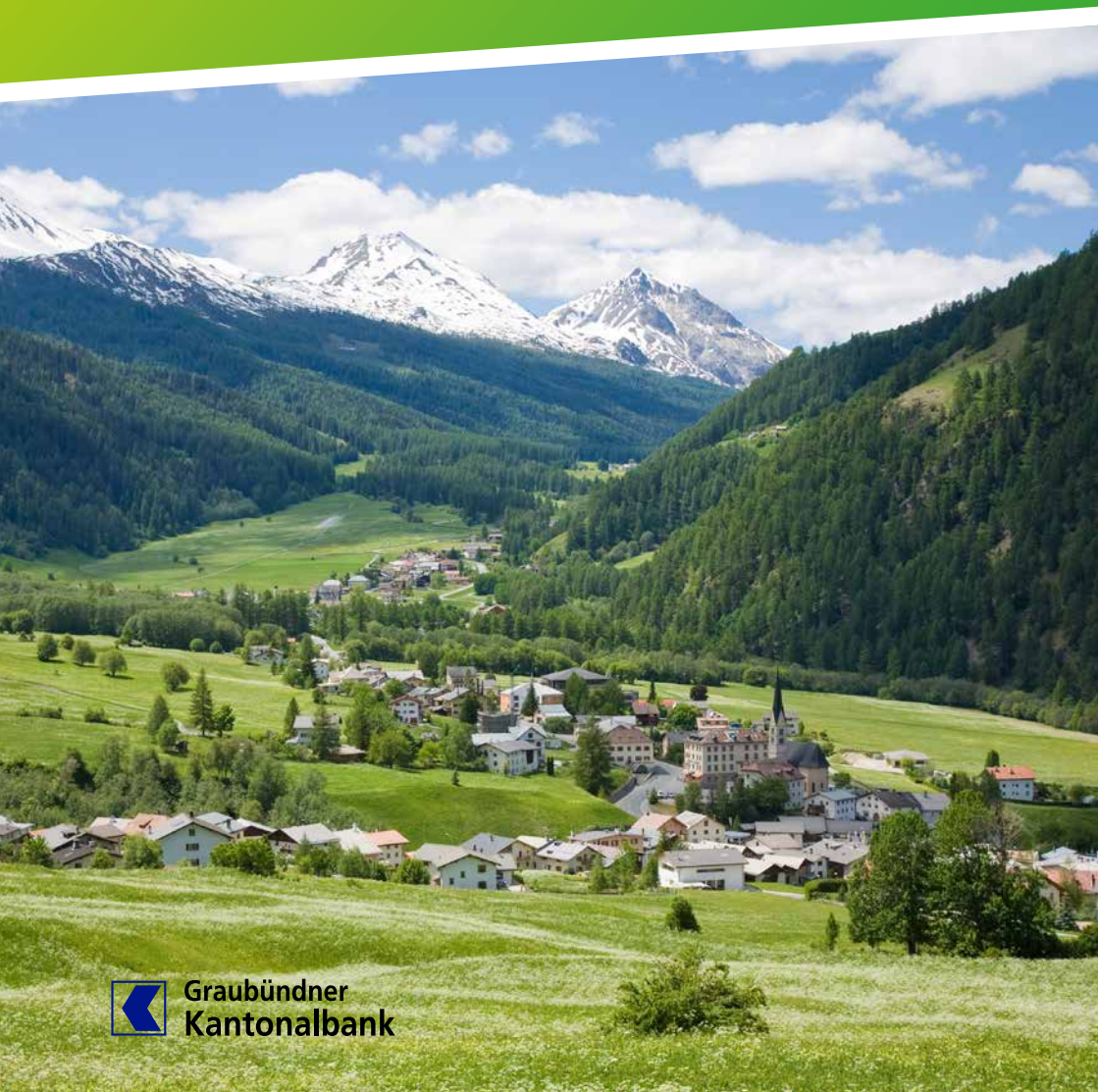


**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Wandergruppe Chur

Januar bis November 2023



**Graubündner
Kantonalbank**

Programmänderungen vorbehalten!

Verschiebung in besonderen Fällen auf den folgenden Tag möglich.

Wanderausrüstung

Für alle Wanderungen sind gute Schuhe, Regenschutz, Sitzunterlage und evtl. Stöcke erforderlich.

Anmeldung

Bis jeweils eine Woche vor der Wanderung per Mail, SMS oder Telefon bei der Wanderleitung.

Dienstagwanderung: Mit unterschiedlichen Anforderungen gemäss jeweiligem Tagesprogramm.

Donnerstagwanderung: Leichte, gemütliche Wanderungen auf guten Wegen mit wenig Höhendifferenz.

Telefonische Anmeldung: Sonntagabend zwischen 18.00 und 20.00 Uhr.

Besammlung: Eingang Bahnhofhalle beim «Treffpunkt» Bei Reisen mit Postauto – Postautodeck

Alle Teilnehmenden lösen ihr Billet selber.

Teilnahmegebühr für alle Wanderungen: CHF 12.–.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

E-Mail-Adressen der Wanderleitenden:

Gregor Bischof	g.bischof@bluewin.ch
Margrit Egert	margrit.egert@gmail.com
Monika Gadola	monika.gadola@bluewin.ch
Elvira Held	elvira.held@bluewin.ch
Corina Joos	joos.corina@bluewin.ch
Doris Käslin	doris.kaeslin@bluewin.ch
Alfonso Moser	58avmap@gmail.com
Elisabeth Pingeon	epingeon@bluewin.ch

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

Donnerstag, 19. Januar
Cunter – Salouf – Riom

Abfahrt/Retour Chur ab 08:58 Uhr / Chur an 16:31 Uhr
Eckdaten 3 Std., ↗ 300 m, ↘ 250 m, 8 km
Leitung Margrit Egert, 079 224 73 49

Donnerstag, 26. Januar
Winterwanderung
Toggenburger Sagenweg

Abfahrt/Retour Chur ab 10:11 Uhr / Chur an 17:48 Uhr
Buchs umsteigen auf Postauto
Eckdaten 2:50 Std., ↗ 260 m, ↘ 260 m, 9 km
Leitung Alfonso Moser, 079 448 36 46

Dienstag, 31. Januar
Falera – Curnius – Falera

Abfahrt/Retour Chur ab 08:57 Uhr / Chur an 16:31 Uhr
Eckdaten 3:30 Std., ↗ 480 m, ↘ 480 m, 10.5 km
Picknick/Restaurant
Leitung Monika Gadola, 078 861 98 24

Donnerstag, 2. Februar
Winterwanderung
Vals – Soladüra – Leis – Vals

Abfahrt/Retour Chur ab 08:55 Uhr / Chur an 17:02 Uhr
Eckdaten 2:45 Std., ↗ 313 m, ↘ 313 m, 6.5 km
Mittagessen im Restaurant
Leitung Corina Joos, 079 740 48 29

Dienstag, 7. Februar

Scuol – Motta Naluns – Sent

Abfahrt/Retour Chur ab 07:21 Uhr / Chur an 17:26 Uhr
Eckdaten 4:10 Std., ↗ 310 m, ↘ 900 m, 11 km
Bergbahn CHF 13.–
Leitung Doris Käslin, 079 398 44 67

Donnerstag, 9. Februar

Winterwanderung

San Bernardino – Pian Doss – San Bernardino

Abfahrt/Retour Chur ab 08:58 Uhr / Chur an 17:04 Uhr
Eckdaten 3 Std., ↗ 220 m, ↘ 220 m, 8 km
Mittagessen im Restaurant oder Picknick
Leitung Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85

Dienstag, 14. Februar

Brigels – Spinatsch – Andiast

Abfahrt/Retour Chur ab 08:55 Uhr / Chur an 17:02 Uhr
Eckdaten 3:50 Std., ↗ 447 m, ↘ 349 m, 9 km
Leitung Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85

Donnerstag, 16. Februar

Spinas – Samedan

Abfahrt/Retour Chur ab 08:58 Uhr / Chur an 17:04 Uhr
Eckdaten 2:45 Std., ↗ 30 m, ↘ 140 m, 8 km
Leitung Margrit Egert, 079 224 73 49

Dienstag, 21. Februar

Davos Glaris – Stafelalp – Davos Frauenkirch

Abfahrt/Retour Chur ab 08:58 Uhr / Chur an 17:04 Uhr
Eckdaten 3:40 Std., ↗ 550 m, ↘ 500 m, 8 km
Leitung Margrit Egert, 079 224 73 49

Donnerstag, 23. Februar

Bergün – Latsch – Bergün

Abfahrt/Retour Chur ab 08:58 Uhr / Chur an 16:04 Uhr
Eckdaten 2:30 Std., ↗ 250 m, ↘ 250 m, 6.2 km
Leitung Doris Käslin, 079 398 44 67

Dienstag, 28. Februar

Prodalp – Alp Fursch – Prodalp

Abfahrt/Retour Chur ab 08:11 Uhr / Chur an 16:43 Uhr
Eckdaten 3:30 Std., ↗ 360 m, ↘ 360 m, 12 km
Bergbahn CHF 8.50
Leitung Monika Gadola, 078 861 98 24

Donnerstag, 2. März

Winterwanderung

Susch – Zernez

Abfahrt/Retour Chur ab 09:01 Uhr / Chur an 16:26 Uhr
Eckdaten 2:30 Std., ↗ 144 m, ↘ 107 m, 7.5 km
Leitung Corina Joos, 079 740 48 29

Dienstag, 7. März

Guarda – Ftan, mit Schellenursli Museum

Abfahrt/Retour Chur ab 08:21 Uhr / Chur an 17:26 Uhr
Eckdaten 3:20 Std., ↗ 330 m, ↘ 360 m, 13 km
Leitung Doris Käslin, 079 398 44 67

Donnerstag, 9. März

Klingnauer Stausee

Wasservögel am Stausee, Feldstecher mitnehmen

Abfahrt/Retour Chur ab 08:37 Uhr / Chur an 17:23 Uhr
Eckdaten ca. 3 Std., ↗ 20 m, ↘ 20 m, 7 km
Leitung Elvira Held, 079 233 03 90

Dienstag, 14. März

Tschamutt – Milez – Sedrun

Abfahrt/Retour Chur ab 07:55 Uhr / Chur an 17:02 Uhr
Eckdaten 3:20 Std., ↗ 300 m, ↘ 550 m, 8 km
Leitung Margrit Egert, 079 224 73 49

Donnerstag, 16. März

Winterwanderung

Bivio – Stalveder – Roccabella – Bivio

Abfahrt/Retour Chur ab 08:28 Uhr / Chur an 17:04 Uhr
Eckdaten 3 Std., ↗ 333 m, ↘ 273 m, 7 km
Leitung Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85

Dienstag, 21. März
Bad Ragaz – Garschlu

Abfahrt/Retour Chur ab 09:31 Uhr / Chur an 17:48 Uhr
Eckdaten 3 Std., ↗ 700 m, ↘ 80 m, 10 km
Leitung Alfonso Moser, 079 448 36 46

Donnerstag, 23. März
Malbun, Winterwanderung

Abfahrt/Retour Chur ab 08:37 Uhr / Chur an 16:26 Uhr
Eckdaten 2:30 Std., ↗ 276 m, ↘ 276 m, 6 km
Leitung Corina Joos, 079 740 48 29

Dienstag, 28. März
Mels – Weisstannen

Abfahrt/Retour Chur ab 08:37 Uhr / Chur an 16:26 Uhr
Eckdaten 3:45 Std., ↗ 300 m, ↘ 800 m, 13 km
Leitung Alfonso Moser, 079 448 36 46

Donnerstag, 30. März
Frühlingswanderung
Tuggen – Grynau – Buechberg – Nuolen, Kirche

Abfahrt/Retour Chur ab 08:37 Uhr / Chur an 17:22 Uhr
Eckdaten 3 Std., ↗ 295 m, ↘ 295 m, 9 km
Leitung Monika Gadola, 078 861 98 24

Dienstag, 4. April

S. Nazzaro, Kamelien-Garten, Pizzaessen in Magadino

Abfahrt/Retour Chur ab 06:58 Uhr / Chur an 19:52 Uhr
Eckdaten 3 Std., ↗ 460 m, ↘ 460 m, 8 km
Leitung Doris Käslin, 079 398 44 67

Donnerstag, 6. April

Alvaschein – Ruina Belfort – Surava

Abfahrt/Retour Chur ab 07:58 Uhr / Chur an 17:04 Uhr
Eckdaten 3:05 Std., ↗ 338 m, ↘ 435 m, 9 km
Leitung Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85

Dienstag, 11. April

Pigniu – Ianz

Abfahrt/Retour Chur ab 07:56 Uhr / Chur an 16:02 Uhr
Eckdaten 3:35 Std., ↗ 380 m, ↘ 950 m, 12 km
Leitung Alfonso Moser, 079 448 36 46

Donnerstag, 13. April

Flimser Wasserweg

Abfahrt/Retour Chur ab 09:28 Uhr / Chur an 16:31 Uhr
Eckdaten 4 Std., ↗ 440 m, ↘ 800 m, 10 km
Leitung Alfonso Moser, 079 448 36 46

Dienstag, 18. April

Bühler – Hohe Buche – Waldegg – Teufen

Abfahrt/Retour Chur ab 08:11 Uhr / Chur an 17:43 Uhr
Eckdaten 3:45 Std., ↗ 540 m, ↘ 530 m, 12 km
Leitung Monika Gadola, 078 861 98 24

Donnerstag, 20. April
Frühlingswanderung
Walzenhausen – Heiden, Witzweg

Abfahrt/Retour Chur ab 08:11 Uhr / Chur an 16:26 Uhr
Eckdaten 3 Std., ↗ 400 m, ↘ 270 m, 8 km
Leitung Doris Käslin, 079 398 44 67

Dienstag, 25. April
Egschi – Bonaduz

Abfahrt/Retour Chur ab 07:55 Uhr / Chur an 16:18 Uhr
Eckdaten 5 Std., ↗ 360 m, ↘ 950 m, 15 km
Leitung Gregor Bischof, 079 841 02 24

Donnerstag, 27. April
Felsberg – Benis Boden – Tamins

Abfahrt/Retour Chur ab 09:05 Uhr / Chur an 16:31 Uhr
Eckdaten 3:30 Std., ↗ 281 m, ↘ 293 m, 8.5 km
Leitung Elvira Held, 079 233 03 90

Anmeldung 2-Tagestour in Elm bis 1. Mai 2023

Dienstag, 2. Mai
Lai da Vons

Abfahrt/Retour Chur ab 08:08 Uhr / Chur an 17:04 Uhr
Eckdaten 4:50 Std., ↗ 708 m, ↘ 1100 m, 15 km
Leitung Alfonso Moser, 079 448 36 46

Donnerstag, 4. Mai

Gais – Meisterrüte – Steinegg – Appenzell

Abfahrt/Retour Chur ab 08:11 Uhr / Chur an 18:22 Uhr
Eckdaten 3:30 Std., ↗ 200 m, ↘ 340 m, 10 km
Leitung Monika Gadola, 078 861 98 24

Dienstag, 9. Mai

Sils Maria – Furtschellas, Rundwanderung

Abfahrt/Retour Chur ab 06:58 Uhr / Chur an 18:04 Uhr
Eckdaten 3:50 Std., ↗ 550 m, ↘ 550 m, 7.5 km
Leitung Gregor Bischof, 079 841 02 24

Donnerstag, 11. Mai

Cazis – Luvreu – Rothenbrunnen

Abfahrt/Retour Chur ab 09:39 Uhr / Chur an 16:12 Uhr
Eckdaten 2:45 Std., ↗ 292 m, ↘ 318 m, 8.5 km
Leitung Corina Joos, 079 740 48 29

Dienstag, 16. Mai

4-Seenwanderung Flims

Abfahrt/Retour Chur ab 07:58 Uhr / Chur an 17:24 Uhr
Eckdaten 4:30 Std., ↗ 370 m, ↘ 610 m, 12.5 km
Leitung Margrit Egert, 079 224 73 49

Donnerstag, 18. Mai
St.Gallen – Rotmonten – Wildpark

Abfahrt/Retour Chur ab 08:37 Uhr / Chur an 17:22 Uhr
Eckdaten 2:45 Std., ↗ 292 m, ↘ 290 m, 8 km
Leitung Corina Joos, 079 740 48 29

Dienstag, 23. Mai
Heiden – Kaienspitz – Heiden

Abfahrt/Retour Chur ab 08:11 Uhr / Chur an 17:48 Uhr
Eckdaten 3:30 Std., ↗ 490 m, ↘ 490 m, 11 km
Leitung Monika Gadola, 078 861 98 24

Donnerstag, 25. Mai
Schiers – Salginatobelbrücke – Schiers

Abfahrt/Retour Chur ab 08:21 Uhr / Chur an 16:35 Uhr
Eckdaten 2:45 Std., ↗ 235 m, ↘ 236 m, 8 km
Leitung Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85

Dienstag, 30. Mai
Bangserriet, Irisblüten

Abfahrt/Retour Chur ab 08:37 Uhr / Chur an 17:22 Uhr
Eckdaten 3:30 Std., ↗ 100 m, ↘ 100 m, 14 km
Leitung Doris Käslin, 079 398 44 67

Donnerstag, 1. Juni
Eggerstanden – Kobelwald

Abfahrt/Retour Chur ab 08:37 Uhr / Chur an 17:48 Uhr
Eckdaten 3 Std., ↗ 209 m, ↘ 581 m, 9.5 km
Leitung Elvira Held, 079 233 03 90

Dienstag, 6. Juni

Mythen

Abfahrt/Retour Chur ab 07:31 Uhr / Chur an 17:43 Uhr
Eckdaten 3 Std., ↗ 490 m, ↘ 490 m, 4 km
Leitung Gregor Bischof, 079 841 02 24

Donnerstag, 8. Juni

Vättis – Unterkunkels – Vättis

Abfahrt/Retour Chur ab 09:11 Uhr / Chur an 16:43 Uhr
Eckdaten 3 Std. ↗ 225 m, ↘ 225 m, 8.5 km
Leitung Corina Joos, 079 740 48 29

Dienstag, 13. Juni

Ofenpass – Lü

Abfahrt/Retour Chur ab 06:31 Uhr / Chur an 18:26 Uhr
Eckdaten 3:30 Std., ↗ 250 m, ↘ 470 m, 9.5 km
Leitung Margrit Egert, 079 224 73 49

Donnerstag, 15. Juni

Klosters – Guggerstein – Klosters

Abfahrt/Retour Chur ab 08:21 Uhr / Chur an 16:35 Uhr
Eckdaten 3 Std., ↗ 309 m, ↘ 316 m, 9 km
Leitung Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85

Montag/Dienstag, 19./20. Juni

2-Tagestour in Elm

Abfahrt/Retour	Chur ab 08.16 Uhr / Chur an 18.43 Uhr
Eckdaten	entsprechen einer Di./Do. Wanderung
Montag	Gruppe 1 Schwanden/Mettmen – Ämpächli Elm Gruppe 2 Elm Obererbs – Ämpächli Elm
Dienstag	Gruppe 1 Tschinglen – First Gruppe 2 Tschinglen
Kosten	Hotel mit Frühstück und Nachtessen plus die Bergbahnen ca. CHF 120.– je nach Zimmergrösse
Leitung	Margrit Egert, 079 224 73 49 Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85
	Anmeldung bitte bis 1. Mai 2023

Donnerstag, 22. Juni

Balzers – Elltal – Balzers

Abfahrt/Retour	Chur ab 09:16 Uhr / Chur an 15:43 Uhr
Eckdaten	2:30 Std., ↗ 187 m, ↘ 187 m, 7.5 km
Leitung	Corina Joos, 079 740 48 29

Dienstag, 27. Juni

Platta – Curaglia

Abfahrt/Retour	Chur ab 06:52 Uhr / Chur an 17:02 Uhr
Eckdaten	4:30 Std., ↗ 650 m, ↘ 715 m, 7.5 km
Leitung	Gregor Bischof, 079 841 02 24

Donnerstag, 29. Juni

Sils/Segl Maria – unteres Fextal

Abfahrt/Retour Chur ab 06:58 Uhr / Chur an 17:53 Uhr
Eckdaten 3:30 Std., ↗ 267 m, ↘ 244 m, 9.5 km
Leitung Elvira Held, 079 233 03 90

Dienstag, 4. Juli

Sils Maria – Furtschellas – Munt Sura – Val Fex

Abfahrt/Retour Chur ab 06:58 Uhr / Chur an 18:52 Uhr
Eckdaten 4:20 Std., ↗ 446 m, ↘ 900, 13 km
Bergbahn ca. CHF 13.-
Leitung Doris Käslin, 079 398 44 67

Donnerstag, 6. Juli

Splügen – ober Strala – Staudamm Sufers

Abfahrt/Retour Chur ab 08:58 Uhr / Chur an 17:04 Uhr
Eckdaten 3:30 Std., ↗ 256 m, ↘ 303 m, 10 km
Leitung Corina Joos, 079 740 48 29

Dienstag, 11. Juli

Brigels – Alp Quader – Bifertenhütte

Abfahrt/Retour Chur ab 06:52 Uhr / Chur an 18:02 Uhr
Eckdaten 4 Std., ↗ 620 m, ↘ 620, 11.14 km
2-mal Taxikosten
Leitung Margrit Egert, 079 224 73 49

Donnerstag, 13. Juli
Spinas – Alp Suvretta

Abfahrt/Retour Chur ab 08:58 Uhr / Chur an 17:04 Uhr
Eckdaten 3:30 Std., ↗ 338 m, ↘ 320 m, 9.5 km
Leitung Elvira Held, 079 233 03 90

Dienstag, 18. Juli
Juf – Flüeseen – Stallerberg – Juf

Abfahrt/Retour Chur ab 08:08 Uhr / Chur an 17:53 Uhr
Eckdaten 4 Std., ↗ 758 m, ↘ 758 m, 9 km
Leitung Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85

Donnerstag, 20. Juli
Leggia – Lostalio

Abfahrt/Retour Chur ab 08:08 Uhr / Chur an 17:04 Uhr
Eckdaten 2:30 Std. ↗ 204 m, ↘ 137 m, 7 km
Mittagessen im Grotto
Leitung Corina Joos, 079 740 48 29

Dienstag, 25. Juli
Flüelapass – Grialetschhütte – Dürrboden

Abfahrt/Retour Chur ab 06:21 Uhr / Chur an 17:52 Uhr
Eckdaten 5 Std., ↗ 610 m, ↘ 930 m, 11.4 km
Leitung Gregor Bischof, 079 841 02 24

Donnerstag, 27. Juli

Tschierschen – Parpan

Abfahrt/Retour Chur ab 09:08 Uhr / Chur an 16:32 Uhr
Arosabahn bis St.Peter Molinis
Nostalgiepostauto bis Farur CHF 20.–
Eckdaten 3 Std., ↗ 186 m, ↘ 633 m, 8 km
Leitung Elvira Held, 079 233 03 90

Dienstag, 1. August

Umgebung Chur – gemeinsame 1. Augustfeier für beide Gruppen mit grillieren

Abfahrt/Retour Chur ab 17:00 Uhr / Chur an ca. 22:00 Uhr
Eckdaten Details werden bei der Anmeldung mitgeteilt
Leitung Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85 und
Corina Joos, 079 740 48 29

Donnerstag, 3. August

Savognin Tigignas – Riom

Abfahrt/Retour Chur ab 08:58 Uhr / Chur an 16:31 Uhr
Eckdaten 2:30 Std., ↗ 123 m, ↘ 450 m, 7 km
Zusätzlich Bergbahn CHF 10.–
Leitung Corina Joos, 079 740 48 29

Dienstag, 8. August

Schuders – Maiensäss – Drosbüel – Schuders

Abfahrt/Retour Chur ab 08:21 Uhr / Chur an 17:35 Uhr
Eckdaten 4 Std., ↗ 718 m, ↘ 718 m, 11 km
Leitung Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85

Donnerstag, 10. August
Safien Egschi – Safien Platz

Abfahrt/Retour Chur ab 09:55 Uhr / Chur an 17:02 Uhr
Eckdaten 3 Std., ↗ 364 m, ↘ 332 m, 8 km
Leitung Corina Joos, 079 740 48 29

Dienstag, 15. August
Davos Tschuggen – Pischa – Davos Dorf, Pischabahn

Abfahrt/Retour Chur ab 09:21 Uhr / Chur an 18:26 Uhr
Eckdaten 3:45 Std., ↗ 600 m, ↘ 755 m, 10 km
Leitung Monika Gadola, 078 861 98 24

Donnerstag, 17. August
Churwalden – Heidbühl – Spoina – Savognin

Abfahrt/Retour Chur ab 09:00 Uhr / Chur an 16:02 Uhr
Eckdaten 3 Std., ↗ 93 m, ↘ 490 m, 8.5 km
Zusätzlich Bergbahn CHF 9.–
Leitung Corina Joos, 079 740 48 29

Dienstag, 22. August
Vals – Geissalp Preil

Abfahrt/Retour Chur ab 07:56 Uhr / Chur an 18:02 Uhr
Eckdaten 4:20 Std., ↗ 540 m, ↘ 540 m, 11 km
Leitung Margrit Egert, 079 224 73 49

Donnerstag, 24. August
Sils Baselgia – Chasté – Maloja

Abfahrt/Retour Chur ab 07:58 Uhr / Chur an 19:04 Uhr
Eckdaten 3 Std., ↗ 250 m, ↘ 240 m, 9.5 km
Leitung Monika Gadola, 078 861 98 24

Dienstag, 29. August

Alvaneu – Aclas Dafora – Alvaneu

Abfahrt/Retour Chur ab 07:30 Uhr / Chur an 16:32 Uhr
Eckdaten 4:30 Std., ↗ 690 m, ↘ 690 m, 9.5 km
Leitung Gregor Bischof, 079 841 02 24

Donnerstag, 31. August

Bivio Stalveder – Alp Motta – Bivio

Abfahrt/Retour Chur ab 08:28 Uhr / Chur an 17:04 Uhr
Eckdaten 3 Std., ↗ 346 m, ↘ 289 m, 8 km
Leitung Corina Joos, 079 740 48 29

Dienstag, 5. September

Furna – Fadeur Umrundung

Abfahrt/Retour Chur ab 06:21 Uhr / Chur an 15:06 Uhr
Eckdaten 4 Std., ↗ 640 m, ↘ 640 m, 10.5 km
Leitung Margrit Egert, 079 224 73 49

Donnerstag, 7. September

Bonaduz – Salums – Bonaduz

Abfahrt/Retour Chur ab 09:08 Uhr / Chur an 15:52 Uhr
Eckdaten 3:15 Std., ↗ 354 m, ↘ 356 m, 9 km
Leitung Corina Joos, 079 740 48 29

Dienstag, 12. September

Buffalora – Ap La Schera – Il Fuorn

Abfahrt/Retour Chur ab 07:31 Uhr / Chur an 18:26 Uhr
Eckdaten 3:45 Std., ↗ 540 m, ↘ 710 m, 11 km
Leitung Monika Gadola, 078 861 98 24

Donnerstag, 14. September

Somvitg Cumpadials – Trun

Abfahrt/Retour Chur ab 08:55 Uhr / Chur an 17:02 Uhr
Eckdaten 3 Std., ↗ 45 m, ↘ 175 m, 8.5 km
Leitung Elvira Held, 079 233 03 90

Dienstag, 19. September

Guscha Kleinflumsenbergen, Bahn auf Schönalden

Abfahrt/Retour Chur ab 06:37 Uhr / Chur an 17:22 Uhr
Eckdaten 4 Std., ↗ 700 m, ↘ 700 m, 9 km
Bergbahn Retour CHF 22.00
Leitung Doris Käslin, 079 398 44 67

Donnerstag, 21. September

Filisur – Alvaneu – Zinols – Alvaneu Bad

Wasserweg

Abfahrt/Retour Chur ab 08:58 Uhr / Chur an 16.32 Uhr
Eckdaten 2:45 Std., ↗ 180 m, ↘ 310 m, 8.5 km
Leitung Monika Gadola, 078 861 98 24

Dienstag, 26. September

Tenna – Arezen

Abfahrt/Retour Chur ab 07:56 Uhr / Chur an 17:02 Uhr
Eckdaten 4:30 Std., ↗ 430 m, ↘ 900 m, 9 km
sanfter Abstieg
Leitung Gregor Bischof, 079 841 02 24

Donnerstag, 28. September

Bubikon – Lützelsee/Feldbach

Abfahrt/Retour Chur ab 08:16 Uhr / Chur an 16:43 Uhr
Eckdaten 3:30 Std., ↗ 150 m, ↘ 259 m, 10 km
Leitung Corina Joos, 079 740 48 29

Dienstag, 3. Oktober

Cröt – Juppa – Juf

Abfahrt/Retour Chur ab 08:08 Uhr / Chur an 17:04 Uhr
Eckdaten 3:30 Std., ↗ 680 m, ↘ 290 m, 10.5 km
vier kleine Anstiege
Leitung Monika Gadola, 078 861 98 24

Donnerstag, 5. Oktober

Churwalden – Spina – Känzeli

Abfahrt/Retour Chur ab 08:30 Uhr / Chur an 17:00 Uhr
Eckdaten 3 Std., ↗ 270 m, ↘ 293 m, 8 km
Leitung Elvira Held, 079 233 03 90

Dienstag, 10. Oktober

Goldingen Atzmännig – Chrüzegg

Abfahrt/Retour Chur ab 07:31 Uhr / Chur an 17:22 Uhr
Eckdaten 4 Std., ↗ 700 m, ↘ 700 m, 10 km
Leitung Doris Käslin, 079 398 44 67

Donnerstag, 12. Oktober

Schwellisee

Abfahrt/Retour Chur ab 09:08 Uhr / Chur an 16:09 Uhr
Eckdaten 3 Std., ↗ 385 m, ↘ 385 m, 8 km
Leitung Alfonso Moser, 079 448 36 46

Dienstag, 17. Oktober

Surettal – Sufers

Abfahrt/Retour Chur ab 08:58 Uhr / Chur an 17:04 Uhr
Eckdaten 3:50 Std., ↗ 595 m, ↘ 594 m, 12 km
Leitung Alfonso Moser, 079 448 36 46

Donnerstag, 19. Oktober

Brail – Chapella – S-chanf

Abfahrt/Retour Chur ab 07:21 Uhr / Chur an 16:52 Uhr
Eckdaten 3:15 Std., ↗ 280 m, ↘ 243 m, 9 km
Leitung Corina Joos, 079 740 48 29

Dienstag, 24. Oktober

Surlej – Sils Baselgia

Abfahrt/Retour Chur ab 06:58 Uhr / Chur an 18:04 Uhr
Eckdaten 3:45 Std., ↗ 485 m, ↘ 550 m, 12.4 km
Leitung Margrit Egert, 079 224 73 49

Donnerstag, 26. Oktober

Parsenn – Strela – Panoramaweg

Abfahrt/Retour Chur ab 08:37 Uhr / Chur an 17:08 Uhr
Eckdaten 3:40 Std., ↗ 289 m, ↘ 485 m, 12 km
Leitung Alfonso Moser, 079 448 36 46

Dienstag, 31. Oktober

Partnunsee

Abfahrt/Retour Chur ab 08:37 Uhr / Chur an 16:52 Uhr
Eckdaten 3 Std., ↗ 529 m, ↘ 529 m, 14 km
Leitung Alfonso Moser, 079 448 36 46

Donnerstag, 2. November

Zugerberg Rundwanderung

vom Nebel in die Sonne

Abfahrt/Retour Chur ab 08:08 Uhr / Chur an 17:52 Uhr
Eckdaten 3:50 Std., ↗ 258 m, ↘ 258 m, 10 km
Leitung Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85

Dienstag, 7. November

Weesen – Amden – Betlis – Weesen

Abfahrt/Retour Chur ab 08:16 Uhr / Chur an 16:43 Uhr
Eckdaten 4 Std., ↗ 594 m, ↘ 594 m, 10.5 km
Leitung Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85

Donnerstag, 9. November

Schlusswanderung in Seewis

Mittagessen im Schlössli

Abfahrt/Retour Chur ab 08:21 Uhr / Chur an 17:23 Uhr

Grüsch – Burg Solavers – Seewis
Eckdaten 3 Std., ↗ 512 m, ↘ 195 m, 8.5 km
Leitung Margrit Egert, 079 224 73 49

Seewis – Rundwanderung Fadära
Eckdaten 2:50 Std., ↗ 288 m, ↘ 288 m, 8 km
Leitung Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85

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.

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 Retica 26
081 300 35 50

7542 Susch | Suot Plaz 7
081 300 35 56

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