



### Anmeldung

Montagabend bis 20.00 Uhr bei der jeweiligen Wanderleiterin/dem jeweiligen Wanderleiter.

Im Normalfall wird von der Wanderleitung ein Gruppenticket ab Samedan/St. Moritz gelöst. Bitte Angabe ob Büga, GA oder Halbtax. Fahrkosten gehen zu Lasten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

### Programmänderungen vorbehalten!

Über die definitive Durchführung orientiert Sie die Wanderleitung am Wandertag zwischen 7.00 Uhr und 8.00 Uhr. Bitte informieren Sie sich telefonisch bei der jeweiligen Wanderleitung.

### Wanderausrüstung

Hohe Wanderschuhe, Windjacke und Regenschutz, Notfallausweis, bei Hitze Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnenschutzcreme und genügend Trinkwasser mitnehmen (mind. 1 lt./Person). Die Marschzeiten variieren zwischen 1 und 5 Stunden je nach Programm.

### Notfall-Ausweis bei sich tragen!

**Teilnahmegebühr für alle Wanderungen: CHF 12.–**

**Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.**

### E-Mail-Adressen der Wanderleitenden:

Susi Kündig	susi.kuendig@bluewin.ch	Guido Locher	locher.guido@bluewin.ch
Albert Largiader	albert@largiader.ch	Susan Schild	suschild@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

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

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Do, 2.5.24 Samedan Bahnhof	<b>Frühling im Unterengadin: Vna – Tschlin</b>  Leitung: Guido, 079 776 67 29, Susan	8.5 km ↗ 320 m ↘ 400 m	2:30 Std.	A: 07.13 Uhr R: 17.41 Uhr
Do, 16.5.24 Samedan Bahnhof	<b>Südtirol: Laas – Apothekersteig – Alliz – Kortsch – Waalweg – Schlanders</b>  Leitung: Albert, 079 467 44 44, Rosi Conradin, Susan	10 km ↗ 250 m ↘ 350 m	4:30 Std.	A: 07.13 Uhr R: 19.41 Uhr
Do, 30.5.24 Samedan Bahnhof	<b>Chur – Bärenhütte – Mittenberg – Maladers – Chur</b> ab Maladers mit Postauto möglich  Leitung: Albert, 079 467 44 44 und Susan	11.5 km ↗ 650 m ↘ 650 m	4:30 Std.	A: 08.15 Uhr R: 18.45 Uhr
Do, 6.6.24 Samedan Bahnhof	<b>Val Poschiavo: Viano – San Romerio – Viano</b>  Leitung: Guido, 079 776 67 29	11 km ↗ 600 m ↘ 600 m	3 – 4 Std.	A: 06.48 Uhr R: 18.09 Uhr
Do, 20.6.24 St. Moritz Bahnhof	<b>Sils – Val Fedoz – Isola – Maloja (Schiff)</b> Rückfahrt mit Motorboot möglich  Leitung: Guido, 079 776 67 29 und Susi	13 km ↗ 480 m ↘ 480 m	3 - 4 Std.	A: 08.15 Uhr R :17.41 Uhr
Do, 4.7.24 Samedan Bahnhof	<b>Ruinaulta: Trin Porclis – Ransun – Chrummwag – Versam Station – Valendas Station</b> ab Versam Station mit RHB möglich  Leitung: Albert, 079 467 44 44 und Susan	11 km ↗ 360 m ↘ 550 m	3 - 4 Std.	A: 08.15 Uhr R: 18.45 Uhr
Do, 11.7.24 Samedan Bahnhof	<b>Avers Campsut – Furgga – Valle di Lei - Innerferrera</b> Ital. Restaurant bei Staumauer, ID + EURO  Leitung: Albert, 079 467 44 44 und Susan	11 km ↗ 650 m ↘ 840 m	4:30 Std.	A: 07.15 Uhr R: 18.45 Uhr
Do, 25.7.24 Champfèr Post	<b>Rund um den Piz Nair: Champfèr – Sesselbahn – Suvrettasee – Lej dal Pesch – Fcl. Schlattain - Marguns</b> Hinfahrt mit Sesselbahn Suvretta, Rückfahrt mit Gondelbahn Marguns  Leitung: Susan, 079 706 83 50 und Guido	10 km ↗ 770 m ↘ 600 m	5:30 Std.	A: 07.30 Uhr R: 17.30 Uhr (Celerina)

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Do, 8.8.24 Samedan Bahnhof	<b>Prättigau: Mottis – Stelsersee – Tratza – Pany</b> Leitung: Albert, 079 467 44 44 und Guido	10 km ↗ 380 m ↘ 600 m	3:30 Std.	A: 07.13 Uhr R: 17.41 Uhr
Do, 15.8.24 Samedan Bahnhof	<b>Via Mala: Thusis – Zillis</b> Mittagspause im Restaurant Via Mala Leitung: Guido, 079 776 67 29 und Susi	11 km ↗ 800 m ↘ 580 m	3:30 Std.	A: 07.15 Uhr R: 17.45 Uhr
Do, 22.8.24 Samedan Bahnhof	<b>Val Müstair: Pra da Vau – Lai da Rims – Pra da Vau - Fuldera</b> Alpinbus zur Alp CHF 25.– Leitung: Albert, 079 467 44 44 und Susan	8.5 km ↗ 670 m ↘ 670 m	4 Std.	A: 07.13 Uhr R: 18.41 Uhr
Mi/Do, 4./5.9.24 Samedan Bahnhof	<b>Schanfigger Höhenweg: Lang- wies – Skihaus Hochwang – Bargun – Maiensäss – Post Cas- tiel (Bus) - Maladers</b> Übernachtung HP im Skihaus Hoch- wang (Massenlager) Leitung: Guido, 079 776 67 29 und Susan	8 km ↗ 800 m ↘ 260 m (1. Tag) 9 km ↗ 60 m ↘ 800 m (2. Tag)	3:30 Std. (1. Tag) 3 Std. (2. Tag)	A: 07.15 Uhr R: 19.41 Uhr
Do, 12.9.24 Samedan Bahnhof	<b>Bergün Alp Darlux – Piz Darlux – Bergün (Sesselbahn)</b> Sesselbahn Darlux, retour CHF 19.– Leitung: Susi, 079 383 42 84 und Guido	7 km ↗ 410 m ↘ 330 m	3 - 4 Std.	A: 07.15 Uhr R: 18.42 Uhr
Do, 26.9.24 St. Moritz Bahnhof	<b>Sur – Staumauer Lai da Marmo- rera – Pra Miez - Bivio</b> Leitung: Guido, 079 776 67 29 und Susan	7.5 km ↗ 440 m ↘ 330 m	3 Std.	A: 08.38 Uhr R: 17.50 Uhr
Do, 3.10.24 St. Moritz Bahnhof	<b>Maloja – Piz Aela – Isola – Sils</b> Leitung: Guido, 079 776 67 29	10 km ↗ 500 m ↘ 500 m	3:30 Std.	A: 09.15 Uhr R: 16.41 Uhr
Do, 17.10.24 Samedan Bahnhof	<b>Abschlusswanderung Surses: Mon – Del – Pulens - Riom – Tiefencastel (Postauto)</b> Gemeinsames Mittagessen in Riom, Restaurant Taratsch Leitung: Albert, 079 467 44 44, Susan, Susi und Guido	7 km ↗ 300 m ↘ 300 m	2:30 Std.	A: 09.15 Uhr R: 16.45 Uhr