



Anmeldung

Bis **Samstag 18.00 Uhr** bei der Wanderleitung per Mail, SMS, WhatsApp oder Telefon. Bitte Anmeldezeit wegen Reservationen einhalten. Nach Möglichkeit wird ein Gruppenbillett ab Davos gelöst.

Programmänderungen vorbehalten!

Berücksichtige die aktuellen Wetter- und Schneeverhältnisse. Allenfalls wird die Wanderung angepasst, verschoben oder abgesagt.

Wanderausrüstung

Wanderschuhe, Sonnen- und Regenschutz, Sitzunterlage, evtl. Stöcke, Getränke und Verpflegung. Zusätzlich Winterwanderungen: Spikes werden dringend empfohlen, stabile Winterstiefel, warmes Getränk.

Verpflegung

Wenn nicht anders vermerkt Verpflegung aus dem Rucksack. Meistens Einkehrmöglichkeit am Schluss der Wanderung.

Teilnahmegebühr für alle Wanderungen: CHF 12.–

Wird direkt bei der Wanderleitung bezahlt.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Gesundheit

Notfallausweise können bei der Wanderleitung und Pro Senectute Graubünden bezogen und im Rucksackdeckelfach mitgetragen werden. Notfallmedikamente mitnehmen.

Marianne Romang 079 732 33 52 m.romang@bluewin.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
Geschäftsstelle

7000 Chur | Alexanderstrasse 2 | 081 300 35 10
7000 Chur | Alexanderstrasse 2 | 081 300 35 35

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Di, 21.1.25 Davos Platz	Winterwanderung Guarda – Bos-cha – Munt - Ardez Höhenwanderung zum Maiensäss Munt d'Ardez. Leitung: Marianne Romang	8 km ↗ 290 m ↘ 490 m	2:45 Std.	ab 08.56 Uhr an 16.03 Uhr
Di, 4.2.25 Davos Platz	Winterwanderung Obertschappina – Oberurmein – Obergemeind – Obertschappina Tschappinarunde mit herrlicher Aus- sicht. Leitung: Marianne Romang	8.5 km ↗ 300 m ↘ 300 m	3 Std.	ab 08.31 Uhr an 16.29 Uhr
Di, 1.4.25 Davos Platz	Fläsch – Rheindamm – Bad Ragaz Giessenpark Dem Frühling entgegen. Leitung: Marianne Romang	10.5 km ↗ 60 m ↘ 70 m	2:45 Std.	ab 08.32 Uhr an 17.03 Uhr
Di, 15.4.25 Davos Platz	Schmitten – Alvaneu – Bad – Far- sox – Landwasserviadukt -Filisur Über Wiesen, Hecken und Wälder nach Filisur. Leitung: Marianne Romang	11 km ↗ 260 m ↘ 440 m	3:15 Std.	ab 08.54 Uhr an 15.29 Uhr
Di, 29.4.25 Davos Platz	Oberschan – Lavadarsch - Prod – Sargans Wandern ein Stück auf dem Rheintaler Höhenweg mit viel Aussicht. Leitung: Marianne Romang	9.5 km ↗ 400 m ↘ 580 m	3:15 Std.	ab 07.56 Uhr an 17.03 Uhr
Mi, 21.5.25 Davos Platz	Mäls – Mattheid – Regitzer Spitz - Türlis - Fläsch Vo Liechtenstein in die Herrschaft. Stei- ler Abstieg hinunter nach Fläsch. Leitung: Marianne Romang	10.5 km ↗ 680 m ↘ 640 m	4:15 Std.	ab 07.32 Uhr an 17.27 Uhr
Di, 10.6.25 Davos Platz	Siat – Pigniu – Staumauer - Andiast Wandern auf der Via Glion zum Ge- schichtsdenkmal an der Staumauer vom Lag da Pigniu. Leitung: Marianne Romang	13 km ↗ 470 m ↘ 590 m	4:30 Std.	ab 07.31 Uhr an 19.29 Uhr (via Filisur)

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Di, 24.6.25 Davos Platz Schatzalpbahn	Schatzalp - Lochalp – Erbalp – Stafelalp – Davos Frauenkirch Die klassische Davoser Alpentour mit viel Aussicht. Kosten Schatzalpbahn CHF 10.- Leitung: Marianne Romang	10 km ↗ 410 m ↘ 750 m	4 Std.	ab 09.40 Uhr
Di, 15.7.25 Davos Platz	Brambrüesch – Spundisköpf – Hüenerköpf - Term Bel – Mutta Mit der Bahn auf Brambrüesch, danach steiler Aufstieg zu den Spundisköpf mit viel Aus- und Tiefblick. Ab Mutta mit Sessellift und Luftseilbahn nach Rhäzüns. Kosten Bergbahnen CHF 21.- (Halbtax) Leitung: Marianne Romang	10 km ↗ 640 m ↘ 280 m	4 Std.	ab 07.01 Uhr (via Prättigau) an 17.29 Uhr (via Filisur)
Di, 5.8.25 Davos Platz	Celerina Marguns - Alp Muntatsch-Cristolais - Celerina Höhenwanderung mit grossartigem Ausblick in die Bernina-Alpen und ins Inntal. Kosten Gondelbahn Celerina – Marguns CHF 13.60 Leitung: Marianne Romang	11 km ↗ 260 m ↘ 800 m	3:45 Std.	ab 07.53 Uhr (via Flüela) an 17.29 Uhr (via Flisur)
Mi, 10.9.25 Davos Platz	Chants – Alp digl Chant – Alp Muetta – Darlux Bergstation Mit Bus alpin nach Chants im Val Tuors. Anschliessend Höhenwanderung zur Mittelstation Darlux. Kosten Bus alpin: CHF 10.- Kosten Sesselbahn: CHF 16.- Leitung: Marianne Romang	10.5 km ↗ 580 m ↘ 430 m	4 Std.	ab 09.31 Uhr an 17.29 Uhr
Di, 30.9.25 Davos Platz	Vnä – Griosch – Zuort – Kurhaus Val Sinestra Wandern vom schönen Dorf Vnä durch das wildromantische Val Sinestra über zwei Hängebrücken zum geschichtsträchtigen Kurhaus. Leitung: Marianne Romang	11 km ↗ 465 m ↘ 600 m	4 Std.	ab 07.01 Uhr an 17.03 Uhr

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