

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Wandergruppe Val Müstair

April bis Oktober 2023



Graubündner
Kantonalbank

Begleitete Wanderungen für Seniorinnen und Senioren.
Alle ab 50 Jahren sind herzlich willkommen.

Wichtig

Hohe 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.

Fahrkosten

gehen zu Lasten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Alle Teilnehmenden lösen ihr Billet selber.

Teilnahmegebühr

für alle Wanderungen: CHF 10.-.

Versicherung

ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Anmeldung jeweils bis **Samstag, 19.00 Uhr** bei einer der Wanderleiterinnen.

Über die definitive Durchführung orientiert Sie die Wanderleitung am Wandertag zwischen 6.45 und 7.15 Uhr.

Bitte informieren Sie sich telefonisch bei der Wanderleitung!

Wir freuen uns auf viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Wanderleiterinnen

Rosi Conradin 081 858 57 19 / 079 544 47 46
rosi_conradin@web.de

Maria-Luisa Zen 079 736 20 21, mlzen@bluewin.ch

Dienstag, 11. April

bei schlechter Witterung 18. April

Frühlingswanderung im Südtirol

Schlanders – Höhenweg – Vetzan – Goldrain

Wir bilden eine Fahrgemeinschaft. Bitte frühzeitige Anmeldung!

Treffpunkt 08:45 Uhr Klosterparkplatz Müstair, Postauto-
haltestelle

Abfahrt 09:20 Uhr ab Mals Bahnhof mit der Vinschgerbahn
bis Schlanders

Eckdaten ca. 3 – 3 ½ Std. ↗ 70 m, ↘ 135 m

Verpflegung aus dem Rucksack, Kaffeehalt in Goldrain
Euro und ID. mitnehmen!

Dienstag, 9. Mai

bei schlechter Witterung 16. Mai

Wanderung am Sonnenberg

Schluderns – Sonnenberg – St. Peter – Tanas –

Paflur – Sonn

Wir bilden eine Fahrgemeinschaft. Bitte frühzeitige Anmeldung!

Treffpunkt 09:20 Uhr Klosterparkplatz Müstair, Postauto-
haltestelle

Abfahrt 09:30 Uhr ab Müstair bis zum Sonnenberg

Eckdaten ca. 3 ½ – 4 Std., ↗ 300 m, ↘ 250 m

Verpflegung aus dem Rucksack, Kaffeehalt in Paflur oder
Schluderns
Euro und ID mitnehmen!

Dienstag, 13. Juni

bei schlechter Witterung 20. Juni

Nationalparkwanderung

Champlönch P1 - Alp Grimmels – Il Fuorn

Treffpunkt 09:20 Uhr Champlönch P1
Abfahrt 08:29 Uhr ab Müstair Post, Postautohaltestelle
Abfahrt 08:36 Uhr ab Sta. Maria Post etc.
Eckdaten ca. 3 Std., ↗ 226m, ↘ 366 m
Verpflegung aus dem Rucksack, Kaffeehalt Il Fuorn

Dienstag, 11. Juli

bei schlechter Witterung 18. Juli

Wanderung zur Panzersperre von Plamort

**Nauders – Gondelbahn Bergkastel – Plamort –
Bergkastel**

Wir bilden eine Fahrgemeinschaft. Bitte frühzeitige Anmeldung!

Treffpunkt 09:36 Uhr Nauders, Seilbahnstation
Abfahrt 08:20 Uhr Klosterparkplatz Müstair, Postauto-
haltestelle
Abfahrt 09:01 Uhr ab Mals Bahnhof mit SAD nach Nauders
Eckdaten ca. 3 – 3 ½ Std., ↗ 356 m, ↘ 358 m
Verpflegung aus dem Rucksack, Kaffeehalt Bergkastel
Euro und ID mitnehmen

Dienstag, 8. August

bei schlechter Witterung 15. August

Höhenwanderung Val Müstair

Lü – Alp Tabladatsch – Lai da Valpaschun –

Terza Sot – Lü

Treffpunkt 09:20 Uhr Lü, Ankunft Postauto

Abfahrt 08:29 Uhr ab Müstair Post, Postautohaltestelle

08:36 Uhr ab Sta. Maria Post etc.

Eckdaten ca. 4 ½ – 5 Std., ↗ 410 m, ↘ 180 m

Verpflegung aus dem Rucksack, Kaffeehalt Lü

Dienstag, 12. September

bei schlechter Witterung 19. September

Wanderung am Berninapass – Puschlav

Pontresina – Bernina Hospiz – Sassal Masone –

Alp Grüm

Wir bilden eine Fahrgemeinschaft. Bitte frühzeitige Anmeldung!

Treffpunkt 08:45 Uhr Pontresina Bahnhof

Abfahrt 07:15 Uhr ab Sta. Maria Post mit Privatauto nach
Pontresina

09:04 Uhr ab Pontresina Bahnhof nach Bernina
Hospiz

Eckdaten ca. 2 ½ – 3 Std., ↗ 100 m, ↘ 280 m

Verpflegung aus dem Rucksack, Kaffeehalt in Sassal Masone

Dienstag, 10. Oktober

bei schlechter Witterung 17. Oktober

Nationalparkwanderung – Besuch Livignio

La Drossa – Punt dal Gal – Postauto Livigno – La Drossa

Treffpunkt	08:15 Uhr La Drossa Postautohaltestelle
Abfahrt	07:29 Uhr ab Müstair Post, Postautohaltestelle
Abfahrt	07:36 Uhr ab Sta. Maria Post etc.
Abfahrt	11:40 Uhr ab Dogana nach Livignio
Eckdaten	ca. 3 – 3 ½ Std., ↗ 300 m, ↘ 20 m
Verpflegung	aus dem Rucksack, Mittagessen in Livignio Euro und ID mitnehmen!

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

Beratungsstellen Südbünden	7503 Samedan Via Retica 26 081 300 35 50
	7542 Susch Sot Plaz 7 081 300 35 59
Fachstelle Sport und Bewegung Fachstelle Bildung und Kultur	7000 Chur Alexanderstrasse 2 081 300 35 10
Geschäftsstelle	7000 Chur Alexanderstrasse 2 081 300 35 35
Beratungsstelle Chur/Nordbünden	7000 Chur Alexanderstrasse 2 081 300 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

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