



## Anmeldung

Anmeldungen per Telefon, SMS, Mail und WhatsApp bis spätestens Sonntag- resp. Montagabend.

Telefonische Anmeldung für Dienstagwanderung:

Sonntagabend zwischen 18.00 und 20.00 Uhr

Telefonische Anmeldung für Donnerstagwanderung:

Montagabend zwischen 18.00 und 20.00 Uhr.

Teilnehmerzahl beschränkt!

Dienstagwanderung: Ganztageswanderung mit unterschiedlichen Anforderungen gemäss jeweiligem Tagesprogramm.

Donnerstagwanderung: Leichte, gemütliche Ganztageswanderung auf guten Wegen mit wenig Höhendifferenz.

## Programmänderungen vorbehalten!

Verschiebung in besonderen Fällen auf den folgenden Tag möglich.

## Wanderausrüstung

Für alle Wanderungen sind gute Schuhe, Regenschutz, Sitzunterlage Notfallpass und evtl. Stöcke erforderlich. Für Winterwanderungen sind Schuhspikes dringend empfohlen.

**Jede/r Teilnehmende löst sein Billett individuell.**

**Teilnahmegebühr für alle Wanderungen:**

**CHF 12.–**

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

**Besammlug:**

**Eingang Bahnhofhalle beim «Treffpunkt», bei Reisen mit Postauto - Postautodeck**

**E-Mail-Adressen der Wanderleitenden:**

Margrit Egert	margrit.egert@gmail.com	Corina Joos	joos.corina@bluewin.ch
Doris Käslin	doris.kaeslin@bluewin.ch	Alfonso Moser	58avmap@gmail.com
Andreas Weibel	pizalun@bluewin.ch	Elisabeth Pingeon	epingeon@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
Do, 29.1.26 Bahnhof Chur	<b>Rundwanderung Morissen – Linaus – Morissen</b>  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	8 km ↗ 280 m ↘ 389 m	3 Std.	A: 08.55 Uhr R: 16.05 Uhr
Di, 3.2.26 Postautodeck Chur	<b>Falera – Ladir – Siat</b> Schuhspikes und Stöcke obligatorisch  Leitung: Andreas Weibel, 079 236 15 66	9.5 km ↗ 400 m ↘ 300 m	3:45 Std.	A: 7.28 Uhr R: 16.05 Uhr
Do, 5.2.26 Postautodeck Chur	<b>Laax – Laternenweg Falera – Laax Dorf</b>  Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	7 km ↗ 242 m ↘ 242 m	2:30 Std.	A: 14.58 Uhr R: 20.01 Uhr
Di, 10.2.26 Bahnhof Chur	<b>Davos Dorf Pischabahn – Pischa – Hüreli</b> Den Abstieg unterbrechen wir in der Mädrigenbeiz, Pischabahn hoch CHF 23.00  Leitung: Doris Käslin, 079 398 44 67	9 km ↗ 244 m ↘ 800 m	4:30 Std.	A: 8.31 Uhr R: 16.26 Uhr
Do, 12.2.26 Bahnhof Chur	<b>Obersaxen - Friggahus – Meierhof</b>  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	8 km ↗ 290 m ↘ 325 m	3 Std.	A: 8.55 Uhr R: 16.35 Uhr
Di, 17.2.26 Bahnhof Chur	<b>Rundwanderung Morissen</b>  Leitung: Alfonso Moser, 079 448 36 46	6.3 km ↗ 247 m ↘ 247 m	2:45 Std.	A: 8.55 Uhr R: 16.05 Uhr
Do, 19.2.26 Bahnhof Chur	<b>Brigels – Val Flem – Brigels</b>  Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	6.5 km ↗ 259 m ↘ 259 m	2:30 Std.	A: 09.25 Uhr R: 17.05 Uhr
Di, 24.2.26 Bahnhof Chur	<b>Brigels – Burleun Bergstation – Brigels</b>  Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	9 km ↗ 405 m ↘ 405 m	3:30 Std.	A: 9.25 Uhr R: 17.05 Uhr
Do, 26.2.26 Bahnhof Chur	<b>Gaflei – Stücka – Steg</b> gemächlicher Auf- und Abstieg  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	8 km ↗ 247 m ↘ 430 m	3 Std.	A: 8.42 Uhr R: 16.48 Uhr
Di, 3.3.26 Postautodeck Chur	<b>Splügen – Tanatzhöhi</b> kein steiles Bergauf / Bahnpreis runter noch offen (letztes Jahr gratis)  Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	9 km ↗ 685 m ↘ 0 m	3:30 Std.	A: 8.58 Uhr R: 17.02 Uhr
Do, 5.3.26 Bahnhof Chur	<b>Oberegg AI, Landmark – Gäbris – Gais (Appenzell)</b> Startpunkt Landmark Bushaltestelle  Leitung: Alfonso Moser, 079 448 36 46	7.5 km ↗ 296 m ↘ 384 m	2:30 Std.	A: 7.42 Uhr R: 16.18 Uhr

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Di, 10.3.26 Bahnhof Chur	<b>Samedan – Zuoz</b>  Leitung: Doris Käslin, 079 398 44 67	12 km ↗ 65 m ↘ 75 m	4:30 Std.	A: 7.58 Uhr R: 17.56 Uhr
Do, 12.3.26 Postautodeck Chur	<b>Savognin – Tiginas – Riom – Savognin</b> Bahn CHF 10.00, längerer gemächlicher Abstieg  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	7 km ↗ 107 m ↘ 490 m	2:30 Std.	A: 9.15 Uhr R: 16.31 Uhr
Di, 17.3.26 Bahnhof Chur	<b>Glarus Rundweg</b>  Leitung: Andreas Weibel, 079 236 15 66	10 km ↗ 400 m ↘ 400 m	3:15 Std.	A: 8.11 Uhr R: 15.48 Uhr
Do, 19.3.26 Bahnhof Chur	<b>Tarasp – Vulpera – Scuol</b>  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	7 km ↗ 173 m ↘ 320 m	2:30 Std.	A: 8.31 Uhr R: 17.26 Uhr
Di, 24.3.26 Postautodeck Chur	<b>Falera - Curnius - Falera</b>  Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	10 km ↗ 480 m ↘ 480 m	3:30 Std.	A: 8.28 Uhr R: ca. 17.00 Uhr
Do, 26.3.26 Bahnhof Chur	<b>Wildhaus – Gamplüt</b> Mittagessen im Bergrestaurant  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	7.5 km ↗ 271 m ↘ 262 m	3 Std.	A: 8.42 Uhr R: 16.48 Uhr
Di, 31.3.26 Bahnhof Chur	<b>Auen Rundweg Ilanz – Castrisch</b>  Leitung: Alfonso Moser, 079 448 36 46	10 km ↗ 200 m ↘ 199 m	3 Std.	A: 8.55 Uhr R: 16.05 Uhr
Do, 2.4.26 Bahnhof Chur	<b>Eglisau – Laubberg – Rheinfelden – Zweideln – Kaiserstuhl</b>  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	10 km ↗ 247 m ↘ 265 m	3:30 Std.	A: 8.08 Uhr R: 17.52 Uhr
Di, 7.4.26 Postautodeck Chur	<b>Bolle de Magadono</b> ab Cadenazzo bis Magadino mit Pizzessen  Leitung: Doris Käslin, 079 398 44 67	12 km ↗ 45 m ↘ 50 m	3:30 Std.	A: 6.58 Uhr R: 17.18 Uhr
Do, 9.4.26 Bahnhof Chur	<b>Gams – Werdenberg</b>  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	8 km ↗ 275 m ↘ 300 m	3 Std.	A: 8.42 Uhr R: 15.52 Uhr
Di, 14.4.26 Bahnhof Chur	<b>Reichenau – Bonaduzerwald – Trin Station – Reichenau</b>  Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	12 km ↗ 261 m ↘ 261 m	3:45 Std.	A: 9.08 Uhr R: 15.52 Uhr
Do, 16.4.26 Bahnhof Chur	<b>Chur – Eggerts – Domat-Ems</b>  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	8.5 km ↗ 225 m ↘ 230 m	3 Std.	A: 9.30 Uhr R: 15.41 Uhr

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Di, 21.4.26 Bahnhof Chur	<b>Walenstadt – Quinten</b>  Leitung: Doris Käslin, 079 398 44 67	10 km ↗ 550 m ↘ 550 m	4 Std.	A: 08.38 Uhr R: 16.22 Uhr
Do, 23.4.26 Bahnhof Chur	<b>Luzern – Dietschiberg – Verkehrshaus (Schiff) – Luzern</b> Wir reisen mit Gruppenbillet  Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	9 km ↗ 223 m ↘ 224 m	3 Std.	A: 08.11 Uhr R: 18.22 Uhr
Di, 28.4.26 Bahnhof Chur	<b>Schindellegi – Etzel – Einsiedeln</b>  Leitung: Andreas Weibel, 079 236 15 66	14 km ↗ 520 m ↘ 410 m	4:15 Std.	A: 7.11 Uhr R: 17.48 Uhr
Do, 30.4.26 Bahnhof Chur	<b>Schaan – Vaduz</b>  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	7 km ↗ 239 m ↘ 302 m	2:30 Std.	A: 8.42 Uhr R: 16.18 Uhr
Di, 5.5.26 Postautodeck Chur	<b>Mesocco – Deira – Calnisc – Nassel – Mesocco</b>  Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	11 km ↗ 700 m ↘ 700 m	4 Std.	A: 8.08 Uhr R: 17.30 Uhr
Do, 7.5.26 Bahnhof Chur	<b>Süsom Tschier, a la riva dal Rom bis Valchava (1. Etappe)</b>  Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	10 km ↗ 74 m ↘ 406 m	3 Std.	A: 8.01 Uhr R: 17.56 Uhr
Di, 12.5.26 Bahnhof Chur	<b>Platta – Palius – Mutschnengia – Platta</b>  Leitung: Alfonso Moser, 079 448 36 46	11 km ↗ 440 m ↘ 491 m	3:30 Std.	A: 7.55 Uhr R: 17.05 Uhr
Do 14.5.26 Bahnhof Chur	<b>Vättis - Bannwald - Vättis</b> Kurzer steiler Aufstieg  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	7.5 km ↗ 316 m ↘ 316 m	2:30 Std.	A: 8.11 Uhr R: 15.48 Uhr
Di, 19.5.26 Bahnhof Chur	<b>Riein – RieinerAlp – Valendas</b> Mäntig Cafe (auch Dienstag offen), Alpentaxi ab Dutjen CHF 15.–  Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	8 km ↗ 535 m ↘ 323 m	3:30 Std.	A: 09.25 Uhr R: 17.30 Uhr
Do, 21.5.26 Bahnhof Chur	<b>Tavanasa – Ilanz</b>  Leitung: Alfonso Moser, 079 448 36 46	12 km ↗ 164 m ↘ 294 m	3:30 Std.	A: 08.55 Uhr R: 16.05 Uhr
Di, 26.5.26 Bahnhof Chur	<b>Stels – Hängebrücke – Pany</b>  Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	10 km ↗ 450 m ↘ 580 m	3:30 Std.	A: 08.23 Uhr R: 16.36 Uhr

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Do, 28.5.26 Bahnhof Chur	<b>Ascharina – Pany</b> Naturweg	7 km ↗ 236 m ↘ 262 m	2:30 Std.	A: 8.31 Uhr R: 15.56 Uhr
	Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29			
1.- 3.6.26	<b>Wandertage Tessin / Hotel Rondinella in Locarno. Wanderungen auf etwas unbekannteren Wegen.</b>	Flyer erhältlich bei Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur		
	Leitung/Auskunft: Margrit Egert, 079 224 73 49 und Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85			
Do, 4.6.26 Bahnhof Chur	<b>Ladir - Larnags – Laax</b>	9.7 km ↗ 145 m ↘ 287 m	2:45 Std.	A: 08.25 Uhr R: 15.31 Uhr
	Leitung: Alfonso Moser, 079 448 36 46			
Di, 9.6.26 Bahnhof Chur	<b>Bergün – Preda</b> Wanderstöcke empfohlen	11 km ↗ 650 m ↘ 230 m	3:45 Std.	A: 7.58 Uhr R: 17.02 Uhr
	Leitung: Andreas Weibel, 079 236 15 66			
Do, 11.06.26 Bahnhof Chur	<b>Klosters Monbiel – Alpseeli – Klosters Platz</b>	7 km ↗ 316 m ↘ 424 m	3 Std.	A: 8.31 Uhr R: 16.26 Uhr
	Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85			
Di, 16.06.26 Bahnhof Chur	<b>Vnà – Zuort – Val Sinestra über die Hängebrücken</b>	8.70 km ↗ 380 m ↘ 480 m	3:15 Std.	A: 6.31 Uhr R: 17.26 Uhr
	Leitung: Doris Käslin, 079 398 44 67			
Do, 18.6.26 Bahnhof Chur	<b>Jakobsbad – Gontenbad – Appenzell</b>	8.5 km ↗ 109 m ↘ 199 m	2:45 Std.	A: 7.42 Uhr R: 17.18 Uhr
	Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29			
Di, 23.6.26 Bahnhof Chur	<b>Plons – Chapfenseerunde – Plons</b>	11 km ↗ 560 m ↘ 560 m	3:45 Std.	A: 8.42 Uhr R: 15.18 Uhr
	Leitung: Alfonso Moser, 079 448 36 46			
Do, 25.6.26 Bahnhof Chur	<b>Maloja – Segantiniweg – Gletscher- mühlen – Sils</b>	9.5 km ↗ 265 m ↘ 269 m	3 Std.	A: 7.01 Uhr R: 18.02 Uhr
	Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29			
Di, 30.6.26 Bahnhof Chur	<b>Klosters Platz – Schlappin – Klosters Dorf</b>	11 km ↗ 593 m ↘ 657 m	4 Std.	A: 8.01 Uhr R: 17.30 Uhr
	Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85			
Do, 2.7.26 Bahnhof Chur	<b>Cazis – Tagstein – Cresta – Thusis</b>	8 km ↗ 335 m ↘ 295 m	3 Std.	A: 9.08 Uhr R: 15.31 Uhr
	Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29			

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Di, 7.7.26 Bahnhof Chur	<b>Bernina Lagalb – Val Minor – Ospizio Bernina</b>  Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	8.5 km ↗ 440 m ↘ 280 m	3:15 Std.	A: 6.58 Uhr R: 18.02 Uhr
Do, 9.7.26 Postautodeck Chur	<b>Juf – Juferalp – Juppa</b>  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	7 km ↗ 157 m ↘ 279 m	2:30 Std.	A: 8.08 Uhr R: 16.31 Uhr
Di, 14.7.26 Bahnhof Chur	<b>Vella, Triel – Piz Mundaun – Cuolm Sura</b> Steiler Abstieg, Stöcke dringend empfohlen  Leitung: Andreas Weibel, 079 236 15 66	8.5 km ↗ 600 m ↘ 600 m	4 Std.	A: 6.53 Uhr R: 17.05 Uhr
Do, 16.7.26 Bahnhof Chur	<b>Siat – Grotta – Ladir</b> mit brätlen  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	7 km ↗ 276 m ↘ 305 m	2:30 Std.	A: 8.55 Uhr R: 17.02 Uhr
Di, 21.7.26 Bahnhof Chur	<b>Langwies – Molinis – Tschierstchen</b> Stöcke empfohlen  Leitung: Andreas Weibel, 079 236 15 66	12 km ↗ 650 m ↘ 630 m	4:15 Std.	A: 7.08 Uhr R: 16.29 Uhr
Do, 23.7.26 Bahnhof Chur	<b>Silvaplana – Lej Marsch – St. Moritz</b>  Leitung: Doris Käslin, 079 398 44 67	8 km ↗ 80 m ↘ 100 m	2:30 Std.	A: 6.58 Uhr R: 18.02 Uhr
Di, 28.7.26 Bahnhof Chur	<b>Buchserberg – Voralpsee</b> (Bus: Buchs-Buchserberg CHF 7.50)  Leitung: Doris Käslin, 079 398 44 67	10 km ↗ 450 m ↘ 600 m	3:30 Std.	A: 8.08 Uhr R: 16.52 Uhr
Do, 30.7.26 Bahnhof Chur	<b>Nufenen – Splügen (Talboden)</b>  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	9 km ↗ 55 m ↘ 160 m	3 Std.	A: 8.58 Uhr R: 17.02 Uhr
Di, 4.8.26 Postautodeck Chur	<b>Bodio – Landarenca (Calancatal)</b> Luftseilbahn CHF 4.–  Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	7 km ↗ 709 m ↘ 383 m	3:30 Std.	A: 6.58 Uhr R: 19.02 Uhr
Do, 6.8.26 Bahnhof Chur	<b>Mon – Stierva – Mon</b> Capuns Ustaria Belavista  Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	6.5 km ↗ 238 m ↘ 237 m	2:30 Std.	A: 9.28 Uhr R: 16.31 Uhr
Di, 11.8.26 Bahnhof Chur	<b>Chamues-ch, ins geheimnisvolle Val Chamuera, gleicher Weg zurück.</b>  Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	15 km ↗ 400 m ↘ 400 m	4:30 Std.	A: 6.58 Uhr R: 18.02 Uhr

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Do, 13.8.26 Bahnhof Chur	<b>Val Fex mit Kutsche bis Crasta – Sils</b> Kutsche CHF 20.–  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	8 km ↗ 155 m ↘ 292 m	3 Std.	A: 7.01 Uhr R: 18.02 Uhr
Di, 18.8.26 Bahnhof Chur	<b>Chlosterspitz – Hochmoor Gontenmoos</b> (Runde von Appenzell)  Leitung: Alfonso Moser, 079 448 36 46	11.4 km ↗ 590 m ↘ 590 m	4 Std.	A: 7.42 Uhr R: 17.18 Uhr
Do, 20.8.26 Bahnhof Chur	<b>Valendas – Carrerabach – Valendas</b>  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	7.5 km ↗ 209 m ↘ 209 m	2:30 Std.	A: 09.25 R: 15.35
Di, 25.8.26 Postautodeck Chur	<b>Parpan – Wasserfall – Lenzerheide</b>  Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	7.55 km ↗ 430 m ↘ 440 m	3:30 Std.	A: 08.30 Uhr R: 16.02 Uhr
Do, 27.8.26 Bahnhof Chur	<b>Alvaneu Bad Zinols – Filisur – Farsox – Alvaneu</b>  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	8.8 km ↗ 257 m ↘ 260 m	3 Std.	A: 8.28 Uhr R: 16.32 Uhr
Di, 1.9.26 Bahnhof Chur	<b>Oberalppass – Nätschen</b> Am Anfang kräftiger Aufstieg. Stöcke dringend empfohlen  Leitung: Andreas Weibel, 079 236 15 66	10.5 km ↗ 560 m ↘ 790 m	4:15 Std.	A: 6.53 Uhr R: 18.05 Uhr
Do, 3.9.26 Bahnhof Chur	<b>Albispass – Buchenegg – Stallikon</b>  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	7.5 km ↗ 182 m ↘ 412 m	2:30 Std.	A: 8.11 Uhr R: 17.22 Uhr
6.-9.9.26	<b>Wandertage Lingenau</b> (Bregenzerwald)  Leitung/ Auskunft: Corina Joos, 079 740 48 29	Flyer erhältlich bei Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur		
Di, 8.9.26 Bahnhof Chur	<b>St. Moritz Chantarella – Höhenweg – Silvaplana Lej Tscheppa</b> (Bahn Chantarella, ca. CHF 8.00)  Leitung: Doris Käslin, 079 398 44 67	8.1 km ↗ 430 m ↘ 300 m	3 Std.	A: 06.58 Uhr R: 17.31 Uhr
Do, 10.9.26 Bahnhof Chur	<b>Vals – Zerfreila</b>  Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	8 km ↗ 370 m ↘ 350 m	3 Std.	A: 7.55 Uhr R: 16.05 Uhr
Di, 15.9.26 Bahnhof Chur	<b>Wanderung zur Mitte Lichtenstein (Steg – Berggasthaus Sücka – Plattaspitz – Bargällasattel – Steg)</b>  Leitung: Alfonso Moser, 079 448 36 46	10 km ↗ 615 m ↘ 615 m	3:30 Std.	A: 8.11 Uhr R: 16.48 Uhr

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Do, 17.9.26 Bahnhof Chur	<b>Trimmis – Ochsenweid – Zizers</b>  Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	8 km ↗ 293 m ↘ 312 m	2:45 Std.	A: 09.22 Uhr R: 16.00 Uhr
Di, 22.9.26 Bahnhof Chur	<b>Maschgenkamm – Spitzmeilenhütte – Maschgenkamm</b> Ab Flumserberg/Tannenboden mit Berg- bahn, ca. CHF 15.–  Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	14 km ↗ 485 m ↘ 485 m	4:30 Std.	A: 07.26 Uhr R: 17.48 Uhr
Do, 24.9.26 Bahnhof Chur	<b>Murg – Unterterzen – Kastanienweg</b> Kurzer steiler Aufstieg  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	8.5 km ↗ 246 m ↘ 246 m	3 Std.	A: 9.11 Uhr R: 15.48 Uhr
Di, 29.9.26 Bahnhof Chur	<b>La Rösa – Terzana – Violasee – Sauseohütte</b> (Bus bis Sfazu ca. CHF 10.–)  Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	11.7 km ↗ 630 m ↘ 520 m	4:30 Std.	A: 6.58 Uhr R: 19.02 Uhr
Do, 1.10.26 Bahnhof Chur	<b>Valchava, a la riva dal Rom (2. Etappe) bis Misteil</b>  Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	7 km ↗ 80 m ↘ 270 m	2:15 Std.	A: 8.01 Uhr R: 17.56 Uhr
Di, 6.10.26 Bahnhof Chur	<b>Marmorera Stausee – Bivio</b>  Leitung: Doris Käslin, 079 398 44 67	8 km ↗ 420 m ↘ 340 m	3 Std.	A: 7.28 Uhr R: 17.31 Uhr
Do, 8.10.26 Bahnhof Chur	<b>Celerina – Pontresina – Punt Muragl</b>  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	9 km ↗ 319 m ↘ 303 m	3 Std.	A: 7.58 Uhr R: 17.02 Uhr
Di, 13.10.26 Postautodeck Chur	<b>Fidaz Dorf – Belmont – Bargis – Flims Dorf</b>  Leitung: Andreas Weibel, 079 236 15 66	11 km ↗ 460 m ↘ 745 m	3:45 Std.	A: 7.28 Uhr R: 15.54 Uhr
Do, 15.10.26 Bahnhof Chur	<b>Ardez – Valatscha – Tarasp</b>  Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	8 km ↗ 312 m ↘ 338 m	3 Std.	A: 8.31 Uhr R: 16.26 Uhr
Di, 20.10.26 Bahnhof Chur	<b>Bivio – Mulegns</b>  Leitung: Margrit Egert, 079 224 73 49	9.4 km ↗ 430 m ↘ 720 m	3:30 Std.	A: 8.28 Uhr R: 17.48 Uhr
Do, 22.10.26 Bahnhof Chur	<b>Zillis – Pignia – Pignia Bad – Andeer</b> kurzer steiler Aufstieg  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	7 km ↗ 214 m ↘ 244 m	2:30 Std.	A: 8.58 Uhr R: 15.52 Uhr

Tag/Datum Treffpunkt	Tour/Route	Distanz Höhen- meter	Wander- zeit	Abfahrt Rückkehr
Di, 27.10.26 Bahnhof Chur	<b>5-Seen-Wanderung</b>  Leitung: Alfonso Moser, 079 448 36 46	10 km ↗ 543 m ↘ 543 m	5 Std.	A: 8.38 Uhr R: 17.52 Uhr
Do, 29.10.26 Bahnhof Chur	<b>Savognin – Sur Sarons – Tinizong – Savognin</b>  Leitung: Elisabeth Pingeon, 079 442 31 85	8 km ↗ 350 m ↘ 350 m	3 Std.	A: 8.58 Uhr R: 16.31 Uhr
Do, 5.11.26 Bahnhof Chur	<b>Schlusswanderung mit Mittagessen und gemütlichem Beisammensein</b> im Restaurant Stiftung Scalottes, Scharans			
	<b>Wanderung Gruppe 1</b> Tomis – Paspels – Almens – Scharans  Alfonso Moser, 079 448 36 46	8.9 km ↗ 368 ↘ 406	3 Std.	A: 8.08 Uhr
	<b>Wanderung Gruppe 2</b> Thusis – Sils – St. Cassian – St. Agatha – Scharans  Leitung: Corina Joos, 079 740 48 29	6 km ↗ 196 ↘ 108	2 Std.	A: 8.39 Uhr

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