
Skiklub Alpina Ruswil



www.skiklubalpina.ch

Jahresprogramm 2019/2020

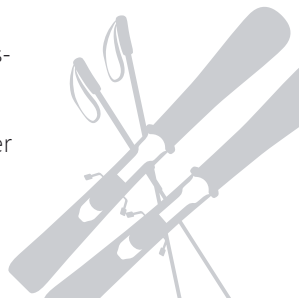
Bitte aufbewahren!



Wir wünschen allen Mitgliedern erlebnisreiche Tage im Schnee

Ihr Spezialist für alle Versicherungs- und Vorsorgefragen

AXA, Hauptagentur Guido Limacher
Hellbühlerstrasse 12
6017 Ruswil
Telefon 041 495 10 30
AXA.ch/ruswil





FITNESS CONNECTION

Wolhusen



fühldichgut.ch

GESUNDHEIT LESTUNG

MASSAGEN PHYSIOTHERAPIE

GROUP FITNESS

ERNÄHRUNG ANALYSEN

PERSONAL TRAINING

SCHWIMMBAD ERHOLUNG

COACHING BILDUNG

Jahresprogramm 2019/20

Legende

S Skitouren F Fitness (Wanderungen, Schneeschuhtouren, Biking, Nordic Walking)
L Langlauf

Technische Anforderungen (TA) bei Skitouren

* leichte bis wenig schwierige Tour (z.B. L, WS)
** mittelschwierige Tour (z.B. ZS)
*** schwierige Tour (z.B. S, SS)

Anmeldung

siehe Leiterverzeichnis mit
Telefonnummern Seite 11

Datum	Was	Beschreibung	TA	Zeit	Aufstieg	Anmeldung
-------	-----	--------------	----	------	----------	-----------

Oktober 2019

Ab 15.	F+L	Jeden Dienstag Walking ab Marktplatz		09.00		MO
Ab 17.	FLS	Jeden Donnerstag Krafttraining Bärenmatt		18.45		LL

November 2019

Sa, 9.		GV				nein
So, 10.	S	Saisoneröffnungstour	*	8.00	3 h	HL
30./1.12.	L	ZSSV Langlaufkurs, Obergoms (www.zssv.ch)		06.45		JO

Dezember 2019

So, 1.	S	Pazolastock (2'740 m) ab Oberalppass	*	7.00	3 h	GS
Sa, 7.	F	Schneeschuhtour		9.00	3 h	JM
So, 8.	S	Einsteigertour Mändli (2'060 m) ab Giswil	*	8.00	2 ½ h	HL
Sa, 14.	S	Einsteigertour im Entlebuch	*	8.00	3 h	BK
So, 15.	F	Schneeschuhtour		9.00	3 h	VK
So, 22.	S	Schnierenhördli (2'069 m) ab Kemmeribodenbad	*	7.00	3 h	DU
Do, 26.	S	Buchserhorn (1'806 m) ab Beckenried	*	8.00	2 ½ h	TP
Fr, 27.	F	Schneeschuhtour		8.30	4 h	FZe
Sa, 28.	S	Miesenstock (1'895 m) ab Glaubenberg	*	8.00	2 ½ h	TP

Januar 2020

Do, 2.	S	Pizzo Centrale (2'999 m) ab Andermatt/Gemsstock	**	7.00	3 h	TP
Do, 2.	F	Schneeschuhtour		9.00	3 h	RB
Sa, 4.	S	Föisc (2'208 m) ab Airolo	*	7.00	3 ½ h	TP

Datum	Was	Beschreibung	TA	Zeit	Aufstieg	Anmeldung
So, 5.	S	Einsteigertour Jänzi (1'738 m) ab Stalden ob Sarnen	*	7.30	3 h	LU
Sa, 11.	S	Einsteigertour Biosphärenreservat	*	7.30	2 ½ h	BS
11./12.	L	Langlaufweekend Goms für Einsteiger			Spez. Progr.	BA
11./12.	S	Lawinenkurs ZSSV inkl. Kameradenrettung, Realp			Spez. Progr.	ZSSV
So, 19.	S	Ausbildungstour für Ski- und Schneeschuhläufer kombiniert mit Tour für Schneeschuhläufer	*		Spez. Progr.	LU/JM/ JO
Sa, 25.	S	Rosstock (2'460 m) ab Riemenstaldental		7.00	2 ½ h	RH

Februar 2020

Sa, 1.		Schüler Ski- und Snowboardschule		7.45		MK
So, 2.	S	Arvirglat (2'013 m) ab Wirzweli	*	7.00	3 h	BS
Sa, 8.	F	Schneeschuhtour mit Fondue			Spez. Progr.	EK/JM
Sa, 8.		Schüler Ski- und Snowboardschule		7.45		MK
Sa, 8.	S	Teltschenhorn (2'743 m) ab Geschinen	*	6.00	4 h	DU
So, 9.	S	Bälmeten (2'414 m) ab Haldi	*	6.00	4 ½ h	RH
Sa, 15.		Schüler Ski- und Snowboardschule		7.45		MK
Sa, 15.	S	Steinalper Jochli (2'249 m) ab Niederrickenbach	*	6.30	3 ½ h	BK
Sa, 15.	S/F	Velo-Skitour: Fürstein (2'039 m) human powered	*	7.00	6 h	LU
So, 16.	S	Familienkitour	*	8.00	2 ½ h	BM
16.-19.	F	Schneeschuh-Wanderungen in St. Antönien			Spez. Progr.	VK/JM/ JO
Sa, 22.	S	Le Pipe (2'666 m) ab Osco	*	6.00	4 h	TP
22./23.	L	Gommerlauf (www.gommerlauf.ch)				
Sa, 29.	F	Schneeschuhtour		8.00	3 ½ h	JO
29./1.3.	S	Ticino- oder Glärnisch-Weekend	**(*)		Spez. Progr.	LU

März 2020

Sa, 7.	S	Piz Tiarns (2'918 m) ab Oberalppass, Abfahrt nach Gurtellen	**	5.00	3 h	RH
So, 8.	L	Engadiner Skimarathon (www.engadin-skimarathon.ch)				
Sa, 14.	F	Schneeschuhtour		8.00	3 ½ h	JM

Datum	Was	Beschreibung	TA	Zeit	Aufstieg	Anmeldung
So, 15.	S	Wäspen (2'345 m) ab Unterschächen	**	5.00	4 h	GS
Sa, 21.	S	Winterhorn (2'661 m) ab Hospenthal	*	6.30	4 h	BS
Do, 26.	F+L	Abschlusshöck Krafttraining		20.00		VK
Sa, 28.	S	Hoch Geissberg (2'395 m) ab Brüsti	***	6.00	3 ½ h	DU
28./29.	S	Wildhorn-Weekend (3'248 m)	**		Spez. Progr.	BS

April 2020

So, 5.	S	Helgenhorn (2'837 m) ab Bedrettal	*	5.00	3 ½ h	GS
Fr, 10.	S	Karfreitagstour Blauberg (2'865 m) ab Göscheneralp	*	5.00	3 ½ h	TP
Mo, 13.	S	Staufucht am Ostermontag	**	5.00	3 ½ h	BS
Sa, 18.	S	Laucherenstock (2'638) ab Bannalp	**	6.00	3 ½ h	BM
27.-2.5.	S	Tourenwoche mit Stei ums Dreiländereck CH-F-I	***		Spez. Progr.	RS

Mai 2020

So, 3.	S	Müeterlishorn (3'085 m) ab Göscheneralpsee	**	5.00	3 ½ h	TP
9./10.	S	Tourenweekend Bächlitalhütte	**		Spez. Progr.	GS
Sa, 16.	S	Rorspitzi (3'220 m) ab Meien Dörfli	***	3.30	6 ½ h	RH
21.-24.	S	Auffahrtswochenende mit Stei	***		Spez. Progr.	RS

Juni 2020

Sa, 6.	S	Piz Lucendro (2'963 m) ab Gotthardpass	**	4.00	4 h	BS
So, 7.	F	Biketour (Anmeldung bis Vorabend)		8.00		FT
So, 7.		Sicherungs- und Klettertechnik am Fels, Klewenalp			Spez. Progr.	ZSSV

August 2020

15./16.		Sommerhochtouren-Weekend			Spez. Progr.	DU
29./30.		Familienklettern im Jura			Spez. Progr.	GS

September 2020

So, 20.	F	Gratwanderung			Spez. Progr.	RH
---------	---	---------------	--	--	--------------	----

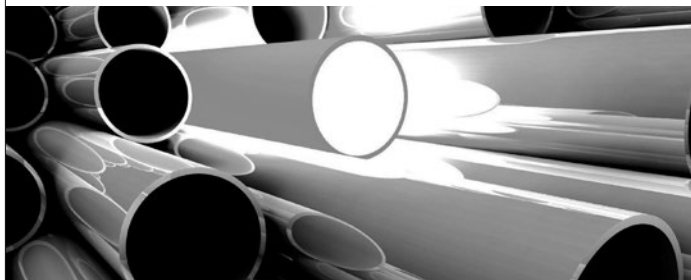
November 2020

Sa, 14.		GV				nein
So, 15.	S	Saisoneröffnungstour	*	8.00	3 h	HL

www.wandeler-ag.ch

sanitär heizung klima schlosserei

wandeler 



Engagiert,
vertraut,
persönlich

Urs Renggli
Zweigstellenleiter Ruswil



Meine Bank

 Luzerner
Kantonalbank

Bergwandern 60+

11.12.	Von Ruswil über Buttisholz nach Grosswangen	13,9 km / 3 ¾ h	T1	RB
08.01.	Schneeschuhtour Flüfli – Ochsenweid, mit Fondueplausch	6,6 km / 3 h	WT1	RB
22.01.	Schneeschuhtour Krienseregg - Fräkmüntegg	6,0 km / 3 h	WT1	AD
12.02.	Schneeschuhtour + Winterwanderung Zugerberg	10,0 km / 3 h	WT1	JM
26.02.	Schneeschuhtour Gerschnialp – Trüebsee + Winterwanderung	5,7 km / 3 ¼ h	WT1	JO
11.03.	Dem Unterlauf der Emme entlang (Kürzere Variante möglich)	16,0 km / 4 h	T1	AD
25.03.	Im Jura von der Salhöhe zum Hauenstein	13,2 km / 4 h	T1	AR
08.04.	Mondscheinwanderung im Wauwilermoos	10,0 km / 2 ½ h	T1	JM
22.04.	Rontaler Höhenweg	13,2 km / 4 h	T2	AD
13.05.	Unterwegs im unteren Frittenbachgraben	14,1 km / 4 ¼ h	T2	RB
27.05.	Vom Rütli über Bauen nach Isleten (5. Et.: Themenwanderung)	10,0 km / 3 ¾ h	T2	JO
10.06.	Schnebelhorn	12,4 km / 4 ½ h	T2	JO
24.06.	Über den Wachthubel von Wiggen nach Schangnau	11,6 km / 4 ¾ h	T2	AR
08.07.	Furggelenstock (Variante: Holzegg 8,2 km; 3 h; T2)	10,0 km / 4 ¼ h	T2	JM
22.07.	Maschgenkamm – Spitzmeilenhütte	12,5 km / 4 h	T2	RB
12.08.	Fünfseenwanderung Gotthard (Nostalgiertour)	11,9 km / 4 ¼ h	T2	JM
26.08.	Gehrihorn (Variante: Ruedrigsalp 7,9 km; 3 ½ h, T2)	8,1 km / 4 h	T3	JO
09.09.	Haldigrat (kürzere.Variante: 9,6 km; 3 ¾ h)	12,5 km / 4 ¾ h	T2	AD
23.09.	Von Isleten nach Sisikon (6. Etappe: Themenwanderung)	13,9 km / 4 ¼ h	T2	JO
14.10.	Zur sagenumwobenen Bättlerchuchi (1. Jurakette)	12,1 km / 4 ¼ h	T2	RB
28.10.	Huttwil - Lueg - Affoltern i.E. (Variante: ab Dürrenroth 3 ¾ h)	17,6 km / 5 h	T1	AR
11.11.	Interessantes auf dem Sonnenberg	12,1 km / 3 ¾ h	T1	JM
25.11.	Ins Dorf vom Bruder Klaus, mit Mittagessen	8,9 km / 2 ¼ h	T1	AR

Legende T1: Wandern; T2: Bergwandern; T3: anspruchsvolles Bergwandern; WT1: leichte Schneeschuhwanderung; WT2: Schneeschuhwanderung; WT3: anspruchsvolle Schneeschuhwanderung

Anmeldung jeweils bis am Sonntagabend beim Wanderleiter gemäss Programm:

Albin Rötheli (AR)
Ruedi Birrer (RB)
Annarös Distel (AD)
Josef Oberholzer (JO)
Schösu Müller (JM)

Am Dienstagnachmittag wird per E-Mail über die Durchführung orientiert.
Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Nähere Informationen sind auch zu finden unter www.skilklubalpina.ch

WINTERSPORT



- > Tourenski Atomic, Salomon, Vökl inkl. Fritschi oder Kingpin Bindung
- > Touren-Wander-Rucksäcke (Tatonka, Deuter)
- > Touren-Wander-Stöcke (Leki, Komperdell)
- > Schneeschaufeln, Lawinensonden, LVS
- > Gamaschen, Skihaffelle & Zubehör
- > Schneeschuhe (TSL, MSR)



Günstiger Ski- und Snowboard-Service

Tages-, Wochen-, Saison-Vermietung

Miet- und Servicepreise unter

www.keller-ruswil.ch

Keller

Keller Sport Ruswil

Telefon 041 495 11 92

email keller-ruswil@bluewin.ch

**Mitglieder erhalten
10 % Rabatt
ausser Netto-Artikel**