

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Wandergruppe

Region Landquart

Januar bis Oktober 2023



Graubündner
Kantonalbank

Anmeldung

Anforderungen gemäss jeweiligem Tagesprogramm.
Anmeldung bis Montagabend 18.00 Uhr bei der
Wanderleiterin (wegen Reservationen), telefonisch oder per Mail,
WhatsApp 00423 780 13 00.

Programmänderungen vorbehalten!

Verschiebung in besonderen Fällen um 1 Woche.

Wanderausrüstung

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

Jede/r Teilnehmende löst sein Billett individuell.

Teilnahmegebühr für alle Wanderungen: CHF 12.–.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Wanderleiterin

Mirjam Bless, 00423 780 13 00
miriambless60@hotmail.com

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

Mittwoch, 25. Januar 2023

Valbella – Lenzerheide – Lantsch

Abfahrt/Retour Chur ab 9.30 Uhr, Postautohaltestelle /
retour Postauto ab Lantsch /

Chur an 16.32 Uhr

Wanderzeit ca. 3 Std., ↗ 160 m, ↘ 380 m, 12 km

Mittwoch, 15. Februar 2023

Wildhaus – Oberdorf – Gamperfin

Abfahrt/Retour Landquart ab 8.21 Uhr / an 17.37 Uhr

Wanderzeit ca. 3 ½ Std., ↗ 480 m, ↘ 480 m, 12 km

Mittagessen im Restaurant Gamperfin

Zusatzkosten für die Bahn Oberdorf retour

Mittwoch, 22. März 2023

Mühlehorn – Filzbach – Näfels

Am Mittag Grillplatz und Zeit zum brätla.

Abfahrt/Retour Landquart ab 7.25 Uhr Gleis 3 /
an 16.33 Uhr

Wanderzeit ca. 4 ¼ Std., ↗ 590 m, ↘ 580 m, 13 km

Mittwoch, 19. April 2023

Andelfingen – Thurspitz – Ellikon – Rüdlingen

Abfahrt/Retour Landquart ab 7.18 Uhr / an 18.12 Uhr

Wanderzeit ca. 4 ½ Std., ↗ 100 m, ↘ 150 m, 18 km

Zusatzkosten für das Schiff von Rüdlingen
bis Eglisau

Mittwoch, 24. Mai 2023

**Filisur – Schmittenviadukt – Landwasserviadukt –
Wisenviadukt – Filisur**

Abfahrt/Retour Chur ab 7.58 Uhr, Gleis 10 /an 17.04 Uhr
Wanderzeit 3 ¾ Std., ↗ 490 m, ↘ 490, ca. 12 km

Mittwoch, 28. Juni 2023

Palfries – Sennis – Palfries

Abfahrt/Retour Landquart ab 7.21 Uhr/ an 17.33 Uhr
Wanderzeit 4 ½ Std., ↗ 650 m, ↘ 650 m, ca. 15 km
Zusatzkosten für die Gondelbahn Palfires
retour

**Anmeldung bis spätestens
Freitagmittag 23. Juni**

Mittwoch, 26. Juli 2023

**Lukmanier Passhöhe – Ritomsee – Piora
Mit einer der steilsten Standseilbahnen nach Piotta**

Abfahrt/Retour Chur ab 6.52 Uhr / Landquart an 19.12 Uhr
Wanderzeit 4 ½ Std., ↗ 500 m, ↘ 600 m, ca. 14 km
Zusatzkosten für die Standseilbahn
Mit dem Zug retour von Airolo über
Arth Goldau

Mittwoch, 23. August 2023

Davos Sertig Dörfli – Davos Monstein

Abfahrt/Retour Landquart ab 7.47 Uhr/ an 17.37 Uhr
Wanderzeit 4 ¼ Std., ↗ 530 m, ↘ 770, ca. 16 km

Mittwoch, 20. September 2023

Obererbs Panoramaweg

Abfahrt/Retour Landquart ab 8.25 Uhr / an 17.33 Uhr
Wanderzeit 3 ½ Std., ↗ 440 m, ↘ 600 m, 10 km

Mittwoch, 18. Oktober 2023

Flumserberg – Maschgenkamm – Spitzmeilenhütte – Proalp

Abfahrt/Retour Landquart ab 8.18 Uhr / an 17.33 Uhr
Wanderzeit 4 ½ Std., ↗ 420 m, ↘ 850 m, 16 km

Schlusswanderung

Dienstag, 8. November 2023

Wanderung im Liechtensteiner Unterland

Treffpunkt Buchs Bahnhof 8.45 Uhr
Wanderzeit ca. 3 Std., ↗ 300 m, ↘ 300 m, 11 km
Mittagessen in Mauren

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

Beratungsstellen Mittelbünden 7430 Thusis | Neudorfstrasse 69
081 300 35 30

7270 Davos Platz | Promenade 43
081 300 35 34

Beratungsstelle Surselva 7130 Ilanz | Spitalstrasse 4
081 300 35 40

Beratungsstellen Südbünden 7503 Samedan | Via Retica 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