



**Um unser Herz-Kreislauf-System an der frischen Luft anzukurbeln, erklimmen wir auf diesen „Fitness am Berg“-Touren auf sportliche Art und Weise jeweils mindestens 500 Höhenmeter. Wenn sich die Gelegenheit ergibt, kehren wir im Abstieg in einem Bergrestaurant oder am Schluss in einer Gartenwirtschaft ein. Ausgebildete esa-Tourenleiter der Naturfreunde Aarau suchen geeignete attraktive Strecken aus.**

**Am 1. März 2025 machen wir ein Intervalltraining mit zwei steilen Aufstiegen à 300 bzw. 200 Höhenmetern am Engelberg bzw. zum Sälischössli hoch.**

**Treffpunkt:** Samstag, 01.03.2025, um 08:49 in Dulliken auf Ankunftsperon (Gleis 4)

**Fahrplan:** **08:40 Aarau ab mit S 23 (Richtung Langenthal)**

**Wanderung:** Reine Marschzeit ca. 3 1/2 Stunden, 10.5 km; +562/-560 Höhenmeter

Nach der Durchquerung von Dulliken beginnt schon bald am bewaldeten Nordhang der steile Anstieg zum Engelberg. Vom Tänzeltle geniessen wir bei einer kurzen Rast den tollen Ausblick über das Mittelland zum Alpenbogen. Danach steigen wir zum Mühlitälü runter, um auch das Sälischössli von Norden her zu erreichen.

**Ausrüstung:** gutes Schuhwerk mit griffigem Profil, zu Trinken und kleiner Snack, dem Wetter angepasste Kleidung, evt. (je nach persönlicher Vorliebe) Wanderstöcke

**Durchführung:** nur bei trockener Witterung

**Rückfahrt:** ab Olten (voraussichtlich um ca. 14 Uhr)

**Kosten:** öV-Billett bezahlt bzw. löst jeder selbst, Konsumation im Sälischlössli auf eigene Kosten. Unkostenbeitrag für Nicht-Mitglieder Fr. 10.- (für Kinder und Jugendliche sowie Kulturlegi entfällt der Unkostenbeitrag)

**Versicherung:** ist Sache der Teilnehmenden

**Anmeldung:** bis Dienstag, 25.02.2025,  
bei Luzia Suda, 078 403 14 73  
bzw. [wanderungen@nf-aarau.ch](mailto:wanderungen@nf-aarau.ch)

**Weitere Touren:** [www.nf-aarau.ch](http://www.nf-aarau.ch)

