



KrebsStiftung
Thun-Berner Oberland

ORGANISATORISCHES

Anmeldung

Onkologiezentrum Thun-Berner Oberland
bis am Montag Mittag
(persönlich, telefonisch unter 058 636 27 31
oder per E-mail: onkologie@spitalstsag.ch).

Durchführung

Bei jeder Witterung.

Treffpunkt

Zwischen 10.40 und 16.00 Uhr bei der
Schiffsstation Bahnhof Thun oder gemäss
spezieller Ausschreibung (genauer Zeitpunkt
vgl. Detailausschreibung).

Unkostenbeitrag

Fr. 5.-/Person (zu bezahlen beim Treffpunkt).

Begleitung

Mind. 2 Begleitpersonen sowie nach
Möglichkeit 1 Onkologie-Pflegefachfrau
(bei Wanderungen).

Allgemeine Empfehlung für die Ausrüstung

Für Wanderungen, Wanderschuhe mit Pro-
filsohle, kleiner Rucksack für Marschgetränk,
Zwischenverpflegung und persönliche Ge-
genstände, je nach Witterung Regenschutz,
Sonnenschutz, evtl. Walkingstöcke.

Für den Notfall ist die Wandergruppe
erreichbar über Natel 079 525 11 07.

Fachliche Verantwortung

Onkologiezentrum Thun-Berner Oberland.

Organisation und Durchführung

Lions Club Thunersee und
Onkologiezentrum Thun-Berner Oberland.

Finanzierung

KrebsStiftung Thun-Berner Oberland und
Lions Club Thunersee.



Bewegungs- und Sporttherapie

Wanderprogramm 2020

für KrebspatientInnen und
ihre Angehörigen



LIEBE PATIENTINNEN, LIEBE PATIENTEN, LIEBE ANGEHÖRIGE

Es ist wieder soweit – die Wanderzeit beginnt und eine Erfolgsgeschichte bekommt ihre Fortsetzung. Die Mitglieder des Lions Club Thunersee freuen sich, Ihnen zum 16. Mal ein abwechslungsreiches und ausgebauten Programm präsentieren zu dürfen. Wie Sie sehen, sind nun ganzjährig Veranstaltungen geplant.

Bewegung, Begegnung und Erlebnisse wollen wir vermitteln. Denn wir wissen, dass wir Ihnen aber auch uns damit Gutes für Körper, Seele und Geist tun können. Unsere wunderbare Natur mit ihren wohltuenden, ja vielleicht sogar heilenden Kräften wird uns unterstützen. Wir wollen sie nun während den 4 Jahreszeiten geniessen können.

Die Ausflüge finden traditionell und grundsätzlich am Mittwochnachmittag statt, Ausnahmen sind im Programm vermerkt.

Aus organisatorischen Gründen sind wir Ihnen dankbar, wenn Sie sich für die Wanderungen und Veranstaltungen jeweils anmelden.

Wir freuen uns auf schöne und unvergessliche gemeinsame Erlebnisse und sind gespannt, wie unsere Wanderungen und Anlässe bei Ihnen Anklang finden.



Lions Club Thunersee
«we serve»

Viel Neues im 2020

Nach 15 Jahren war es an der Zeit, das Wanderprogramm neu zu gestalten. Unser Wanderchef Ivan Schmid hat zusammen mit dem dipl. Wanderleiter Peter Anneler ein vielfältiges Programm zusammengestellt.

Neun neue, attraktive Wanderungen warten darauf, von uns erkundet zu werden. Die Distanz ist manchmal etwas länger, der Schwierigkeitsgrad bleibt aber gleich wie bisher. Eine Pflegefachfrau des Onkologiezentrums Thun-Berner-Oberland wird uns leider nur vereinzelt begleiten können. Aber dafür gesellt sich der ortskundige und erfahrene Wanderleiter zu uns. Da nicht auf allen Routen gemütliche Gaststätten auf dem Weg liegen, empfiehlt sich ein kleiner Rucksack mit Zwischenverpflegung.

Neu ist auch, dass wir uns teilweise zeitlich früher am Treffpunkt einfinden und dadurch die Strecke etwas gemütlicher unter die Füsse nehmen können.

Mitte Januar geht's los! Wir freuen uns auf viele wertvolle Begegnungen und interessante Gespräche mit euch.

Euer Lions Club Thunersee

N° 155 **Mi, 15.01.2020**
WINTERSPAZIERGANG IN DER THUNER INNENSTADT
Treffpunkt: 16.00 Uhr bei Schiffsstation Bahnhof Thun
Ca. 1 ½ Std. Spaziergang rund um Thun mit Abschluss im Simplyfine bei Anita Schrag.

N° 156 **Mi, 19.02.2020**
KULTUR PUR!
Treffpunkt: 15.30 Uhr direkt beim Kino Rex in Thun
Film-Nachmittag im Kino Rex mit Überraschungsfilm.

N° 157 **NEU** **Mi, 18.03.2020**
MERLIGEN – NEUHAUS
Treffpunkt: 12.15 bei der Schiffsstation Bahnhof Thun, Rückkehr in Thun: 17.50 Uhr
Wanderung auf dem Pilgerweg mit Einblick in den eindrücklichen Steinbruch Balmholz, Zwischenverpflegung aus dem Rucksack. Distanz 8.25 km, Marschzeit ca. 2 Std. 45 Min., Höhendifferenz rund 400 m auf, 420 m ab.

N° 158 **NEU** **Mi, 15.04.2020**
OEY-DIEMTIGEN – KESSEL – WIMMIS
Treffpunkt: 12.30 Uhr bei der Schiffsstation Bahnhof Thun, Rückkehr in Thun: 17.58 Uhr
Interessante, abwechslungsreiche und teilweise anspruchsvollere Wanderung über den Kessel, Zwischenverpflegung aus dem Rucksack. Distanz 8.1 km, Marschzeit ca. 2 ½ Std., Höhendifferenz rund 280 m auf, 320 m ab.

N° 159 **NEU** **Mi, 20.05.2020**
KANDERSTEG-KANDERGRUND
Treffpunkt: 11.40 Uhr bei der Schiffsstation Bahnhof Thun, Rückkehr in Thun: 17.58 Uhr
Besichtigung der neuen imposanten Sprungschanze. Zwischenverpflegung aus dem Rucksack. Empfehlung: Wanderstöcke und Wanderschuhe (Trittsicherheit) Distanz 10.3 km, Marschzeit ca. 3 Std., Höhendifferenz rund 340 m auf, 652 m ab.

N° 160 **Mi, 17.06.2020**
SOMMERFEST IN SPIEZ
Treffpunkt 12.25 Uhr bei der Schiffsstation Bahnhof Thun
Leichter Spaziergang dem Strandweg Faulensee-Spiez entlang mit gemeinsamen Abendessen. Die Lokalität wird noch mitgeteilt. Distanz 2.5 km, Marschzeit ca. 1 Std.

N° 161 **NEU** **Mi, 15.07.2020**
KIENTAL – RAMSLAUENEN – KIENTAL
Treffpunkt : 10.40 Uhr bei der Schiffsstation Bahnhof Thun, Rückkehr in Thun: 17.58 Uhr
Mit der Sesselbahn nach Ramslauenen. Erlebnisweg

zur Alpenruh (Zwischenhalt im Rest.) Dem wilden, romantischen Chirel entlang zurück nach Kiental. Empfohlen: Wanderstöcke und gutes Schuhwerk. Distanz 9 km, Marschzeit ca. 2 ½ Std., Höhendifferenz rund 160 m auf, 595 m ab.

N° 162 **NEU** **Mi, 19.08.2020**
NIEDERHORN – WALDEGG
Treffpunkt 11.15 Uhr bei der Schiffsstation Bahnhof Thun, Rückkehr in Thun: 17.50 Uhr
Mit der Luftseilbahn aufs Niederhorn, wunderschönes Panorama auf Eiger, Mönch und Jungfrau, Zwischenverpflegung aus dem Rucksack. Empfohlen: Wanderstöcke. Distanz 8.25 km, Marschzeit ca. 2 Std. 45 Min., Höhendifferenz rund 820 ab.

N° 163 **NEU** **Mi, 16.09.2020**
ERIZ – SCHWARZENEGG
Treffpunkt: 13.15 Uhr bei der Schiffsstation Bahnhof Thun, Rückkehr in Thun: 17.26 Uhr
Alles auf Wanderwegen über das Rütteggli. Herrliches Panorama auf die Berner Voralpen, Zwischenverpflegung aus dem Rucksack. Distanz 8 km, Marschzeit ca. 2 Std. 20 Min., Höhendifferenz rund 310 m auf, 400 m ab.

N° 164 **NEU** **Mi, 21.10.2020**
ZWISCHENFLÜH – OEY-DIEMTIGEN
Treffpunkt: 12.30 Uhr bei der Schiffsstation Bahnhof Thun, Rückkehr in Thun: 17.58 Uhr
Bachwanderung dem wilden und romantischen Chirel entlang, Zwischenverpflegung aus dem Rucksack. Empfohlen: Wanderstöcke. Distanz 8.7 km, Marschzeit ca. 2 Std. 15 Min., Höhendifferenz rund 90 m auf, 450 m ab.

N° 165 **NEU** **Mi, 18.11.2020**
RUND UM DIE BLUME
Treffpunkt 12.45 Uhr bei der Schiffsstation Bahnhof Thun, Rückkehr in Thun: 17.27 Uhr
Start und Ziel Reha-Klinik Heiligenschwendli. Interessante Rundwanderung um die Blume mit schöner Aussicht auf See und Berge (evtl. zusätzlicher Aufstieg zum Aussichtsturm). Distanz 6.3 km, Marschzeit ca. 1 Std. 50 Min., Höhendifferenz 235 m auf, 223 m ab.

N° 166 **NEU** **Mi, 16.12.2020**
MÜNSINGEN – TOFFEN ÜBER DEN CHUTZEN
Treffpunkt: 11.45 Uhr, bei der Schiffsstation Bahnhof Thun, Rückkehr in Thun: 17.51 Uhr, Zwischenhalt im Restaurant Chutze. Schöne Aussicht auf die Alpen. Nur bei guter Witterung (Routenänderung im Winter möglich). Distanz 9 km, Marschzeit ca. 2 Std. 50 Min., Höhendifferenz 380 m auf, 380 m ab.