

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Sportangebote Outdoor 2024

Uri
ur.prosenectute.ch

Allgemeine Bedingungen

Kursleitende

Alle Tourenleitenden der Outdoor-Bewegungsangebote sind schweizerisch anerkannte Erwachsenensportleitende (esa). Sie absolvieren regelmässig Fort- und Weiterbildungen. Die Pro Senectute Uri ist dankbar und stolz mit der esa-Ausbildung ein Qualitätssiegel zu setzen und dankt den Tourenleitenden für ihren grossen, freiwilligen Einsatz.

Notfälle

Nehmen Sie die Notfallkarte der Pro Senectute zu jeder Tour mit und verlangen Sie eine, wenn Sie noch keine haben. Geben Sie den Leitenden Bescheid, wenn es Ihnen wichtig ist, dass diese über Ihre Krankheit Bescheid wissen, um im Notfall richtig reagieren zu können. Tragen Sie Ihre Medikamente für Notfälle immer in einer Aussen tasche.

Versicherung

Pro Senectute Uri schliesst bei Unfällen, Schäden, Verlusten, etc. jegliche Haftung aus. Dies gilt für alle Angebote. Die Teilnehmenden sind selber für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich.

Änderung der Tour

Programmänderungen bleiben vorbehalten. Informationen zu den aktuellen Angeboten finden Sie auf der Homepage von Pro Senectute Uri (ur.prosenectute.ch) oder erfahren Sie vor der Tour von Ihrem Leiterteam.

Durchführung

Am Vortag der jeweiligen Tour gibt der automatische Anrufbeantworter der Pro Senectute Uri, 041 870 42 12, Auskunft über die Durchführung.

Treffpunkt

Den Treffpunkt der jeweiligen Tour finden Sie im Programm oder dem separaten Detailprogramm. Bitte erscheinen Sie genug früh – mindestens 10 Minuten vor der Abfahrt.

Verpflegung

Wenn nichts anderes vermerkt ist, bringen die Teilnehmenden ihre Verpflegung selber mit. Findet ein Restaurantbesuch statt, so ist dies auf der Ausschreibung erwähnt. Diese Kosten tragen die Teilnehmenden selber.

Kosten

Bei jeder Tour wird für die Leiterentschädigung ein Organisationsbeitrag erhoben. Die Reisekosten variieren je nach Angebot. Bei ÖV-Fahrten wird ein Kollektiv-Billett gelöst. Jeweils nicht im Preis einberechnet sind die Kosten von Anfahrt, Bergbahnen, Verpflegung, Getränken und evtl. Materialmiete.

Fotos

Während den Aktivitäten werden Fotos gemacht. Diese werden ausschliesslich für interne Zwecke verwendet.

Hinweis +

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Datenschutz

Die Pro Senectute Uri erfasst die Kontaktdaten recht- und verhältnismässig. Die Datenschutzbestimmungen sind auf der Homepage ur.prosenectute.ch aufgeschaltet.



Schmiedgasse 10
6460 Altdorf
041 870 11 91
info@zentrummarkt.ch
www.zentrummarkt.ch

**IHR URNER
ALPKÄSE-
SPEZIALIST.**



// WIR BEWEGEN SIE
www.aagu.ch

Winterwandern

Jeweils am Mittwoch finden Winterwanderungen in den verschneiten und stillen Winterlandschaften statt. Es bieten sich erholsame, faszinierende und beschauliche Erlebnisse. Die Routenwahl richtet sich nach den Wetter- und Schneeverhältnissen.

Anforderungen

Die Leistungsanforderungen sind bei jeder Wanderung mit Sternen (*) angegeben und halten sich im folgenden Rahmen:

- * Leichte Wanderung, bis 2 Stunden, geringe Auf- und Abstiege – keine Voraussetzungen
- ** Mittlere Wanderung, 2 bis 4 Stunden längere und/oder häufigere Auf- und Abstiege – keine Voraussetzungen
- *** Längere Wanderung, mehr als 4 Stunden, grössere Auf- und Abstiege – gute Kondition

An- /Abmeldung

Bis spätestens am Montagabend vor der jeweiligen Tour per Telefon an die Hauptleitung.

Kosten

Der Organisationsbeitrag pro Tour beträgt Fr. 10.–. Die Reisekosten sind jeweils unterschiedlich. Sie finden die ungefähren Reisekosten inklusive Seilbahnen und Organisationsbeitrag im Programm.

Ausrüstung / Mitnehmen

Hohes, wasserdichtes Schuhwerk mit griffigen Sohlen, Handschuhe, Mütze, Sonnenschutz, Ski- oder Wanderstöcke mit Schneetellern, Getränke, Zwischenverpflegung.

Gleitschutzeisen oder -kettchen empfohlen.

Falls schneefreier Weg = übliche Wanderausrüstung

LEITENDE PERSONEN

Stini Kempf	079 621 44 25
Toni Arnold	078 866 67 03
Gino Arnold	041 870 63 29 079 767 92 42
Helen Gisler-Zberg	079 337 49 69
Angela Grepper	041 871 02 74 079 622 59 34
Sepp Schuler	041 879 16 33 079 789 67 57

Datum Treffpunkt	Tour / Schwierigkeit Verpflegung	Höhenmeter	Wanderzeit	Hauptleitung	Abfahrt/Rückkehr Reisekosten (ca.)
10.01.24 8.30 Uhr Bahnhof Altdorf	Üetliberg – Albispass / *** Lunch	↗ ca. 350m	4 Std.	T. Arnold	A: 8.39 Uhr / R: 17.51 Uhr HTA Fr. 32.– / GA Fr. 10.–
17.01.24 9.30 Uhr Bahnhof Altdorf	Rothenthurm – Hochmoor – Steinstoos – Rothenthurm / * Rest. Schäfli	↗ ca. 50m	2¼ Std.	G. Arnold	A: 9.39 Uhr / R: 16.51 Uhr HTA Fr. 24.– / GA Fr. 10.–
24.01.24 09.00 Uhr Bahnhof Altdorf	Rund um den Engelstock / * Mostelberg – Mostelegg – Herren- boden – Seilbahn Hochstuckli Lunch	↗ ca. 150m ↘ ca. 150m	ca. 2 Std.	S. Kempf	A: 09.06 Uhr / R: 17.50 Uhr HTA Fr. 44.– / GA Fr. 31.–
31.01.24 10.40 Uhr Telldenkmal	Urigen – Ratzi / ** Urigen – Tristel – Ratzi Lunch oder Rest. Ratzi	↗ ca. 300m ↘ ca. 50m	ca. 2 Std.	S. Kempf	A: 10.44 Uhr / R: 16.11 Uhr HTA Fr. 16.– / GA Fr. 9.–
07.02.24 9.00 Uhr Bahnhof Altdorf	Panoramawanderung Rigi / * Rigi First – Kaltbad – Staffel Lunch oder Rest. auf Staffel	↗ ca. 200m ↘ ca. 30m	2 Std.	S. Kempf	A: 9.06 Uhr / R: 15.51 Uhr HTA Fr. 53.– / GA Fr. 10.–
14.02.24 9.10 Uhr Bahnhof Altdorf	Rhonequelle / * Oberwald – Rhonequelle – Oberwald Rest. Rhonequelle	↗ ca. 200m ↘ ca. 200m	2½ Std.	G. Arnold	A: 9.18 Uhr / R: 17.39 Uhr HTA Fr. 39.– / GA Fr. 10.–
21.02.24 09.15 Uhr Bahnhof Altdorf	Arni / * Arni – Vorder Arni – Arni Lunch oder Rest. Alpenblick	↗ ca. 100m ↘ ca. 100m	ca. 2 Std.	S. Kempf	A: 09.18 Uhr / R: 15.39 Uhr HTA Fr. 32.– / GA Fr. 24.–
28.02.24 9.30 Uhr Telldenkmal	Brunnital / *** U'Schächen – Brunni – U'Schächen Lunch	↗ ca. 400m ↘ ca. 400m	4½ Std.	S. Schuler	A: 9.40 Uhr / 16.15 Uhr HTA Fr. 18.– / GA Fr. 10.–

Schneeschuh

Jeweils am Donnerstag finden Schneeschuhtouren in den verschneiten und stillen Winterlandschaften statt. Es bieten sich erholsame, faszinierende und beschauliche Erlebnisse. Die Routenwahl richtet sich nach den Wetter- und Schneeverhältnissen. Nähere Angaben sind aus dem Detailprogramm zu entnehmen.

Anforderungen

Die Leistungsanforderungen sind bei jeder Wanderung mit Sternen (*) angegeben und halten sich im folgenden Rahmen:

- * Leichte Tour, geringe Auf- und Abstiege, einfache Spurführung – keine Voraussetzungen
- ** Mittlere Tour, längere und/oder häufigere Auf- und Abstiege, in der Regel einfache Spurführung – keine Voraussetzungen
- *** Anspruchsvolle Tour, längere und/oder steilere Auf- und Abstiege, technisch erhöhte Anforderung – Erfahrung im Schneeschuhlaufen

An-/Abmeldung

Bis spätestens am Dienstag, 19 Uhr vor der jeweiligen Tour telefonisch oder per E-Mail an die Hauptleitung.

Kosten

Der Organisationsbeitrag pro Tour beträgt Fr. 10.–. Für die Hin- und Rückfahrt vom Treffpunkt bis zum Ausgangspunkt mit dem PW werden zusätzlich Fr. –.70 pro Km verrechnet und auf die Mitfahrenden aufgeteilt. Sie finden die ungefähren Reisekosten inklusive Anreise mit PW, Seilbahnen und Organisationsbeitrag im Programm.

Treffpunkt / Anfahrt

Der Treffpunkt für Schneeschuhtouren ist in der Regel um 09.00 Uhr auf dem Dorfplatz in Schattdorf. Bitte beachten Sie das Tourenprogramm.

Ausrüstung / Mitnehmen

Schneeschuhe, hohes, wasserdichtes Schuhwerk, Handschuhe, Mütze, Sonnenschutz, Ski- oder Wanderstöcke mit Schneetellern, Getränke, Zwischenverpflegung. Falls schneefreier Weg = übliche Wanderausrüstung.

LEITENDE PERSONEN

Gino Arnold	041 870 63 29 / 079 767 92 42	gino.arnold@bluewin.ch
Toni Arnold	078 866 67 03	info@wanderzyt.ch
Angela Grepper	041 871 02 74 / 079 622 59 34	angela.grepper@bluewin.ch
Sepp Schuler	041 879 16 33 / 079 789 67 57	sepp-schuler@bluewin.ch

Datum	Tour / Schwierigkeit	Höhenmeter	Wanderzeit	Hauptleitung Hilfsleitung	Abfahrt Reisekosten/Verpflegung
11.01.24	Stoos – Waldhütli trail **	↗ 400m ↘ 400m	3½ Std.	T. Arnold A. Grepper	09.00 Uhr Schattdorf PW ca. Fr. 25.– / Rucksack
18.01.24	Gitschenen über Sulztal **	↗ 330m ↘ 330m	3 Std.	A. Grepper S. Schuler	08.21 Uhr Bhf Altdorf ÖV HTA 33.– / GA 25.– / Rucksack
25.01.24	Betrettotal *	↗ 127m ↘ 124m	ca. 2 Std.	G. Arnold S. Schuler	09.00 Uhr Schattdorf PW HTA Fr. 30.– / GA 10.– / Rucksack
01.02.24	Biel – alte Hütte Gisler Alp – Älpeli-Ratzi **	↗ 250m ↘ 360m		S. Schuler A. Grepper	Mit ÖV Fr. 35.– / Rucksack
	Biel-alte Hütte-Geissgrätli- Obflüe-Ratzi ***	↗ 550m ↘ 665m		T. Arnold	
08.02.24	Rigischeidegg-Dossen- Rigi Staffel **	↗ 400m ↘ 300m	4 Std.	T. Arnold G. Arnold	08.08 Uhr Bhf Altdorf ÖV HTA 48.– / GA Fr. 10.– / Rucksack
15.02.24	Berggasth. Brüsti – Gratalp** Treffpunkt Mittelstation	↗ 477m ↘ 491m	2½ Std.	G. Arnold A. Grepper	Fr. 25.– / Rucksack
22.02.24	Schneeschuhtrail Arni**	↗ 180m ↘ 180m	2½ Std.	G. Arnold	Mit ÖV HTA 30.– / GA 24.– / Rucksack
	Sunnigrätli ***	↗ 690m ↘ 690m	4½ Std.	A. Grepper S. Schuler	
29.02.24	Nüsselstock ***	↗ 660m ↘ 660m	4½ Std.	S. Schuler A. Grepper	Mit PW Fr. 27.– / Rucksack
07.03.24	Schlussstock nach Absprache				

Langlauf

Wenn Sie den Langlaufsport (klassisch oder skating) lieben und sich erstmals oder erneut auf die schmalen Latten wagen möchten, sind die Langlauf-Treffs genau das Richtige für Sie. Von Januar bis Ende Februar finden diese jeweils am Dienstag in freudiger Gesellschaft statt.

Kosten

Der Organisationsbeitrag pro Tour beträgt Fr. 10.-. Die Reise- und Transportkosten werden zusätzlich zum Organisationsbeitrag erhoben. Die Organisations- und Reisekosten werden erst am Saisonende in Rechnung gestellt.

Transport

Für die Hin- und Rückreise wird ein Kleinbus organisiert. Treffpunkt ist jeweils um 09.00 Uhr bei Zraggen Carreisen, Rossgiessenstrasse 7, Schattdorf.

Verpflegung

Die Verpflegung der Langlaufstage findet jeweils in einem Restaurant statt.

Ersatztour

Die Ersatztour findet jeweils in Andermatt oder in Goms statt.

LEITENDE PERSONEN

Franz Schuler	041 870 22 11 / 079 312 03 39
Werner Danioth	041 870 72 58 / 079 662 50 03
Franz Gnos	041 883 17 22 / 079 228 16 83
Kurt Jauch	077 455 54 33
Hanspeter Zberg	041 880 27 29 / 079 792 66 65
Jürg Mathys	041 870 84 31 / 079 396 38 19

An-/Abmeldung

Bis spätestens Montag, 11 Uhr vor der jeweiligen Tour unter ur.prosenectute.ch Bewegung und Sport, Tel. 041 870 42 12 oder E-Mail: info@ur.prosenectute.ch.

Kurzfristige Abmeldungen bitten wir Sie direkt dem Tourenleiter mitzuteilen.

Datum Zeit	Treffpunkt	Durchführungsort Ausgangsort	Hauptleitung Hilfsleitung
09.01.24 09.00 Uhr	Zraggen Carreisen	Rothenthurm 10.00 Uhr Restaurant Schäfli, Rothenthurm	H. Zberg J. Mathys
Mo – Sa 14. – 20.01.24 08.00 Uhr	Zraggen Carreisen	Ferienwoche Leutasch bei Seefeld Anmeldung an: charlotte.zberg@gmail.com	F. Schuler C. Zberg
23.01.24 11.00 Uhr	Zraggen Carreisen	Halbtages Tour Treffpunkt 12.00 Uhr in Andermatt oder Realp	W. Danioth
30.01.24 09.00 Uhr	Zraggen Carreisen	Einsiedeln / Schwedentritt 10.00 Uhr Einsiedeln Parkplatz Friedhof	F. Schuler
06.02.24 09.00 Uhr	Zraggen Carreisen	Unteriberg / Studen 10.00 Uhr, Restaurant Alpenblick Unteriberg	K. Jauch
20.02.24 09.00 Uhr	Zraggen Carreisen	Einsiedeln / Trachslau 10.00 Uhr Snow-Beach Beizli	W. Danioth
27.02.24 08.30 Uhr	Zraggen Carreisen	Goms 09.30 Uhr, Bahnhof Andermatt	F. Gnos J. Mathys
05.03.24 13.30 Uhr	Restaurant Neuland, Neuland 9, Altdorf	Abschluss Anmeldung bis 27.02.24 an Schuler Franz	

Langlauf

Vorbereitung auf die Wintersaison 2024/2025

Um sich optimal auf die kommende Wintersportsaison vorbereiten zu können, empfehlen wir Ihnen den Besuch der angebotenen Turnstunden an folgenden Montagen im November.

Es braucht keine Anmeldung.

Der Organisationsbeitrag beträgt Fr. 4.– pro Lektion und ist bar zu bezahlen.

Datum	Zeit	Treffpunkt	Hauptleitung
04.11.24	13.45 – 15.15 Uhr	Turnhalle Dätwyler Altdorf	F. Schuler F. Planzer
11.11.24	13.45 – 15.15 Uhr	Turnhalle Dätwyler Altdorf	F. Schuler F. Planzer
18.11.24	13.45 – 15.15 Uhr	Turnhalle Dätwyler Altdorf	F. Schuler F. Planzer
25.11.24	13.45 – 15.15 Uhr	Turnhalle Dätwyler Altdorf	F. Schuler F. Planzer

Schnupperkurstage in Realp/Unterschächen

Diese Schnupperkurstage werden allen, besonders aber den Neu-Einsteigenden empfohlen. Der Anrufbeantworter der Pro Senectute Uri (041 870 42 12) gibt Auskunft über den Austragungsort und die Durchführung.

Es braucht keine Anmeldung.
Die Anreise ist individuell.

Der Organisationsbeitrag beträgt Fr. 10.– pro Lektion und wird am Ende in Rechnung gestellt.

Treffpunkt Realp: Armeestützpunkt (ASSA) Realp

Treffpunkt Unterschächen: Sportcenter Unterschächen

Datum	Zeit	Treffpunkt	Hauptleitung
03.12.24	13.00 Uhr	Realp oder Unterschächen	F. Schuler
10.12.24	13.00 Uhr	Realp oder Unterschächen	F. Schuler
17.12.24	13.00 Uhr	Realp oder Unterschächen	F. Schuler

Das ganze Jahr – täglich für Sie da

- › Pflege und Beratung
- › Psychiatrische Pflege
- › Hauswirtschaft und Familienhilfe
- › Frischmahlzeitendienst
- › Tagesheim

Spitex Uri | Rüttistrasse 71 | 6467 Schattdorf
T 041 871 04 04 | spitexuri.ch



Überall für alle
SPITEX
Uri

Entdecken Sie unsere grosse Buchauswahl



**Wir
beraten
Sie gern.**

 **BIDO** AG
Papeterie + Buchhandel

Schmiedgasse 6 | 6460 Altdorf | bido-ag.ch | info@bido-ag.ch | Tel: 041 870 08 08

Ski Alpin

Jeweils am Donnerstag finden Skitage statt, bei denen Freude und Beisammensein auf dem Schnee im Vordergrund stehen. Bei schönem Wetter und guten Schneeverhältnissen werden bekannte Skigebiete in der Zentralschweiz besucht.

An-/Abmeldung

Bis spätestens Montag, 11 Uhr vor dem jeweiligen Skitag unter ur.prosenectute.ch Bewegung und Sport, Tel. 041 870 42 12 oder E-Mail: info@ur.prosenectute.ch. Kurzfristige Abmeldungen bitten wir Sie direkt dem Skileiter mitzuteilen.

Kosten

Die Kosten für den Skipass und die Verpflegung sind durch die Teilnehmenden zu tragen.

Transport

Der Transport zu den Talstationen und zurück erfolgt entweder mit dem öffentlichen Verkehr (ÖV) oder Fahrgemeinschaften. Mitfahrgelegenheiten können jeweils telefonisch abgesprochen werden.

LEITENDE PERSONEN

Franz Gnos

041 883 17 22

franzgnos@bluewin.ch



Datum	Treffpunkt	Skigebiet
10.01.24	10.00 Uhr bei der Talstation	Klewenalp
24.01.24	10.00 Uhr bei der Talstation	Biel-Kinzig
27.01 – 02.02.24 Skiwoche in Österreich	www.bolliger-carreisen.ch oder Tel. 041 879 11 55	Saalbach-Hinterglemm (A)
07.02.24	10.00 Uhr bei der Talstation	Andermatt-Dieni
21.02.24	10.00 Uhr bei der Talstation	Stoos
28.02.24	10.00 Uhr bei der Talstation	Mythen Region oder Airolo
04.– 06.03.24 oder 11.– 13.03.24 Skihalbwoche	Interessierte melden sich bis Ende Februar 2024	VS, GR, LU, BO
20.03.24	10.00 Uhr bei der Talstation	Melchsee-Frutt
27.03.24	10.00 Uhr bei der Talstation	Sedrun und Disentis
03.04.24	10.00 Uhr bei der Talstation	Andermatt-Gemsstock
10.04.24 und später	10.00 Uhr bei der Talstation	nach Ansage / Engelberg-Titlis

Velo und E-Bike

Die diesjährige Velosaison startet wiederum mit einer Orientierung am 24. April und endet am 11. Sept. 2024 mit einer Schlusstour. Jeweils mittwochs werden leichte bis anspruchsvolle Touren zwischen 40 bis 65 km angeboten, die vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Landstrassen führen. Die Routenwahl richtet sich nach den Wetter- und Wegverhältnissen. Programmänderungen sind daher kurzfristig möglich.

Anforderungen

Sicheres Velofahren und gute Kondition für mindestens 40 km und 400 Höhenmeter sind Voraussetzung.

Kosten

Der Organisationsbeitrag pro Tour beträgt Fr. 10.-. Die Schnupperfahrt ist gratis. Die Reisekosten betragen immer ca. Fr. 40.-. Die Organisations-/Reisekosten werden erst am Saisonende in Rechnung gestellt. Bei Nichterscheinen werden die Kosten berechnet.

Transport

Die Hin- und Rückreise sowie der Transport der Fahrräder werden durch die Leitenden organisiert. Alle Touren werden mit «Zraggen Carreisen» durchgeführt.

LEITENDE PERSONEN

Willy Zurfluh (wz)	041 870 66 69 077 455 54 41	wi.li.zurfluh@bluewin.ch	Hauptleiter
Norbert Cathomas (nc)	078 761 25 72	norbert.cathomas@gmx.ch	Tourenleiter
Nik Arnold (na)	041 870 74 25 079 257 32 61	nik.arnold@bluewin.ch	Tourenleiter
Karl Furrer (kf)	041 870 13 33 079 280 13 01	k.furrer@gmx.ch	Tourenleiter
Margrit Hofstetter (mh)	078 687 33 36	margrithofstetter@gmx.ch	Tourenleiterin
Milly Zurfluh (mz)	041 870 58 19 079 717 69 77	millyzurfluh@aol.de	Tourenleiterin

Ausrüstung/ Mitnehmen

Funktionstüchtiges Velo mit genügend Reifendruck (3.0 – 4.0 bar) und einem Reifenprofil, für Naturstrassen geeignet, passender Ersatzschlauch, Helm obligatorisch, der Witterung angepasste Kleidung, Regenschutz, Schuhe mit griffigen Sohlen, Velohandschuhe, Getränke, Zwischenverpflegung, Sonnenschutz. Bei E-Bikes genügend Akkuleistung.

An-/Abmeldung

Bis spätestens Montag, 11 Uhr vor der jeweiligen Tour unter ur.prosenectute.ch Bewegung und Sport, Tel. 041 870 42 12 oder E-Mail: info@ur.prosenectute.ch. Kurzfristige Abmeldungen bitten wir Sie direkt dem Tourenleiter mitzuteilen.

Treffpunkt ist jeweils bei Zraggen Carreisen, Rossgiesenstrasse 7, Schattdorf. Bitte für die Rückreise im Car ein grosses Frotteetuch oder saubere Kleidung mitbringen.

Beachten Sie bitte, dass die Teilnehmerzahl für den Transport beschränkt ist.

Datum Zeit	Treffpunkt	Tour +	Anforderungen Höhenmeter	Fahrzeit Distanz	Verpflegung
24.04.24 14.00 Uhr	TriffAltdorf, Dätwylerstr. 15	Orientierung über die Tourentätigkeit durch das Leiterteam			
01.05.24 13.30 Uhr	Parkplatz Vita Parcour Seedorf	Schnupperfahrt im Reusstal (wz) Keine Anmeldung erforderlich wir fahren in Gruppen	leicht		
08.05.24 08.15 Uhr	Zraggen Carreisen	Tenero – Maggia – Tenero (mh) Tenero – Locarno – Losone – Ponte Brolla – Aurigeno – Maggia – zurück nach Tenero	leicht/mittel 450m	4 Std. 55 km	Restaurant
22.05.24 08.15 Uhr	Zraggen Carreisen	NEU: Sihlbrugg – Birmensdorf – Lindencham (na) Sihlbrugg – Hausen a A. – Aeugstertal – Sellenbürfen – Birmensdorf – Bonstetten – Obfelden – Meren- schwand – Mühlau – Frauenthal – Lindencham	mittel 490m	4 Std. 52 km	Restaurant
12.06.24 08.15 Uhr	Zraggen Carreisen	Obwalden Seentour (mz) Stans – Alpnachstad – Sarnen – Wilen – Giswil – Sarnen – Kernwald – Stans	leicht/mittel 480m	4½ Std. 58 km	Restaurant

Velo und E-Bike

Datum Zeit	Treffpunkt	Tour 	Anforderungen Höhenmeter	Fahrzeit Distanz	Verpflegung
26.06.24 08.15 Uhr	Zraggen Carreisen	NEU: Rapperswil – Ricken – Rundfahrt (kf) Rapperswil – Jona – Ermenswil – Diemberg – Laupen (ZH) – Goldingen – Walde – Ricken – Ernetswil – Uznach – Schmerikon – Rapperswil	schwer 880m mittel 650m	4½ Std. 51 km 4¼ Std.	Restaurant
10.07.24 08.15 Uhr	Zraggen Carreisen	Linth Ebene (kf) Biberbrugg – Feusisberg – Wangen – Schänis – Weesen – Filzbach – Raststätte Glarnerland	leicht/mittel 400m	3½ Std. 60 km	Restaurant
24.07.24 08.15 Uhr	Zraggen Carreisen	Willisau – Dagmersellen – Willisau (nc) Willisau – Schötz – Bellevue – Mehlsecken – Dagmersellen – Ettiswil – Wüschiswil – Willisau	schwer/mittel 525m	4½ Std. 60 km	Restaurant
07.08.24 08.15 Uhr	Zraggen Carreisen	Sattel – Zug – Küssnacht a. R. (na) Sattel – Unterägeri – Zugerberg – Allen – Winden – Schmidli – Lorzentobel – Zug – Risch – Küssnacht a. R.	mittel 590m	4½ Std. 57 km	Restaurant
18.08- 23.08.24	Zraggen Carreisen	Velo Ferien in Donau Eschingen (wz) seperate Ausschreibung			
28.08.24 08.15 Uhr	Zraggen Carreisen	NEU: Sempach – Ballwil – Horben (nc) Sempach – Rain – Urswil – Ballwil – Hohenrain – Oberillau – Horben – Müswangen – Mettmenschongau – Aesch LU – Ermensee – Retschwil – Badi Baldegg	schwer 809m mittel 450m	4½ Std. 56 km 3½ Std. 50 km	Restaurant
11.09.24 08.15 Uhr	Zraggen Carreisen	Schlusstour Gottardo Süd Ambri – Lodrino (wz) Durch die Leventina	leicht	2½ Std. 43 km	im Grotto



COMDATANET
IT & Communication

Haben Sie Fragen oder benötigen Sie Hilfe in den Bereichen
Computer, Laptop, Smartphone und Zubehör, Abos, TV etc.?

**PERSÖNLICHE
BERATUNG
VOR ORT.**

Gerne empfangen wir Sie im Verkaufsgeschäft am **Lehnplatz 9**
in **Altdorf** und beraten Sie zu Ihren Fragen.



Mountainbike

Jeweils am Mittwoch werden Mountainbiketouren innerhalb und ausserhalb des Kantons Uri durchgeführt. Sämtliche Touren sind abwechslungsreich und grundsätzlich für motorlose Mountainbikes ausgelegt.

Anforderungen

Sichere Fahrweise, gute Kondition und beherrschen der ausgeschriebenen Schwierigkeitsstufen sind Voraussetzung.

An-/Abmeldung

Bis spätestens Montag, 11 Uhr vor der jeweiligen Tour unter ur.prosenectute.ch Bewegung und Sport, Tel. 041 870 42 12 oder E-Mail: info@ur.prosenectute.ch. Kurzfristige Abmeldungen bitten wir Sie direkt dem Tourenleiter mitzuteilen.

Kosten

Der Organisationsbeitrag pro Tour beträgt Fr. 10.-. Die Organisationskosten werden erst am Saisonende in Rechnung gestellt. Bei Nichterscheinen an der Tour werden die Kosten berechnet.

Ausrüstung / Mitnehmen

Das Mountainbike: betriebssicher, breite, genügend aufgepumpte Pneus mit gutem Profil, einwandfrei funktionierende Bremsen und Übersetzung, bei E-Bikes genügend Akkuleistung, Helm obligatorisch, Reserveschlauch, dem Schlauch

ventil entsprechende Luftpumpe, funktionelle Bekleidung, geeignete Schuhe mit guter Sohle, Regenschutz, Bike-Handschuhe, Sonnenschutz, Getränke, Zwischenverpflegung.

LEITER

Robert Schuler 041 870 58 77 / 079 287 83 47 rbufms@bluewin.ch

ANFORDERUNGSSTUFEN

Kondition (K)	Kilometer (km)	Höhenmeter (hm)	Zielgruppe
K1 einfach	20 – 35	100 – 400	Einsteiger, Geniesser
K2 leicht	30 – 45	400 – 600	Sportliche Einsteiger
K3 mittel	30 – 50	600 – 1000	Gute allgemeine Fitness
K4 anspruchsvoll	40 – 70	1000 – 1500	Gute Kondition, regelmässiges Training

SCHWIERIGKEITSSTUFEN

S1 einfach	Feld-, Wald- und Schotterwege auf griffigem Naturboden oder verfestigtem Schotter, keine steilen Anstiege, teilweise wenig befahrende Teerstrassen oder Velowege. Technische Fahrtipps von der Tourenleitung.
S2 leicht	Meistens Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, wenige einfache Singletrails, kleiner Hindernisse wie Wurzeln, kleine Steine und Wasserrinnen, kurze enge und steile Passagen möglich. Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig.
S3 mittel	Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, Singletrails, Wurzeln, Steine, enge Kurven, loser Untergrund, ab und zu steile Up- und Downhills ohne schwere Hindernisse aber mit Wurzeln, kleinen Stufen, Steinen etc., vereinzelt Schiebestrecken. Gute und sichere Fahrtechnik mit Gewichtsverlagerung wichtig.
S4 anspruchsvoll	Singletrails mit Stufen und hohen Absätzen, Treppen, enge Spitzkehren, Geröll, sehr steile Up- und Downhills, kurze Schiebe- und Tragpassagen möglich. Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig.



Lesegenuss pur

Entdecken Sie unsere grosse Auswahl an Zeitungen und Zeitschriften im Bibliothekscfé.

Kantons
bibliothek
Uri

Mountainbike

Datum Zeit	Treffpunkt	Tour	Anforderungen Höhenmeter	Fahrzeit Distanz	Verpflegung
24.04.24 14.00 Uhr	TriffAltdorf, Dätwyler- strasse 15, Altdorf	Orientierung über die Touren- tätigkeit durch das Leiterteam			
29.05.24 09.30 Uhr	Bahnhof Biberbrugg	Etzel – Raten	K3/S2 950m	3½ Std. 40 km	Restaurant
19.06.24 09.30 Uhr	Luzern Allmend / Messe (ÖV-Station)	Fräkmüntegg	K4/S3 1050m	4 Std. 40 km	Restaurant
14.08.24 10.30 Uhr	Parkplatz Kirche Urnerboden	Urnerboden Fisetengrat	K3/S2 900m	3 Std. 20 km	Alpbeizli
04.09.24 09.30 Uhr	Bahnhof Brunnen	Talkessel Schwyz	K4/S2 1150m	4 Std. 35 km	Restaurant



**Kostenloser Hauslieferdienst
im ganzen Kanton Uri.**



**Wir bringen Ihnen die Bestellung kostenlos
nach Hause – immer Dienstag- und Frei-
tagvormittag.**

Ihre Bestellung nehmen wir gerne telefonisch
entgegen unter **Tel. 058 878 13 20.**

Ihre Amavita Apotheke & Drogerie Altdorf

Schmiedgasse 11, 6460 Altdorf UR,
apotheke.altdorf@amavita.ch

AMAVITA +
meine Apotheke

HOFLI
— HOTEL & RESTAURANT —



Sommerwandern

Die gemeinsame Bewegung in der Natur macht Spass und eine Auszeit vom Alltag bringt Erholung. Von April bis Oktober (ausser Juli) werden jeden Dienstag Touren unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade und Distanzen angeboten. Die Einzelheiten können im Detailprogramm nachgelesen werden.

Anforderungen

Die Leistungsanforderungen sind bei jeder Wanderung mit Sternen (*) angegeben und halten sich im folgenden Rahmen:

- * leichte Halbtageswanderung oder
- ⊕ Teilstrecke einer grösseren Wanderung, Wanderzeit bis 2.5 Std. – keine Voraussetzungen
- ** Wanderung mit Wanderzeiten bis
- ⊕ 4.5 Std., Aufstieg bis 500m, Abstieg bis 700m – keine Voraussetzungen
- *** Bergtour mit Marschzeit bis 6 Std., Aufstieg bis 1000m, Abstieg bis 1200m – gute Kondition, festes Schuhwerk und Trittsicherheit

An- /Abmeldung

Bis spätestens am Freitagabend, 19.00 Uhr vor der jeweiligen Tour vorzugsweise per Telefon an die Hauptleitung.

Kosten

Der Organisationsbeitrag pro Tour beträgt Fr. 10.-. Die Reisekosten sind jeweils unterschiedlich. Sie finden die ungefähren Reisekosten inkl. Seilbahnen und Organisationsbeitrag im Detailprogramm.

Detailprogramme

Detailprogramme der Wanderungen finden Sie auf der Homepage der Pro Senectute Uri ur.prosenectute.ch oder können bei der Geschäftsstelle der Pro Senectute Uri, Gitschenstr. 9, Altdorf, abgeholt werden.

Transport

Bei Fahrten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (ÖV) ist der Treffpunkt jeweils am Bahnhof Altdorf oder dem Teildenkmal in Altdorf – siehe Detailprogramm. Änderungen der Abfahrtszeiten sind vorbehalten.

LEITENDE PERSONEN

Gino Arnold	041 870 63 29 079 767 92 42
Toni Arnold	078 866 67 03
Peter Böni	041 870 55 82
Helen Gisler-Zberg	079 337 49 69
Angela Grepper	041 871 02 74 079 622 59 34
Stini Kempf	079 621 44 25
Sepp Schuler	041 879 16 33 079 789 67 57

Ab 2024 fahren wir mit **Uristier Reisen**. Einsteigeorte: Start Seedorferstrasse 48 (bei Turbotec), Parkplatz Bauernhof, Dorfplatz Schattdorf, Kollegi, Winkelplatz

Ausrüstung / Mitnehmen

Trekking- oder Wanderschuhe, zweckmässige Wanderbekleidung, Wanderstöcke empfohlen, Sonnenschutz, Getränke, Zwischenverpflegung, Regenschutz.

Datum Anreise	Tour Schwierigkeit	Hauptleitung Hilfsleitung
23.04.24 Car	Ponte Brolla */**	S. Kempf H. Gisler P. Böni
30.04.24 ÖV	Waldstätterweg 3. Etp. Küssnacht – Luzern **	G. Arnold S. Schuler
07.05.24 ÖV	Belchenfluh – Teufelsschlucht * /**	T. Arnold H. Gisler
14.05.24 ÖV	Muri – Bremgarten **	A. Grepper P. Böni
28.05.24 Zraggen Carreisen	Stoos – Muotathal **	S. Schuler H. Gisler
04.06.24 ÖV	Seebodenalp *	P. Böni H. Gisler
11.06.24 ÖV	Traversinersteg (Via Mala) Thusis **	S. Kempf G. Arnold
18.06.24 ÖV	Göschenen – Regliberg Salbithütte ***	S. Schuler T. Arnold
24.–28.06.24 ÖV	Saas Almagell */**/**	T. Arnold S. Schuler
Jul 24	Keine Wanderungen	
06.08.24 Car	Reichenbachfälle – Aareschlucht Meiringen – Aareschlucht */**	G. Arnold P. Böni / S. Kempf

Sommerwandern

Datum Anreise	Tour Schwierigkeit	Hauptleitung Hilfsleitung
13.08.24 ÖV	Oberalp-Tumasee-Badushütte-Oberalp ***	A. Grepper H. Gisler / A. Grepper
20.08.24 ÖV	Gotthard 5 Seen-Wanderung ***	S. Schuler S. Kempf
27.08.24 ÖV	Arni – Riedberg – Erstfeld **	P. Böni S. Schuler
03.09.24 ÖV	Wanderung im Bavonetal */**	T. Arnold H. Gisler
10.09.24 Car	Rund um den Pfäffikersee mit Besuch Juckerfarm (Kürbisausstellung) */**	G. Arnold S. Kempf
17.09.24 ÖV	Mundartweg Isenthal **/**	T. Arnold H. Gisler
24.09.24 ÖV	Melchsee-Frutt – Tannensee **	A. Grepper G. Arnold
01.10.24 ÖV	Tiefenbach – Andermatt ***	S. Schuler T. Arnold
08.10.24 ÖV	Gommerhöhenweg – Oberwald – Münster **	G. Arnold H. Gisler
15.10.24 ÖV	Amsteg – Intschi *	S. Kempf P. Böni

Datum Anreise	Tour Schwierigkeit	Hauptleitung Hilfsleitung
22.10.24	Schlussstag Wandersaison 2024 SBU Schattdorf	G. Arnold Alle WL

Wanderzyt mit Toni Arnold



Information und Anmeldung unter: www.wanderzyt.ch/info@wanderzyt.ch/Tel. 078 866 67 03

Datum / Zeitraum	Tour	Hauptleitung
27. – 30.01.24 (4 Tage)	Schneeschuhtrekking im Jura: Haute Route Teil 3 -> nur bei guten Schneeverhältnissen	T. Arnold
14. – 18.08.24 (5 Tage)	Wanderungen an 5 Suonen im Wallis	T. Arnold
06. – 14.09.24 (9 Tage)	Wandern und geniessen auf der Insel Andros (Griechenland)	T. Arnold
19.09 – 06.10.24 (17 Tage)	Wandern Marokko Atlas und Wüste	T. Arnold
09. – 22.11.24 (14 Tage)	Wandern in der Wüste von Marokko	T. Arnold

Das SRK ist für Sie da.

Rynächtstrasse 13, 6460 Altdorf
Telefon 041 874 30 75, info@srk-uri.ch
www.srk-uri.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kantonverband Uri



Dienstleistungen im Entlastungsbereich

- Besuchs- und Begleitdienst mit Freiwilligen
- Entlastungsdienst für betreuende und pflegende Angehörige sowie Entlastung Angehöriger von Menschen mit Demenz
- Rotkreuz-Fahrdienst
- Rotkreuz-Notruf

Weitere Rotkreuz-Dienstleistungen

- Kurswesen
 - Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK
 - Weiterbildungen für Pflegende und Interessierte
 - Babysitting-Kurse SRK
- Mobile Informationsstelle



TCS-Sektion Uri



Kurse für jedes Alter!

Das Kursangebot der TCS-Sektion Uri bietet für alle Altersstufen etwas – ob Junglenker oder erfahrene Verkehrsteilnehmer. Informieren Sie sich jetzt!

Kontakt: TCS Kontaktstelle / vaz, Breiteli, 6472 Erstfeld (www.tcsur.ch) Telefon: 041 870 47 41 (MO/MI/DO, jeweils 8.00–11.00 Uhr)



Marco Zanolari



Rolf Aeberhard



Andy Briker



Adrian Gisler



Manfred Gisler



Markus Zberg



Bruno Imhof



Xaver Imhof



Kai Lussmann



René Senn



Fabiano Tundo



Werner Würsch



Renato Zanolari



Christof Zurfluh

**Etwas können auch wir nicht versichern.
Das Vertrauen, das Sie uns schenken.**

mobiliar.ch

Generalagentur Uri
Marco Zanolari

Lehnplatz 16
6460 Altdorf

T 041 874 19 19
uri@mobiliar.ch

die Mobiliar

RAIFFEISEN

Was uns ausmacht:

Nachhaltigkeit.

Wir besitzen über 20 Jahre Erfahrung mit nachhaltigen Vorsorge- und Anlagelösungen – diese sind bei uns Standard.

Als Genossenschaft gehört Nachhaltigkeit zu unserer DNA und ist in unseren Unternehmenswerten verankert.



Mehr erfahren:

