



### **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 feagl 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 financiar la scolaziun da menadras e menaders.

Per participontas e participonts finanzialmein 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 cuvegnent ein da principi caussa dallas singulas participontas e dils singuls participonts. Cun lur atgna responsabladad contribueschan els essenzialmein al beingartegiar 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, 29.01.2026 Bahnhof Ilanz	<b>Surcuolm – S. Carli - Morissen</b> Leitung: Rita Berther, 079 657 44 05	8.0 km ↗ 380m ↘ 420m	4.0 Std.	A: 09.34 Uhr R: 16.26 Uhr
<i>Gie, 29.01.2026 Staziun Glion</i>	<i><b>Surcuolm – S. Carli - Morissen</b> Menadra: Rita Berther, 079 657 44 05</i>	<i>8.0 km ↗ 380m ↘ 420m</i>	<i>4.0 uras</i>	<i>P: 09.34 uras A: 16.26 uras</i>
Do, 26.02.2026 Bahnhof Ilanz	<b>Bargis – Fidaz - Bargis</b> Leitung: Heidi Günthart, 077 400 09 69	6.0 km ↗ 410m ↘ 60m	2.30 Std.	A: 09.34 Uhr R: 16.26 Uhr
<i>Gie, 26.02.2026 Staziun Glion</i>	<i><b>Bargis – Fidaz - Bargis</b> Menadra: Heidi Günthart, 077 400 09 69</i>	<i>6.0 km ↗ 410m ↘ 60m</i>	<i>2.30 uras</i>	<i>P: 09.34 uras A: 16.26 uras</i>
Do, 16.04.2026 Bahnhof Ilanz	<b>Sevelen – Steig - Sevelerschlucht</b> Leitung: Rita Berther, 079 657 44 05	7.5 km ↗ 360m ↘ 360m	3.00 Std.	A: 08.30 Uhr R: 16.59 Uhr
<i>Gie, 16.04.2026 Staziun Glion</i>	<i><b>Sevelen – Steig – Sevelerschlucht</b> Menadra: Rita Berther, 079 657 44 05</i>	<i>7.5 km ↗ 360m ↘ 360m</i>	<i>3.00 uras</i>	<i>P: 08.30 uras A: 16.59 uras</i>
Do, 07.05.2026 Bahnhof Ilanz	<b>Curaglia – Hängebrücke - Disentis</b> Leitung: Marco Curti, 079 903 31 64	8.3 km ↗ 345m ↘ 540m	3.30 Std.	A: 09.04 Uhr R: 15.28 Uhr
<i>Gie, 07.05.2026 Staziun Glion</i>	<i><b>Curaglia - Punt pendentia - Mustér</b> Menader: Marco Curti, 079 903 31 64</i>	<i>8.3 km ↗ 345m ↘ 540m</i>	<i>3.30 uras</i>	<i>P: 09.04 uras A: 15.28 uras</i>
Do, 21.05.2026 Bahnhof Ilanz	<b>Reichenau – Trin Station - Reichenau</b> Leitung: Heidi Günthart, 077 400 09 69	13.0 km ↗ 300m ↘ 300m	3.30 Std.	A: 08.30 Uhr R: 15.29 Uhr
<i>Gie, 21.05.2026 Staziun Glion</i>	<i><b>Rehanau – Trin staziun - Rehanau</b> Menadra: Heidi Günthart, 077 400 09 69</i>	<i>13.0 km ↗ 300m ↘ 300m</i>	<i>3.30 uras</i>	<i>P: 08.30 uras A: 15.29 uras</i>
Mi, 03.06.2026 Bahnhof Ilanz	<b>Versam Dorf-Carrera</b> Leitung: Richard Mikosch, 079 464 17 36	7.5 km ↗ 266m ↘ 320m	3.00 Std.	A: 09.00 Uhr R: 14.00 Uhr
<i>Mes, 03.06.2026 Staziun Glion</i>	<i><b>Versam vitg-Carrera</b> Menader: Richard Mikosch, 079 464 17 36</i>	<i>7.5 km ↗ 266m ↘ 320m</i>	<i>3.00 uras</i>	<i>P: 09.00 uras A: 14.00 uras</i>
Do, 18.06.2026 Bahnhof Ilanz	<b>Turrahus - Camanaboden</b> Leitung: Marco Curti, 079 903 31 64	8.0 km ↗ 258m ↘ 375m	3.00 Std.	A: 09.04 Uhr R: 14.56 Uhr
<i>Gie, 18.06.2026 Staziun Glion</i>	<i><b>Turrahus - Camanaboden</b> Menader: Marco Curti, 079 903 31 64</i>	<i>8.0 km ↗ 258m ↘ 375m</i>	<i>3.00 uras</i>	<i>P: 09.04 uras A: 14.56 uras</i>

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
<i>Di / datum liug da sentupada</i>	<i>Tura</i>	<i>Distanza meters d'altezia</i>	<i>Temps da vi- andar</i>	<i>Partenza Arrivada</i>
Do, 02.07.2026 Bahnhof Ilanz	<b>Brambrüesch – Pradaschier (evt. mit Rodeln)</b> Leitung: Heidi Günthart, 077 400 09 69	6.5 km ↗ 580m ↘ 240m	2.20 Std.	A: 08.00 Uhr R: 17.29 Uhr
<i>Gie, 02.07.2026 Staziun Glion</i>	<b><i>Brambrüesch – Pradaschier (evtl cun scursalar)</i></b> <i>Menadra: Heidi Günthart, 077 400 09 69</i>	<i>6.5 km ↗ 580m ↘ 240m</i>	<i>2.20 uras</i>	<i>P: 08.00 uras A: 17.29 uras</i>
Do, 16.07.2026 Bahnhof Ilanz	<b>Obermutten - Stierva</b> Leitung: Marco Curti, 079 903 31 64	9.1 km ↗ 328m ↘ 823m	3.30 Std.	A: 07.24 Uhr R: 15.29 Uhr
<i>Gie, 16.07.2026 Staziun Glion</i>	<b><i>Obermutten - Stierva</i></b> <i>Menader: Marco Curti, 079 903 31 64</i>	<i>9.1 km ↗ 328m ↘ 823m</i>	<i>3.30 uras</i>	<i>P: 07.24 uras A: 15.29 uras</i>
Do, 30.07.2026 Bahnhof Ilanz	<b>Oberalppass – Calmut – Milez - Tschamut</b> Leitung: Rita Berther, 079 657 44 05	10.0 km ↗ 430m ↘ 760m	4.00 Std.	A: 08.32 Uhr R: 16.28 Uhr
<i>Gie, 30.07.2026 Staziun Glion</i>	<b><i>Alpsu – Calmut – Milez - Tschamut</i></b> <i>Menadra: Rita Berther, 079 657 44 05</i>	<i>10.0 km ↗ 430m ↘ 760m</i>	<i>4.00 uras</i>	<i>P: 08.32 uras A: 16.28 uras</i>
Do, 13.08.2026 Bahnhof Ilanz	<b>Laax Muschetg-Runcahöhe-Flims</b> Leitung: Richard Mikosch, 079 464 17 36	8.0 km ↗ 375m ↘ 382m	3.00 Std.	A: 08.30 Uhr R: 14.38 Uhr
<i>Gie, 13.08.2026 Staziun Glion</i>	<b><i>Laax Muschetg-Runcahöhe-Flims</i></b> <i>Menader: Richard Mikosch, 079 464 17 36</i>	<i>8.0. km ↗ 375m ↘ 382m</i>	<i>3.00 uras</i>	<i>P: 08.80 uras A: 14.38 uras</i>
Mi/Do, 26./27.08.2026 Bahnhof Ilanz	<b>2-Tages-Wanderung Malojapass</b> Leitung: Heidi Günthart, 077 400 09 69 Daten folgen. Teilnehmerzahl beschränkt.			
<i>Me/Gie, 26./27.08.2026 Staziun Glion</i>	<b><i>Viadi da 2 dis Pass dal Malögia</i></b> <i>Menadra: Heidi Günthart, 077 400 09 69</i> Las indicaziuns suondan. Il diember da participontAs ei limitaus.			
Do, 10.09.2026 Bahnhof Ilanz	<b>Trin-Ruine Belmont-Fidaz</b> Leitung: Richard Mikosch, 079 464 17 36	7.5 km ↗ 620m ↘ 255m	4.00 Std.	A: 08.30 Uhr R: 14.26 Uhr
<i>Gie, 10.09.2026 Staziun Glion</i>	<b><i>Trin-Ruina Belmont-Fidaz</i></b> <i>Menader: Richard Mikosch, 079 464 17 36</i>	<i>7.5 km ↗ 620m ↘ 255m</i>	<i>4.00 uras</i>	<i>P: 08.30 uras A: 14.26 uras</i>
Do, 24.09.2026 Bahnhof Ilanz	<b>Pany – Unter Calondis - Pany</b> Leitung: Rita Berther, 079 657 44 05	8.5 km ↗ 450m ↘ 450m	3.30 Std.	A: 08.30 Uhr R: 17.29 Uhr
<i>Gie, 24.09.2026 Staziun Glion</i>	<b><i>Pany – Unter Calondis - Pany</i></b> <i>Menadra: Rita Berther, 079 657 44 05</i>	<i>8.5 km ↗ 450m ↘ 450m</i>	<i>3.30 uras</i>	<i>P: 08.30 uras A: 17.29 uras</i>

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Do, 08.10.2026 Bahnhof Ilanz	<b>Surava - Crap Furo - Surava</b> Leitung: Marco Curti, 079 903 31 64	7.6 km ↗ 328m ↘ 263m	3.00 Std.	A: 08.30 Uhr R: 15.29 Uhr
Gie, 08.10.2026 Staziun Glion	<b>Surava - Crap Furo - Surava</b> Menader: Marco Curti, 079 903 31 64	7.6 km ↗ 328 m ↘ 263 m	3.00 uras	P: 08.30 uras A: 15.29 uras
Do, 22.10.2026 Bahnhof Ilanz	<b>Schlusswanderung Andiast - Pigniu</b> Leitung: Heidi Günthart, 077 400 09 69	8.0 km ↗ 370m ↘ 250m	3.00 Std.	A: 09.34 Uhr R: 16.24 Uhr
Gie, 22.10.2026 Staziun Glion	<b>Viadi final Andiast - Pigniu</b> Menadra: Heidi Günthart, 077 400 09 69	8.0 km ↗ 370m ↘ 250m	3.00 uras	P: 09.34 uras A: 16.24 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)