

Sport

Sport

Allgemeine Informationen und Bedingungen für Wandern, Rad- und Schneesport

Billette

Bitte GA oder Halbtaxabonnement, sofern vorhanden, mitnehmen. Nach Möglichkeit wird die Tourenleitung einen Sammeltransport, oder bei Anreise mit dem öffentlichen Verkehr, ein Gruppenbillett organisieren.

Kosten/Bezahlung

CHF 10.- pro Wanderung und Radtour, CHF 20.- pro Schneeschuh- und Langlauftour oder Weitwanderung. Die Bezahlung erfolgt über die 10er-Karte, welche bei Pro Senectute bezogen werden kann. Die Karte kostet CHF 90.- ist übertragbar und uneingeschränkt für Radsport, Wanderungen, Langlauftouren und Schneeschuhtouren gültig. Barzahlungen sind in Ausnahmefällen möglich.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.

Durchführung

Bei mindestens sieben angemeldeten Personen wird die Tour durchgeführt. Bei unsicherer Witterung oder schlechten Verhältnissen geben die Tourenleitenden Auskunft über die Durchführung oder Verschiebung der Tour. Ist die Teilnehmerzahl beschränkt, werden die Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Die Tourenleitenden sind befugt, Interessenten abzuweisen (z.B. bei mangelnden Fähigkeiten oder ungenügender Ausrüstung).

Auskunft und An-/Abmeldung

Jeweils direkt bei den Leitenden bzw. gemäss Ausschreibung unter Angabe von Name, Adresse und Telefonnummer. Bitte halten Sie die Anmeldefrist ein. Die Anmeldung ist verbindlich. Bei kurzfristiger Abmeldung oder Nichterscheinen wird der Tourenbeitrag nachträglich in Rechnung gestellt.

Verpflegung

Picknick und genügend Getränke für unterwegs mitnehmen, wenn nichts anderes vermerkt ist. Kaffeehalt im Restaurant wird nach Möglichkeit eingeplant.

Besammlung

In der Regel 15 Min vor Abfahrt oder gemäss Information der Tourenleitung.

Konditionelle Anforderungen

Siehe Angaben zu Distanz, Auf- und Abstiege sowie Dauer (reine Laufzeit) im Beschrieb der entsprechenden Tour.

Langlauftouren

** Es sollten zwei Etappen pro Tag à rund 2 Stunden bewältigt werden können.

*** Ist das Langlaufgebiet anspruchsvoller bzw. sind die Etappen länger, wird dies in der Ausschreibung entsprechend angegeben.

Technische Anforderungen

Wanderungen

Die Bezeichnungen T1, T2 und T3 richten sich nach SAC Berg- und Alpinwanderskala

T1 leicht bis mittel: Weg gut gebahnt. Falls vorhanden, sind exponierte Stellen sehr gut gesichert. Keine spezifischen Anforderungen.

T2 mittel bis anspruchsvoll: Weg mit durchgehendem Trassee. Gelände teilweise steil mit alpinem Charakter. Absturzgefahr nicht ausgeschlossen. Elementare Trittsicherheit wird vorausgesetzt

T3 anspruchsvoll: Alpines Gelände, Weg nicht immer sichtbar. Steile und exponierte Stellen mit möglicher Absturzgefahr. Trittsicherheit sowie Schwindelfreiheit werden vorausgesetzt

Radsport

Detaillierte Anforderungsstufen Radtouren und Mountainbike siehe Rubrik «Radsport».

Schneeschuhtouren

Die Bezeichnungen WT1 und WT2 richten sich nach SAC-Schwierigkeitsbewertung von Schneeschuhtouren

WT1 insgesamt flach oder wenig steil, keine Lawinengefahr, keine Abrutsch- oder Sturzgefahr, keine Lawinenkenntnisse notwendig

WT2 insgesamt flach oder wenig steil, Lawinengefahr, keine Abrutsch- oder Sturzgefahr, Grundkenntnisse im Beurteilen der Lawinensituation

WT = Wintertrekking

Ausrüstung

Wanderungen

Für alle Touren sind knöchelhohe Wanderschuhe mit gutem Profil obligatorisch. Kurzwanderungen können in leichten Wanderschuhen absolviert werden. Dazu gehören je nach Wetter Regen- und Sonnenschutz. Zwei Wanderstöcke sind empfehlenswert.

Radsport

Fahrtüchtiges Velo, Elektrobike (evtl. mit Ersatz-Akku) oder Mountainbike in einwandfreiem Zustand (Rennvelo nicht geeignet, Mountainbike muss mit Stollenpneus ausgerüstet sein), Helm und Reserveschlauch. Schuhe mit Profil bzw. fester Sohle. Je nach Wetter Sonnenbrille und Regenschutz.

Schneeschuhtouren

Wintertaugliche Wanderschuhe mit hohem Schaft, Schneeschuhe und Stöcke mit Teller, warme für winterliche Verhältnisse geeignete Kleidung (Schichtenprinzip), Handschuhe, Mütze, Sonnenbrille. Miete der Ausrüstung ist bei der Tourenleitung (auf Anfrage) oder im Sportgeschäft möglich.

Langlauf Touren

Präparierte Langlaufausrüstung, für den LL-Sport geeignete Wintersportausrüstung mit Wetterschutz, Mütze, Handschuhen und Sonnenbrille. In den Langlaufgebieten ist die Miete der Ausrüstung in der Regel vor Ort möglich.

Notfallausweis

Muss vorgängig ausgefüllt und während jeder Tour auf sich getragen werden.

Informations et conditions générales pour randonnées, cyclisme et sport de neige

Billets

N'oubliez pas d'emporter votre AG ou votre abonnement demi-tarif si vous en avez un. Dans la mesure du possible, les responsables de l'activité organiseront un transport collectif ou, en cas d'arrivée par les transports publics, un billet de groupe.

Coûts/paiement

CHF 10.- par randonnée ou tour à vélo, CHF 20.- par sortie en raquettes ou ski de fond ou randonnée longue distance. Le paiement est effectué avec la carte de 10 unités qui peut être obtenue chez Pro Senectute. La carte coûte CHF 90.-, est transmissible et peut être utilisée sans restriction pour le cyclisme, la randonnée, le ski de fond et la randonnée en raquettes. Les paiements en espèces sont possibles uniquement à titre exceptionnel.

Assurance

Du ressort des participants.

Réalisation

La sortie a lieu à partir de sept inscriptions. En cas de temps incertain ou de mauvaises conditions, les moniteurs/trices indiquent si la sortie a lieu ou si elle est reportée. Si le nombre de participants est limité, les inscriptions sont retenues dans l'ordre de réception. Les moniteurs/trices peuvent refuser des inscriptions (par ex. capacités insuffisantes ou d'équipement inadéquat).

Informations et inscription

Toujours directement auprès des moniteurs/trices ou selon la publication, avec indication du nom, de l'adresse et du numéro de téléphone. Veuillez respecter le délai d'inscription. L'inscription est définitive. En cas de désistement de dernière minute ou de non-présentation, le coût de la randonnée sera facturé.

Restauration

Emporter un pique-nique et des boissons en suffisance, sauf spécification contraire. Une pause-café dans un restaurant est prévue dans la mesure du possible.

Rassemblement

En général 15 minutes avant le départ ou selon les informations du moniteur / de la monitrice.

Condition physique

Voir les indications relatives à la distance, aux montées et descentes ainsi qu'à la durée dans la description de l'activité correspondante.

Ski de fond

*** Deux étapes par jour d'env. 2 heures chacune devraient être réalisables.*

**** Si la région de ski de fond présente un niveau de difficulté plus élevé ou si les étapes sont plus longues, la publication le mentionne en conséquence.*

Exigences techniques

Randonnée

Les désignations T1, T2 et T3 se réfèrent à l'échelle CAS pour la cotation des randonnées.

T1 Niveau facile à moyen: dénivélés faibles à moyens, chemins irréguliers, marquage jaune.

T2 Niveau moyen à exigeant: dénivélés moyens à importants, évtl. déjà en zone de montagne, pied sûr requis, marquage blanc-rouge-blanc.

T3 Niveau exigeant: montées et descentes considérables, zone de montagne. Nécessite d'avoir le pied sûr et de ne pas souffrir de vertige, marquage blanc-rouge-blanc.

Cyclisme

Pour les niveaux de difficulté détaillés des sorties à vélo et en VTT, voir la rubrique «Cyclisme».

Randonnée en raquettes

Les désignations WT1, WT2 se réfèrent à l'échelle CAS pour la cotation des randonnées en raquettes.

WT1 Dans l'ensemble plat ou peu raide, pas de danger d'avalanche, pas de danger de glissade ou de chute, connaissances en avalanches pas nécessaires

WT2 Dans l'ensemble plat ou peu raide, danger d'avalanche, pas de danger de glissade ou de chute, connaissances de l'évaluation de la situation en matière d'avalanches

WT = trekking hivernal

Équipement

Randonnées

Des chaussures de marche à la cheville et bien profilées sont exigées pour toutes les randonnées. Les courtes randonnées peuvent être effectuées avec des chaussures de randonnée légères. Une protection contre la pluie et le soleil est également nécessaire en fonction du temps. L'utilisation de deux bâtons de randonnée est recommandée.

Cyclisme

Vélo en état de marche, vélo électrique (évtl. avec batterie de remplacement) ou VTT en parfait état, (vélo de course non adapté; le VTT doit être équipé de pneus à crampons), casque cycliste et chambre à air de réserve. Chaussures profilées ou à semelles rigides. Protection contre la pluie et le soleil en fonction du temps.

Randonnée en raquettes

Chaussures de randonnée à tige haute pour l'hiver, raquettes à neige et bâtons avec rondelle, vêtements chauds adaptés aux conditions hivernales (principe superposition des couches), gants, bonnet, lunettes de soleil. L'équipement peut être loué auprès des responsables de la randonnée ou dans les magasins de sport.

Ski de fond

Équipement de ski de fond préparé, équipement de sports d'hiver adapté à la pratique du ski de fond avec protection contre les intempéries, bonnet, gants et lunettes de soleil. Dans les stations de ski de fond, la location de l'équipement est généralement possible sur place.

Carte d'urgence

À remplir au préalable et à conserver sur soi pendant chaque sortie

Wanderungen

Für alle Wanderungen werden Flyer mit den Detailangaben per Email verschickt. Möchten Sie auf die Versandliste? Dann melden sie sich unter bildung.sport@be.prosenectute.ch oder 032 328 31 04 an und geben uns die Region(en) an, zu denen Sie die Flyer wünschen.

Region Bern

Anmeldung: schriftlich bis 3 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Treffpunkt des Bahnhofs
Weitere Informationen: siehe allg. Informationen S. 51

Freitag, 11.07.2025 Vue-des-Alpes-Tête-de-Ran

Anforderung: T2, ca. 12 km, 340 m ↑, 650 m ↓, 4 ¾ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 08.12 Ankunft: Bhf Bern 17.52
Leitung: Kurt Lüthi Co-Leitung: Peter Höhener
Höhenwanderung Vue-des-Alpes-Tête-de-Ran-Les Hauts-Geneveys

Mittwoch, 16.07.2025 Hagneck-Ins

Anforderung: T1, ca. 13.5 km, 280 m ↑, 280 m ↓, 3 ½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 08.12 Ankunft: Bhf Bern 17.06
Leitung: Bernard Buchenel
Sommerwanderung Aaremündung Hagneck-Lüscherz-Ins St-Jodel

Dienstag, 29.07.2025 Col du Marchairuz

Anforderung: T1, ca. 14 km, 400 m ↑, 450 m ↓, 4 ½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 07.04 Ankunft: Bhf Bern 18.26
Leitung: Werner Schoop Co-Leitung: Ursula Wyss
Über vorderster Jurakette/charakt. Juralandschaft:
Le Brassus- Col du Marcheruz-St. Gorge (VD) Halbtax-
Gruppenbillett, Start- und Schlusskaffee

Donnerstag, 18.09.2025 Rundwanderung Düdingen

Anforderung: T1, 12 km, 200 m ↑, 200 m ↓, 3 ¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 08.45 Ankunft: Bhf Bern 15.51
Leitung: Rolf Bodenmüller
Düdingen–Schiffenensee–Einsiedelei–Düdingermoos–
Düdingen. Sehr abwechslungsreich!
Kollektivbillett ½-Tax CHF 9.–

Dienstag, 05.08.2025 Über die Blasenfluh

Anforderung: T1, ca. 13 km, 570 m ↑, 480 m ↓, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Bern 08.42 Ankunft: Bhf Bern 16.27
Leitung: Ursula Wyss Co-Leitung: Werner Schoop
Auf dem Alpenpanorama-Weg von Emmenmatt über die
Blasenfluh nach Grosshöchstetten. Billett selber lösen.

Dienstag, 23.09.2025 Harder Kulm–Lombachalp

Anforderung: T2, ca. 9 km, 730 m ↑, 470 m ↓, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Bern 08.04 Ankunft: Bhf Bern 17.56
Leitung: Margrit Wittwer Co-Leitung: Ueli Salvisberg
Gratwanderung Harder Kulm–Punkt 1878 m–Lombachalp

Samstag, 09.08.2025 Chaltbrunnental

Anforderung: T1, ca. 10 km, 240 m ↑, 300 m ↓, 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bern Bahnhof, Treffpunkt 07.55
Abfahrt: Bhf Bern 08.12 Ankunft: Bhf Bern 17.48
Leitung: Ursula Hirsbrunner Co-Leitung: Rolf Bodenmüller
Durch das wildromantische Chaltbrunnental von Breiten-
bach nach Grellingen

Montag, 13.10.2025 Passerelle à Farinet

Anforderung: T2, ca. 11 km, 510 m ↑, 490 m ↓, 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, auf Perron bei Welle
Abfahrt: Bhf Bern 07.07 Ankunft: 17.53
Leitung: Andreas Mörikofer Co-Leitung: Lydia Maurer
Herbstwanderung durch Rebberge Saillon–Passarelle à
Farinet–Leytron–Chamoson–Ardon

Donnerstag, 23.10.2025 Guggershorn

Anforderung: T1, ca. 10 km, 620 m ↑, 290 m ↓, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Bern 08.36 Ankunft: Bhf Bern 15.51
Leitung: Margrit Wittwer Co-Leitung: Peter Steffen
Schwarzenburg–Kriesenbaumen–Neumatt–Schwendel-
berg–Guggershorn–Guggisberg, Schlusskaffee

Dienstag, 04.11.2025 Köniz–Ulmizberg–Belp

Anforderung: T1, ca. 13 km, 490 m ↑, 540 m ↓, 4 ¾ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 08.36 Ankunft: Bhf Bern 16.12
Leitung: Peter Höhener Co-Leitung: Peter Steffen
Köniz–Ulmizberg–Kühlewil–Englisberg–Belp, Start- und
Schlusskaffee

Donnerstag, 20.11.2025 Sissacherfluh

Anforderung: T1, ca. 10 km, 250 m ↑, 390 m ↓, 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt 07.50
Abfahrt: Bhf Bern 08.04 Ankunft: Bhf Bern 16.56
Leitung: Ursula Hirsbrunner Co-Leitung: Peter Höhener
von der Sissacherfluh zur Burgruine Bischofstein, Ricken-
bacherhöchi nach Buus

Freitag, 05.12.2025 Jahresschluss mit Essen

Leitung: Beat Kofmel Co-Leitung: Margrit Wittwer
Es wird eine lange (ca. 3h) und kurze (ca. 1.5h) Wanderung
zum Restaurant angeboten. Wer möchte kann auch nur
zum Mittagessen kommen. Weitere Informationen folgen
auf dem Detailflyer.

Dienstag, 02.09.2025 Über den Mont Sujet

Anforderung: T1, ca. 12 km, 630 m ↑, 450 m ↓, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Gleis 49
Abfahrt: Bhf Bern 09.12 Ankunft: Bhf Bern 17.44
Leitung: Ursula Wyss Co-Leitung: Werner Schoop
Von Lamboing auf der Via Berna über den Mont Sujet
(Spitzberg) nach Prés-d'Orvin. Billett selber lösen.

Berner Oberland

Anmeldung: schriftlich bis 3 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Treffpunkt des Bahnhofs
Weitere Informationen: siehe allg. Informationen S. 51

Dienstag, 02.09.2025
Betelberg Gryden Höhenwanderung

Anforderung: T2, ca. 8 km, 400 m ↑, 400 m ↓, ca 4 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 06.50
Abfahrt: 07.01 Ankunft: Bhf Thun 17.58
Leitung: Michelle Gilgen Co-Leitung: Jean-Marc Chavaillaz
Rundwanderung durch die Gryden, Stübleni und Haslerheuberge, Start- und Schlusskaffee

Dienstag, 15.07.2025 Col de Bretaye

Anforderung: T2, ca. 8 km, 220 m ↑, 270 m ↓, 4 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 06.50 Ankunft: Bhf Bern 18.26
Leitung: Michelle Gilgen Co-Leitung: Peter Weibel
Rundwanderung Col de Bretay, Le Chamossaire, Start- und Schlusskaffee

Freitag, 12.09.2025 Via Berna 9. Etappe

Anforderung: T1, ca. 16.5 km, 100 m ↑, 85 m ↓, 4 ½ Std.
Treffpunkt: Bushaltestelle. Bern, Bärenpark 09.15
Abfahrt: Spiez 08.23 Ankunft: Spiez 17.04
Leitung: Peter Weibel Co-Leitung: Daniel Schneiter
Wilde Tiere und reizvolle Aare. Die erfrischende Wanderung führt uns aus der Hauptstadt Bern hinaus und entlang von schönen Flusslandschaften bis nach Münsingen im Aaretal.

Freitag, 18.07.2025 Petit Mont Bonvin 2'412 M.ü.M.

Anforderung: T3, ca. 11 km, 450 m ↑, 900 m ↓, 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.15 Ankunft: Bhf Thun 18.03
Leitung: Daniel Schneiter Co-Leitung: Christine Gaensli
Ab der Bergstation Cry-d'Er oberhalb von Crans Montana wandern wir zum aussichtsreichen Petit Mont Bonvin.

Freitag, 19.09.2025 Hagel- und Häxeseewli

Anforderung: T2, ca. 13 km, 770 m ↑, 770 m ↓, 4 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.10 Ankunft: Bhf Thun 18.03
Leitung: Daniel Schneiter Co-Leitung: Jean-Marc Chavaillaz
Die Wanderung, welche auf der Grindelwald First startet, führt uns zu der ruhigen Seite von Grindelwald zum Hagel- und Häxeseewli in wilder Berglandschaft.

Donnerstag, 24.07.2025 Engstligenalp Dossenseelein

Anforderung: T2, ca. 8,2 km, 460 m ↑, 460 m ↓, ca. 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Frutigen 08.25
Abfahrt: Bhf Thun 08.01 Ankunft: Bhf Thun 17.03
Leitung: Dora Wandfluh
LSB Engstligenalp, Rundwanderung zu den Dossenseelein und zurück zur Engstligenalp mit Blick zum Wildstrubel.

Dienstag, 23.09.2025 Lauchernalp–Fafleralp

Anforderung: T2, ca. 11 km, 410 m ↑, 610 m ↓, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07:45 Ankunft: Bhf Thun 16:58
Leitung: Jean-Marc Chavaillaz Co-Leitung: Peter Weibel
Höhenwanderung mit Ausblick auf das Lötschental Lauchernalp bis Fafleralp

Mittwoch, 13.08.2025 Region Sörenberg, Chessiloch

Anforderung: T2, ca. 9 km, 380 m ↑, 380 m ↓, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.50 Ankunft: Bhf Thun 17.47
Leitung: Christine Gaensli Co-Leitung: René Kummer
Chessiloch, Hängebrücke Chessiloch, wunderschöner Kneippweiher Schwandalp bei Flühli mit Kneippmöglichkeit.

Donnerstag, 25.09.2025 Hasliberg Rundwanderung

Anforderung: T1, ca. 9 km, 180 m ↑, 670 m ↓, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Frutigen 08.30 Ankunft: Bhf Frutigen 15.20
Leitung: Andrea Aellig Co-Leitung: Michelle Gilgen
Von Adelboden mit der Gondelbahn auf Sillerenbühl, über den Blumenweg auf den Hahnenmoospass, nach Geils-Bärgläger. Wunderschöne Aussicht

Anforderung: T1, ca. 7.3 km, 450 m ↑, 450 m ↓, ca. 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Meiringen 08.35
Abfahrt: Bhf Thun 07.24 Ankunft: Bhf Thun 16.58
Leitung: Dora Wandfluh Co-Leitung: Erika Gafner
Rundwanderung Bidmi–Käserstatt–Murmeliweg Mägisalp–Bidmi

Montag, 29.09.2025 Jeizinen–Albinen

Anforderung: T2, ca. 11 km, 420 m ↑, 650 m ↓, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.15 Ankunft: Bhf Thun 17.31
Leitung: Jean-Marc Chavaillaz Co-Leitung: Christine Gaensli
Walliser Sonnenweg

Sonntag, 05.10.2025 Riehen–Birsfelden

Anforderung: T1, ca. 13 km, 350 m ↑, 400 m ↓, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.20 Ankunft: Bhf Thun 17.53
Leitung: Daniel Schneiter Co-Leitung: Stephanie Hausherr
An der äussersten Ecke des Kanton Basel-Stadt wandern wir entlang der Schweizergrenze über den St.Chrischona-hügel an den Rhein bei Birsfelden.

Dienstag, 07.10.2025 Gspom Panoramaweg

Anforderung: T2, ca. 10 km, 520 m ↑, 520 m ↓, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.15 Ankunft: Bhf Thun 17.34
Leitung: Jean-Marc Chavaillaz Co-Leitung: Bethli Lüdi
Wanderung zur Panoramaweg Gspom

Freitag, 10.10.2025 Via Berna 10 Etappe

Anforderung: T1, ca. 18 km, 80 m ↑, 40 m ↓, 5 Std.
Treffpunkt: Bhf Münsingen 09.00
Abfahrt: Spiez 08.23 Ankunft: Spiez 17.04
Leitung: Peter Weibel Co-Leitung: Daniel Schneiter
Uferwanderung mit Bergsicht. Die herrliche Uferwanderung führt uns durch eine der schönsten Flusslandschaften der Schweiz und bietet Ausblicke auf die Berner Alpen.

Freitag, 17.10.2025 Hohe Brücke Kerns-Sachsen

Anforderung: T1, ca. 10 km, 390 m ↑, 480 m ↓, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.10 Ankunft: Bhf Thun 17.34
Leitung: Stephanie Hausherr Co-Leitung: Erika Gafner
Wanderung über die höchste gedeckte Brücke Europas

Sonntag, 02.11.2025 Aargauer-Weg Wildegg-Brugg

Anforderung: T1, ca. 11 km, 400 m ↑, 400 m ↓, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.50 Ankunft: Bhf Thun 16.53
Leitung: Daniel Schneiter Co-Leitung: Peter Weibel
Auf dem Aargauer-Weg wandern wir entlang der Aare zum Schloss Wildegg, zur Stammburg der Habsburger und dem Kloster Königsfelden bis nach Brugg.

Dienstag, 04.11.2025 Gurnigel Panoramaweg

Anforderung: T2, ca. 12 km, 511 m ↑, 605 m ↓, 5 Std.
Treffpunkt: Thun 08.08 Ankunft: Thun 17.23
Leitung: René Michel
Panoramawanderung zwischen den Gantrischbergen und dem Nebelmeer

Dienstag, 18.11.2025 Guggisberg Rundwanderung

Anforderung: T2, ca. 9 km, 465 m ↑, 466 m ↓, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 08.34, Bern 09.06 Ankunft: Thun 16.23
Leitung: René Michel
Spätherbst über dem Nebel auf den Spuren von Hansjoggeli und Vreneli

Freitag, 28.11.2025 Abschlusswanderung

Anforderung: T1, ca. 6 km, 35 m ↑, 35 m ↓, 1½ Std.
Treffpunkt: Migros Restaurant Interlaken 10.00
Ankunft: individuelle Rückreise
Leitung: Stephanie Hausherr Co-Leitung: René Kummer
Abschlusswanderung mit Mittagessen, von Interlaken West nach Bönigen

Biel/Bienne – Seeland

Anmeldung: schriftlich bis 3 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Treffpunkt des Bahnhofs
Weitere Informationen: siehe allg. Informationen S. 51
*Anmeldung nur Tel. Montag 17.00 – 20.00 Uhr bei Leitung

Mittwoch, 02.07.2025 Leissigen–Faulensee

Anforderung: T1, ca. 12 km, 578 m ↑, 590 m ↓, 4½ Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel/Bienne
Abfahrt: Biel 07.22 Ankunft: Biel 17.35
Leitung: Christoph Gysel Co-Leitung: Heinz Schwab
Die 140 m lange Hängebrücke oberhalb von Leissigen öffnet das Panorama über den Thunersee und die umliegende Naturidylle.

Mittwoch, *09.07.2025 Schmitten, Zirkelsgraben

Anforderung: T1, ca. 11 km, 300 m ↑, 250 m ↓, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Pieterlen 07.45
Abfahrt: Pieterlen 07.57 Ankunft: Pieterlen 18.01
Leitung: Margrit Pfaffen Co-Leitung: Vreny Berger
Idyllisches Tobel

Freitag, 11.07.2025 Bergwanderung Simme

Anforderung: T2, ca. 10 km, 500 m ↑, 980 m ↓, 4¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern Abfahrtsgleis
Abfahrt: Bern 07.39 Ankunft: Bern 18.21
Leitung: Ernst Buchs Co-Leitung: Peter Steffen
Siebe Brünne u Simmefäll

Freitag, 18.07.2025 Aaschlucht Engelberg

Anforderung: T2, ca. 14 km, 60 m ↑, 540 m ↓, 4 Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel/Bienne
Abfahrt: Biel 07.46 Ankunft: Biel 18.13
Leitung: Bethli Lüdi Co-Leitung: Maya Zurbrügg
Durch die wildromantische Aaschlucht

Mittwoch, *30.07.2025 Kandersteg, Gasterental +

Anforderung: T2, ca. 12 km, 450 m ↑, 70 m ↓, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Pieterlen 07.15
Abfahrt: Pieterlen 07.28 Ankunft: Pieterlen 18.30
Leitung: Vreny Berger Co-Leitung: Margrit Pfaffen
Wildromantisches Tal

Mittwoch, 03.09.2025 Tramelan-Bellelay

Anforderung: T1, ca. 11½ km, 390 m ↑, 330 m ↓, 4 Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel/Bienne
Abfahrt: Biel 08.20 Ankunft: Biel 17.12
Leitung: Christoph Gysel Co-Leitung: Heinz Schwab
im Jura über Prés aux Liates, Haut de Bémont, Rière Jorat, La Rouge Eau und La Grosse Fin nach Bellelay

Sonntag, 03.08.2025 La Combaz-Ste-Croix +

Anforderung: T1, ca. 14 km, 600 m ↑, 755 m ↓, 5 Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel 07.00
Abfahrt: Biel 07.18 Ankunft: Biel 19.13
Leitung: Bethli Lüdi Co-Leitung: Jean-Marc Chavaillaz
Sonntagswanderung/Höhenwanderung über den Chasseron

Mittwoch, 06.08.2025 Eigertrail +

Anforderung: T2, ca. 8 km, 100 m ↑, 700 m ↓, 3¼ Std.
Treffpunkt: Biel/Bienne
Abfahrt: Biel 07.22 Ankunft: Biel 18.39
Leitung: Werner Pfander Co-Leitung: Monika Schüpbach
Eigerletscher-Alpiglen, Fahrt mit V-Bahn

Freitag, 05.09.2025 Tällihütte-Gadmen

Anforderung: T1, ca. 6 km, 130 m ↑, 650 m ↓, 3 Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel 08.15
Abfahrt: Biel 08.22 Ankunft: 18.39
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Monika Schüpbach
Das Gadmental, ein verstecktes Kleinod, wird auch als die Gadmer-Dolomiten bezeichnet

Mittwoch, *10.09.2025 Seebodenalp Rigigebiet +

Anforderung: T1, ca. 10 km, 200 m ↑, 200 m ↓, 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bahnhof Pieterlen 06.45
Abfahrt: Pieterlen 06.57 Ankunft: Pieterlen 18.28
Leitung: Bethli Lüdi Co-Leitung: Margrit Pfaffen
Hohle Gasse, Burg, Aussicht

Freitag, 12.09.2025 Die Seen ob Bellwald

Anforderung: T2, ca. 10 km, 280 m ↑, 770 m ↓, 4 Std.
Treffpunkt: Bern unten bei der Welle 06.50
Abfahrt: Bern 07.07 Ankunft: Bern 18.53
Leitung: Bethli Lüdi Co-Leitung: Maya Zurbrügg

Freitag, 26.09.2025 Seentriologie in der Waadt +

Anforderung: T2, ca. 12 km, 510 m ↑, 510 m ↓, 4 ¼ Std.
Abfahrt: Biel 07.18 Ankunft: Biel 20.13
Leitung: Bethli Lüdi Co-Leitung: Christoph Gysel
Col de Bretaye zu den Seen, weiter zu den Gipspyramiden

Mittwoch, 01.10.2025 Rundweg Lauchernalp +

Anforderung: T2, ca. 9 km, 600 m ↑, 600 m ↓, 4 Std.
Abfahrt: Biel 07.54 Ankunft: Biel 19.05
Leitung: Werner Pfander Co-Leitung: Heinz Schwab
Panoramarundweg Lauchernalp-Kummenalp-Lauchernalp

Mittwoch, *08.10.2025 Balmberg Chamben Balmberg

Anforderung: T2, ca. 10 km, 430 m ↑, 430 m ↓, 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bahnhof Pieterlen 08.45
Abfahrt: Pieterlen 09.01 Ankunft: Pieterlen 17.57
Leitung: Vreny Berger Co-Leitung: Margrit Pfaffen
schöne Weitsicht in die Alpen

Dienstag, 12.08.2025 Alp Selun-Sellamatt-iltios +

Anforderung: T2, ca. 8,5 km, 230 m ↑, 450 m ↓, 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel 07.00
Abfahrt: Biel 07.16 Ankunft: Biel 19.15
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Ursula Hirsbrunner
Alpwanderung am Fusse der Churfürsten

Mittwoch, *20.08.2025 Pichouxschlucht +

Anforderung: T2, ca. 10 km, 500 m ↑, 100 m ↓, 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bahnhof Pieterlen 07.45
Abfahrt: Pieterlen 07.57 Ankunft: Pieterlen 17.30
Leitung: Margrit Pfaffen Co-Leitung: Vreny Berger
kühe Schlucht

Dienstag, 26.08.2025 Vom Jaunpass ums Bäderhorn +

Anforderung: T1, ca. 11 km, 440 m ↑, 440 m ↓, 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel 07.45
Abfahrt: Biel 07.54 Ankunft: 18.05
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Ernst Buchs
Rundtour mit Blick auf die Gastlosen

Freitag, 10.10.2025 Via Francigena XVIII

Anforderung: T1, ca. 10,5 km, 450 m ↑, 200 m ↓, 3 1/4 Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel/Bienne
Leitung: Ernst Buchs **Co-Leitung:** Maya Zurbrügg

Samstag, 11.10.2025 Zum Kastanienfest in Fully VS

Anforderung: T1, ca. 5 km, 200 m ↑, 200 m ↓, 2 Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel 07.40
Abfahrt: Biel 07.48 **Ankunft:** 18.13 (individuell)
Leitung: Maya Zurbrügg **Co-Leitung:** Bethli Lüdi
 Wandernd durch den Kastanienwald (Lehrpfad) zum Kastanienfest

Mittwoch, *29.10.2025 Jaissberg

Anforderung: T1, ca. 10 km, 350 m ↑, 350 m ↓, 3 Std.
Treffpunkt: Pieterlen Bahnhof 08.45
Abfahrt: Pieterlen 08.57 **Ankunft:** Pieterlen 16.30
Leitung: Margrit Pfaffen **Co-Leitung:** Vreny Berger
 Chnebelburg, Aussicht, keltische römische und mittelalterliche Stätten

Donnerstag, 30.10.2025 Grolley-Avenches

Anforderung: T1, ca. 14 km, 270 m ↑, 440 m ↓, 4 Std.
Treffpunkt: Kerzers Bahnhof 08.50
Abfahrt: Kerzers 09.06 **Ankunft:** Kerzers 18.00
Leitung: Bethli Lüdi **Co-Leitung:** Ursula Hirsbrunner

Mittwoch, 05.11.2025 Röti

Anforderung: T1, ca. 9 km, 400 m ↑, 400 m ↓, 3 3/4 Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel 07.35
Abfahrt: Biel 07.45 **Ankunft:** Biel 16.08
Leitung: Ursula Hirsbrunner **Co-Leitung:** Werner Pfander
 Balmberg- Röti, mit einzigartiger Rundsicht-Nesselboden, Mittagssuppe im Restaurant

Mittwoch, 12.11.2025 Jahresschluss Biel

Leitung: Heinz Schwab
 Jahresschluss gemäss separater Einladung.

Mittwoch, 19.11.2025 Schlusshöck Pieterlen

Leitung: Margrit Pfaffen **Co-Leitung:** Vreny Berger
 Jahresschluss gemäss separater Einladung.

Freitag, 28.11.2025 Jahresschluss Lyss/Ins

Leitung: Ernst Buchs
 Jahresschluss gemäss separater Einladung.

Samstag, 29.11.2025 Domodossola-Druogno-Coimo

Anforderung: T1, ca. 8 km, 430 m ↑, 430 m ↓, 3 Std.
Abfahrt: Bahnhofhalle Biel 06.45 **Ankunft:** ca.18.30
Leitung: Maya Zurbrügg **Co-Leitung:** Bethli Lüdi
 Auf alten Pfaden im Valle Vigezzo, Centovalli

Mittwoch, 03.12.2025 Rund um den Hünberg

Anforderung: T1, ca. 10 km, 250 m ↑, 250 m ↓, 3 1/4 Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel 08.45h
Abfahrt: Biel 08.54 **Ankunft:** Biel 17.15
Leitung: Ursula Hirsbrunner **Co-Leitung:** Werner Pfander
 Abwechslungs- und aussichtsreiche Rundwanderung, Grosshöchstetten-Schlosswil-Ballenbühl-Grosshöchstetten

Emmental-Oberaargau

Anmeldung: schriftlich bis 3 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder 1/2-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Treffpunkt des Bahnhofs
Weitere Informationen: siehe allg. Informationen S. 51

Donnerstag, 03.07.2025 Wirzweli-Stanserhorn

Anforderung: T2, ca. 7 km, 690 m ↑, 60 m ↓, 3 1/2 Std.
Treffpunkt: Bhf Luzern, vor Gl. 14, 08.15
Abfahrt: Luzern 08.27 **Ankunft:** Luzern 16.49
Leitung: Bruno Gygax **Co-Leitung:** Ueli Steffen
 Bergwanderung vom Weiler Wirzweli über dem Engelbergtal auf den Aussichtsberg Stanserhorn.

Donnerstag, 24.07.2025 Amden-Arvenbüel

Anforderung: T1, ca. 10 km, 320 m ↑, 340 m ↓, 3 1/2 Std.
Treffpunkt: Herzogenbuchsee
Abfahrt: Herzogenbuchsee 07.05, Bern 06.38
Ankunft: Herzogenbuchsee 18.53
Leitung: Werner Arnet **Co-Leitung:** Peter Kühn
 Höhenweg durchs Hochmoor Amden, mit Fernsicht in die Glarneralpen und ins Toggenburg

Donnerstag, 07.08.2025 Binn-Grengiols

Anforderung: T1, ca. 12 km, 160 m ↑, 650 m ↓, 3 1/2 Std.
Treffpunkt: Bern
Abfahrt: Bhf Bern 07.07 **Ankunft:** Bern 17.53
Leitung: Ueli Steffen **Co-Leitung:** Werner Arnet
 Vom Dorf Binn durch fast unberührte Natur durch die Twangi-Schlucht mit Kunstaustellung

Sonntag, 10.08.2025 Von Holzwägen auf den Napf

Anforderung: T1, ca. 10 km, 500 m ↑, 500 m ↓, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Langenthal
Abfahrt: Langenthal 08.20 Ankunft: Langenthal 18.08
Leitung: Annemarie Nyffeler Co-Leitung: Regula Lang
Voralpine Wanderung zum höchsten Aussichtsgipfel zwischen Emmental und Entlebuch mit phantastischer Aussicht.

Freitag, 03.10.2025 Hub-Bantiger-Deisswil

Anforderung: T1, ca. 10,5 km, 417 m ↑, 464 m ↓, 3½ Std.
Treffpunkt: Bahnhof Burgdorf 08.15
Abfahrt: Burgdorf 08.51,
Ankunft: Burgdorf 16.52, Bern 16.24
Leitung: Regula Lang
Wanderung von Hub bei Krauchthal, durch herbstliche Wälder zum Aussichtsturm auf dem Bantiger und hinunter zum Bahnhof Deisswil.

Donnerstag, 21.08.2025 Schwyzer Höhenweg

Anforderung: T1-T2, ca. 10 km, 480 m ↑, 260 m ↓, 3¾ Std.
Treffpunkt: Herzogenbuchsee
Abfahrt: Herzogenbuchsee 07.05 / Bern 06.38
Ankunft: Herzogenbuchsee 18.53
Leitung: Werner Arnet Co-Leitung: Annemarie Nyffeler
Panoramawanderung in der Mythenregion mit Ausblick in die Schwyzer Tallandschaft

Dienstag, 14.10.2025 Mont Vully

Anforderung: T1, ca. 10 km, 304m ↑, 304 m ↓, 3¼ Std.
Treffpunkt: Burgdorf oder Bern
Abfahrt: Burgdorf 08.17 Bern 08.53
Ankunft: Bern 16.52 Burgdorf 17.20
Leitung: Regula Lang Co-Leitung: Bruno Gygax
Aussichtsreiche Wanderung durch die Rebberge des Mont Vully – vom Murtensee, zum Neuenburgersee

Donnerstag, 28.08.2025 Laubbärgli-Brandegg

Anforderung: T2, ca. 8 km, 330 m ↑, 640 m ↓, 3 Std.
Treffpunkt: Bern Abfahrt: Bhf Bern 07.39
Leitung: Ueli Steffen Co-Leitung: Stefan Bürki
Höhenwanderung durch die Obere Seewle und Obere Lavey hoch über der Lenk

Donnerstag, 23.10.2025 Aargauer Reussuferweg

Anforderung: T1, ca. 11 km, 100 m ↑, 120 m ↓, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Olten, Gleis 3CD
Abfahrt: Olten 08.37 Ankunft: Olten 16.55
Leitung: Werner Arnet Co-Leitung: Annemarie Nyffeler
Naturparadies Aargauer Reussuferweg durch Auengebiete mit zahlreichen Pflanzen- und Tierarten

Donnerstag, 04.09.2025 First-Rosenlau

Anforderung: T2, ca. 12 km, 70 m ↑, 910 m ↓, 3¾ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Gl 7, 07.25
Abfahrt: Bern 07.34 Ankunft: Bern 18.56
Leitung: Bruno Gygax Co-Leitung: Vally Nussbaumer
Auf der Via Berna mit grandioser Bergwelt, schönen Moorgebieten und einem altehrwürdigen Hotel.

Donnerstag, 30.10.2025 Suonen Stägeru/Lüegjeru

Anforderung: T2, ca. 11 km, 340 m ↑, 480 m ↓, 3 ¾ Std.
Treffpunkt: Herzogenbuchsee
Abfahrt: H'Buchsee 06.54, Bern 07.39
Ankunft: H'Buchsee 17.04, Bern 16.22
Leitung: Stefan Bürki Co-Leitung: Ueli Steffen
Spektakuläre Suonenwanderung von Hohtenn nach Ausserberg

Dienstag, 09.09.2025 Chézard-Chaumont

Anforderung: T1, ca. 11 km, 500 m ↑, 200 m ↓, 3¾ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern
Abfahrt: Bern 08.08 Ankunft: Bern 17.52
Leitung: Annemarie Nyffeler Co-Leitung: Ueli Steffen
6. Etappe auf dem Trans Swiss Trail. Vom Val de Ruz auf den aussichtsreichen Hausberg von Neuenburg.

Donnerstag, 20.11.2025 Kyburg-Buchegg-Balm

Anforderung: T1, ca. 11 km, 300m ↑, 300m ↓, 3 Std.
Treffpunkt: Herzogenbuchsee
Abfahrt: H'buchsee 10.06 Ankunft: H'buchsee 16.51
Leitung: Annemarie Nyffeler Co-Leitung: Ursula Saner
Vom Buechischlössli zum Balmkirchlein. Wanderung auf dem Buecheggberg.

Donnerstag, 18.09.2025 Riggisberg-Schwarzenburg

Anforderung: T1, ca. 14 km, 350 m ↑, 360 m ↓, 4 Std.
Treffpunkt: Herzogenbuchsee oder Bern
Abfahrt: Herzogenbuchsee 07.54, Bern 08.42
Ankunft: Herzogenbuchsee 17.04, Bern 16.24
Leitung: Ursula Saner Co-Leitung: Werner Arnet
Auf dem Jakobsweg durch die intakte voralpine Landschaft des Naturparks Gantrisch

Donnerstag, 11.12.2025 Schlusswanderung +

Anforderung: T1, ca. 8 km, 80 m ↑, 15 m ↓, 2½ Std.
Treffpunkt 1: Bhf Utzenstorf, 08.30
Treffpunkt 2: Restaurant Rudswilbad 12.30
Abfahrt: Rudswilbad 14.53 Ankunft: Burgdorf Bhf 15.13
Leitung: Bruno Gygax Co-Leitung: Stefan Bürki
Leichte Wanderung in der Ebene des unteren Emmentals von Utzenstorf über Niederösch zum Mittagessen und Abschlussshöck im Restaurant Rudswilbad. Das Restaurant ist mit ÖV und Auto erreichbar. Wer noch mag, wandert nach dem Mittagessen in 1 Stunde zum Bahnhof Kirchberg.



Kurzwanderungen

Region Bern

Anmeldung: schriftlich bis 3 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Treffpunkt des Bahnhofs

Freitag, 04.07.2025 Aareschlucht, Reichenbachfall +

Anforderung: T1, ca. 7 km, 150 m ↑, 150 m ↓, 2 Std.
Abfahrt: Bhf Bern 09.04 Ankunft: Bhf Bern 17.24
Leitung: Beat Kofmel Co-Leitung: Peter Höhener
Zwei Naturwunder im Zeichen des Wassers in der Region Meiringen

Dienstag, 08.07.2025 Sugiez, Dufourkarte +

Anforderung: T1, ca. 10 km, 16 m ↑, 16 m ↓, 2 ½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 09.08 Ankunft: Bhf Bern 15.52
Leitung: Ueli Salvisberg Co-Leitung: Rolf Bodenmüller
Sugiez-Tannenhof-Biberekanal-Müntschemier

Donnerstag, 14.08.2025 Interlaken-Matten +

Anforderung: T1, 7km, 140m ↑, 120m ↓, 2 Std.
Abfahrt: Bhf Bern 10.04 Ankunft: Bhf Bern 17.56
Leitung: Rolf Bodenmüller Co-Leitung: Ursula Hirsbrunner
Route: Interlaken West-Chlyne Ruuge-Ruine Unspunnen-Wilderswil-Matten. Rückfahrt mit Schiff Interlaken West. Gruppenbillett ½-Tax CHF 22.00

Mittwoch, 27.08.2025 Naturschutzgebiet Sultal +

Anforderung: T1, ca. 9 km, 200 m ↑, 200 m ↓, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 08.04 Ankunft: Bhf Bern 15.53
Leitung: Margrit Wittwer Co-Leitung: Peter Steffen
Aeschiried-idyllisches Sultal-rauschender Bergbach-gemütliches Gasthaus Suld-zurück nach Aeschiried

Montag, 01.09.2025 Weggis mit Schiff +

Anforderung: T1, ca. 6,9 km, 150 m ↑, 150 m ↓, 2 ¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 9.00 Ankunft: Bhf Bern 17.00
Leitung: Werner Schoop Co-Leitung: Lydia Maurer
Panoramareiche Wanderung/ Schifffahrt: Weggis-Halbinsel Hertenstein-Herrenwald-Weggis, Gruppenbillett ½ Tax, Start- und Schlusskaffee

Dienstag, 07.10.2025 Der Aare entlang +

Anforderung: T1, ca. 8 km, 90 m ↑, 90 m ↓, 2 Std.
Abfahrt: Bhf Bern 11.38 Ankunft: Bhf Bern 16.21
Leitung: Ursula Wyss Co-Leitung: Ueli Salvisberg
Vom Schloss Aarwangen über Wynau durch die schöne Flusslandschaft nach Murgenthal. Billett selber lösen.

Dienstag, 14.10.2025 um den Pfäffikersee +

Anforderung: T1, ca. 10,2 km, 20 m ↑, 20 m ↓, 2 ¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 08.31 Ankunft: Bhf Bern 17.28
Leitung: Werner Schoop Co-Leitung: Ueli Salvisberg
Eine Rundwanderung in einem einmaligen Naturschutzgebiet mit Alpenpanorama, Gruppenbillett ½ Tax, Start- und Schlusskaffee

Dienstag, 28.10.2025 Bern-Belp (Aareweg) +

Anforderung: T1, ca. 10 km, 60 m ↑, 100 m ↓, 2 ½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 11.00 Ankunft: Bhf Bern 15.42
Leitung: Peter Höhener Co-Leitung: Margrit Wittwer
Der Aare entlang, Start- und Schlusskaffee

Montag, 17.11.2025 3-Ecks-Wanderung Laupen +

Anforderung: T1, ca. 7,3 km, 80 m ↑, 80 m ↓, 2 ¾ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 12.50 Ankunft: Bhf Bern 17.10
Leitung: Kurt Lüthi Co-Leitung: Margrit Wittwer
3-Ecks-Wanderung Laupen um die Sense-Saanemündung

Berner Oberland

Anmeldung: schriftlich bis 3 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Treffpunkt des Bahnhofs

Donnerstag, 07.08.2025 Langenthal-St. Urban +

Anforderung: T1, ca. 7,2 km, 112 m ↑, 127 m ↓, ca. 2 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.55 Ankunft: Bhf Thun 15.26
Leitung: René Kummer Co-Leitung: Christine Gaensli
Startkaffee in Langenthal, durch das Städtchen dann beim Tierpark vorbei in den grossen Wald bis kurz vor St. Urban.
Besichtigung der Klosterkirche.

Donnerstag, 28.08.2025 Rüeggisberg-Bütschelegg +

Anforderung: T1, ca. 7,2 km, 191 m ↑, 187 m ↓, 2 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 08.30
Abfahrt: Bhf Thun 08.38 Ankunft: Bahnhof Thun 14.51
Leitung: René Kummer Co-Leitung: Christine Gaensli
Ab der Bus-Haltestelle Rüeggisberg, Than beginnen wir die Wanderung dem Waldrand entlang. Die Sicht auf die Berge ist Hauptmerkmal dieser Tour.

Mittwoch, 22.10.2025 + Süduferweg Bielersee Etappe 1

Anforderung: T1, ca. 8 km, 120m ↑, 60m ↓, 2 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 08.20 Ankunft: Bhf Thun 15.53
Leitung: Christine Gaensli Co-Leitung: Stephanie Hausherr
1. Etappe: Biel-Mörigen
Vielfältige Uferwaldbäume und -büsche, Schilfbestände und Ausblicke zu den gegenüberliegenden Dörfern begleiten uns auf dieser Tour.

Freitag, 24.10.2025 Bisse de Clavau bei Sion +

Anforderung: T1, ca. 8km, 180 m ↑, 165 m ↓, 2 ¼ Std.
Treffpunkt: Im Zug Bern Richtung Visp
Abfahrt: Bern 09.07 Ankunft: Bern 17.53
Leitung: Peter Weibel Co-Leitung: Jean-Marc Chavaillaz
Imposante Trockensteinmauern und sonnige Rebhänge.
Auf dieser Wanderung hat man eine wunderbare Sicht ins Rhonetal und zu den verschneiten Gipfeln des Val d'Herens.

Donnerstag, 11.12.2025 + Süduferweg Bielersee Etappe 2

Anforderung: T1, ca. 10 km, 100 m ↑, 124 m ↓, 2 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 08.20 Ankunft: Bhf Thun 15.53
Leitung: Christine Gaensli Co-Leitung: Stephanie Hausherr
2. Etappe: Mörigen-Lüscherz
Vielfältige Uferwaldbäume und -büsche, Schilfbestände und Ausblicke zu den gegenüberliegenden Dörfern begleiten uns auf dieser Tour.

Biel/Bienne – Seeland

Anmeldung: schriftlich bis 3 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Treffpunkt des Bahnhofs

Donnerstag, 24.07.2025 Bräteln St. Jodel +

Anforderung: T1, ca. 4,5 km, 100 m ↑, 100 m ↓, 1 Std.
Treffpunkt: St. Jodel ca. 11 Uhr Ankunft: Bern 09.53
Leitung: Ernst Buchs
Etwas zum Bräteln mitnehmen, Brot und Getränke stehen bereit. Unkostenbeitrag CHF 10.-

Donnerstag, 31.07.2025 Landschaftsweg Zollikofen +

Anforderung: T1, ca. 8 km, 100 m ↑, 150 m ↓, 2 ½ Std.
Treffpunkt: Bahnhof Biel
Abfahrt: Biel 08.24 Ankunft: Biel 15.05
Leitung: Werner Pfander Co-Leitung: Heinz Schwab
Kurzwanderung Zollikofen-Reichenbach-dr schöne grüne Aare nah-Felsenau. ev. mit Aarebad!

Freitag, 22.08.2025 Schattige Wanderung + Museum +

Anforderung: T1, ca. 7 km, 160 m ↑, 170 m ↓, 2 ¼ Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel 08.35
Abfahrt: Biel 08.45 Ankunft: Biel 16.43
Leitung: Ursula Hirsbrunner Co-Leitung: Heinz Schwab
Aarau-Wildpark Roggenhausen-Schönenwerd, Führung Paul Gugelmann Museum

Donnerstag, 25.09.2025 Holzweg Thal-Basthal +

Anforderung: T1, ca. 6,5 km, 160 m ↑, 160 m ↓, 2 ¼ Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel 09.05
Abfahrt: Biel 09.17 Ankunft: Biel 16.38
Leitung: Ursula Hirsbrunner Co-Leitung: Monika Schüpbach
Rundweg mit div. Holz-Installationen und der Ruine Neu Falkenstein

Freitag, 24.10.2025 von Praz nach Murten +

Anforderung: T1, ca. 9 km, 45m ↑, 30 m ↓, 2 ¼ Std.
Treffpunkt: Lyss Bahnhof 09.30
Abfahrt: Lyss 09.37 Ankunft: Lyss 16.26
Leitung: Monika Schüpbach Co-Leitung: Ursula Hirsbrunner
Naturerlebnispfad

Freitag, 14.11.2025 Weissenstein-Hinter Weissenstein +

Anforderung: T1, ca. 5,5 km, 220 m ↑, 220 m ↓, 2 Std.
Treffpunkt: Bahnhofhalle Biel/Bienne
Abfahrt: Biel 08.53 Ankunft: Biel 15.08
Leitung: Christoph Gysel Co-Leitung: Heinz Schwab
Über dem Nebel – gemütliche Wanderung auf dem Soloth. Hausberg mit der Möglichkeit, einzukehren

Emmental-Oberaargau

Anmeldung: schriftlich bis 3 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Treffpunkt des Bahnhofs

Donnerstag, 04.12.2025 H'buchsee-Bannwil +

Anforderung: T1, ca. 10 km, 62 m ↑, 80 m ↓, 2¼ Std.
Treffpunkt: Bhf H'buchsee 10.00 Ankunft: H'buchsee 15.53
Leitung: Annemarie Nyffeler Co-Leitung: Regula Lang
Von der Önz zur Aare. Mittagessen im Restaurant in Bannwil.

Donnerstag, 17.07.2025 Lützelflüh-Zollbrück +

Anforderung: T1, ca. 9 km, 70 m ↑, 20 m ↓, 2¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Lützelflüh Afgang: Bhf Bern 09.20
Leitung: Ueli Steffen Co-Leitung: Ursula Saner
Meist schattige Kurzwanderung der Emme entlang von Lützelflüh nach Zollblück

Dienstag, 29.07.2025 Zum Burgäschisee +

Anforderung: T1, ca. 7 km, 90 m ↑, 80 m ↓, 2 Std.
Treffpunkt: Bhf Solothurn
Afgang: Bus B7 Solothurn 10.16 Ankunft: Solothurn 15.11
Leitung: Stefan Bürki Co-Leitung: Ursula Saner
Kurzwanderung durchs Solothurner Wasseramt, von Etziken (mit Besichtigung Wasserturm) zum Burgäschisee

Donnerstag, 14.08.2025 Schönenwerd-Aarau +

Anforderung: T1, ca. 7 km, 60 m ↑, 60 m ↓, 2 Std.
Treffpunkt: Herzogenbuchsee oder Olten
Afgang: Herzogenbuchsee 09.34, Olten 10.05
Ankunft: Herzogenbuchsee 15.23
Leitung: Ursula Saner Co-Leitung: Werner Arnet
Eine schöne Flusswanderung entlang der alten Aare durch idyllische Auenlandschaften

Donnerstag, 02.10.2025 Schiffenensee-Laupen +

Anforderung: T1, ca. 8 km, 84 m ↑, 143 m ↓, 2 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 09.05
Afgang: Bhf Bern 09.15 Ankunft: Bhf Bern 16.10
Leitung: Peter Kühn
Ab dem Schiffenensee gemütlich der Saane entlang zum Naturschutzgebiet Auried und weiter nach Laupen

Donnerstag, 09.10.2025 Kerns-St. Jakob +

Anforderung: T1, ca. 7 km, 140 m ↑, 170 m ↓, 2 Std.
Treffpunkt: Herzogenbuchsee oder Luzern
Afgang: Herzogenbuchsee 08.05, Luzern 09.12
Ankunft: Luzern 14.49, Herzogenbuchsee 15.53
Leitung: Ursula Saner Co-Leitung: Peter Kühn
Mitten im dichten Chernwald liegt im Hochmoor das idyllische, kleine Gerzenseeli, eine Oase der Ruhe

Themenwanderungen

Dienstag, 22.07.2025 Kulturweg Seeland, Tour C +

Anforderung: T1, ca. 12 km, 80 m ↑, 90 m ↓, 3 ½ Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel 08.00
Afgang: Biel 08.18 Ankunft: individuell
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Ernst Buchs
Auf den Spuren der Hugenotten und Waldenser im Seeland. Tour C: Aarberg-Lyss (Spezialitäten im Restaurant Weisses Kreuz)–fakultativ bis Büren a/A

Dienstag, 21.10.2025 Juragewässerkorrektion +

Anforderung: T1, ca. 17 km, 110 m ↑, 110 m ↓, 4 ½ Std.
Afgang: Bhf Bern 08.12 Ankunft: Bhf Bern 17.48
Leitung: Ueli Salvisberg Co-Leitung: Rolf Bodenmüller
Ausstellung Schlossmuseum Nidau. Wanderung Latriggen-Hagneck-Aarberg

Weitwanderungen

Mittwoch, 02.07.2025 Weissenstein +

Anforderung: T2, ca. 15,5 km, 930 m ↑, 690 m ↓, 5½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt
Afgang: Bhf Bern 07.14 Ankunft: Bhf Bern 18.14
Leitung: Bernard Buchenel Co-Leitung: Ursula Wyss
Oberbalmberg-Weissenstein-Hasenmatt-Grenchenberg

Dienstag, 15.07.2025 Belalp-Foggenhorn-Benalp +

Anforderung: T2, ca. 12,5 km, 800 m ↑, 800 m ↓, 5 ¾ Std.
Treffpunkt: Bahnhof Bern 06.50
Afgang: Bern 07.07 Ankunft: Bern 18.24
Leitung: Werner Pfander Co-Leitung: Gabriela Schmid
Grossartiger Aussichtsberg auf der Belalp.

Freitag, 18.07.2025 Lauenensee–Iffigenalp



Anforderung: T2, ca. 11,5 km, 1060 m ↑, 850 m ↓, 5 ¼ Std.
Treffpunkt: Bern Bahnhof, Treffpunkt
Abschaffung: Bhf Bern 07.39 **Ankunft:** Bhf Bern 18.22
Leitung: Beat Kofmel
 Etwas anstrengende, aber sehr genussreiche Wanderung in einer fantastischen Bergwelt

Dienstag, 22.07.2025 Entlang dem Moléson



Anforderung: T1, ca. 16 km, 900 m ↑, 600 m ↓, 5¾ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt
Abschaffung: Bhf Bern 07.09 **Ankunft:** Bhf Bern 18.51
Leitung: Ursula Wyss **Co-Leitung:** Werner Schoop
 Auf dem Alpenpanoramaweg von Gruyères dem Moléson entlang nach Les Paccots. Billett selber lösen.

Freitag, 15.08.2025 Augstbordhorn 2'972 M.ü.M



Anforderung: T2, ca. 12 km, 1'000 m ↑, 1'000 m ↓, 5 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.15
Abschaffung: Bhf Thun 07.27 **Ankunft:** Bhf Thun 18.31
Leitung: Daniel Schneiter **Co-Leitung:** Michelle Gilgen
 Das Augstbordhorn hoch über der Moosalp ist ein sehr schöner Wandergipfel auf fast 3'000 M.ü.M. Diese ausgiebige Wanderung führt uns auf diesen Aussichtsgipfel in den Walliser Alpen.

Montag, 25.08.2025 Rundtour am Doubs



Anforderung: T1, ca. 20 km, 120 m ↑, 120 m ↓, 5 Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt
Abschaffung: Bhf Bern 07.46 **Ankunft:** Bhf Bern 18.14
Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Ursula Wyss
 St. Ursanne- Brémoncourt (F)-La Motte-St. Ursanne. Gruppenbillett ½ Tax Fr. 25.-. Start- und Schlusskaffee.

Dienstag, 09.09.2025 ZH-Oberland: «Hörnli»



Anforderung: T1, ca. 18 km, 670 m ↑, 520 m ↓, 5 ¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt
Abschaffung: Bhf Bern 07.31 **Ankunft:** Bhf Bern an 18.58
Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Ursula Wyss
 Über die Höhen zwischen Tösstal (ZH) und Tannzapfental (TG). Gruppenbillett ½-Tax Fr. 44.-. Start- und Schlusskaffee.

Sonntag, 21.09.2025 Lüderenalp–Napf–Mettlenalp



Anforderung: T2, ca. 17 km, 780 m ↑, 870 m ↓, 5½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt
Abschaffung: Bhf Bern 07.36 **Ankunft:** Bhf Bern 17.27
Leitung: Lydia Maurer **Co-Leitung:** Werner Schoop
 Alpenpanoramaweg

Mittwoch, 01.10.2025 Dent de Vaulion



Anforderung: T2, ca. 17 km, 600 m ↑, 960 m ↓, 5½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt
Abschaffung: Bhf Bern 06.53 **Ankunft:** Bhf Bern 18.06
Leitung: Bernard Buchenel **Co-Leitung:** Peter Steffen
 Vom Lac de Joux auf die Dent de Vaulion, von dort Abstieg entlang dem Nozon nach Romainmôtier. Schlusskaffee in stilvoller Umgebung.

Leitende Wandern Kanton Bern

Aellig Andrea

andrea.aellig@hotmail.com
079 772 11 32

Chavaillaz Jean-Marc

jm.chavaillaz@outlook.com
079 619 51 25

Arnet Werner

werner.arnet@bluewin.ch
079 300 02 25
062 961 47 51

Gaensli Christine

cgaensli@bluewin.ch
079 703 36 84
033 222 12 73

Bär Elisabeth

elisabeth9baer@outlook.com
079 915 72 43
031 911 62 01

Gafner Erika

e-gafner@bluewin.ch
079 684 07 23
033 951 19 89

Berger Vreny

bergervreny@gmx.net
077 481 32 86
032 377 20 55

Gilgen Michelle

mgilgen@bluewin.ch
079 222 48 22

Bodenmüller Rolf

rolfbodi@bluewin.ch
079 545 54 85
031 302 62 78

Gygax Bruno

bruno.gygax@besonet.ch
079 330 39 30
062 968 19 87

Buchenel Bernard

bern.buch@hispeed.ch
078 826 23 04
032 534 19 35

Gysel Christoph

christoph.gysel@solnet.ch
079 626 96 27
032 685 45 74

Buchs Ernst

ebuchs@bluewin.ch
079 215 17 32
032 333 20 10

Hausherr Stephanie

stephanie.hausherr@gmail.com
077 428 83 16
033 654 79 44

Bürki Stefan

stefan.buerki@bluewin.ch
079 466 35 60

Hirsbrunner Ursula

hirs@bluewin.ch
079 460 83 87
032 373 22 50

10er-Karte Outdoorsport / Carte de 10 unités sports en plein air



Mit der «10er-Karte Outdoorsport» schenken wir Ihnen eine Wanderung, Radtour oder eine halbe Tour im Schnee. Die Karte kostet CHF 90.-, ist übertragbar und uneingeschränkt für Radsport, Wanderungen, Langlauf- und Schneeschuh Touren im ganzen Kanton gültig.

Avec la «carte de 10 unités sports en plein air», nous vous offrons une randonnée, un tour à vélo ou un demi-tour dans la neige. La carte coûte CHF 90.-, elle est transférable et valable dans tout le canton sans restriction pour le cyclisme, la randonnée, le ski de fond et les randonnées en raquettes.

**Information und Verkauf bei Ihrer Beratungsstelle in Bern, Biel und Thun.
Informations et vente dans votre centre de consultation à Berne, Bienne et Thoune.**

Höhener Peter

peter.hoehener@outlook.com
079 770 51 89

Kofmel Beat

beat.kofmel@bluewin.ch
079 223 27 53

Kühn Peter

peter.kuehn@bluewin.ch
079 822 92 25
031 839 19 92

Kummer René

rene_kummer@bluemail.ch
079 628 94 89
033 654 46 74

Lang Regula

lang.re@bluewin.ch
079 589 03 68
031 931 53 03

Lüdi Bethli

luedi.bethli@gmail.com
079 759 55 92
032 351 36 25

Lüthi Kurt

kurt-w.luethi@bluewin.ch
079 578 10 62
031 991 38 09

Maurer Lydia

lydia.maurer@bluewin.ch
079 465 15 50

Meister Ursula

meister.ursula@gmail.com
079 654 59 54
031 711 23 14

Michel René

michelrm@me.com
079 465 65 61

Mörikofer Andreas

andreas.moerikofer@bluewin.ch
079 222 42 20
031 829 25 63

Nussbaumer Vally

vallyn@gmx.ch
079 225 29 91
034 496 72 68

Nyffeler Annemarie

meile@besonet.ch
078 818 69 59
062 961 89 83

Pfaffen Margrit

margrit.pfaffen@besonet.ch
078 759 69 45
032 377 10 68

Pfander Werner

werner.pfander@solnet.ch
079 251 91 07
031 879 12 76

Reber Christine

christine.reber@hispeed.ch
079 311 07 87

Salvisberg Ueli

ueli-salvisberg@bluewin.ch
079 518 58 07
031 761 11 03

Saner-Bono Ursula

ursula.saner@gmx.ch
076 585 85 18
062 961 47 51

Schmid Gabriela

gaschmi@bluewin.ch
079 223 13 91

Schneiter Daniel

daniel@auffanderschaft.ch
078 898 77 74

Schoop Werner

wernerschoop@gmail.com
076 539 90 83
031 931 06 64

Schüpbach Monika

monika-schuepbach@quickline.ch
078 666 41 93
032 384 20 11

Schwab Heinz

heinz2.schwab@bluewin.ch
079 566 79 01
032 331 50 07

Wyss Ursula

ursula_wyss@sunrise.ch
076 324 75 30

Zurbrügg Maya

steiner.zurbruegg@bluewin.ch
079 311 19 87

Radsport

Anforderungsstufen bei Rad- und Mountainbiketouren von Pro Senectute

Damit Sie sich auf unseren Touren wohl fühlen, stufen wir diese nach Kondition und Technik (Schwierigkeit) ein. Wir orientieren uns dabei an den Anforderungsstufen von Pro Senectute Schweiz. Sie bilden für unsere Leitenden die Grundlage für die Planung von Rad- und Mountainbiketouren mit der Zielgruppe 60+. Zögern Sie nicht uns anzufragen, wenn Sie unsicher sind.

Halbtagestouren Rad

K1 einfach

Ohne Unterstützung: 20–30 km 100–300 hm

Mit Unterstützung: 20–35 km 100–400 hm

Stärkeklasse: Einsteiger, Geniesser

K2 leicht

Ohne Unterstützung: 30–40 km 300–450 hm

Mit Unterstützung: 35–45 km 400–550 hm

Stärkeklasse: fitte Einsteiger

K3 mittel

Ohne Unterstützung: 40–45 km 450–600 hm

Mit Unterstützung: 45–50 km 550–650 hm

Stärkeklasse: gute allgemeine Fitness

K4 anspruchsvoll

Ohne Unterstützung: 45–50 km 550–700 hm

Mit Unterstützung: 50–55 km 650–800 hm

Stärkeklasse: gute Kondition, regelmässiges Training



Tagestouren Rad

K1 einfach

Ohne Unterstützung: 45–50 km 300–450 hm

Mit Unterstützung: 45–55 km 300–500 hm

Stärkeklasse: Einsteiger, Geniesser

K2 leicht

Ohne Unterstützung: 45–60 km 450–600 hm

Mit Unterstützung: 55–70 km 500–750 hm

Stärkeklasse: fitte Einsteiger

K3 mittel

Ohne Unterstützung: 60–70 km 600–800 hm

Mit Unterstützung: 70–80 km 750–900 hm

Stärkeklasse: gute allgemeine Fitness

K4 anspruchsvoll

Ohne Unterstützung: 70–80 km 800–1000 hm

Mit Unterstützung: 80–90 km 900–1500 hm

Stärkeklasse: gute Kondition, regelmässiges Training

Mountainbike Touren

K1 einfach

Ohne Unterstützung: 20–35 km 100–400 hm

Mit Unterstützung: 20–40 km 150–500 hm

Stärkeklasse: Einsteiger, Geniesser

K2 leicht

Ohne Unterstützung: 30–45 km 400–600 hm

Mit Unterstützung: 30–50 km 500–800 hm

Stärkeklasse: sportliche Einsteiger

K3 mittel

Ohne Unterstützung: 35–50 km 600–1000 hm

Mit Unterstützung: 40–70 km 700–1200 hm

Stärkeklasse: gute allgemeine Fitness

K4 anspruchsvoll

Ohne Unterstützung: 40–70 km 1000–1500 hm

Mit Unterstützung: 50–90 km 1100–1900 hm

Stärkeklasse: gute Kondition, regelmässiges Training

Technik

T1 einfach

Einfache Tour für Einsteiger und Geniesser. Feld-, Wald- und Schotterwege auf griffigem Naturboden oder verfestigtem Schotter, keine steilen Uphills, teilweise wenig befahrene Teerstrassen oder Velowege. Das Fahrtempo ist moderat. Technische Fahrtipps vom Sportgruppenleiter.

T2 leicht

Leichte Tour, ohne nennenswerte technische Herausforderungen. Meistens Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, wenige einfache Singletails, kleinere Hindernisse wie Wurzeln, kleine Steine und Wasserrinnen, kurze enge und steile Passagen möglich.

Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig.

T3 mittel

Tour gut befahrbar mit technischen Abschnitten. Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, Singletails, Wurzeln, Steine, enge Kurven, loser Untergrund, ab und zu steile Up- und Downhills ohne schwere Hindernisse aber mit Wurzeln, kleinen Stufen, Steine etc., vereinzelte Schiebestrecken.

Gute und sichere Fahrtechnik mit Gewichtsverlagerung wichtig.

T4 anspruchsvoll

Fahrtechnisch anspruchsvolle Tour mit einigen technischen Herausforderungen. Singletails mit Stufen und hohen Absätzen, Treppen, enge Spitzkehren, Geröll, sehr steile Up- und Downhills, kurze Schiebe- und Tragpassagen möglich.

Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig.

Berner Oberland

Donnerstag, 03.07., 07.08., 04.09.2025

Parkplatz Rest. Kreuz, Allmendingenstr.6, Thun



Zeit: 09.00–11.45

Anforderung: K1

Kontakt: Erika Gafner

Schöne, abwechslungsreiche Rundtour im Westen von Thun mit anschl. Kaffeehalt in Allmendingen, ca. 21 km, 310 m ↑ geeignet für Neuinteressenten; kostenlos

Emmental-Oberaargau

Mittwoch Burgdorf



Zeit: 08.30/12.00

Anforderung: K1-3

Kontakt: Hans Peter Niklaus

Ab Parkplatz Hallenbad, verschiedene Gruppen; Halbtagestouren wöchentlich, bis 29.10.2025, ca. 30–40 km, ca. 3 Std., bis September Start 8.30; im Oktober Start 12.00 Tagestouren, 28.05., 25.06., 23.07., 20.08., 24.09.2025, ca. 70 km, ca. 5 Std., Details gem. Ausschreibung

Dienstag Herzogenbuchsee



Zeit: 08.30/13.30

Anforderung: K1-3

Kontakt: Christine Gasser

Ab Parkplatz Hallenbad, Halbtagestouren wöchentlich, ab bis 30.09.2025 um 8.30, 25–35 km, ca. 3 Std., im September Start 13.30 Tagestouren, 24.06., 29.07., 26.08.2025, 60–70 km, ca. 6 Std.

Slow-Touren, 01.07., 05.08.2025, 25–30 km, ca. 3 Std.

Mittwoch Langenthal



Zeit: 08.30/13.30

Anforderung: K1-3

Kontakt: Christoph Schifferle

Ab Velo-Parkplatz Stadion Hard, Langenthal, bis 01.10.2025 um 8.30, ab September Start 13.30 Halbtagestouren wöchentlich, ca. 30–40 km, ca. 3 Std. Tagestouren ca. 60 km: 25.06., 23.07., 20.08.2025

Dienstag Langnau



Zeit: 08.30/12.30

Anforderung: K1-3

Kontakt: Fritz Hofer

Ab Parkplatz Schwimmbad, diverse Stärkeklassen, ausgenommen 1. Dienstag im Monat Halbtagestouren Herbst, 09.09.–21.10.2025 um 12.00 Sommer: bis 26.08.2025 um 8.30, ca. 3 Std. Tagestouren, 19.08., 30.9.2025, ca. 60–80 km, ca. 5 Std.

Radtreffs

Region Bern

Mittwoch, 06.08., 03.09., 01.10.2025



Bahnhof Deisswil

Zeit: 09.00–12.15 Anforderung: K1-2

Kontakt: Roger Hubschmid, Dölf Aregger

Eine Plauschfahrt nach Münsingen mit Kaffeehalt in der Dorfmatte beim Bahnhof; ca. 30 km, 350 m ↑, geeignet für Neuinteressenten, leichte, gemütliche Tour Schnuppertour kostenlos; Mit Anmeldung

Mittwoch, 03.12.2025 Della Casa Bern



Zeit: 14.30–16.30 Kontakt: Dölf Aregger

Gemütliches Zusammentreffen von Pro Senectute Radlern, keine Anmeldung erforderlich

Radtouren

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an die Hauptleitung. Die Tourendetails werden mit einer separaten Ausschreibung per Mail verschickt und auf der Webseite www.capelligrigi.ch publiziert.
Lassen Sie sich auf die gewünschte Versandliste setzen.
Bei Fragen wenden Sie sich an die Beratungsstelle Bern: bildungundsport@be.prosenectute.ch oder 0313590300

Region Bern

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Dienstag, 01.07.2025 Bielerseetour

Anforderung: K2-K4, 40–90 km
Treffpunkt: Diverse
Leitung: Dölf Aregger
Co-Leitung: Roger Hubschmid, Ruth Rosa, Beth Wyss
Der Klassiker mit der Möglichkeit, die Streckenlänge selbst zu bestimmen.

Montag, 14.07.2025 Liebefeld-Wikartswil

Anforderung: K2, ca. 50 km, 700 m ↑, 5–6 Std.
Treffpunkt: Bern Liebefeldpark
Leitung: Roger Hubschmid Co-Leitung: Beth Wyss
Der Aare und Gürbe entlang bis Belp (Kaffeepause), Engistein, Walkringen, Wikartswil (Mittagspause), Anstieg Aetzrütti, Abfahrt bis Boll (Kaffeepause), Ostermundigen, Liebefeldpark

Donnerstag, 24.07.2025 Hindelbank-Ochlenberg-Hindelbank

Anforderung: K3–4, ca. 60 km, 900 m ↑, 6 Std.
Treffpunkt: Bhf Hindelbank, 09.00
Leitung: Bruno Häberli Co-Leitung: Damiana Tomezzoli
Erlebnisreiche Tour ins Emmental, Kaffeehalt in Burgdorf Coop Restaurant, Mittagessen auf Jordi-Hof Ochlenberg

Mittwoch, 13.08.2025 Frauentour-Emmental (E-Velo)

Anforderung: K3, 55 km, 900 m ↑, 5 Std.
Treffpunkt: Bhf Langnau i.E.
Leitung: Beth Wyss Co-Leitung: Ruth Rosa, Damiana Tomezzoli
Ab Langnau i.E. fahren wir durchs hügelige Emmental via Trubschachen, Schüpbach, Bowil und Biglen bis zu unserem Ziel in Gümligen. Es ist eine Radtour wert.

Donnerstag, 21.08.2025 Zollikofen-Schüpberg

Anforderung: K2–3, 40 km, 500 m ↑, 3 Std.
Treffpunkt: Zollikofen Wolfacker, 09.00
Leitung: Bruno Häberli Co-Leitung: Damiana Tomezzoli
Tour rund um den Schüpberg mit schönen Aussichten, Kaffeehalt in Frauchwil

Donnerstag, 28.08.2025 Rund um den Lac de Gruyère

Anforderung: K4, 70 km, 1300 m ↑, 8 Std.
Treffpunkt: Bhf Freiburg, 09.00
Leitung: Dölf Aregger Co-Leitung: Roger Hubschmid
Auf anspruchsvollem Gelände ins Gebiet des Gruyère und Vacherin Fribourgeois mit der Umrundung des Lac de Gruyère

Mittwoch, 17.09.2025 Zollikofen-Solothurn/Attisholz

Anforderung: K3–4, ca. 80 km, 500 m ↑, 5–6 Std.
Treffpunkt: Bhf Zollikofen, 08.30
Leitung: Beat Kofmel Co-Leitung: Giuseppe Feruglio, Ruth Rosa
Abwechslungsreiche Fahrt durchs Wasseramt nach Solothurn und mit Mittagsrast im Restaurant oder Picknick. Rundgang im Attisholz-Areal, wo früher Cellulose fabriziert wurde. In den letzten Jahren ist dort ein vielfältiger Kultur- und Begegnungsort entstanden.

Mittwoch, 24.09.2025 Brächete Zäziwil

Anforderung: K2–3, 60 km, 750 m ↑, 5–6 Std.
Treffpunkt: Ostermundigen, 09.00
Leitung: Roger Hubschmid Co-Leitung: Dölf Aregger
Tagestour nach Zäziwil mit Besuch der Brächete «wie zu Gotthelfs Zeiten»

Donnerstag, 16.10.2025

Broyetal: zwischen Murten- und Neuenburgersee

Anforderung: K3, 70 km, 500 m ↑, 7 Std.
Treffpunkt: Bhf Murten, 09.00
Leitung: Dölf Aregger Co-Leitung: Beth Wyss
Von Murten, verwinkelt durch eine schöne, abwechslungsreiche Gegend mit weitreichenden Blicken auf den Anhöhen nach Estavayer-le-Lac und wieder zurück nach Murten. Am Ufer des Broyekanals durchqueren wir das Vully Reis-Anbaugebiet

Donnerstag, 23.10.2025 Rubigen-Belpberg

Anforderung: K2-3, 30 km, 550 m ↑, 3 Std.

Treffpunkt: Bhf Rubigen, 09.00

Leitung: Bruno Häberli Co-Leitung: Beth Wyss
Schöne Tour auf den Belpberg und der Aare entlang zurück; Kaffeehalt in Gerzensee

Mittwoch, 05.11.2025 Saisonabschluss

Leitung: Roger Hubschmid

Fondueplausch in Ittigen



Berner Oberland

Dienstag, 22.07.2025 Thunerseerundfahrt

Anforderung: K1, ca. 50 km, 370 m ↑, 370 m ↓, 4½ Std.

Treffpunkt: Bhf Thun, 09.15

Leitung: Markus Steinle Co-Leitung: Erika Gafner
Tagestour rund um den Thunersee mit Blick auf See und die umliegende malerische Landschaft. Bademöglichkeit während Mittagsrast.

Dienstag, 19.08.2025 Belp-Bern-Köniz-Belp

Anforderung: K2, ca. 50 km, 500 m ↑, 500 m ↓, 4½ Std.

Treffpunkt: Bhf Belp, 09.15

Leitung: Markus Steinle Co-Leitung: Peter Eichholzer
Die Tagestour führt uns von Belp zum Zentrum Paul Klee und zum Rosengarten. Dann praktisch verkehrs frei via Dählhölzli zu den «Perlen» der Gemeinde Köniz und durchs Könitzäli retour nach Belp.

Dienstag, 23.09.2025 Kandersteg-Thun

Anforderung: K1, ca. 50 km, 160 m ↑, 770 m ↓, 4 Std.

Treffpunkt: Bhf Kandersteg, 09.45

Leitung: Peter Eichholzer Co-Leitung: Erika Gafner
Vom Kanderbödeli ausgehend begleitet uns die wilde Kander. Wir radeln vorbei an Blausee und imposantem Niesen bis sich das Tal weitet und wir abdrehen Richtung Thun.

Dienstag, 14.10.2025

Steffisburg-Würzbrunnen-Steffisburg

Anforderung: K2, ca. 50 km, 840 m ↑, 840 m ↓, 5 Std.

Treffpunkt: Bhf Steffisburg, 09.30

Leitung: Markus Steinle Co-Leitung: Fritz Gafner
Tagestour via Kreuzweg, Süderen und Röthenbach zum bekannten Würzbrunnenkirchli. Durch Steinegrabe nach Zäziwil und dem Chisetal folgend retour nach Steffisburg.

Mittwoch, 29.10.2025 Schlusshöck

Leitung: Leiterteam

Im Restaurant Kreuz, Allmendingen b.Thun, gem. separater Ausschreibung.

Biel/Bienne – Seeland

Mittwoch, 02.07.2025 Rund um Bern

Anforderung: K2, ca. 60 km, 700 m ↑

Treffpunkt: Bhf Zollikofen

Leitung: Gabriella Bolliger Co-Leitung: Johannes Friedli
Tagestour gemäss separater Ausschreibung

Mittwoch, 06.08.2025 Emmentaler Högger

Anforderung: K2, ca. 50 km, 650 m ↑

Treffpunkt: Bhf Biel

Leitung: Johannes Friedli Co-Leitung: Gabriella Bolliger
Tagestour gemäss separater Ausschreibung

Mittwoch, 03.09.2025 Sundgau (F)

Anforderung: K1, ca. 60 km, 400 m ↑

Treffpunkt: Bhf Biel

Leitung: Johannes Friedli Co-Leitung: Ruth Rosa
Tagestour gemäss separater Ausschreibung

Mittwoch, 01.10.2025 Rund um Rapperswil BE

Anforderung: K2, ca. 50 km, 500 m ↑

Treffpunkt: Bhf Studen

Leitung: Gabriella Bolliger Co-Leitung: Johannes Friedli
Tagestour gemäss separater Ausschreibung

Mountainbike-Touren

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an die Hauptleitung. Die Tourendetails werden mit einer separaten Ausschreibung per Mail verschickt und auf der Webseite www.capelligrigi.ch publiziert.
Lassen Sie sich auf die gewünschte Versandliste setzen.
Bei Fragen wenden Sie sich an die Beratungsstelle Bern:
bildungundsport@be.prosenectute.ch oder 0313590300



Region Bern

Standortverantwortung: Bruno Häberli
Halbtagestouren mit Treffpunkt rund um Bern an folgenden Daten: jeweils Mittwoch, am 02.07., 13.08., 10.09., 08.10., 22.10.2025

Tagestouren am **Mittwoch**, 16.07., 30.07., 27.08., 24.09.2025

Saisonabschluss: Mittwoch, 05.11.2025

Region Berner Oberland

Standortverantwortung: Klaus Gasser
Halbtagestouren mit Treffpunkt rund um Thun an folgenden Daten: jeweils Mittwoch oder Donnerstag, am 23.07., 20.08., 15.10., 12.11.2025

Tagestouren am 10.07., 06.08., 04.09., 17.09., 01.10., 29.10.2025

Saisonabschluss: Mittwoch, 19.11.2025

Region Biel/Bienne – Seeland

Standortverantwortung: Philippe Kocher
Halbtagestouren mit Treffpunkt rund um Biel an folgenden Daten: jeweils Dienstag, 12.30 Uhr am 14.10., 28.10., 11.11., 25.11.2025
jeweils Dienstag, 09.00 Uhr am 22.07., 05.08., 19.08., 02.09., 30.09.2025

Tagestouren am **Dienstag**, 16.09.2025

Saisonabschluss: Dienstag, 09.12.2025

Emmental-Oberaargau

**keine Anmeldung erforderlich,
ausser bei Tagestouren**

Donnerstag Burgdorf

Zeit: 08.30/12.00 **Anforderung:** K1-3, T1-3
Kontakt: Samuel Schneider
Ab Parkplatz Hallenbad, je zwei MTB und E-MTB Gruppen in verschiedenen Stärkeklassen.

Halbtagestouren wöchentlich,
Sommer: bis 04.09.2025 um 08.30; 30–40 km, ca. 3 Std.
Herbst: 11.09.–20.11.2025 um 12.00;

Tagestouren, 10.07., 07.08., 04.09.2025, 60–80 km, 5–6 Std.

Donnerstag Oberaargau/ Thunstetten

Zeit: 09.00/13.00 **Anforderung:** K1-3, T1-3
Kontakt: Martin Hirsbrunner
Ab Parkplatz Löwen Thunstetten, Halbtagestouren, MTB und E-MTB gemeinsam, wöchentlich bis 30.10.2025 um 13.00; 30–40 km, 2–4 Std.

Tagestouren Juni bis September nach Ansage, Start um 09.00 gemäss Ausschreibung, 4–6 Std.

Dienstag Langnau

Zeit: 08.30/12.00 **Anforderung:** K1-3, T1-3
Kontakt: Fritz Hofer
Ab Parkplatz Schwimmbad, verschiedene Gruppen MTB und E-MTB, ausgenommen 1. Dienstag im Monat

Halbtagestouren,
Sommer: bis 26.08.2025 um 08.30; 30–40 km, 3–4 Std.
Herbst: 09.09.–21.10.2025 um 12.00;

Tagestouren, 19.08., 30.09.2025; 60–80 km, ca. 5 Std.

Leitende Radsport Kanton Bern

Althaus Johanna
062 922 83 67
079 757 75 87
johanna.althaus@besonet.ch

Annen Christian
033 345 33 79
079 634 02 00
b.c.annen@gmx.ch

Aregger Adolf
026 496 40 83
079 304 75 61
aregger.doelf@bluewin.ch

Arnold Markus
079 405 76 12
arnoldmark@bluewin.ch

Bachofner Daniel
079 442 96 85
bachofner.daniel@bluewin.ch

Basler Ueli
031 711 00 56
079 441 57 78
uelibasler@bluewin.ch

Bolliger Gabriella
078 861 24 88
g.bolliger@sunrise.ch

Brand Urs
031 849 31 08
079 311 77 70
brandurs@bluewin.ch

Breitenmoser Toni
079 313 00 07
toninoveloce@bluewin.ch

Danthine Roger
079 759 54 77
roger.danthine@gmx.ch

Eichholzer Peter
031 381 06 03
079 330 08 06
petertoni85@bluewin.ch

Feruglio Giuseppe
079 400 62 91
tino.feruglio@bluewin.ch

Fischer Heinrich
077 412 75 16
fischer.heinrich@sunrise.ch

Flückiger Walter
062 922 26 25
079 734 65 24
walterflueckiger@bluewin.ch

Flury Peter
032 614 32 92
079 264 03 23
peterflury@hotmail.com

Forster Barbara
031 359 03 17
079 643 98 73
barbara.forster@
be.prosenectute.ch

Frauchiger Kurt
079 343 26 55
frauchiger.kurt@besonet.ch

Friedli Johannes
079 613 52 08
johannes.friedli@gmail.com

Fuchser Werner
078 600 55 31
wefuchser@bluewin.ch

Führer Jürg
079 501 36 54
hj_führer@bluewin.ch

Führer Urs
079 622 97 88
urfulal@bluewin.ch

Gafner Fritz
077 401 97 30
fritz.gafner@bluewin.ch

Gafner Erika
033 951 19 89
079 684 07 23
e-gafner@bluewin.ch

Gasser Klaus
079 221 04 64
gasser.klaus@bluewin.ch

Gasser Christine
062 961 49 43
077 431 95 42
cgasser@quickline.ch

Gloor Konrad
079 692 39 43
konrad@konigloor.ch

Grädel Urs
062 922 48 84
079 484 27 10
u.graedel@besonet.ch

Häberli Bruno
079 301 97 27
bruno.haeberli@hispeed.ch

Herrmann Anna
034 422 25 03
079 772 27 60
anna.herrmann@besonet.ch

Hess Hans
062 544 62 06
079 438 64 67
hans.hess@besonet.ch

Hirsbrunner Martin
062 961 53 41
078 698 47 45
tinu@fyrabebiker.ch

Hofer Walter
079 346 48 90
walter_hofer@bluewin.ch

Hofer Fritz
031 711 44 68
079 711 04 83
prosenehf@mail.ch

Hubschmid Roger
079 215 82 10
roger.hubschmid@bluewin.ch

Jost Ursula
079 713 09 28
ujogro@zapp.ch

Kaufmann Heinz
079 727 53 55
kaufmann.heinz@bluewin.ch

Keusen Fritz
034 422 25 03
079 310 24 80
f.keusen@besonet.ch

Kocher Philippe
079 625 23 31
kop583@bluewin.ch

Kofmel Beat
079 223 27 53
beat.kofmel@bluewin.ch

Lanz Beat
079 663 10 20
beat.lanz@gmx.ch

Lehmann Bernhard
079 244 34 73
bernhard.lehmann@
gawent.ch

Michel René
079 465 65 61
michelrm@me.com

Müller Josef
079 963 68 76
jos2000@bluewin.ch

Müller Margot
079 213 61 31
margot.m-s@bluewin.ch

Neuenschwander Christian
031 781 18 77
079 139 26 57
fzcn@bluewin.ch

Niklaus Hans Peter
079 460 50 31
h.p.niklaus@bluewin.ch

Niklaus Hans-Jakob
079 631 30 35
niklaus@besonet.ch

Nobel Carlo
079 214 38 29
nobzbi@gmail.com

Riedel Anni
079 700 01 24
ariedel@bluewin.ch

Schneesport

Schneesportanlass

Schneesporttag in Kandersteg Mittwoch, 14.01.2026

Lernen Sie auf dem Sunnbüel ob Kandersteg die Schneesportaktivitäten von Pro Senectute Kanton Bern kennen. Unter der Leitung von erfahrenen Sportleitenden haben Sie die Möglichkeit Langlauf, Schneeschuh- oder Winterwandern auszuprobieren. Reservieren Sie sich bereits jetzt das Datum! Detailinformationen sind ab Anfang September 2025 in unseren Kurssekretariaten erhältlich.

Schneeschuh-wanderungen

Einführungen

Schnuppertouren für Personen, welche Interesse am Schneeschuhwandern haben, wenig Höhendifferenzen, Technik- und Materialkunde

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Donnerstag, 11.12.2025

Leitung: Martin Hirsbrunner Co-Leitung: Hans Peter Niklaus
Details gemäss Ausschreibung

Freitag, 12.12.2025

Leitung: Ernst Buchs Co-Leitung: Maya, Zurbrügg
Details gemäss Ausschreibung

Mittwoch, 17.12.2025

Leitung: Werner Schoop Co-Leitung: Peter Steffen
Details gemäss Ausschreibung

Freitag, 19.12.2025

Leitung: Ernst Buchs Co-Leitung: Maya, Zurbrügg
Details gemäss Ausschreibung

Freitag, 26.12.2025

Leitung: Martin Hirsbrunner Co-Leitung: Hans Peter Niklaus
Details gemäss Ausschreibung

Roos Heidy
079 371 27 87
heidyroos@bluewin.ch

Rosa Ruth
079 586 81 39
ruth.rosa@bluewin.ch

Rothen Hansruedi
031 921 07 94
079 488 17 51
hansruedi.rothen@gmail.com

Ruchti Hansruedi
078 746 32 32
hansruedi.ruchti@ggs.ch

Schafroth Kari
034 402 47 03
079 438 37 05
karischa54@hotmail.com

Schifferle Christoph
079 217 43 09
c_schifferle@bluewin.ch

Schilt Christof
079 640 22 60
christof.schilt@besonet.ch

Schneider Samuel
034 422 99 30
079 691 45 18
samuel.s@besonet.ch

Schneider Barbara
079 721 15 51
atelier.babs@bluewin.ch

Schneider Ruedi
079 721 51 92
ruedi-schneider@bluewin.ch

Schütz Hans
033 345 37 33
079 736 36 07
hans_schuetz@bluewin.ch

Stalder Fritz
034 415 15 67
079 582 79 72
fritz-stalder@bluewin.ch

Stalder Urs
079 254 15 03
urs_stalder@bluewin.ch

Steinle Markus
031 819 70 26
079 313 93 10
markus.steinle@sunrise.ch

Strahm Ernst
034 402 42 87
079 712 58 12
strahme@zapp.ch

Tomezzoli Damiana
078 793 82 05
damiana.tom@bluewin.ch

Walther Robert
032 355 17 50
079 250 45 15
robertwalther@bluewin.ch

Weibel Maria
062 961 55 61
076 437 24 64
maweibel@web.de

Wyss Bethli
031 932 16 57
079 784 37 13
bethli.wyss@rubigen.ch

Zahnd Hans-Rudolf
031 809 24 02
079 516 86 77
hans-rudolf.zahnd@bluewin.ch

Zimmermann Christof
031 819 17 48
077 530 02 34
christof.zimmermann@bluewin.ch

Leitende Schneeschuhwanderungen Kanton Bern

Aellig Andrea
079 772 11 32
andrea.aellig@hotmail.com

Buchenel Bernard
078 826 23 04
bern.buch@hispeed.ch

Buchs Ernst
032 333 20 11
079 215 17 32
ebuchs@bluewin.ch

Friedli Ernst
079 741 29 57
e.friedli@besonet.ch

Gilgen Michelle
079 222 48 22
mgilgen@bluewin.ch

Gloor Konrad
079 692 39 43
konrad@konigloor.ch

Grädel Urs
062 922 48 84
079 484 27 10
u.graedel@besonet.ch

Hirsbrunner Martin
062 961 53 41
078 698 47 45
tinu@fyrabebiker.ch

Höhener Peter
079 770 51 89
peter.hoehener@outlook.com

Maurer Lydia
079 465 15 50
lydia.maurer@bluewin.ch

Michel René
079 465 65 61 michelrm@
me.com

Mörikofer Andreas
031 829 25 63
079 222 42 20
andreas.moerikofer@
bluewin.ch

Niklaus Hans Peter
079 460 50 31
h.p.niklaus@bluewin.ch

Rosa Ruth
079 586 81 39
ruth.rosa@bluewin.ch

Schenk Theresia
034 402 46 30
079 387 31 65
resschenk@bluewin.ch

Schneiter Daniel
078 898 77 74
daniel@aufwanderschaft.ch

Schoop Werner
076 539 90 83
wernerschoop@gmail.com

Steffen Peter
079 248 30 85
pw.steffen@bluewin.ch

Weibel Peter
033 654 72 18
079 787 19 78
peter.weibel@bluemail.ch

Zurbrügg Steiner Maya
079 311 19 87
steiner.zurbruegg@
bluewin.ch

Biel/Bienne – Seeland

Anmeldung bis spätestens 2 Tage
vor der Tour an Hauptleitung

Montag, 22.12.2025 Hohliebi–Schattsite Trail Adelboden

Anforderung: WT1, 4 km, 340 m, ↗ 2½ Std (Kurzvariante)
Treffpunkt: Bhf Biel, Eingangshalle 07.45
Leitung: Maya Zurbrügg
Die Rundtour führt vom Talboden in Adelboden hinauf zum Dürrewald, mit Ausblick aufs Chuenisbärgli.

Dienstag, 30.12.2025 Starttour

Anforderung: WT1–2,
Treffpunkt: gem. Ausschreibung
Leitung: Ernst Buchs
Starttour bei guten Verhältnissen und wo Schnee liegt.

In allen Regionen werden von Januar bis März 2026 weitere Touren durchgeführt und im «activ» Ausgabe 2026/1 publiziert.

Skilanglauf

Einführungskurse

Schnupperangebot für Einsteigerinnen und Einsteiger in Klassischer und Skating Technik

Anmeldung bis spätestens 2 Tage
vor der Tour an Hauptleitung

Donnerstag, 11.12.2025 Jura

Leitung: Gabriella Bolliger
gemäss Ausschreibung

Donnerstag, 18.12.2025 Jura

Leitung: Gabriella Bolliger
gemäss Ausschreibung

Dienstag, 30.12.2025 LL Zentrum Gantrisch

Treffpunkt: Gurnigel Berghaus 09.30
Leitung: Christof Zimmermann
Theorie und Praxis, ca, 3½ Std., Materialmiete vor Ort CHF 20.–, Tageskarte Loipe CHF 12.–

Mittwoch, 07.01.2026 LL Zentrum Gantrisch

Treffpunkt: Gurnigel Berghaus 9.30
Leitung: Christof Zimmermann
 Theorie und Praxis, ca, 3½ Std., Materialmiete vor Ort
 CHF 20.–, Tageskarte Loipe CHF 12.–

Technikkurse

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene. Es werden Gruppen in Klassischer und Skating Technik geführt. Idealerweise besuchen Sie beide Tage (Modul 1+2) von der jeweiligen Technik. Einführung und Vertiefung sind so gewährleistet. Eigene oder gemietete LL-Ausrüstung mitbringen

Anmeldung beim Leiter: Modul 1 bis 01.12.25, Modul 2 bis 26.12.2025

Dienstag, 16.12.2025 Reckingen, Goms/Modul 1

Dauer: 09.30 – 16.30
Leitung: Christian Annen
 Einführung in Theorie und Praxis CHF 60.–
 (für Teilnehmende Saisonstartwoche inkl.)

Dienstag, 13.01.2026 Kandersteg/Modul 2

Dauer: 09.00 – 16.00
Leitung: Christian Annen Technikarten im Gelände,
 CHF 60.–

In allen Regionen werden von Januar bis März 2026 weitere Touren durchgeführt und im «activ» Ausgabe 2026/1 publiziert.

Häberli Bruno

079 301 97 27
 bruno.haeberli@hispeed.ch

Stalder Urs

079 254 15 03
 urs_stalder@bluewin.ch

Neuenschwander Christian

031 781 18 77
 079 139 26 57
 fzcn@bluewin.ch

Zimmermann Christof

031 819 17 48
 077 530 02 34
 christof.zimmermann@bluewin.ch

Riedel Anna

079 700 01 24
 riedel@bluewin.ch

Nordic Walking/ Walking

Nordic Walking (NW) und Walking (W) sind gelenkschonende Ganzkörpertrainings für Seniorinnen und Senioren welche gerne in der Natur aktiv sind. Das Herz-Kreislaufsystem wird aktiviert, Ausdauer, Kraft und Koordination und Gleichgewicht werden trainiert. Kostenlose Schnupperleitung nach Rücksprache mit den Standortverantwortlichen möglich. Leihstöcke vorhanden. Die Treffs werden bei jeder Witterung durchgeführt.

Mitbringen: Bequeme, wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk mit gutem Profil, Nordic Walkingstöcke.

Auskunft und Anmeldung zu allen Nordic Walking Gruppen beim Kurssekretariat in Biel, 032 328 31 04

Nordic Walking (NW) et Walking (W) sont un entraînement complet du corps qui ménage les articulations et s'adresse aux seniors qui aiment être actifs dans la nature. Le système cardio-vasculaire est activé, l'endurance, la force, la coordination et l'équilibre sont entraînés. Leçon d'essai gratuite possible à tout moment. Les rencontres ont lieu par tous les temps.

À apporter: Vêtements confortables et adaptés aux conditions météorologiques. Chaussures avec un bon profil, bâtons de marche nordique.

Renseignements et inscriptions pour tous les groupes de Nordic Walking auprès du secrétariat des cours à Biel, 032 328 31 04

Leitende Skilanglauf Kanton Bern

Annen Christian
 033 345 33 79
 079 634 02 00
 b.c.annen@gmx.ch

Brand Urs
 031 849 31 08
 079 311 77 70
 brandurs@bluewin.ch

Arnold Markus
 062 961 05 03
 079 405 76 12
 arnoldmark@bluewin.ch

Gasser Klaus
 079 221 04 64
 gasser.klaus@bluewin.ch

Bolliger Gabriella
 078 861 24 88
 g.bolliger@sunrise.ch

Gloor Konrad
 079 692 39 43
 konrad@konigloor.ch