

Wandergruppe Prättigau

April bis November 2023



Programmänderungen vorbehalten!

Die Wanderleitung behält sich vor, auch kurzfristig Programmänderungen durchzuführen.

Wanderausrüstung

Für alle Wanderungen sind gute Schuhe, Sonnen- und Regenschutz, Sitzunterlage und evtl. Stöcke sowie Verpflegung und Getränke erforderlich.

Verpflegung

Wenn nicht anders vermerkt, Verpflegung aus dem Rucksack. Meistens besteht Einkehrmöglichkeit auf der Wanderung.

Teilnahmegebühr

für alle Wanderungen CHF 12.–

Versicherung

ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Gesundheit

Notfallausweise können bei der Wanderleitung und bei Pro Senectute Graubünden bezogen und im Rucksackdeckelfach mitgetragen werden. Notfallmedikamente bitte mitnehmen.

Anmeldung

Bis Montag 18.00 Uhr per SMS, WhatsApp, Mail oder Telefon. Bitte Anmeldezeit einhalten (Reservation).

Nach Möglichkeit wird ein Kollektivbillet ab Jenaz gelöst. Allfällige Anschlussbillete bitte selber lösen.

Bei Anmeldung bitte mitteilen: Abfahrtsbahnhof und GA, BüGa oder Halb-Tax.

Besammlung

Bahnhof Jenaz oder nach Absprache.

Die Wanderleiterinnen freuen sich

Annarös Zentner, Schiers, 079 515 33 83
annaroes.zentner@gmail.com

Sivlia Müller, Fanas, 076 548 15 23, silvia.urs.mueller@bluewin.ch

Mittwoch, 26. April

Wir geniessen den Frühling am Bodensee

Rheineck – Thal – Hinterhasli – Schloss Wartensee – Rorschach

Abfahrt/Retour Klosters ab 07.28 Uhr / an 17.29 Uhr
Abfahrt/Retour Jenaz ab 07.52 Uhr / an 17.07 Uhr
Abfahrt/Retour Schiers ab 07.59 Uhr / an 17.01 Uhr
Abfahrt/Retour Chur ab 08.11 Uhr IR 13 nach St. Gallen /
an 16.48 Uhr
Abfahrt/Retour Landquart ab 08.21 Uhr / an 16.37 Uhr
Eckdaten 3 ½ Std., ↗ 393 m, ↘ 397 m, 10 km
Leitung Annarös Zentner, 079 515 33 83

Donnerstag, 11. Mai

Unterwegs auf dem Zürcher Hausberg

**Üetliberg – Felsenegg – Buchenegg –
Langnaueregg – Albispasshöhe**

Abfahrt/Retour Klosters ab 07.28 Uhr / an 18.29 Uhr
Abfahrt/Retour Jenaz ab 07.52 Uhr / an 18.07 Uhr
Abfahrt/Retour Schiers ab 07.59 Uhr / an 17.01 Uhr
Abfahrt/Retour Chur ab 08.08 Uhr S12 Richtung Sargans /
an 17.43 Uhr
Abfahrt/Retour Landquart ab 08.18 Uhr / an 17.33 Uhr
Eckdaten 3 ½ Std., ↗ 375 m, ↘ 397 m, 10.9 km
Leitung Silvia Müller, 076 548 15 23

Donnerstag, 8. Juni

Wir geniessen die schönen Davoser Alpen

Schatzalp – Podenstatenalp – Lochalp – Grüenialp – Erbalp – Stafelalp – Frauenkirch

Abfahrt/Retour Jenaz ab 07.42 Uhr Bus nach Schiers /
an 17.07 Uhr mit Zug

Abfahrt/Retour Schiers ab 07.59 Uhr / an 17.00 Uhr

Abfahrt/Retour Küblis ab 08.10 Uhr / an 16.48 Uhr

Abfahrt/Retour Klosters ab 08.29 Uhr / an 16.28 Uhr

Abfahrt/Retour Chur ab 07.31 Uhr S12 Richtung Sargans /
an 17.26 Uhr

Abfahrt/Retour Landquart ab 07.47 Uhr / an 17.13 Uhr

Eckdaten 4 Std., ↗ 450 m, ↘ 800 m, 11 km

Kosten Bergbahn Schatzalp CHF 10.-

Leitung Annarös Zentner, 079 515 33 83

Donnerstag, 29. Juni

Wanderung zum schönsten See in der Surselva

Pigniu/Panix – Panixersee – Andiastr

Abfahrt/Retour Klosters ab 07.28 Uhr / an 18.29 Uhr

Abfahrt/Retour Jenaz ab 07.52 Uhr / an 18.07 Uhr

Abfahrt/Retour Landquart ab 08.34 Uhr / an 17.24 Uhr,
ab 17.50 Uhr

Abfahrt/Retour Chur ab 08.55 Uhr / an 17.02 Uhr,
ab 17.16 Uhr

Eckdaten 3 ½ Std., ↗ 314 m, ↘ 427 m, 11 km

Leitung Silvia Müller, 076 548 15 23

Freitag, 14. Juli

Südliche Bergseen-Tour

Splügen Dorf – Fugschtwald – Rüzünscher Alpen –

Ober Surettasee – Nätsch – Abzw. Suretta Seen

Abfahrt/Retour	Klosters ab 06.47 Uhr / an 18.58 Uhr
Abfahrt/Retour	Jenaz ab 07.20 Uhr / an 18.36 Uhr
Abfahrt/Retour	Küblis ab 07.14 Uhr / an 18.41 Uhr
Abfahrt/Retour	Schiers ab 07.28 Uhr / an 18.32 Uhr
Abfahrt/Retour	Landquart ab 07.43 Uhr / an 18.20 Uhr
Eckdaten	4 ½ Std., ↗ 860 m, ↘ 540 m, 10 km
Leichtere Variante	Abzweigung Suretta Seen – Nätsch – Ober Surettasee
Eckdaten	2 ¾ Std., ↗ 550 m, ↘ 550 m, 9 km
Leitung	Annarös Zentner, 079 515 33 83

Donnerstag, 17. August

Wanderung mit Blick auf den Ortler

vom Ofenpass bis Lü

Abfahrt/Retour	Jenaz ab 07.06 Uhr / an 17.49 Uhr
Abfahrt/Retour	Schiers ab 07.00 Uhr / an 17.58 Uhr
Abfahrt/Retour	Küblis ab 07.14 Uhr / an 17.43 Uhr
Abfahrt/Retour	Klosters ab 07.31 Uhr / an 17.23 Uhr
Eckdaten	2 ½ Std., ↗ 250 m, ↘ 450 m, 9 km
Variante II:	Ofenpass – Funtana da S-charl – Lü
Eckdaten	4 Std., ↗ 500 m, ↘ 720 m, 13.5 km
Leitung	Annarös Zentner, 079 515 33 83

Donnerstag, 14. September

Wanderung ins Land der Burgen und Schluchten

Thusis – Burg Ehrenfels – Burgruine Hohenrätien –

Viamala Schlucht

Abfahrt/Retour	Klosters ab 07.28 Uhr / an 18.29 Uhr
Abfahrt/Retour	Jenaz ab 07.52 Uhr / an 18.07 Uhr
Abfahrt/Retour	Schiers ab 07.59 Uhr / an 18.01 Uhr
Abfahrt/Retour	Landquart ab 08.18 Uhr / an 17.24 Uhr, ab 17.50 Uhr
Abfahrt/Retour	Chur ab 08.39 Uhr / an 17.04 Uhr
Eckdaten	3 ½ Std., ↗ 612 m, ↘ 442 m, 8 km
Leitung	Silvia Müller, 076 548 15 23

Es besteht die Möglichkeit die Viamala Schlucht zu besichtigen

Donnerstag, 5. Oktober

Den goldenen Engadiner Herbst genießen

Ardez – Punt Veidra – Aschèra – Camposch –

Lai Nair – Vulpera

Abfahrt/Retour	Schiers ab 08.03 Uhr / an 16.55 Uhr
Abfahrt/Retour	Jenaz ab 08.08 Uhr / an 16.49 Uhr
Abfahrt/Retour	Küblis ab 08.14 Uhr / an 16.43 Uhr
Abfahrt/Retour	Klosters ab 08.32 Uhr / an 16.25 Uhr
Eckdaten	4 Std., ↗ 508 m, ↘ 673 m, 12.3 km
Leitung	Silvia Müller, 076 548 15 23

Samstag, 4. November

Gemütliches Zusammensein

Foto-Rückblick 2023 – Ausblick 2024

Zeit/Ort	14.00 Uhr, Praxis «Therapie am Gleis» beim Bahnhof Schiers, Sagastägstr. 1A
Mitbringen	gute Laune
An-/Abmelden	bis Mittwochabend 1. November 079 515 33 83 oder annaroes.zentner@gmail.com

Auf ein gemütliches Zusammensein freuen sich Annarös und Silvia.

Auszug aus den Richtlinien für das Leiten von Pro Senectute Graubünden-Wandergruppen

Die Führungsverantwortung einer Wanderung obliegt der Wanderleitung und stützt sich auf die «Planungshilfe Wandern» von Pro Senectute Schweiz.

Unsere Wanderleiterinnen und -leiter sind alle im Besitz der esa-Anerkennung, einer vom Bundesamt für Sport (BASPO) anerkannten Ausbildung für Erwachsenensport.

Eine Gruppe mit einem Wanderleiter oder einer Wanderleiterin umfasst höchstens 25 Teilnehmende. Die Wanderleitung bestimmt immer eine Schlussläuferin oder einen Schlussläufer. Diese/dieser erhält einen Kartenauszug mit der vorgesehenen Wanderroute und ist über ein Handy erreichbar. Die Schlussläuferin/der Schlussläufer muss keinen Teilnahmebeitrag bezahlen.

Der Solidaritätsbeitrag an Pro Senectute Graubünden hilft, kleine Sportgruppen zu unterstützen und dient zur Mitfinanzierung der Schulung von Leiterpersonen.

Für finanzschwache Teilnehmerinnen und Teilnehmer kann der Teilnahmebeitrag aus dem creALtiv-Fonds von Pro Senectute Graubünden bezahlt werden. Diesbezügliche Anfragen sind an die Fachstelle Sport von Pro Senectute Graubünden zu richten.

Die Sicherheit der Teilnehmenden ist unser oberstes Gebot! Der Versicherungsschutz bezüglich Unfälle ist grundsätzlich Sache der einzelnen Teilnehmenden, ebenso wie eine zweckdienliche Ausrüstung. Durch Selbstverantwortung tragen die Teilnehmenden wesentlich zum guten Gelingen der Wanderung bei. Alkoholkonsum während Wanderungen kann zu gefährlichen Situationen führen.

Auf die Wanderungen können keine Hunde mitgenommen werden.

Auf unserer Homepage www.gr.prosenectute.ch finden Sie die Programme aller Wandergruppen von Pro Senectute Graubünden.

Kontaktadressen

Fachstelle Sport und Bewegung 7000 Chur | Alexanderstrasse 2
Fachstelle Bildung und Kultur 081 300 35 10

Geschäftsstelle 7000 Chur | Alexanderstrasse 2
081 300 35 35

Beratungsstelle 7000 Chur | Alexanderstrasse 2
Chur/Nordbünden 081 300 35 20

Beratungsstelle Surselva 7130 Ilanz | Spitalstrasse 4
081 300 35 40

Beratungsstellen Mittelbünden 7430 Thusis | Neudorfstrasse 69
081 300 35 30

7270 Davos Platz | Promenade 43
081 300 35 34

Beratungsstellen Südbünden 7503 Samedan | Via Reticca 26
081 300 35 50

7542 Susch | Sot Plaz 7
081 300 35 59

info@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch

Unser PC-Konto: 70-850-8
IBAN: CH59 0900 0000 7000 0850 8



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER