



## **Anmeldung zu den Ganztageswanderungen**

Montag bis 12.00 Uhr bei der jeweiligen Wanderleiterin / dem jeweiligen Wanderleiter.

Im Normalfall wird von der Wanderleitung ein Gruppenticket ab Samedan/ St. Moritz gelöst. Bitte Angabe ob Büga, GA oder Halbtax. Fahrkosten gehen zu Lasten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

## **Programmänderungen vorbehalten!**

Über die definitive Durchführung orientiert Sie die Wanderleitung am Wandertag zwischen 7.00 Uhr und 8.00 Uhr. Bitte informieren Sie sich telefonisch bei der jeweiligen Wanderleitung.

## **Wanderausrüstung**

Wanderschuhe, Windjacke und Regenschutz, Notfallausweis, bei Hitze Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnenschutzcrème und genügend Trinkwasser mitnehmen (mind. 1 lt./Person). Die Marschzeiten variieren zwischen 1 und 5 Stunden je nach Programm.

## **Notfall-Ausweis bei sich tragen!**

**Teilnahmegebühr für alle Wanderungen: CHF 12.–**

**Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.**

## **E-Mail-Adressen der Wanderleitenden:**

Susi Kündig	susi.kuendig@bluwin.ch
Albert Largiadèr	albert@largiader.ch
Guido Locher	locher.guido@bluwin.ch
Susan Schild	suschild@bluwin.ch

## **Kontaktadressen**

### **Fachstelle Bildung und Sport**

7000 Chur | Alexanderstrasse 2 | 081 300 35 10

### **Geschäftsstelle**

7000 Chur | Alexanderstrasse 2 | 081 300 35 35

**Auf unserer Homepage [www.gr.prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch) finden Sie die Programme aller Wandergruppen von Pro Senectute Graubünden.**

## **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 Kartenausgang 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

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Do, 7.5.26 Samedan Bahnhof	<b>Frühling im Bergell: Vicosoprano – Soglio</b>  Leitung: Guido, 079 776 67 29	9 km ↗ 580 m ↘ 500 m	3 Std.	A: 08.18 Uhr R: 17.55 Uhr
Do, 21.5.26 Samedan Bahnhof	<b>Thusis – Sils – Scharans – Almens – Paspels (Pachific)</b>  Mittagessen in Almens  Leitung: Albert, 079 467 44 44, Susi	11 km ↗ 360 m ↘ 290 m	3:30 Std.	A: 08.15 Uhr R: 16.45 Uhr
Do, 28.5.26 Samedan Bahnhof	<b>Tarasp – Lai Nair – Avrona – Vulpera – Scuol (Pachific)</b>  Picknick am See/Feuer- stelle, Kaffee im Rest. Avrona  Leitung: Susan, 079 706 83 50, Susi	8.5 km ↗ 300 m ↘ 460 m	3 Std.	A: 08.16 Uhr R: 16.45 Uhr
Do, 11.6.26 Samedan Bahnhof	<b>Salouf – Del – Mon – Stierva (Pachific)</b>  Zvieri im Rest. Stierva  Leitung: Guido, 079 776 67 29, Susan	7 km ↗ 380 m ↘ 260 m	3 Std.	A: 08.15 Uhr R: 18.55 Uhr
Do, 18.6.26 Samedan Bahnhof	<b>Bergün: Chaunts – Alp la Muetta – Darlux – Bergün</b>  Bus Chaunts/Sesselbahn nach Bergün (ca. CHF 40)  Leitung: Susi, 079 383 42 84, Guido	8 km ↗ 600 m ↘ 460 m	4 Std.	A: 07.15 Uhr R: 18.45 Uhr
Do, 25.6.26 Samedan Bahnhof	<b>Furna: Rundwanderung um Wannaspitz und Fa- deur</b>  Leitung: Albert, 079 467 44 44, Susan und Guido	12 km ↗ 670 m ↘ 625 m	4 Std.	A: 07.58 Uhr R: 18.00 Uhr

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Do, 2.7.26 Pontresina Bahnhof	<b>Pontresina – Val Roseg – Tschiervahütte SAC – Roseg</b> Pontresina – Roseg mit Velo möglich! Pferdeomni- bus einfach CHF 25 / retour CHF 37  Leitung: Susan, 079 706 83 50, Susi und Guido	11 km ↗ 860 m ↘ 590 m  ab Hotel Roseg ↗ 590 m ↘ 590 m	5:30 Std.   3:30 Std.	A: 08.30 Uhr R: 18.00 Uhr  Mit Kutsche ab Pon- tresina 10.10 Uhr, retour ab 16.45 Uhr
Do, 16.7.26 Samedan Bahnhof	<b>Ftan – Alp Laret – Plan Mundanaira – Prasüras – Ftan (Pachific)</b> Pachific Wanderer können die Sesselbahn von Ftan nach Prui nehmen (von dort 3 km/200 Hm zur Alp), gemeinsames Essen auf der Alp Laret  Leitung: Albert, 079 467 44 44, Guido	8 km ↗ 560 m ↘ 560 m	3:30 Std.	A: 08.16 Uhr R: 17.43 Uhr
Do, 30.7.26 Samedan Bahnhof	<b>Zernez Macunseen – Alp Zeznina – Lavin</b> Bus ab Zernez und Alp Zeznina (CHF 40)  Leitung: Susan, 076 706 83 50, Guido	9 km ↗ 700 m ↘ 1000 m	5 Std.	A: 07.16 Uhr R: 18.43 Uhr
Do, 13.8.26 Samedan Bahnhof	<b>Savognin: Muntern – Wallfahrtsort Ziteil – Cre digl Lai</b> Alpinbus von Savognin nach Munter und von Cre digl Lai nach Savognin zurück (CHF 22)  Leitung: Albert, 079 467 44 44, Susan und Guido	7 km ↗ 500 m ↘ 530 m	3:30 Std.	A: 08.15 Uhr R: 17.45 Uhr

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Do, 27.8.26 Samedan Bahnhof	<b>Flüelapass – Grialetsch- hütte SAC – Dürrboden – Davos</b> ab Dürrboden mit Postauto nach Davos  Leitung: Guido, 079 776 67 29, Susan	12 km ↗ 600 m ↘ 800 m	4 Std.	A: 08.16 Uhr R: 19.00 Uhr
Do, 3.9.26 Treffpunkt 09.30 Uhr Obermütten	<b>Obermütten – Muttner Alp – Muttner Hora – Grat bis Pt. 2340 – Uf da Bejda – Obermütten</b>  Leitung: Albert, 079 467 44 44, Guido	9 km ↗ 565 m ↘ 565 m	3:30 Std.	Mit Privatau- tos, Fahrzeit Silvapiana – Obermütten ca. 1:30 Std.
9./10.9.26	<b>Bivio / Maloja – Juf – retour nach Bivio</b>			
	<b>Abfahrt/Retour</b>	St. Moritz – Bivio 08.38 h / St. Moritz an 17.50 h		
		St. Moritz ab 7.18 h – Maloja: Lunghin/ P dal Sett – Juf		
	<b>Wanderzeit:</b>			
	<b>Variante 1, 1. Tag</b>	Bivio – P. Sett/Juf: 5 Std ↗ 1000 m, ↘ 680 m, 14 km		
	<b>Variante 2, 1. Tag</b>	Maloja – Juf: 6 Std., ↗ 1300 m, ↘ 980 m, 12 km		
	<b>Wanderzeit 2. Tag</b>	4 ½ Std. ↗ 530 m, ↘ 810 m, 10 km (Valetta-Pass)		
	<b>Bemerkung</b>	HP im Hotel Alpenrose (90.-/125.– im Mehrbettzimmer) <b>Bitte Anmeldung bis 20. August.</b>		
	<b>Wanderleitung</b>	Susan 079 706 83 50, Guido		

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Do, 24.9.26 Samedan Bahnhof	<b>Parpan – Oberberg/Pra- der Alp – Furgglis – Tschierschen</b>  Leitung: Susan, 079 706 83 50, Guido	12 km ↗ 580 m ↘ 760 m	5 Std.	A: 07.15 Uhr R: 17.45 Uhr
Do, 8.10.26 Samedan Bahnhof	<b>La Punt – Resgia – Prasüras – S-chanf RhB (Pachific)</b> Zvieri im Rest. Prasüras, S-chanf  Leitung: Guido, 079 776 67 29	10 km ↗ 300 m ↘ 200 m	3 Std.	A: 09.15 Uhr R: 16.45 Uhr
Do, 22.10.26 Samedan Bahnhof	<b>Taufers – Laatsch – Glurns mit Abschlusses- sen in Laatsch</b> gemeinsames Mittagessen in Laatsch  Leitung: Albert, 079 467 44 44, Susan, Susi und Gudio	9 km ↗ 100 m ↘ 300 m	2:30 Std.	A: 07.16 Uhr R: 17.45 Uhr