



## Anmeldung

Montagabend bis 20.00 Uhr per Mail oder Telefon.

(notwendig für Reservation Gruppenbillett)

## Programmänderungen vorbehalten!

Änderungen wegen Schnee- oder Wetterverhältnissen vorbehalten.

## Wanderausrüstung

Der Witterung entsprechend gute Wanderbekleidung: Wanderschuhe, Handschuhe, Mütze, Sonnenbrille, Sonnencreme, evtl. Stulpen, Sitzunterlage, immer Stöcke mitnehmen.

## Notfall-Ausweis bei sich tragen!

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

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

### Wanderleiter:

Guido Locher, 079 776 67 29

locher.guido@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, 07.12.23 Pontresina Post	<b>Winterwanderung Pontresina – Morteratsch</b> Verpflegung unterwegs und im Restaurant Morteratsch	11 km ↗ 300 m ↘ 300 m	3 - 4 Std.	Pontresina ab 09.30 Uhr retour ab Pon- tresina 15.24 Uhr
Do, 11.1.24 Samedan Bahn- hof	<b>Winterwanderung Tarasp – Avrona – Vulpera – Scuol</b> Verpflegung im Restaurant Avrona	10 km ↗ 500 m ↘ 500 m	3 Std.	Samedan Bhf. ab 09.13 Uhr retour ab Scuol 15.27 Uhr
Do, 01.2.24 Madulain Bahn- hof	<b>Winterwanderung Madulain – Alp Es-cha Dadour – Zuoz</b> Traditionelle Wanderung zur gemütlichen Alphütte mit feiner Südtiroler Küche. Rückweg nach Zuoz	10 km ↗ 200 m ↘ 280 m	3.5 Std.	Treffpunkt 09.30 Madulain Bahnhof
Do, 08.2.24 St. Moritz Bahnhof	<b>Winterwanderung/Schneeschuh-tour Muott'Ota – Val Fex</b> je nach Schneeverhältnissen zu Fuss und/oder mit Schneeschuhen	10 km ↗ 500 m ↘ 500 m	3 – 4 Std.	St. Moritz Bhf ab 09.15 Uhr retour ab Sils 15.24 Uhr (mit Postauto)
Do, 22.2.24 Samedan Bahn- hof	<b>Winterwanderung Scuol – Motta Naluns – Traumpiste – Sent</b> Verpflegung aus dem Rucksack und in der Skihütte	9 km ↗ 320 m ↘ 420 m	3.5 Std.	Samedan Bhf ab 09.13 Uhr retour ab Sent/Scuol 15.12 oder 16.12 Uhr
Do, 14.3.24 St. Moritz Bahnhof	<b>Winterwanderung Maloja – Bitabergh – Cavloc – Plan Canin – Maloja</b> Auf dem Sommerweg über Bitabergh hoch zum Läggh da Cavloc. Auch Variante mit Schneeschuhen möglich. Verpflegung aus dem Rucksack.	8 km ↗ 300 m ↘ 300 m	3 Std.	St. Moritz Bhf. ab 09.15 Uhr retour ab Maloja 16.11 Uhr
Do, 28.3.24 Pontresina Bahnhof	<b>Winterwanderung Pontresina – Val Roseg – Pontresina</b> Immer wieder beliebt das Val Roseg, für Pachific-Wanderer gibt es auch den Pferdeomnibus!	14 km ↗ 200 m ↘ 200 m	3.5 Std.	Pontresina Bhf. ab 09.00 Uhr retour ab Pon- tresina 15.30 Uhr
Do, 11.4.24 St. Moritz Bahnhof	<b>Frühlingswanderung Stampa – Nossa Dona – Bondo – Castasegna oder Soglio</b> Begegnung mit dem Frühling ... Verpflegung im Restaurant oder unterwegs Picknick!	10 km ↗ 250 m ↘ 350 m	3 Std.	St. Moritz Bhf. ab 09.15 Uhr retour ab Soglio oder Castasegna 15.13 Uhr
Do, 25.4.24 Samedan Bahn- hof	<b>Frühlingswanderung Domleschg: Rothenbrunnen – Fürstenau – Thusis</b> Blühende Obstbäume ... einzigartige Blumenwiesen. Verpflegung aus dem Rucksack und im Restaurant	12 km ↗ 300 m ↘ 200 m	3.5 Std.	Samedan Bhf. ab 08.15 Uhr retour ab Thusis 16.29 Uhr