



### **Anmeldung zu den Ganztageswanderungen**

Anforderungen gemäss jeweiligem Tagesprogramm. Anmeldung bis Dienstagabend 20.00 Uhr bei der Wanderleitung per Mail, telefonisch oder via WhatsApp.

### **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.**

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

Rita Berther	berther@kns.ch	Heidi Günthart	guenthart.heidi@bluewin.ch
Marco Curti	marco@curti.net	Richard Mikosch	Richard.Mikosch@gmx.at

### **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 Erwachsenen-sport.

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



### Annunzia

S'annunziar sil pli tard entochen mardis sera avon la tura, entochen las 20.00 uras alla menadra ni al menader; sche pusseivel tras e-mail, telefon ni WhatsApp.

Ei sa dar midadas muort las cundiziuns da l'aura.

### Equipament

Buns calzers da viandar, vestgadira adattada tenor l'aura, schurmetg da plievgia, protecziun encunter il sulegl, carta da musament en cass da basegns, evtl. festa, plumatsch da seser

### Tuttas participontas e tuts participonts prendan sez il bigliet!

#### Taxa da participaziun Frs 12.–

**Assicuranza** ei caussa da mintgina e mintgin.

Da principi mein nus sin viadi cun traffic public. Excepziuns vegnan comunicadas! Fagei atenziun sin la publicaziun el fegl official (FUS)

#### Adressas da mail dallas menadras e dils menaders :

Rita Berther	berther@kns.ch	Heidi Günthart	guenthart.heidi@bluewin.ch
Marco Curti	marco@curti.net	Richard Mikosch	Richard.Mikosch@gmx.at

### Extract ord las directivas per manar gruppas da viandar dalla Pro Senectute Grischun

La responsabladad per manar gruppas da viandar sorprendan las guidas ni ils guides dalla tura. Quella sebase sin il muossavia «Planungshilfe Wandern» da Pro Senectute Svizra. Nossas menadras e nos menaders d'excursiun einuttas e tuts en possess d'in certificat d'ESA, ina formaziun da sport per carschi ch'ei renconuschida digl Uffeci federal da sport (BASPO).

Ina gruppa cun ina guida ni in guid dumbra maximalmein 25 persunas. La guida ni il guid definescha adina ina persuna che va alla cua. Quella survegn in extract dalla carta cun la tura previda ed ei contonschibla via telefonin. La persuna che va alla cua sto buc pagar la taxa da participaziun. Sch'ina gruppa dumbra dapli che 25 persunas, sto ina secunda guida ni in secund guid accumpignar la gruppa. La contribuziun da solidaritad alla Pro Senectute Grischun gida da sustener pintgas gruppas da sport e da finanzia la scolaziun da menadras e menaders.

Per participontas e participonts finanziaimein fleivels sa la contribuziun da participaziun vegnir pagada ord il fond creALTiv dalla Pro Senectute Grischun. Damondas en quei connex ston vegnir inoltradas al post da formaziun e sport dalla Pro Senectute Grischun.

La segirtad dallas participontas e dils participonts ei centrala per nus. La garanzia entras l'assicuranza arisguard accidents ed in equipament cunvegnent ein da principi caussa dallas singulas participontas e dils singuls participonts. Cun lur atgna responsabladad contribueschan els essenzialmein al beingartegiari dalla tura. Consumar alcohol duront turas sa menar a situaziuns prigulusas. Tgauns astgan buc vegnir pri sin tura.

#### Adressa da contact dalla Pro Senectute GR

##### Post da formaziun e sport

7000 Cuera | Alexanderstrasse 2 | 081 300 35 10

##### Post d'administraziun

7000 Cuera | Alexanderstrasse 2 | 081 300 35 35

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
<i>Di / datum liug da sen- tupada</i>	<i>Tura</i>	<i>Distanza meters d'altezia</i>	<i>Temps da vi- andar</i>	<i>Partenza Arrivada</i>
Do, 30.01.2025 Bahnhof Ilanz	<b>Filisur - Rundwanderung</b> Leitung: Rita Berther, 079 657 44 05	6 km ↗ 240m ↘ 240m	3 Std.	A: 09.24 Uhr R: 16.30 Uhr
Gie, 30.01.2025 Staziun Glion	<b>Filisur - tura circulara</b> Menadra: Rita Berther, 079 657 44 05	6 km ↗ 240m ↘ 240m	3 uras	P: 09.24 uras A: 16.30 uras
Do, 27.02.2025 Bahnhof Ilanz	<b>Fidaz – Scheia – Flims</b> Einfaches Mittagessen in Silvias Besenbeiz (Gerstensuppe, Kaffee und Kuchen) Leitung: Heidi Günthart, 077 400 09 69	6.0 km ↗ 180m ↘ 290m	2 Std.	A: 09.35 Uhr R: 16.18 Uhr
Gie, 27.02.2025 Staziun Glion	<b>Fidaz – Scheia – Flims</b> Sempel gentar en Silvias Besenbeiz (Suppa da giutta, cafe e petta) Menadra: Heidi Günthart, 077 400 09 69	6.0 km ↗ 180m ↘ 290m	2 uras	P: 09.35 uras A: 16.18 uras
Do, 17.04.2025 Bahnhof Ilanz	<b>Frühlingswanderung</b> Reichenau – Trin Station – Bonaduzerwald - Reichenau Leitung: Heidi Günthart, 077 400 09 69	11 km ↗ 310m ↘ 310m	3.5 Std.	A: 09.24 Uhr R: 16.30 Uhr
Gie, 17.04.2025 Staziun Glion	<b>Viadi da primavera</b> Reichenau – Trin Station – Bonaduzerwald - Reichenau Menadra: Heidi Günthart, 077 400 09 69	11 km ↗ 310m ↘ 310m	3.5 uras	P: 09.24 uras A: 16.30 uras
Do, 01.05.2025 Bahnhof Ilanz	<b>Ladir - Falera/Parc la Mutta - Laax</b> Leitung: Marco Curti, 079 903 31 64	9.1 km ↗ 200m ↘ 450m	3 Std.	A: 09.35 Uhr R: 14.14 Uhr
Gie, 01.05.2025 Staziun Glion	<b>Ladir - Falera/Parc La Mutta - Laax</b> Menader: Marco Curti, 079 903 31 64	9.1 km ↗ 200m ↘ 450m	3 uras	P: 09.35 uras A: 14.14 uras
Do, 15.05.2025 Bahnhof Ilanz	<b>Tenna – Flimserblick</b> Leitung: Richard Mikosch, 0794641736	6.8 km ↗ 340m ↘ 340m	3 Std.	A: 08.33 Uhr R: 17.22 Uhr
Gie, 15.05.2025 Staziun Glion	<b>Tenna – Flimserblick</b> Menader: Richard Mikosch, 0794641736	6.8 km ↗ 340m ↘ 340m	3 uras	P: 08.33 uras A: 17.22 uras
Do, 12.06.2025 Bahnhof Ilanz	<b>Bendern - Rundweg</b> Leitung: Rita Berther, 079 657 44 05	8.2 km ↗ 290m ↘ 290m	3 Std.	A: 08.24 Uhr R: 16.30 Uhr
Gie, 12.06.2025 Staziun Ilanz	<b>Bendern - tura circulara</b> Menadra: Rita Berther, 079 657 44 05	8.2 km ↗ 290m ↘ 290m	3 uras	P: 08.24 uras A: 16.30 uras

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
<i>Di / datum liug da sen- tupada</i>	<i>Tura</i>	<i>Distanza meters d'altezia</i>	<i>Temps da vi- andar</i>	<i>Partenza Arrivada</i>
Do, 26.06.2025 Bahnhof Ilanz	<b>Laax - Runcahöhe</b> Leitung: Richard Mikosch, 0794641736	12.0 km ↗ 260m ↘ 750m	4 Std.	A: 07.24 Uhr R: 17.30 Uhr
<i>Gie, 26.06.2025 Staziun Glion</i>	<i><b>Laax - Runcahöhe</b> Menader: Richard Mikosch,0794641736</i>	<i>12.0 km ↗ 260m ↘ 750m</i>	<i>4 uras</i>	<i>P: 07.24 uras A: 17.30 uras</i>
Do, 10.07.2025 Bahnhof Ilanz	<b>Lohn – Libisee - Mathon</b> Leitung: Marco Curti, 079 903 31 64	8.0 km ↗ 450m ↘ 500m	3 Std.	A: 08.24 Uhr R: 16.30 Uhr
<i>Gie, 10.07.2025 Staziun Glion</i>	<i><b>Lohn – Libisee - Mathon</b> Menader: Marco Curti, 079 903 31 64</i>	<i>8.0 km ↗ 450m ↘ 500m</i>	<i>3 uras</i>	<i>P: 08.24 uras A: 16.30 uras</i>
Do, 24.07.2025 Bahnhof Ilanz	<b>Maloja – Lägħ da Bitabergh – Lägħ da Cavloc – Maloja</b> Leitung: Heidi Günthart, 077 400 09 69	10 km ↗ 400m ↘ 400m	4 Std.	A: 06.24 Uhr R: 18.30 Uhr
<i>Gie, 24.07.2025 Staziun Glion</i>	<i><b>Maloja – Lägħ da Bitabergh – Lägħ da Cavloc – Maloja</b> Menadra: Heidi Günthart, 077 400 09 69</i>	<i>10 km ↗ 400m ↘ 400m</i>	<i>4 uras</i>	<i>P: 06.24 uras A: 18.30 uras</i>
Do, 07.08.2025 Bahnhof Ilanz	<b>Bivio – Alp Natons – Alp Flix</b> Leitung: Heidi Günthart, 077 400 09 69	7.5 km ↗ 450m ↘ 450m	3.5 Std.	A: 07.24 Uhr R: 18.00 Uhr
<i>Gie, 07.08.2025 Staziun Glion</i>	<i><b>Bivio – Alp Natons – Alp Flix</b> Menadra: Heidi Günthart, 077 400 09 69</i>	<i>7.5 km ↗ 450m ↘ 450m</i>	<i>3.5 uras</i>	<i>P: 07.24 uras A: 18.00 uras</i>
Do, 21.08.2025 Bahnhof Ilanz	<b>Burg Belmont</b> Leitung: Richard Mikosch, 079464173664	5.4 km ↗ 530m ↘ 100m	3 Std.	A: 09.35 Uhr R: 14.18 Uhr
<i>Gie, 21.08.2025 Staziun Glion</i>	<i><b>Casti Belmont</b> Menader: Richard Mikosch,0794641736</i>	<i>5.4 km ↗ 530m ↘ 100m</i>	<i>3 uras</i>	<i>P: 09.35 Uhr A: 14.18 Uhr</i>
Do, 04.09.2025 Bahnhof Ilanz	<b>Glaspas – Berggasthaus Parsiras - Sarn</b> Leitung: Marco Curti, 079 903 31 64	10.0 km ↗ 270m ↘ 820m	3.5 Std.	A: 08.24 Uhr R: 16.30 Uhr
<i>Gie, 04.09.2025 Staziun Glion</i>	<i><b>Glaspas – Berggasthaus Parsiras - Sarn</b> Menader: Marco Curti, 079 903 31 64</i>	<i>10.0 km ↗ 270m ↘ 820m</i>	<i>3.5 uras</i>	<i>P: 08.24 Uhr A: 16.30 Uhr</i>

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
<i>Di / datum liug da sen- tupada</i>	<i>Tura</i>	<i>Distanza meters d'altezia</i>	<i>Temps da vi- andar</i>	<i>Partenza Arrivada</i>
Do, 18.09.2025 Bahnhof Ilanz	<b>Laus - Lag da Laus – Laus</b> mit Grillieren Kosten für Taxi: etwa 15.00 – 20.00 Sfr.  Leitung: Rita Berther, 079 657 44 05	7.5 km ↗ 380m ↘ 380m	3 Std.	A: 09.33 Uhr  R: 16.22 Uhr
Gie, 18.09.2025 Staziun Glion	<b>Laus - Lag da Laus – Laus</b> cun grillar Cuosts per taxi: circa 15.00 – 20.00 frs.  Menadra: Rita Berther, 079 657 44 05	7.5 km ↗ 380m ↘ 380m	3 uras	P: 09.33 uras  A: 16.22 uras
Do, 02.10.2025 Bahnhof Ilanz	<b>Brigels - Schlans</b>  Leitung: Marco Curti, 079 903 31 64	7.5 km ↗ 320m ↘ 450m	3 Std.	P: 10.33 Uhr  A: 17.22 Uhr
Gie, 02.10.2025 Staziun Glion	<b>Breil - Schlans</b>  Menader: Marco Curti, 079 903 31 64	7.5 km ↗ 320m ↘ 450m	3 uras	P: 10.33 uras  A: 17.22 uras
Do, 16.10.2025 Bahnhof Ilanz	<b>Schlusswanderung ÜBERRASCHUNG</b>  Leitung: Heidi Günthart, 077 400 09 69	10km ↗ 260m ↘ 270m	3.0 Std.	A: 10.00 Uhr  R: ? Uhr
Gie, 16.10.2025 Staziun Glion	<b>Viadi final SURPRESA</b>  Menadra: Heidi Günthart, 077 400 09 69	10.0 km ↗ 260m ↘ 270m	3 uras	P: 10.00 uras  A: ? uras

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

*Tuts programs da viandar da Pro Senectute Grischun anfleis vus sut [www.gr.prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch)*