

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Jahresprogramm 2019

Berg- und Weitwanderungen

Allgemeine Informationen

Organisation und Ausrüstung

Kondition: Vor der erstmaligen Teilnahme an einer Mehrtagestour wird der Besuch an einer eintägigen Weitwanderung oder eine individuelle Wanderung mit vergleichbaren Anforderungen vorausgesetzt.

Der Ausrüstung muss, besonders bei Mehrtagestouren, die nötige Aufmerksamkeit geschenkt werden. Da alles Notwendige mitgetragen wird, muss das Material möglichst wenig Gewicht aufweisen. Je nach Jahreszeit und Art der Wanderung wechselt die Materialliste.

Durchführung: Weit- und Bergwanderungen können nicht kurzfristig abgesagt werden und finden bei jedem Wetter statt.

Übernachtungen: Erfolgen je nach Möglichkeiten in einfachen Hotels oder Gruppenunterkünften. Wünsche nach Einzelzimmern können entgegengenommen, aber nicht immer berücksichtigt werden.

Verpflegung:

- Halbpension oder „à la Carte“, wenn Übernachtungen geplant sind.
- Zwischenverpflegung muss mitgenommen werden oder am Vorabend Sandwich bestellen.

Anforderungen

Unser Angebot richtet sich an trainierte Wanderinnen und Wanderer und schliesst dort an, wo die Teilnehmenden an Wanderungen mit Schwierigkeitsgrad 4 eine weitergehende Herausforderung suchen.

Leistungsstufen

- 4 Anspruchsvoll. Über 4 Stunden Marschzeit
- 4+ Bis 20 km. 5 – 6 Stunden Marschzeit
- 4++ Bis 30 km. 7 – 8 Stunden Marschzeit

Weit- und Bergwanderungen erfordern eine gute *Kondition*. Tagesleistungen zu Fuss von 20 km (ausnahmsweise mehr) und ein Stunden-durchschnitt von vier Kilometern bieten keine Probleme. *Ausdauer* ist wichtiger als *Schnelligkeit*, eine Eigenschaft, die viele ältere Menschen mitbringen.

Kosten

Abhängig von der Dauer einer Weitwanderung wird ein Tourenbeitrag erhoben:

1 Tag CHF 15.– / 2 Tage ca. CHF 80.– / 3 Tage ca. CHF 120.–

Fremdkosten (Übernachten, Essen, Transporte, Eintritte usw.) werden von den Teilnehmenden direkt vor Ort bezahlt.

Der Tourenbeitrag für eintägige Wanderungen wird vom Wanderleiter einkassiert. Tourenbeiträge für mehrtägige Wanderungen müssen an die Pro Senectute Region Bern im Voraus beglichen werden.

Anmeldung

Anmeldungen für **eintägige Wanderungen** sind an Pro Senectute Region Bern oder an die/den LeiterIn zu richten.

Anmeldungen für die **mehrtägigen Wanderungen** gehen an:

Pro Senectute Region Bern, Berner GenerationenHaus

Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

Telefon: 031 359 03 03

E-mail: bildungundsport@be.prosenectute.ch

Die Anmeldungen sind verbindlich und werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Die Teilnehmerzahl für die mehrtägigen Wanderungen ist beschränkt und richtet sich insbesondere nach den vorhandenen Übernachtungsmöglichkeiten. Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Teilnahme an den Wanderungen und zur Bezahlung der Kosten.

Bestätigung

Die eintägigen Wanderungen werden nicht bestätigt. Nach Ablauf der Anmeldefrist der mehrtägigen Wanderungen erhalten Sie eine Bestätigung mit Rechnung. Bitte benutzen Sie **nur** den vorgedruckten Einzahlungsschein zur Begleichung des Betrages.

Abmeldung

Bei Abmeldung für mehrtägige Wanderungen werden bis spätestens 30 Tage vor der Weitwanderung 50 %, danach 100 % der Gesamtkosten in Rechnung gestellt (Poststempel).

Die Kosten entfallen, falls Sie einen Ersatz stellen können.

Versicherung

Der Abschluss aller notwendigen Versicherungen ist Sache der Teilnehmenden. Bei Unfällen und Verlusten übernimmt Pro Senectute Region Bern keine Haftung.

Auskunft und Leitung

Jack Bänziger
Bernstrasse 10
3303 Jegenstorf

Tel. 031 761 30 52 / 079 782 55 03
E-mail: jack.baenziger@bluewin.ch

Andreas Mörikofer
Uettligenstrasse 30
3033 Wohlen

Tel. 031 829 25 63 / 079 222 42 20
E-mail: andreas.moerikofer@bluewin.ch

Werner Schoop
Granatweg 8
3004 Bern
Tel. 076 539 90 83

E-mail: wernerschoop@gmail.com

Peter Steffen
Unterdorfstrasse 39
3072 Ostermundigen
Tel. 079 248 30 85

E-mail: psteffen@swissonline.ch

Ursula Wyss
Gossetstrasse 48
3084 Wabern
Tel. 031 961 48 11 / 076 324 75 30
E-mail: ursula_wyss@sunrise.ch

Pro Senectute Region Bern

Berner GenerationenHaus

Bahnhofplatz 2 · 3011 Bern · Telefon 031 359 03 03

E-Mail: region.bern@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch