spätestens Donnerstag, 9. Januar 2025 an WL

Danièle Schlund

Donnerstag, 16. Januar 2025

■ **Moorweg Rothenthurm 3h 15 13.0 km**

HM auf 270 m, ab 170 m; Klassierung: rot

Besammlung: Zürich HB 08:30/08:43, Gleis 6 / S25

Billet: Zürich HB - Wädenswil - Biberbrugg

Retour: Biberegg - Arth Goldau - Zürich HB oder Biberegg - Biberbrugg - Wädenswil - Zürich HB

Abbruch nach: 2h in: Mittlere Altmatt

Billet nach Abbruch: Bus 507, Mittlere Altmatt - Biberbrugg - Wädenswil - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Der Moorweg ist z.T. und je nach Witterungsverhältnissen sehr sumpfig-matschig; Sitzli und wasserdichte Wanderschuhe empfehlenswert.

Anmeldung an WL

Jörg Halter

Donnerstag, 16. Januar 2025

■ **Nachmittagsspaziergang**

Monika Steng, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Samstag, 18. Januar 2025

■ **Ausweichdatum**

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Dienstag, 21. Januar 2025

■ **Englischer Nachmittag in Thun: Stadtspaziergang +
Afternoon-Tea im Schloss Schadau 1h 15 4.2 km**

HM auf 75 m, ab 75 m; Klassierung: Event

Besammlung: Zürich HB 11:50/12:02, Gleis 31 / IC8

Billet: Zürich HB - Thun

Retour: Thun, Scherzlingen/Schadau - Thun - Zürich HB

Verpflegung: Restaurant

Max. 14 Per. CHF 36 für Afternoon-Tea = Mini-Sandwiches, Scones mit Doppelrahm + Konfi, Tagessüssigkeiten + Tee à Discretion. Kann nicht laktose- oder glutenfrei angeboten werden. Cüpli zusätzlich CHF 12 = Bitte bei Anmeldung an WL angeben.

Margret Schmid

Mittwoch, 22. Januar 2025

■ **Monattreff: Langnau a.A, Hinteralbis - ehem. NF Haus
Albishaus - Buchenegg - Felseneggbahn (Wanderung)
oder Albispasshöhe (Spaziergang) 1h 45 5.5 km**

HM auf 185 m, ab 150 m; Klassierung: Monattreff

Besammlung: Zürich HB 10:30/10:47, Gleis 32 / S2

Billet: Zürich HB - Thalwil - Langnau a.A., Hinteralbis

Retour: Felsenegg - Adliswil (Lurfseilbahnstation) - Adliswil - Zürich HB

Abbruch nach: 0h 45 in: Albispasshöhe

Billet nach Abbruch: Langnau a.A., Albispasshöhe - Hausen a.A., Riedmatt - Zürich Wiedikon - Zürich HB

Verpflegung: Restaurant

Vegi- oder Fleischmenü à CHF 26.50 (inkl. Vorspeise). Bitte bei

Anmeldung an WL bis 18.01.2025 Menu und Intolernazen angeben.

Margret Schmid und Monika Steng

Donnerstag, 23. Januar 2025

■ **Ausweichdatum**

Donnerstag, 23. Januar 2025

■ **Nachmittagsspaziergang**

Danièle Schlund, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Samstag, 25. Januar 2025

■ **Nachmittagswanderung: Hausen a.A. - Kappel a.A. -
Knonau 2h 40 9.0 km**

HM auf 295 m, ab 115 m; Klassierung: blau

Besammlng: Bhf Wiedikon, Bushaltestelle 12:30/12:49, Bus 236

Billet: Zürich (Wiedikon) - Hausen a.A.

Retour: Knonau - Zürich HB

Abbruch nach: 1h 10 in: Kappel a.A.

Billet nach Abbruch: Kappel a.A. - Hausen a.A. - Wiedikon - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack oder Restaurant, Ausrüstung: Stöcke empfohlen

Bei Schnee Schneekralen! Kurze Kloster-Führung von Hans Wiesner.

Anmeldung (Kloster-Café) bis 20.01.2025 an WL. Ohne Einkehr keine

Anmeldung nötig

Margret Schmid und Hans Wiesner

Dienstag, 28. Januar 2025

■ **"Hauptsache gesund" eine Ausstellung mit
Nebenwirkungen 1h 15 5.0 km**

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

Besammlng: Zürich HB 08:25/08:37, Gleis 17 / RE 37

Billet: Zürich HB – Lenzburg

Retour: Seon, Birren Süd – Lenzburg – Zürich HB

Verpflegung: Rucksack oder Restaurant

CHF 25.00 bereit halten (Eintritt, kurze Einführung, Wanderbatzen)

Anmeldung an WL bis 23.01.2025

Yvonne Walder-Horber

Donnerstag, 30. Januar 2025

■ **Im Auenschutzgebiet der Aare: Aarau Rohr - Wildegg,
halbtags 2h 7.3 km**

HM auf 15 m, ab 37 m; Klassierung: blau

Besammlng: Zürich HB 11:25/11:38, Gleis 15 / RE 37

Billet: Zürich HB - Aarau Bhf - Aarau Rohr, Unterdorf

Retour: Wildegg - Aarau Bhf - Zürich HB oder über Baden

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Abschlussgetränk im Café "Sempreeinsieme" in Wildegg.

Anmeldung an WL.

Irene Mendoza

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Donnerstag, 30. Januar 2025

■ **Nachmittagsspaziergang: Grüne Oasen in den Stadtkreisen 6 und 5**

Yvonne Walder-Horber, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

WANDERKALENDER FEBRUAR

Samstag, 1. Februar 2025

■ **Ausweichdatum**

Dienstag, 4. Februar 2025

■ **Aussichtsturm: Schwaderloh - Napoleonturm - Lipperswil**
3h 30 13.0 km

HM auf 160 m, ab 210 m; Klassierung: rot

Besammlung: Zürich HB 08:30/08:35, Gleis 5 / IR75

Billet: Zürich HB - Weinfelden - Schwaderloh, Dorf

Retour: Lipperswil, Kellhof - Weinfelden - Zürich HB

Abbruch nach: ca. 2h in: Helsighausen

Billet nach Abbruch: Helsighausen, Kreuzung - Weinfelden - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Evtl. Kaffee und Kuchen beim Mittagshalt und/oder am Schluss in

Weinfelden. Anmeldung an WL.

Danièle Schlund

Donnerstag, 6. Februar 2025

■ **Zäme duremente: Wetzikon - Dürnten Klangmaschinen**
Museum 2 h 9.0 km

HM auf 90 m, ab 100 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB Gruppenwürfel 08:50/09:09, Gleis 43/44 / S15

Billet: Zürich HB - Wetzikon

Retour: Dürnten, Kirche - Bubikon - Zürich HB

Verpflegung: Restaurant, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Details siehe Ausschreibung Seite 24 **Anmeldung bis 30.01.25 an WL.**

Esther Ryffel

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Donnerstag, 6. Februar 2025

■ **Nachmittagsspaziergang**

Hanne Muscarello, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Samstag, 8. Februar 2025

■ **Knonau - Frauenthal - Mühlau 2 h 45 13.2 km**

HM auf 65 m, ab 95 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 09:25/09:39, Gleis 41/42 / S5

Billet: Zürich HB - Knonau

Retour: Mühlau - Lenzburg - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung an WL

Esther Ryffel

Dienstag, 11. Februar 2025

■ **Panoramaweg Moosalp 3h 8.0 km**

HM auf 180 m, ab 260 m; Klassierung: rot

Besammlung: Zürich HB 07:50/08:02, Gleis 31 / IC81

Billet: Zürich-Bern-Visp-Stalden-Saas-Töbel, Furen

Retour: Bürchen, Ronalp-Visp-Bern-Zürich

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke+Iseli

Anmeldung an WL

Gabi Ellmayer

Donnerstag, 13. Februar 2025

■ **Spielnachmittag im Gesundheitszentrum für das Alter,
Grünau, Zürich**

Spielnachmittag für alle von 14:00h – 16:00h

Fridolin Landolt



Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Samstag, 15. Februar 2025

■ **Aussichtsturm: Schlaufensteg-Turm, auch für Akro- oder Altophobiker bezwingbar 1h 45 6.9 km**

HM auf 120 m, ab 120 m; Klassierung: blau

Besammlng: Baar Bahnhof, vor Coop 12:25/12:31

Billet: (Zürich HB -) Baar – Baar, Paradis (retour)

Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Zwischenverpflegung, heisses Getränk. Anmeldung an WL.

Yvonne Walder-Horber

Dienstag, 18. Februar 2025

■ **Von der Barockstadt Solothurn in die Verenaschlucht Rüttenen und zur Einsiedelei 1h 45 6.2 km**

HM auf 110 m, ab 110 m; Klassierung: blau

Besammlng: Zürich HB 09:15/09:30, Gleis 12 / IC 5

Billet: Zürich HB - Solothurn Bahnhof retour

Verpflegung: Restaurant, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung an WL bis Freitag, 14. Februar 2025 mit Angabe ob Fleisch- oder Vegimenu; Mittagessen im Restaurant "Kreuzen" in Rüttenen

Irene Mendoza

Donnerstag, 20. Februar 2025

■ **Schneeschuhtour Wirzweli & Fondue-Essen Gummenalp 2h 30 4.0 km**

HM auf 400m, ab mit Bähnli; Klassierung: rot

Besammlng: Zürich HB 08:00/08:10, Gleis 5 / IR70

Billet: Zürich HB – Luzern – Dallenwil (retour)

Verpflegung: Fondue auf der Gummenalp,

Ausrüstung: Schneeschuhe + Stöcke

Variante blau (2.5 km, 100HM auf) ist auch für Anfänger geeignet.

Schneeschuhe können für CHF 20 auf Voranmeldung gemietet werden.

Anmeldung an WL

Hans Wiesner

Donnerstag, 20. Februar 2025

■ **Nachmittagsspaziergang**

Fridolin Landolt, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Samstag, 22. Februar 2025

■ **Schneeschuhtour Eseltritt – Sternenegg –
Restaurant Oberberg 2h 20 5.0 km**

HM auf 250 m, ab 350 m; Klassierung: rot

Besammlung: Zürich HB 08:50/09:05, Gleis 2 / IC2

Billet: Zürich HB – Arth-Goldau – Schwyz – Ibergereg, Eseltritt

Retour: Rickenbach SZ, Oberberg – Schwyz – Zürich HB

Verpflegung: Berggasthaus Oberberg,

Ausrüstung: Schneeschuhe + Stöcke

Schöne Schneeschuhtour unterhalb der Ibergereg. Anmeldung an WL

Hans Wiesner

Dienstag, 25. Februar 2025

■ **Turm: Kradolf - Bogenturm Bischofszell 2h 7.0 km**

HM auf 190 m, ab 140 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 08:50/09:05, Gleis 34 / IC 81

Billet: Zürich HB - Weinfelden - Kradolf

Retour: Bischofszell - Gossau - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung an WL

Esther Ryffel

Mittwoch, 26. Februar 2025

■ **Monatstreff: Treberwurstessen in Neunforn 2h 8.0 km**

HM auf 160 m, ab 120 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 09:00/09:16, Gleis 43/44

Billet: Zürich HB – Winterthur - Ossingen

Retour: Oberneunforn – Frauenfeld – Zürich HB

Verpflegung: Buschenschank Egloff, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Anmeldung bis So 23. Februar an WL

Gabi Ellmauer und **Monika Steng**

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Donnerstag, 27. Februar 2025

■ **Lorze (Rumentikon) - Zugersee 3h 20 14.0 km**

HM auf 150 m, ab 110 m; Klassierung: rot

Besammlung: Zürich HB 08:20/08:35, Gleis 8 / IR75

Billet: Zürich HB - Zug - Cham - Hagendorn, Rumentikon

Retour: Oberwil ZG - Zug - Zürich HB

Abbruch: diverse Abbruchmöglichkeiten in: Cham/Zug

Billet nach Abbruch: Cham - Zug - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke
diverse Möglichkeiten für Kaffeeeinkehr unterwegs. Anmeldung an WL

Jörg Halter

Donnerstag, 27. Februar 2025

■ **Nachmittagsspaziergang**

Monika Steng, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

WANDERKALENDER MÄRZ

Samstag, 1. März 2025

■ **Ausweichdatum**

Dienstag, 4. März 2025

■ **Frühlingsknotenblumen: Rundwanderung Wimmis-Oey**

Diemtigen-Wimmis 3h30 11.5 km

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

Besammlung: Zürich HB 07:50/08:02, Gleis 31 / IC81

Billet: Zürich HB – Spiez - Wimmis, retour oder TK

Abbruch nach: 2h in: Oey-Diemtigen

Billet nach Abbruch: Oey-Diemtigen – Bern – Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke+Iseli
Anmeldung an WL

Gabi Ellmayer

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Donnerstag, 6. März 2025

■ **Laupen - Ulmiz - Galmwald - Cressier/FR 3h 45 14.0 km**

HM auf 210 m, ab 165 m; Klassierung: rot

Besammlung: Zürich HB 07:50/08:02, Gleis 31 / IC1

Billet: Zürich - Bern - Laupen

Retour: Cressier/FR - Fribourg - Zürich HB

Abbruch nach: 1h 40 in: Ulmiz

Billet nach Abbruch: Ulmiz - Kerzers - Bern - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack oder Restaurant, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke. Bei Westwind Wanderung in umgekehrter Richtung!

Anmeldung (Restaurant) bis 03.03.25 an WL. Picknick möglich = keine

Anmeldung nötig

Margret Schmid

Donnerstag, 6. März 2025

■ **Nachmittagsspaziergang**

Hanne Muscarello, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Samstag, 8. März 2025

■ **Ausweichdatum**

Dienstag, 11. März 2025

■ **Beromünster: Von der Waldkathedrale aus Bäumen zum Radioturm und zurück 2h 15 7.6 km**

HM auf 174 m, ab 174 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 08:55/09:10, Gleis 9 / IR 70

Billet: Zürich HB - Luzern Bhf - Beromünster, Flecken retour

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

Abschlussgetränk im Café "Flecken" in Beromünster. Anmeldung an WL.

Irene Mendoza

Donnerstag, 13. März 2025

■ **Spielnachmittag im Gesundheitszentrum für das Alter, Grünau, Zürich**

Spielnachmittag für alle von 14:00h – 16:00h

Yvonne Walder-Horber

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Samstag, 15. März 2025

■ **Aussichtsturm: Postauto-Safari zum Laufenburg-Turm**

1h 30 5.8 km

HM auf 135 m, ab 135 m; Klassierung: blau

Besammlng: Zürich HB 08:30/08:44, Gleis 41/42 / S 12

Billet : Zürich – HB – Brugg (via Bürersteig) – Laufenburg – Frick (via Benkerjoch) – Aarau – Zürich HB

Retour: 9 Uhr-Pass Kanton Aargau lösen

Verpflegung: Rucksack oder Restaurant

Anmeldung an WL

Yvonne Walder-Horber

Dienstag, 18. März 2025

■ **Narzissen+Abtei: Eclépens - Anc. Canal d'Enerroches –**

La Sarraz / Croy - Romainmôtier 2h 45 10.0 km

HM auf 300 m, ab 130 m; Klassierung: blau

Besammlng: Zürich HB 07:20/07:30, Gleis 9 / IC5

Billet: Zürich - Yverdon-les-Bains - Eclépens / La Sarraz - Croy

Retour: Romainmôtier, église - Croy-Romainmôtier - Cossonay-Penthalaz - Yverdon-les-Bains - Zürich HB

Abbruch nach: 2h 15 in: La Sarraz

Billet nach Abbruch: La Sarraz - Cossonay-Penthalaz - Yverdon-les-Bains - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Stöcke empfohlen

Anmeldung an WL

Margret Schmid

Donnerstag, 20. März 2025

■ **Hauptversammlung Gesundheitszentrum für das Alter,
Grünau, Zürich**

Siehe Ausschreibung 4

Samstag, 22. März 2025

■ **Ausweichdatum**

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Dienstag, 25. März 2025

■ **Klettgau: Neunkirch - Bergkirche St. Moritz - Trasadingen**
2 h 50 12.0 km

HM auf 200 m, ab 220 m; Klassierung: blau

Besammlung: Zürich HB 08:50/09:05, 5 / RE 48

Billet: Zürich HB - Schaffhausen - Neunkirch

Retour: Trasadingen - Schaffhausen - Zürich HB

Abbruch nach: 2 h in: Hallau

Billet nach Abbruch: Hallau Gemeindehaus - Wilchingen-Hallau -

Schaffhausen - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack

Anmeldung an WL

Esther Ryffel

Mittwoch, 26. März 2025

■ **Monatstreff: Lachen - Wangen SZ 2h 8.0 km**

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

Besammlung: Zürich HB 09:30/09:43, Gleis 6 / S25

Billet: Zürich-Lachen SZ

Retour: Siebnen-Wangen-Zürich

Verpflegung: Restaurant Hafenkran, Ausrüstung: Stöcke empfohlen

Anmeldung an WL bis So 23. März

Gabi Ellmauer und Karl-Heinz Walcker

Donnerstag, 27. März 2025

■ **Sihlwald - Albishorn - Türlensee 3h 15 9.5 km**

HM auf 610 m, ab 440 m; Klassierung: schwarz

Besammlung: Zürich HB 08:30/08:38, Gleis 21 / S4

Billet: Zürich HB - Sihlwald Bahnhof

Retour: Türlensee - Zürich Wiedikon Bahnhof

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe + Stöcke

je nach Witterungsverhältnissen auch Schneekralen mitnehmen;

Kaffeeinkehr im Albishorn. Anmeldung an WL

Jörg Halter

Donnerstag, 27. März 2025

■ **Nachmittagsspaziergang**

Danièle Schlund, Auskunft Wandertelefon Donnerstag ab 8 Uhr

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Samstag, 29. März 2025

■ **Aussichtsturm: Bürersteig - Cheisacherturm - Elfingen**

3h 15 11.0 km

HM auf 280 m, ab 380 m; Klassierung: rot

Besammlung: Zürich HB 08:55/09:06, Gleis 16 / IR 16

Billet: Zürich HB - Brugg - Bürersteig, Passhöhe

Retour: Elfingen, Hilttematt - Brugg - Zürich HB

Verpflegung: Rucksack, Ausrüstung: Wanderschuhe, Stöcke empfohlen

Anmeldung an WL. Evtl. Kaffee-Halt wenn Besenbeizli offen

Danièle Schlund

Tabelle Schwierigkeitsgrade

Schwierigkeitsgrad / Kategorie	Reine Wanderzeit circa	Distanz	Aufstieg verteilt auf Strecke	Abstieg verteilt auf Strecke
Spaziergang	2 x 30 Min	max. 4 km	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	> 14 km	> 400 HM	> 500 HM

Wandertelefon 044 260 21 41 jeweils ab 17.00 Uhr abhören

Achtung:



- Wir bitten alle Wanderteilnehmenden immer einen Notfallausweis im Portemonnaie mitzunehmen.
- 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 und Monatstreff** 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 **Spaziergänge** gemäss Telefonansage
- Zeiten: 1. Zeit: Besammlungszeit, 2. Zeit: Zugabfahrt.



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.

Hunde: Aus Rücksicht auf Teilnehmende, die u. U. nicht mehr so reaktionsfähig sind, unsicherer gehen und/oder eventuell Stöcke benutzen, ist bei unseren Aktivitäten das Mitbringen von Hunden nicht erlaubt.

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 Angaben Seite 2).

Adressänderungen und Anforderungen von **Probenummern** einsenden an die Mitgliederverwaltung (siehe Angaben Seite 2)

Jahresabonnement Mitteilungsblatt für Nichtmitglieder Fr. 40.—



Wanderleitende / WL-Begleitungen 2024/2025

Auch im abgelaufenen Jahr haben Wanderleitende der Naturfreunde Senioren Zürich Weiterbildungskurse mit Erfolg abgeschlossen:

Cyrill Locher: Abschlussprüfung zum «Wanderleiter SWW»

Jean-Maurice Aragno: esa-Grundausbildung zum Wanderleiter T1/T2

Jürg Studer, Irene Mendoza, Jürg Halter, Gabi Ellmauer haben esa-T2-Repeaterkurse zur Aufrechterhaltung des esa-Ausweises besucht.

Wir danken allen für ihren Einsatz als aktive Wanderleitende; damit können wir auf die gute Führung und Sicherheit in unseren Wanderungen vertrauen.

WL-Begleitung 2025

Auch für dieses Jahr suchen wir WL-Begleitungen: Würdest Du Dir das zutrauen? Dann melde dich bei der nächsten Wanderung bei deinem Wanderleitenden oder schreibe an WL-Admin, [wl-admin@nfsenioren.ch](mailto:w-admin@nfsenioren.ch). Im Verlauf vom Januar 2025 wird Esther Ryffel Alexander Jaecklin als WL-Admin ablösen.

Als WL-Begleitung erwarten wir, dass du den Schluss der Wanderkolonne bildest, den Sichtkontakt zum WL hältst, bei Zwischenhalten oder kritische Abzweigungen Zeichen gibst, dass alle aufgeschlossen sind, und Hilfestellung und Meldung an den WL machst, bei Problemen mit Wanderern (Stolpern, Schwächeanfall, etc.).





NEUJAHR APERÓ 2025

Wir freuen uns auf viele unterhaltsame, abwechslungsreiche und fröhliche Wanderungen im neuen Jahr. Darauf wollen wir anstossen!

Datum/Zeit: Freitag, 3. Januar 2025, 13.30 bis 15.00 h

Ort: Gemeinschaftsraum Thalbüchli (rollstuhlgängig)
Rautistrasse 397, 8048 Zürich
2 Minuten ab Haltestelle Dunkelhölzli Bus 35, 67, 78

Getränke werden zur Verfügung gestellt.

Nach dem überwältigenden Erfolg mit den feinen Mitbringsele vom Januar 2024 möchten wir das wiederholen. Wer hat Lust, etwas Leckeres zum Buffet beizutragen? Melde dich doch bitte bei mir!

Ab 15.00 Uhr starten wir zum Verdauungsspaziergang. Verschiedene Wege sind möglich. Zeit rund 1 Stunde.

Anmeldungen zur Teilnahme bitte bis Montag, 23. Dezember 2024
esther.ryffel@nfsenioren.ch oder 078 677 99 59

SAUTERCOPY

Wir sind mehr als drucken.

www.sautercopy.ch

Zäme durestarte: Donnerstag, 6. Februar 2025

Wandern und Führung im Klangmaschinen Museum Dürnten



Das einzigartige Museum zeigt «Mechanische Musikautomaten»: von Zylindermusikdosen, Flötenschränken, Puppenautomaten zu selbstspielenden Klavieren, Orchestrinen und Phonographen ist alles zu sehen. Äusserst imposant sind die Jahrmarkt- und Konzertorgeln, die im grossen Orgelsaal bewundert werden können. Die Faszination der mechanischen Musikinstrumente zeigt sich erst, wenn sie auch live gespielt werden, daher werden wir durch das Museum begleitet.

- Besammlung** HB Zürich Gruppen: 08.55 h, Abfahrt 09:09 S15, Gleis 43/44
- Wanderung** ab Bahnhof Wetzikon durch 7 Riede bis Dürnten
2 Stunden
- Mittagessen** Äpler Macaroni (Penne, Kartoffelwürfel, Käserahmsauce), Apfelmus im KKM Bistro
- Führung** 13.30 bis 15.00 Uhr
Nach der Führung Spaziergang zur Bushaltestelle Dürnten Kirche und Heimreise
- Kosten** CHF 25.00 pro Person für Leitung, Mittagessen (ohne Getränke), Führung
Der Eintritt im KKM ist offeriert
- Anmeldung** bis Donnerstag, 30. Januar 2025 (max. 30 Personen)
Naturfreunde Senioren Zürich, Esther Ryffel
E-Mail: esther.ryffel@nfsenioren.ch,
Mobile 078 677 99 59

Der Anlass ist bei jedem Wetter, bei Regen mit kürzerer Wanderung.

Wander- und Erlebniswoche in Waidring Tirol

Montag, 09. bis Montag, 16. Juni 2025
mit Gabi Ellmauer und Helena Gübeli

Samstag, 20. bis Samstag, 27. September 2025
mit Gabi Ellmauer und Helena Gübeli

Das 4**** **Hotel Sendlhof** befindet sich mitten im sonnenverwöhnten Ortszentrum. Die Talstation der Gondelbahn zum Wanderparadies Steinplatte liegt nur ca. 150m vom Hotel entfernt.



Die Zimmer verfügen teilweise über einen Balkon. Ein regionales Frühstück vom Buffet und ein 4 Gang- Abendwahlenmenü sorgen für das leibliche Wohl.

- Sauna, kostenloses W-Lan
- Mit der Gästekarte können wir die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen. 2 Berg- und Talfahrten mit der Gondelbahn sind inbegriffen

Auf dem Programm stehen schöne, leichte Wanderungen von 2 - 2 ½ Std. im Pillerseetal.

Arrangement mit HP:	mit GA	mit Halbtax
DZ zur Alleinbenutzung	CHF 1180.00	CHF 1210.00
DZ 2er Belegung	CHF 1050.00	CHF 1080.00
Nichtmitgliederzuschlag	CHF 60.00	

Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden

Zuschlag bei Währungssteigerung des Euro vorbehalten

Anmeldung mit Talon bis spätestens 20. Januar 2025,
am einfachsten über unsere Homepage: www.NFsenioren.ch

Anmeldung für eine Wanderwoche in Waidring 09. bis 16. Juni oder 20. bis 27. September 2025

Ich melde mich definitiv an für die Wanderwoche vom:

Montag, 09. bis Montag, 16. Juni 2025

Samstag, 20. bis Samstag, 27. September 2025

Name / Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ / Wohnort: _____

Tel. Nr./ Natel: _____

E-Mail: _____

ID oder Passnummer: _____

(wird vom Hotel verlangt)

Geburtsdatum: _____

Ich teile ein Doppelzimmer mit: _____

Ich wünsche ein Einzelzimmer

Mitglied der Naturfreunde Sektion: _____

Ich benötige ein Spezialmenü: _____

Ich besitze ein **GA** ein **Halbtax**

Bei einem Notfall bitte verständigen:

Name: _____ Natel/E Mail: _____

Bemerkungen: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Ausgefüllte Anmeldung bis spätestens 20. Januar 2025 an:

Helena Gübeli, Höhenring 69, 8052 Zürich,

helen.guebeli@nfsenioren.ch oder bevorzugt via Homepage

www.NFsenioren.ch

Wanderleitende

Ellmauer Gabi	Kleindorfstr. 15 gabi.ellmauer@nfsenioren.ch	8707 Uetikon	079 785 17 89
Halter Jörg	Langmauerstr. 74 joerg.halter@nfsenioren.ch	8006 Zürich	079 549 10 93
Locher Cyrill	Stelserstr. 53, 7226 cyrill.locher@nfsenioren.ch	Fajauna Schiers	079 467 30 44
Mendoza Irene	Naglerwiesenstr. 62 irene.mendoza@nfsenioren.ch	8049 Zürich	043 818 49 68 076 408 86 99
Ryffel Esther	Blauäcker 20 esther.ryffel@nfsenioren.ch	8051 Zürich	078 677 99 59
Schlund Danièle	Ringstr. 26A daniele.schlund@nfsenioren.ch	8057 Zürich	079 638 74 76
Schmid Margret	Wydäckerring 89 margret.schmid@nfsenioren.ch	8047 Zürich	044 462 01 39 079 813 92 32
Studer Jürg	Mühlezelgstr. 45 juerg.studer@nfsenioren.ch	8047 Zürich	079 484 06 05
Walder Yvonne	Rautistr. 383 yvonne.walder@nfsenioren.ch	8048 Zürich	044 432 64 37 076 357 33 57
Wiesner Hans	Frohmoosstr. 26 hans.wiesner@nfsenioren.ch	8908 Hedingen	044 764 14 03 079 542 99 01

WL-Begleitung, Monatstreff, Spaziergänge

Aragno Jean-Maurice	jean-maurice.aragno@nfsenioren.ch		044 940 16 57 076 513 36 06
Gübeli Helen	helen.guebeli@nfsenioren.ch		044 302 02 57 079 127 75 11
Landolt Fridolin	fridolin.landolt@nfsenioren.ch		044 361 95 01 079 362 88 92
Muscarello Hanne Brobaeck	hanne.muscarello@nfsenioren.ch.		079 644 72 73
Reichwein Christa	christa.reichwein@nfsenioren.ch		078 608 52 25
Steng Monika	monika.steng@nfsenioren.ch		044 492 23 16 079 363 30 48
Walcker Karl-Heinz	karl-heinz.walcker@nfsenioren.ch		044 431 40 74 078 637 16 95

WL-Admin, Webadmin

Jaecklin Alexander	Restelbergstrasse 7 wl-admin@nfsenioren.ch	8044 Zürich	079 407 13 35
Wirth Herbert	webadmin@nfsenioren.ch		052 202 46 40

P.P.

8600 Dübendorf

Post CH AG

Retouren und Adressänderungen bitte an:
Marianne Mathyer
Mattenhof 12
8051 Zürich

Vorankündigungen 2025

Wandertage in Davos im Hotel Alpine (rote und schwarze Touren)

Dienstag, 1. Juli – Freitag, 4. Juli 2025

mit Jörg Halter und Margret Schmid

Wandertage durch den Röstigraben

Montag, 29. September – Freitag, 3. Oktober 2025

mit Yvonne Walder und Evi Gretener

ANMELDEFRISTEN bei Wanderungen beachten:

Zahlreiche Wanderungen haben eine **frühere** Anmeldefrist; dies ist im Mitteilungsblatt und im Internet ersichtlich. In der Regel ist eine Anmeldung bis am Vorabend möglich.