

NORDIC WALKING Longwalk

«Dr blaaue Aare naaa» Muri – Münsingen-Badi – Kiesen



- Datum:** Montag, 1. September 2025 (bei schlechtem Wetter eine Woche später)
- Treffpunkt:** Muri BE, bei Tramhaltestelle der Linie 6 (Richtung Worb)
- Start:** 09.00 Uhr in Muri BE
- Rückkehr:** ca. 15.30 Uhr in Kiesen
- Strecke:** Muri – Auguetbrücke – Hunzigebrügg - Münsingen-Freibad - Thalgut – Jaberg – Kiesen (Bahnhof)
- Mitnehmen:** Nordic-Walking-Stöcke, der Witterung angepasste Kleidung, Walking-, Jogging- oder Trailsschuhe, Zwischenverpflegung, Getränke-Bidon, persönliche Medikamente, Notfall-Ausweis
- Mittagsrast:** Freibad Münsingen, Essen und Getränke im Selbstbedienungsrestaurant, zu eigenen Lasten
- Tourdaten:** ca. 2¾ Stunden reine Walkzeit (o. Pausen), 16,1 km, 190 m ⬆️ 210 m ⬆️
- Anforderungen:** gutes Ausdauervermögen, vorgesehene Tempo 9½ -10 min/km
- Zielpublikum:** Nordic WalkerInnen, die gerne längere Strecken zurücklegen und Freude daran haben, ausdauernd in der Natur unterwegs zu sein.
- Kosten:** 2 Felder auf 10er Karte Walking (Bestellung im Sekretariat) oder CHF 14.- wird von der Leitung bar oder via Twint einkassiert, zuzüglich Reisespesen nach Muri BE und ab Kiesen
- Versicherung:** ist Sache der Teilnehmenden
- Leitung:** Kurt W. Lüthi und Co-Leitung
- Anmeldung:** bis spätestens Freitagabend, 29.08.2025 bei Kurt W. Lüthi,
Fragen: kurt-w.luethi@bluewin.ch oder 031 991 38 09 oder 079 578 10 62
- Durchführung:** ab mindestens 7 angemeldeten Teilnehmenden

Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

