

## **Chum mit - wer wandert bleibt fit**

Unsere Wanderungen finden in der Regel jeweils am 3. Donnerstag des Monats statt. Es sind alle wanderfreudigen Frauen und Männer aus Pratteln und Augst eingeladen. Es können gerne auch Auswärtige mitwandern sofern sie einen Bezug zu Pratteln oder zu unserer Wandergruppe haben. Obwohl wir uns Seniorenwandergruppe nennen, sind auch Jüngere willkommen.

### **Regeln für die Teilnahme:**

Zu unserer Grundausrüstung gehören gute Wanderschuhe, Sonnen-, Kälte- und Regenschutz sowie ein Rucksack mit Getränk und kleiner Zwischenverpflegung. Wanderstöcke sind empfehlenswert, sie entlasten die Gelenke und verbessern die Ausdauer bei längeren Wanderungen. Bei Schnee und Eis sind Schuhkrallen zu empfehlen.

Anmeldung in der Regel bis 2 Tage vor der Wanderung erwünscht. Anmelden kann man sich per Telefon, Mail oder direkt über die Homepage. *Auf der Seite Wanderprogramm (unter: Anmeldung für die Wanderung auf „hier“ klicken).* Wer sich verspätet anmeldet oder abmelden muss, sollte aber telefonieren. Wer unangemeldet zur Wanderung kommt, muss sich bei der Wanderleitung über die Teilnahmemöglichkeit erkundigen.

Die Teilnehmer lösen ihre Billette im U-Abo.-Bereich laut Programm selber. Kollektivbillette ausserhalb U-Abo. Bereich werden von der Wanderleitung besorgt.

Der Organisationsbeitrag von Fr. 5.- pro Wanderung wird beim Mittagessen einkassiert.

Bei Wanderungen ins benachbarte Ausland bitte Identitätskarte und Euros für Verpflegung und Transport mitnehmen.

Es ist Sache der Teilnehmenden, gegen Unfall und für einen allfälligen Transport ins Spital versichert zu sein.

Zum Mittagessen wird ein Einheitsmenü bestellt. Wer ein spez. Menü braucht, sollte dies mit dem Wirt direkt besprechen. Die Tel-Nr. ist im Programm angefügt.

Die Wanderzeiten sind reichlich bemessen, denn die Routen werden zum Voraus im Gelände rekognosziert und der tatsächliche Zeitaufwand wird eingeplant.

Der Leiter marschiert während der ganzen Wanderung vorne; er bestimmt das Tempo und veranlasst wenn nötig Aufschliesshalte.

Den Schlusspunkt der Wanderung bestimmt der Leiter. Wer vorher die Gruppe verlässt, muss sich bei der Leitung abmelden.

Die Wanderungen werden bei jedem Wetter durchgeführt. Der Leiter kann bei schlechten Wegverhältnissen die Route ändern oder abkürzen.

Im beiliegenden Programm sind alle Fahrplanzeiten wie heute üblich durch Ziffern mit Doppelpunkt dargestellt, z.B. 08:43. U bedeutet umsteigen. Die Angabe der Zonen und Fahrpreise sind ohne Gewähr.

Die Ziffern in Klammern sind Höhenangaben über Meer, z.B. (846). So könnt Ihr die Höhendifferenzen selber ausrechnen und die körperlichen Anforderungen bei Auf- und Abstiegen selber abschätzen.

**Das aktuelle Wanderprogramm kann auf der Homepage eingesehen werden und wird jeweils nur per E-Mail zugestellt. Das gedruckte Wanderprogramm kann an Wanderungen bezogen werden. Ein paar Tage vor einer Wanderung wird in der Regel ein Rundmail versendet wobei ev. Programmänderungen mitgeteilt werden. Wer kein Internet und keine E-Mail-Adresse hat, sollte sich jemanden aus der Gruppe aussuchen, welche(r) über wichtige Mails informiert. Insbesondere sollte man sich vor der Wanderung nochmals aktiv bei diesem Wanderer über eventuell kurzfristige Programmänderungen informieren.**

**[www.ps-wandern.ch](http://www.ps-wandern.ch)**

**E-Mail-Adressen oder Adressänderungen an [huerzeler@teleport.ch](mailto:huerzeler@teleport.ch) melden.**