



### Anmeldung

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 basegn, evtl. festa, plumatsch da seser

### 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 surprendan 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 ein tuttas 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 buca pagar la taxa da participaziun. Sch'ina gruppa dumbra dapli che 25 persunas, sto ina secunda guida ni in secund guid accompagnar 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 finanzialarmein 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 beingartegiar dalla tura. Consumar alcohol duront turas sa menar a situaziuns prigulusas. Tgauns astgan buc vegnir pri ins 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, 11.04.2024 Bahnhof Ilanz	<b>Rothenbrunnen – Ravetg – Domat / Ems</b> Leitung: Rita Berther, 079 657 44 05	10.5 km ↗ 160m ↘ 200m	3 Std.	A: 09.24 Uhr R: 16.30 Uhr
<i>Gie, 11.04.2024 Staziun Glion</i>	<i><b>Rothenbrunnen – Ravetg – Domat</b></i> <i>Menadra: Rita Berther, 079 657 44 05</i>	<i>10.5 km ↗ 160m ↘ 200m</i>	<i>3 uras</i>	<i>P: 09.24 uras A: 16.30 uras</i>
Do, 25.04.2024 Bahnhof Ilanz	<b>Fläsch – Ellhorn - Balzers</b> Leitung: Heidi Günthart, 077 400 09 69	8.0 km ↗ 200m ↘ 250m	3 Std.	A: 08.24 Uhr R: 16.30 Uhr
<i>Gie, 25.04.2024 Staziun Glion</i>	<i><b>Fläsch– Ellhorn - Balzers</b></i> <i>Menadra: Heidi Günthart, 077 400 09 69</i>	<i>8.0 km ↗ 200m ↘ 250m</i>	<i>3 uras</i>	<i>P: 08.24 uras A: 16.30 uras</i>
Do, 23.05.2024 Bahnhof Ilanz	<b>Rueun – Ruine St. Georg – Waltens- burg</b> Leitung: Richard Mikosch, 079 464 17 36	4.5 km ↗ 270m ↘ 60m	2.5 Std.	A: 09.24 Uhr R: 16.30 Uhr
<i>Gie, 23.05.2024 Staziun Glion</i>	<i><b>Rueun – Ruina Munt Sogn Gieri – Vuorz</b></i> <i>Menader: Richard Mikosch, 079 464 17 36</i>	<i>4.5 km ↗ 270m ↘ 60m</i>	<i>2.5 uras</i>	<i>P: 09.24 uras A: 16.30 uras</i>
Do, 13.06.2024 Bahnhof Ilanz	<b>Valata – Dachlisee – Meierhof</b> Leitung: Marco Curti, 079 903 31 64	5.2 km ↗ 230m ↘ 150m	2 Std.	A: 09.35 Uhr R: 14.14 Uhr
<i>Gie, 13.06.2024 Staziun Glion</i>	<i><b>Valata – Dachlisee – Meierhof</b></i> <i>Menader: Marco Curti, 079 903 31 64</i>	<i>5.2 km ↗ 230m ↘ 150m</i>	<i>2 uras</i>	<i>P: 09.35 uras A: 14.14 uras</i>
Do, 27.06.2024 Bahnhof Ilanz	<b>Brigels – Val Frisal – Brigels Piazzaofen bauen und Pizzaplausch</b> Leitung: Heidi Günthart, 077 400 09 69	6.8 km ↗ 340m ↘ 340m	3 Std.	A: 08.33 Uhr R: 17.22 Uhr
<i>Gie, 27.06.2024 Staziun Glion</i>	<i><b>Breil – Val Frisal – Breil Construcziun d'in fuorn da pizza e gaudi da pizza</b></i> <i>Menadra: Heidi Günthart, 0774000969</i>	<i>6.8 km ↗ 340m ↘ 340m</i>	<i>3 uras</i>	<i>P: 08.33 uras A: 17.22 uras</i>
Do, 11.07.2024 Bahnhof Ilanz	<b>Cavardiras – Lag da Laus – Laus</b> Kosten für Taxi: etwa CHF 20.- Leitung: Rita Berther, 079 657 44 05	9.7 km ↗ 600m ↘ 490m	4.5 Std.	A: 07.33 Uhr R: 17.22 Uhr
<i>Gie, 11.07.2024 Staziun Ilanz</i>	<i><b>Cavardiras – Lag da Laus – Laus</b></i> <i>Cuosts per taxi: circa Frs. 20.-</i> <i>Menadra: Rita Berther, 079 657 44 05</i>	<i>9.7 km ↗ 600m ↘ 490m</i>	<i>4.5 uras</i>	<i>P: 07.33 uras A: 17.22 uras</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, 25.07.2024 Bahnhof Ilanz	<b>Arosa – Ochsenalp – Tschierschen oder Arosa (kürzere Variante)</b> Leitung: Heidi Günthart, 077 400 09 69	12.0 km ↗ 260m ↘ 750m	4 Std.	A: 07.24 Uhr R: 17.30 Uhr
Gie, 25.07.2024 Staziun Glion	<b>Arosa – Ochsenalp – Tschierschen ni Arosa (variante cuorta)</b> Menadra: Heidi Günthart, 0774000969	12.0 km ↗ 260m ↘ 750m	4 uras	P: 07.24 uras A: 17.30 uras
Do, 08.08.2024 Bahnhof Ilanz	<b>Pian Segno – Lareccio – Alpe Gana – Lukmanierpass</b> Leitung: Rita Berther, 079 657 44 05	8.5 km ↗ 530m ↘ 270m	4 Std.	A: 07.33 Uhr R: 16.22 Uhr
Gie, 08.08.2024 Staziun Glion	<b>Pian Segno – Lareccio – Alpe Gana – Pass Lucmagn</b> Menadra: Rita Berther, 079 657 44 05	8.5 km ↗ 530m ↘ 270m	4 uras	P: 07.33 uras A: 16.22 uras
Do, 29.08.2024 Bahnhof Ilanz	<b>Riein – Alp Sevgein – Riein</b> Leitung: Marco Curti, 079 903 31 64	7.0 km ↗ 500m ↘ 500m	3 Std.	A: 09.24 Uhr R: 16.30 Uhr
Gie, 29.08.2024 Staziun Glion	<b>Riein – Alp da Sevgein – Riein</b> Menader: Marco Curti, 079 903 31 64	7.0 km ↗ 500m ↘ 500m	3 uras	P: 09.24 uras A: 16.30 uras
Do, 12.09.2024 Bahnhof Ilanz	<b>Tenna – Flimserbänkli– Wasserfall</b> Leitung: Richard Mikosch, 0794641736	7 km ↗ 270m ↘ 270m	3 Std.	A: 09.24 Uhr R: 16.30 Uhr
Gie, 12.09.2024 Staziun Glion	<b>Tenna – Flimserbänkli – Wasserfall</b> Menader: Richard Mikosch, 0794641736	10.5 km ↗ 270m ↘ 270m	3 uras	P: 09.24 uras A: 16.30 uras
Do, 26.09.2024 Bahnhof Ilanz	<b>Sagogn – Parc la Mutta – Falera</b> Leitung: Marco Curti, 079 903 31 64	5.4 km ↗ 530m ↘ 100m	3 Std.	A: 09.35 Uhr R: 14.18 Uhr
Gie, 26.09.2024 Staziun Glion	<b>Sagogn – Parc la Mutta – Falera</b> Menader: Marco Curti, 079 903 31 64	5.4 km ↗ 530m ↘ 100m	3 uras	P: 09.35 Uhr A: 14.18 Uhr
Do, 10.10.2024 Bahnhof Ilanz	<b>Glaspass – Bischolapass – Obertschappina</b> Leitung: Marco Curti, 079 903 31 64	9.3 km ↗ 290m ↘ 590m	3.5 Std.	A: 08.24 Uhr R: 16.30 Uhr
Gie, 10.10.2024 Staziun Glion	<b>Glaspass – Bischolapass – Ober- tschappina</b> Menader: Marco Curti, 079 903 31 64	9.3 km ↗ 290m ↘ 590m	3.5 uras	P: 08.24 Uhr A: 16.30 Uhr

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, 24.10.2024 Bahnhof Ilanz	<b>Schlusswanderung: Flims Waldhaus – Conn Aussichtsplattform – Staderas</b> Leitung: Richard Mikosch, 0794641736	9 km ↗ 260m ↘ 270m	3.5 Std.	A: 10.35 Uhr R: 15.15 Uhr
Gie, 24.10.2024 Staziun Glion	<b>Viadi final: Flem Casa Uaul– Conn – Staderas</b> Menader: Richard Mikosch, 0794641736	10.5 km ↗ 260m ↘ 270m	3 uras	P: 10.35 uras A: 15.15 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)*