Wandergruppe* Chur
Januar bis November 2024

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Anmeldung
Bis jeweils eine Woche vor der Wanderung per Mail, SMS oder Telefon bei der Wanderleitung. Telefonische Anmeldung für Dienstagwanderung: Sonntagabend zwischen 18.00 und 20.00 Uhr, für Donnerstagwanderung: Dienstagabend zwischen 18.00 und 20.00 Uhr.

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

Programmänderungen vorbehalten!
Verschiebung in besonderen Fällen auf den folgenden Tag möglich.

Wanderausrüstung
Für alle Wanderungen sind gute Schuhe, Regenschutz, Sitzunterlage Notfallpass und evtl. Stöcke erforderlich. Für Winterwanderungen sind Schuhspikes dringend empfohlen.

Jede/r Teilnehmende löst sein Billett individuell.

Teilnahmegebühr für alle Wanderungen:
CHF 12.–

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Besammlung:
Eingang Bahnhofhalle beim «Treffpunkt», bei Reisen mit Postauto - Postautodeck

E-Mail-Adressen der Wanderleitenden:

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

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.

***Subventionierte Angebote**
Die Kurse gekennzeichnet mit einem * sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern

Kontaktadressen

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

Tag / Datum Treffpunkt	Tour / Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Do, 18.1.24 Bahnhof Chur	**Pontresina – Roseg** gemütlich und mit Kutsche retour Kosten CHF 25.00 Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	8.9 km ↗ 290 m ↘ 70 m	3:15 Std.	A: 07.58 Uhr R: 17.04 Uhr
Di, 23.1.24 Bahnhof Chur	**Pontresina – Roseg** gemütlich und mit Kutsche retour Kosten CHF 25.00 Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	8.9 km ↗ 290 m ↘ 70 m	3 Std.	A: 07.58 Uhr R: 17.04 Uhr
Do, 25.1.24 Bahnhof Chur	**Winterwanderung** **Guarda cumün – Bos-cha-Ardez** gemächlicher Abstieg Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	7.5 km ↗ 310 m ↘ 490 m	2:45 Std.	A: 08.31 Uhr R: 17.25 Uhr
Di, 30.1.24 Bahnhof Chur	**Winterwanderung** **St. Margrethen Dorf – Skihütte** **Golerberg – St. Margerethen Dorf** Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	11 km ↗ 289 m ↘ 289 m	3 Std.	A: 09.16 Uhr R: 16.43 Uhr
Do, 1.2.24 Bahnhof Chur	**Winterwanderung** **Madulain – Castell – Zuoz – S-chanf** Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	7 km ↗ 240 m ↘ 266 m	2:45 Std.	A: 08.37 Uhr R: 17.26 Uhr
Di, 6.2.24 Bahnhof Chur	**Winterwanderung** **Vrin – Nussaus - Lumbrein** Picknick Leitung: Monika Gadola, 078 861 98 24	8 km ↗ 315 m ↘ 360 m	3 Std.	A: 08.55 Uhr R: 16.02 Uhr
Do. 8.2.24 Bahnhof Chur	**Winterwanderung** **Safien Thalkirch bis Z'Hinterst** Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	7 km ↗ 150 m ↘ 150 m	2:30 Std.	A: 09.55 Uhr R: 17.02 Uhr
Di, 13.2.24 Bahnhof Chur	**Obertschappina** **Heinzenbergrundtour** Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	8.5 km ↗ 420 m ↘ 420 m	3 Std.	A: 08.58 Uhr R: 16.04 Uhr
Do, 15.2.24 Bahnhof Chur	**Burvogn – Salouf – Riom – (Savognin)** Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	8 km ↗ 300 m ↘ 320 m	3 Std.	A: 08.58 Uhr R: 16.31 Uhr
Di, 20.2.24 Bahnhof Chur	**Pany – Bova – Aschüel – St. Antönien** Picknick, Einkehren Aschüel Leitung: Doris Käslin, 079 398 44 67	10 km ↗ 500 m ↘ 430 m	3:30 Std.	A: 08.31 Uhr R: 16.56 Uhr

Graubündner Kantonalbank

esa erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

Tag / Datum Treffpunkt	Tour / Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Do, 22.2.24 Bahnhof Chur Anfahrt Halte- stelle Lescha	**Dultschegnas – Parsiras – Salegnas – Dultschegnas** Essen im Restaurant Leitung: Alfonso Moser, 079 448 36 46	7.1 km ↗ 235 m ↘ 235 m	2:15 Std.	A: 09.58 Uhr R: 16.03 Uhr
Di, 27.2.24 Bahnhof Chur	**Tschamutt – Milez – Sedrun** Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	8.7 km ↗ 360 m ↘ 550 m	3 Std.	A: 07.55 Uhr R: 17.02 Uhr
Do, 29.2.24 Postautodeck Chur	**Winterwanderung** **Fidaz Pinut – Scheia – Flims – Wald-haus** Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	7.2 km ↗ 266 m ↘ 341 m	2:30 Std.	A: 08.58 Uhr R: 16.01 Uhr
Di, 5.3.24 Postautodeck Chur	**Winterwanderung** **Falera – Curnius – Falera** Picknick oder Restaurant Leitung: Monika Gadola, 078 861 98 24	10.5 km ↗ 480 m ↘ 480 m	3:30 Std.	A: 08.58 Uhr R: 16.31 Uhr
Do, 7.3.24 Bahnhof Chur	**Winterwanderung** **Andermatt – Zumdorf – Hospental** **Mittagessen in** Zumdorf Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	9.5 km ↗ 151 m ↘ 133 m	3:45 Std.	A: 07.55 Uhr R: 18.02 Uhr
Di, 12.3.24 Postautodeck Chur	**Winterwanderung** **Splügen Bergbahnen – Tanatzhöhe – Splügen Bergbahnen** Talfahrt gratis (Stand 2023 Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	9 km ↗ 687 m ↘ 0 m	3:30 Std.	A: 08.58 Uhr R: 17.02 Uhr
Do, 14.3.24 Bahnhof Chur	**Pontresina – Morteratsch** Einkehr in Morteratsch Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	8 km ↗ 207 m ↘ 90 m	3 Std.	A: 07.58 Uhr R: 17.04 Uhr
Di, 19.3.24 Bahnhof Chur	**Tomils Mühle – Kappelle St. Lorenz – Rothenbrunnen** Picknick Leitung Alfonso Moser, 079 448 36 46	12 km ↗ 300 m ↘ 450 m	4:30 Std.	A: 08.08 Uhr R: 16.40 Uhr
Do, 21.3.24 Bahnhof Chur	**Zürich – Burgwiesen – Weren-bachtobel - Dolder** Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	8 km ↗ 290 m ↘ 131 m	3 Std.	A: 08.38 Uhr R: 17.22 Uhr
Di, 26.3.24 Postautodeck Chur	**Sementina / Via Locarno – Cugnasco am Sonnenhang bei Bellinzona** Leitung: Monika Gadola, 078 861 98 24	9 km ↗ 500 m ↘ 500 m	3 Std.	A: 06.58 Uhr R: 17.52 Uhr

Graubündner Kantonalbank

esa erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

Tag / Datum Treffpunkt	Tour / Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Do, 28.3.24 Postautodeck Chur	**S. Nazzaro** **Besuch im Kameliengarten** **Pizzaessen in Bellinzona** Leitung: Doris Käslin, 079 398 44 67	8 km ↗ 460 m ↘ 460 m	3 Std.	A: 06.58 Uhr R: 20.04 Uhr
Di, 2.4.24 Bahnhof Chur	**Brigels – Trun** Leitung Alfonso Moser, 079 448 36 46	9.5 km ↗ 100 m ↘ 440 m	3:45 Std.	A: 07.55 Uhr R: 16.50 Uhr
Do, 4.4.24 Bahnhof Chur	**Cumbel Vitg – Plaif – Degen – Vattiz – Vella Posta** von Kirche zu Kirche Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	8 km ↗ 337 m ↘ 230 m	3 Std.	A: 08.55 Uhr R: 17.02 Uhr
Di, 9.4.24 Bahnhof Chur	**Walenstadt – Quinten** Leitung: Gregor Bischof, 079 841 02 24	11 km ↗ 526 m ↘ 530 m	4 Std.	A: 07.31 Uhr R: 16.26 Uhr
Do, 11.4.24 Bahnhof Chur	**Oberschan – Räfis** gemächliche Abstiege Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	9 km ↗ 233 m ↘ 453 m	3:15 Std.	A: 09.01 Uhr R: 15.48 Uhr
Di, 16.4.24 Bahnhof Chur	**Disentis – Segnas – Mumpé – Sedrun** zu Beginn sanfter Anstieg Leitung: Andreas Weibel, 079 236 15 66	11 km ↗ 510 m ↘ 200 m	4:30 Std.	A: 08.55 Uhr R: 18.02 Uhr
Do, 18.4.24 Bahnhof Chur	**Herisau – Nieschberg – Schwellbrunn** Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	9 km ↗ 380 m ↘ 177 m	3 Std.	A: 08.11 Uhr R: 17.43 Uhr
Di, 23.4.24 Bahnhof Chur	**Obersaxen Walserweg** Leitung: Gregor Bischof, 079 841 02 24	10 km ↗ 520 m ↘ 480 m	4 Std.	A: 07.55 Uhr R: 17.02 Uhr
Do, 2.5.24 Bahnhof Chur	**Falera – Ruschein** Leitung Alfonso Moser, 079 448 36 46	9 km ↗ 100 m ↘ 100 m	3:15 Std.	A: 08.28 Uhr R: 16.04 Uhr
Di, 7.5.24 Bahnhof Chur	**Cama Municipio – Verdabbio – Grono Clinica** Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	8 km ↗ 637 m ↘ 643 m	3:30 Std.	A: 08.58 Uhr R: 17.52 Uhr
Do, 9.5.24 Bahnhof Chur	**Zillis – Donath – Andeer** Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	7 km ↗ 195 m ↘ 160 m	2:15 Std.	A: 08.58 Uhr R: 15.52 Uhr
Di, 14.5.24 Bahnhof Chur	**Schönengrund Dorf – Hochhamm – Schönengrund Dorf** mit Blick zum Säntismassiv und bis zum Bodensee Leitung: Monika Gadola, 078 861 98 24	11.5 km ↗ 540 m ↘ 540 m	3:30 Std.	A: 07.31 Uhr R: 17.48 Uhr
Do, 16.5.24 Bahnhof Chur	**Poschiavo – Le Prese – Poschiavo** Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	9.1 km ↗ 172 m ↘ 172 m	3 Std.	A: 06.58 Uhr R: 19.07 Uhr

Graubündner Kantonalbank

esa erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

Tag / Datum Treffpunkt	Tour / Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Di, 21.5.24 Postautodeck Chur	**Churwalden – Pradaschier – Brambrüesch** Brambrüeschbahn CHF 11.– Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	9 km ↗ 650 m ↘ 270 m	3:30 Std.	A: 08.30 Uhr R: 16.00 Uhr
Do, 23.5.24 Bahnhof Chur	**Wittenbach / Grüntal – Sitterstrand-weg – Bernhardzell** Leitung: Monika Gadola, 078 861 98 24	9 km ↗ 210 m ↘ 200 m	3 Std.	A: 08.11 Uhr R: 17.58 Uhr
Di, 28.5.24 Bahnhof Chur	**Ausserferrera – Cresta – Schmelzi – Ausserferrera** Leitung Alfonso Moser, 079 448 36 46	9 km ↗ 440 m ↘ 440 m	4 Std.	A: 08.58 Uhr R: 15.28 Uhr
Do, 30.5.24 Postautodeck Chur	**Rona – Tinizong – Savognin – Cunter** Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	8 km ↗ 203 m ↘ 401 m	2:30 Std.	A: 09.15 Uhr R: 16.31 Uhr
Di, 4.6.24 Bahnhof Chur	**Voralpsee – Schwendisee – Unterwasser** sanfter Abstieg am Schluss Leitung: Andreas Weibel, 079 236 15 66	13 km ↗ 360 m ↘ 670 m	4:30 Std.	A: 07.53 Uhr R: 17.48 Uhr
Do, 6.6.24 Bahnhof Chur	**Scuol, San Jon – SurEn** Frauenschüeli Picknick, einkehren Camping SurEn Leitung: Doris Käslin, 079 398 44 67	7.6 km ↗ 170 m ↘ 300 m	3:30 Std.	A: 07.31 Uhr R: 17.26 Uhr
Di, 11.6.24 Bahnhof Chur	**Lagalb – Val Minor – Berninapass** Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	8.1 km ↗ 460 m ↘ 300 m	3 Std.	A: 06.58 Uhr R: 18.04 Uhr
Do, 13.6.24 Bahnhof Chur	**Clavadell – Sertig – Wasserfall** retour ab Sertig Sand mit Postauto Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	9.5 km ↗ 380 m ↘ 170 m	3:15 Std.	A: 08.31 Uhr R: 17.26 Uhr
Di, 18.6.24 Postautodeck Chur	**Alvaneu Bad – Crap Furo - Tiefencastel** zum geologischen Mittelpunkt des Kantons Graubünden Leitung: Monika Gadola, 078 861 98 24	11.5 km ↗ 460 m ↘ 540 m	3:45 Std.	A: 08.30 Uhr R: 17.04 Uhr
Do, 20.6.24 Bahnhof Chur	**Klosters Platz – Monbiel – Auja – Klosters Platz** Leitung Alfonso Moser, 079 448 36 46	9.3 km ↗ 200 m ↘ 200 m	3 Std.	A: 08.21 Uhr R: 16.30 Uhr
Di, 25.6.24 Bahnhof Chur	**Sur – Alp Flix - Sur** Leitung Alfonso Moser, 079 448 36 46	8 km ↗ 450 m ↘ 450 m	4 Std.	A: 08.28 Uhr R: 16.03 Uhr
Do, 27.6.24 Bahnhof Chur	**Glaspass zu den Seen – Obertschappina** kurze steile Abstiege Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	9 km ↗ 330 m ↘ 330 m	3 Std.	A: 08.58 Uhr R: 16.04 Uhr

Tag / Datum Treffpunkt	Tour / Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Di, 2.7.24 Bahnhof Chur	**Hinterrhein – Bernardinopass – San Bernardino** von Nord nach Süd Leitung: Monika Gadola, 078 861 98 24	11 km ↗ 600 m ↘ 600 m	4 Std.	A: 07.58 Uhr R: 17.02 Uhr
Do, 4.7.24 Bahnhof Chur	**Küblis – Fideriser Heuberger – Clunerseen** Blumenweg retour Bus ab Küblis CHF 20.– Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	7 km ↗ 325 m ↘ 335 m	2:30 Std.	A: 08.31 Uhr R: 17.25 Uhr
Do, 11.7.24 Postautodeck Chur	**Wergenstein Tguma Alperschälli Rundtour** Alpentaxi Preis noch offen Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	9 km ↗ 348 m ↘ 348 m	3:15 Std.	A: 06.58 Uhr R: 17.52 Uhr
Di, 16.7.24 Bahnhof Chur	**Davos – Schatzalp – Frauenkirch** Schatzalpbahn ca. CHF 10.– **Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49**	10.2 km ↗ 420 m ↘ 770 m	3:30 Std.	A: 07.01 Uhr R: 16.52 Uhr
Do, 18.7.24 Bahnhof Chur	**Julier La Veduta - Grevasalvasee – La Veduta** Picknick, einkehren Ospizio Leitung: Doris Käslin, 079 398 44 67	5 km ↗ 345 m ↘ 345 m	2:30 Std.	A: 07.28 Uhr R: 17.31 Uhr
Di, 23.7.24 Postautodeck Chur	**Schmitten Innerdorf – Schmittneralp – Wieseneralp – Wiesen Kirche** Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	9 km ↗ 683 m ↘ 770 m	4:15 Std.	A: 08.30 Uhr R: 17.32 Uhr
Do, 25.7.24 Bahnhof Chur	**Litzirüti – Langwies – Molinis** Postauto nach Tschiertschen CHF 15.– Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	7 km ↗ 90 m ↘ 480 m	2:30 Std.	A: 09.08 Uhr R: 16.51 Uhr
Di, 30.7.24 Bahnhof Chur	**St. Antönien – Partnun** Wanderung zur Carschinahütte, ab Bärgli Bus Alpin ca. CHF 10.– Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	8.5 km ↗ 580 m ↘ 240 m	3:30 Std.	A: 07.31 Uhr R: 16.56 Uhr
Do, 1.8.24 Bahnhof Chur	**St. Margrethenberg – Pizalun** Rundwanderung Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	7 km ↗ 297 m ↘ 297 m	2:30 Std.	A: 09.11 Uhr R: 16.43 Uhr
Di, 6.8.24 Bahnhof Chur	**Julier La Veduta - Grevasalvasee - 3 Seen – La Veduta** Picknick, einkehren Ospizio Leitung: Doris Käslin, 079 398 44 67	8 km ↗ 580 m ↘ 580 m	3:30 Std.	A: 07.28 Uhr R: 17.31 Uhr
Di, 13.8.24 Bahnhof Chur	**Vella - Morissen / Alp – Bündnerrigi – Affeier** zu Beginn sanfter Anstieg Leitung: Andreas Weibel, 079 236 15 66	12 km ↗ 600 m ↘ 580 m	4:30 Std.	A: 07.55 Uhr R: 17.02 Uhr

Graubündner Kantonalbank

esa erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

Tag / Datum Treffpunkt	Tour / Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Do, 15.8.24 Bahnhof Chur	**Ilanz – entlang dem Glenner-Sevgein – Ilanz** Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	9 km ↗ 229 m ↘ 230 m	3 Std.	A: 08.55 Uhr R: 16.02 Uhr
Di, 20.8.24 Bahnhof Chur	**Guscha Flums – Saxli – Bahn Schön-halden** Picknick, einkehren in Schönhalden Bergbahn retour CHF 24.– Leitung: Doris Käslin, 079 398 44 67	9 km ↗ 700 m ↘ 700 m	3:30 Std.	A: 06.35 Uhr R: 17.23 Uhr
Do, 22.8.24 Postautodeck Chur	**Monte Spluga – Lago Monte Spluga – Monte Spluga** Euro und ID mitnehmen Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	9 km ↗ 350 m ↘ 350 m	3:30 Std.	A: 08.58 Uhr R: 17.52 Uhr
Di, 27.8.24 Postautodeck Chur	**Sufers – Splügen – Medels – Nufenen** Leitung Alfonso Moser, 079 448 36 46	11.5 km ↗ 480 m ↘ 330 m	4 Std.	A: 08.08 Uhr R: 15.34 Uhr
Do, 29.8.24 Bahnhof Chur	**Vals Peilerrank** Wanderung zur Peileralp, Einkehr, Geis-sen, um 17 Uhr Gratisbus nach Vals Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	5 km ↗ 372 m ↘ 90 m	2:30 Std.	A: 08.55 Uhr R: 19.02 Uhr
Di, 3.9.24 Bahnhof Chur	**St. Antönien – Partnunsee – St. Antönien** Leitung Alfonso Moser, 079 448 36 46	12.8 km ↗ 570 m ↘ 570 m	4 Std.	A: 08.21 Uhr R: 16.43 Uhr
Do, 5.9.24 Bahnhof Chur	**Stierva – Mon – Salouf – Riom - Savognin** Leitung Alfonso Moser, 079 448 36 46	12 km ↗ 100 m ↘ 175 m	4:15 Std.	A: 09.15 Uhr R: 16.54 Uhr
Di, 10.9.24 Bahnhof Chur	**Flüelapass – Giraletsch – Dürrboden** Leitung: Gregor Bischof, 079 841 02 24	11 km ↗ 610 m ↘ 930 m	5 Std.	A: 06.21 Uhr R: 17.25 Uhr
Do, 12.9.24 Bahnhof Chur	**Maienfeld – Jenins – Maienfeld** mit grillieren Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	8.2 km ↗ 363 m ↘ 363 m	3 Std.	A: 09.31 Uhr R: 15.56 Uhr
Di, 17.9.24 Bahnhof Chur	**Maschgenkamm – Sächserseeli – Spitzmeilenhütte – Maschgenkamm** ab Flumserberg/Tannenboden mit Berg-bahn, CHF 15.– Leitung: Monika Gadola, 078 861 98 24	14.5 km ↗ 585 m ↘ 585 m	4:30 Std.	A: 07.11 Uhr R: 17.43 Uhr
Do, 19.9.24 Bahnhof Chur	**Mumpe – Tujetsch – Cavorgia - Sedrun** Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	8 km ↗ 355 m ↘ 251 m	2:45 Std.	A: 07.55 Uhr R: 17.02 Uhr
Di, 24.9.24 Bahnhof Chur	**Bivio – Kanonensattel – Sur** Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	13.7 km ↗ 657 m ↘ 1014 m	4:30 Std.	A: 07.28 Uhr R: 17.04 Uhr

Graubündner Kantonalbank

esa erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

Tag / Datum Treffpunkt	Tour / Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Do, 26.9.24 Bahnhof Chur	**Schuders – Richtung Maiensäss – Schuders** Pfefferessen Alte Post, Schuders Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	6 km ↗ 250 m ↘ 250 m	2:30 Std.	A: 08.21 Uhr R: 17.26 Uhr
Do, 3.10.24 Bahnhof Chur	**Kempten / Talhof – Chämptnertobel – Rosinli – Weidtobel – Kempten** Leitung: Monika Gadola, 078 861 98 24	8.5 km ↗ 300 m ↘ 314 m	3:30 Std.	A: 08.16 Uhr R: 17.22 Uhr
Di, 8.10.24 Bahnhof Chur	**Malbun – Schönberg – Malbun** nicht schwierig, aber lang Leitung: Gregor Bischof, 079 841 02 24	12 km ↗ 840 m ↘ 840 m	5:30 Std.	A: 07.16 Uhr R: 16.12 Uhr
Do, 10.10.24 Bahnhof Chur	**Morteratsch** Wanderung zum Gletscher Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	6 km ↗ 143 m ↘ 143 m	2:30 Std.	A: 07.58 Uhr R: 17.04 Uhr
Di, 15.10.24 Bahnhof Chur	**Näfels – Mollis – Kerenzerberg – Mühlehorn «Römerweg»** Leitung: Andreas Weibel, 079 236 15 66	13 km ↗ 560 m ↘ 570 m	5 Std.	A: 07.31 Uhr R: 17.22 Uhr
Do, 17.10.24 Bahnhof Chur	**Triesenberg Rizlina – Triesenberg Rundwanderung** Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	8 km ↗ 151 m ↘ 436 m	2:45 Std.	A: 08.11 Uhr R: 16.43 Uhr
Di, 22.10.24 Bahnhof Chur	**Klosters Dorf – Hängebrücke – Saas Kirche** Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	9.5 km ↗ 471 m ↘ 661 m	3:30 Std.	A: 08.21 Uhr R: 16.52 Uhr
Do, 24.10.24 Bahnhof Chur	**Tenna Post – Allmeinihütte – Tenna Post** Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	8 km ↗ 351 m ↘ 315 m	2:45 Std.	A: 09.55 Uhr R: 17.02 Uhr
Di, 29.10.24 Bahnhof Chur	**Scuol – Lai Nair – Tarasp** Picknick Leitung: Doris Käslin, 079 398 44 67	9 km ↗ 450 m ↘ 330 m	3 Std.	A: 08.31 Uhr R: 17.26 Uhr
Do, 31.10.24 Bahnhof Chur	**Samstagern – Hütten – Schönenberg** Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	9 km ↗ 305 m ↘ 216 m	3:15 Std.	A: 08.16 Uhr R: 16.43 Uhr
Do, 7.11.24 Bahnhof Chur	**Schlusswanderung mit Mittagessen im Hotel Post Sargans** Bad Ragaz – Pizolbahnen – Vilters – Sargans Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	8.5 km ↗ 64 m ↘ 85 m	2:30 Std.	A: 09.11 Uhr R: individuell

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

Graubündner Kantonalbank

esa erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO