



Anmeldung zu den Ganztageswanderungen

Anforderungen gemäss jeweiligem Tagesprogramm.

Anmeldung bis Montagabend 18.00 Uhr bei der Wanderleiterin (wegen Reservationen), telefonisch, per Mail oder WhatsApp:

Silvia Müller, 076 548 15 23

Annarös Zentner, 079 515 33 83

Elisabeth Brugger, 076 438 49 33

Programmänderungen werden über den Teilnehmer-Chat bekanntgegeben.

Wanderausrüstung

Für alle Wanderungen sind gute Schuhe, Regen- und Sonnenschutz, Sitzunterlage und evtl. Stöcke erforderlich.

Verpflegung aus dem Rucksack. Wenn möglich gibt es einen Kaffeehalt gegen Ende der Wanderung.

Wir organisieren nach Möglichkeit ein Kollektivbillet ab Jenaz. Bitte bei Anmeldung Einstiegsort und Halbtax, GA oder BÜGA angeben. Allfällige Anschlussbillette bitte selbst lösen.

Teilnahmegebühr für alle Wanderungen: CHF 12.–.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Wanderleiterinnen:

Silvia Müller, 076 548 15 23, silvia.urs.mueller@bluewin.ch

Annarös Zentner, 079 515 33 83, annaroes.zentner@gmail.com

Elisabeth Brugger, 076 438 49 33, brugger.e@sunrise.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 3

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt
Do. 27.02.25	Winterwanderung Rheintal Stoss – Gais - Stoss Leitung: Annarös 079 515 33 83	8.0 km ↗ 170 m ↘ 170 m	2:45 Std.	08.04 Uhr ab Jenaz über Küblis 08:18 ab
Do. 27.03.25	Winterwanderung Wildhaus Oberdorf – Ölberg – Gamperfin Leitung: Annarös 079 515 33 83	10 km ↗ 460 m ↘ 460 m	4 Std.	08.04 Uhr ab Jenaz über Küblis 08:18 ab
Do. 10.04.25	Frühlingstour durchs Domleschg von Tomils nach Thusis Leitung: Silvia 076 548 15 23	12.3 km ↗ 249 m ↘ 362 m	3:15 Std.	08.04 Uhr ab Jenaz über Küblis 8:18 ab
Do. 01.05.25	Ruinaulta Rundtour: Reichenau – Trin – Rheinbrücke – Reichenau Leitung: Annarös 079 515 33 83	12 km ↗ 200 m ↘ 200 m	3:15 Std.	07.54 Uhr ab Jenaz
Do. 22.05.25	Mollis – Filzbach – Mühlehorn Leitung: Silvia 076 548 15 23	13.2 km ↗ 550 m ↘ 570 m	4:10 Std.	07.54 Uhr ab Jenaz
Do. 12.06.25	Rheintaler Höhenweg: Berghaus Malbun bis Voralpsee Leitung: Annarös 079 515 33 83	12 km ↗ 470 m ↘ 650 m	4 Std.	07.54 Uhr ab Jenaz
Do. 26.06.25	Furnerberg Rundwanderung Leitung: Elisabeth 076 438 49 33	11 km ↗ 500 m ↘ 550 m	3:30 Std.	09:40 Uhr ab Jenaz
Do. 17.07.25	Vals - Zervreila Stausee mit Bergbahn Leitung: Silvia 076 548 15 23	9.6 km ↗ 431 m ↘ 490 m	3 Std.	06.52 Uhr ab Jenaz
Do. 14.08.25	Parpan – Churer Joch nach Tschierschen Leitung: Annarös 079 515 33 83	12 km ↗ 565 m ↘ 710 m	3:45 Std.	07.54 Uhr ab Jenaz
Do. 04.09.25	3 Gipfel Panorama- Tour Flumserberg Leitung: Silvia 076 548 15 23	9 km ↗ 180 m ↘ 790 m	3:30 Std.	07.54 Uhr ab Jenaz
Do. 09.10.25	Goldener Herbst: Mouttas Muragl – Alp Languard – Pontresina Variante mit Sesselbahn retour Leitung: Annarös 079 515 33 83	11 km ↗ 390 m ↘ 840 m	3:45 Std.	07.07 Uhr ab Jenaz
Sa. 01.11.25	Gemütliches Zusammensein Foto-Rückblick 2025 Ausblick 2026 Leitung: Silvia 076 548 15 23	---	---	14.00 Uhr

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