

Wandergruppe Region Val Müstair*

April bis Oktober 2026

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Anmeldung zu den Ganztageswanderungen

Anforderungen gemäss jeweiligem Tagesprogramm.

Anmeldung bis Samstag 19.00 Uhr bei der Wanderleiterin (wegen Reservierungen).

Programmänderungen vorbehalten!

Verschiebung in besonderen Fällen um 1 Woche.

Wanderausrüstung

Für alle Wanderungen sind gute Schuhe, Regenschutz, Sitzunterlage und evtl. Stöcke erforderlich.

Teilnahmegebühr pro Wanderung Fr. 12.00 exkl. Fahrspesen

Versicherung ist Sache der Teilnehmer/Innen.

Kontakte der Wanderleiterinnen:

Petra Fliri	078 749 28 67	flitsche@bluewin.ch
Manuela Zen	079 672 07 71	manuelazen@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

7000 Chur | Alexanderstrasse 2 | 081 300 35 10

Geschäftsstelle

7000 Chur | Alexanderstrasse 2 | 081 300 35 35

Tag/Datum	Tour/Route	Distanz Höhenmeter	Wanderzeit	Abfahrt/Treffpunkt
Mo, 13.04.26 Ausweichtermin: MO 20.04.26	Frühlingswanderung Prad-Höhenweg-St-Ottilia- Tschengels-Prad Verpflegung: aus dem Rucksack Kaffeepause: Prad Euro und ID mitnehmen	↗ 140 m ↘ 135 m	2 ½-3 Std.	9:00 Klosterplatz Müstair Fahrgemeinschaft
Mo, 11.05.26 Ausweichtermin: Mo, 18.05.26	Wanderung Unterengadin Vnà-Griosch-Zuort-Vnà Verpflegung aus dem Rucksack Kaffeepause: Zuort	↗ 494 m ↘ 486 m	3¼-3½ Std.	7:30 Klosterplatz Müstair Fahrgemeinschaft
MO, 01.06.26 Ausweichtermin: Mo, 15.06.26	Wanderung Vinschgau (Bahn) Schöneben- Höhenweg-Haideralm- St.Valentin (Bahn) Verpflegung: aus dem Rucksack Kaffeepause: Haideralm Euro und ID mitnehmen	↗ 140 m ↘ 150 m	3 -3 ½ Std.	8.30 Klosterplatz Müstair Fahrgemeinschaft
Mo, 13.07.26 Ausweichtermin: Mo, 20.07.26	Panoramawanderung in Sulden Sulden (Bahn) Kanzel- Düsseldorferhütte-Kanzel (Bahn)-Sulden Mittagessen: Düsseldorferhütte Kaffeepause: Kanzel Euro und ID mitnehmen	↗ 400 m ↘ 400 m	3 Std.	7.30 Klosterplatz Müstair Fahrgemeinschaft
Mo, 03.08.26 Ausweichtermin: Mo, 10.08.26	Wanderung Umbrail/Stelvio inkl. Ge- schichte 14/18 Astras-Dreisprachenspitze- Führung 14/18 Geschichte mit Hans Conradin-Stelvio Verpflegung: aus dem Rucksack Kaffeepause: Stelvio Euro und ID mitnehmen	↗ 448 ↘ 197	2 Std. Wan- derung + Führung	Postauto 9:23 Müstair Post 9:30 Sta. Maria Post Umbrailpass 15:35 Stelvio retour

Tag/Datum	Tour/Route	Distanz Höhenmeter	Wanderzeit	Abfahrt/Treffpunkt
Mo, 14.09.26 Ausweichtermin: Mo, 21.09.26	Wanderung Val Campo Puschlav Alp Camp – Rundgang zu den verschiedenen Seen-Alp Camp Verpflegung: aus dem Rucksack Kaffeepause: Alp Camp ID und Euro mitnehmen Fahrt über Livigno	↗ 340m ↘ 340 m	2 ½ - 3 Std.	7:30 Schulhaus, Sta. Maria Fahrgemeinschaft
Di, 06.10.25 Ausweichtermin: Di , 13.10.25	Wanderung National- park Val Trupchun Varusch-Trupchun-Varusch (bis Varusch mit Alpin- trans) Verpflegung: aus dem Rucksack Kaffeepause: Varusch	↗ 390 m ↘ 390 m	2 ½ - 3 Std.	7:30 Schulhaus, Sta. Maria Fahrgemeinschaft