

Gruppa da viandar Surselva

fevrer – october 2023

Wandergruppe Surselva

Februar – Oktober 2023



Neu am
Donnerstag



Graubündner
Kantonalbank

Equipament

Buna vestgadira tenor las cundiziuns dall'aura: calzers da viandar, vons, capetscha, egliers e crema da sulegl, evtl. plumatsch da seser, en tutta cas festa, il mussament d'urgenza en cas da basegns.

Annunzia

Sil pli tard entochen mardis sera allas 20:00 uras avon il viadi tier il guid ni la guida da viadi. Bugen entras e-mail sche pusseivel.

Tuts participonts e participontas procuran sezs pil bigliet!

Taxa da participaziun CHF 12.–

Assicuranza ei caussa da mintgina e mintgin

Ei sa dar midadas muort cundiziuns dall'aura.

Da principi mein nus sin viadi cul traffic public. Excepziuns vegnan comunicadas!

Fagei atenziun silla publicaziun el fegl official!

e-mail menaders

Rita Berther	berther@kns.ch
Silvio Capeder	capeder@bluewin.ch
Marco Curti	marco@curti.net
Heidi Günthart	guenthart.heidi@bluewin.ch
Richard Mikosch	Richard.Mikosch@gmx.at

Tuts programs da viandar da Pro Senectute Grischun anfleis vus sut www.gr.prosenectute.ch.

Wanderausrüstung

Der Witterung entsprechend gute Wanderbekleidung:
Wanderschuhe, Handschuhe, Mütze, Sonnenbrille, Sonnencreme,
evt. Stulpen, Sitzunterlage, immer Stöcke mitnehmen.
Notfall-Ausweis bei sich tragen!

Anmeldung

Spätesten bis am Dienstagabend, 20.00 Uhr, vor der Wanderung,
bei der Wanderleitung, am besten per E-Mail.

Alle Teilnehmenden lösen ihr Billett selber.

Teilnahmegebühr für alle Wanderungen: CHF 12.–.

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen/Teilnehmer.

Änderungen wegen Wetterverhältnissen vorbehalten.

Wir reisen grundsätzlich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Bei
Ausnahmen wird darauf hingewiesen!

Bitte beachten Sie jeweils die Ausschreibung im Amtsblatt.

E-Mail-Adressen der Wanderleiterin/der Wanderleiter

Rita Berther	berther@kns.ch
Silvio Capeder	capeder@bluewin.ch
Marco Curti	marco@curti.net
Heidi Günthart	guenthart.heidi@bluewin.ch
Richard Mikosch	Richard.Mikosch@gmx.at

Auf unserer Homepage www.gr.prosenectute.ch finden Sie die
Programme aller Wandergruppen von Pro Senectute Graubünden.

Gievgia ils 16 da fevrer

Realp – Andermatt, val d'Ursera

Partenza/Arrivada	Glion 07:33 uras / 17:22 uras
Viadi a pei	3 uras, 9 km, ↗ 95 m, ↘ 200 m
Proviantaziun	ord il sacados / ni uustria
Equipament	evtl. carpialas pils calzers
Menadra	Rita Berther, 079 657 44 05

Donnerstag, 16. Februar

Realp – Andermatt, Urserntal

Abfahrt/Retour	Ilanz ab 07:33 Uhr / an 17:22 Uhr
Eckdaten	3 Std., 9 km, ↗ 95 m, ↘ 200 m
Verpflegung	aus dem Rucksack oder Restaurant
Ausrüstung	evtl. Schuhkrallen
Leitung	Rita Berther, 079 657 44 05

Gievgia ils 2 da mars

Stussavgia, Thalkirch – Turrahus

Partenza/Arrivada	Glion 10:00 uras / 16:45 uras
Viadi	Cun auto da posta
Viadi a pei	2 uras, 6 km, ↗ 150 m, ↘ 150 m
Proviantaziun	Ord il sacados ni uustria
Menadra	Heidi Günthart, 077 400 09 69

Donnerstag, 2. März

Safien, Thalkirch – Turrenhus

Abfahrt/Retour	Ilanz ab 10:00 Uhr / an 16:45 Uhr mit dem Postauto
Eckdaten	2 Std., 6 km, ↗ 150 m, ↘ 150 m
Verpflegung	aus dem Rucksack oder Restaurant
Leitung	Heidi Günthart, 077 400 09 69

Gievgia ils 13 d'avrel

Balzers (Mäls) – Ellhorn

Partenza/Arrivada	Glion 08:24 uras / 16:30 uras
Viadi a pei	2 ½ uras, 8 km, ↗ 240 m, ↘ 240 m
Proviantaziun	Ord il sacados
Menadra	Heidi Günthart, 077 400 09 69

Donnerstag, 13. April

Balzers (Mäls) – Ellhorn

Abfahrt/Retour	Ilanz ab 08:24 Uhr / an 16:30 Uhr
Eckdaten	2 ½ Std., 8 km, ↗ 240 m, ↘ 240 m
Verpflegung	aus dem Rucksack
Leitung	Heidi Günthart, 077 400 09 69

Gievgia ils 27 d'avrel

Aschera – punt Salgina – Aschera

Partenza/Arrivada	Glion 09:24 uras / 16:59 uras
Viadi a pei	3 uras, 8.7 km, ↗ 321 m, ↘ 322m
Proviantaziun	Ord il sacados
Menadra	Rita Berther, 079 657 44 05

Donnerstag, 27. April

Schiers – Salginatobelbrücke – Schiers

Abfahrt/Retour	Ilanz ab 09:24 Uhr / an 16:59 Uhr
Eckdaten	3 Std., 8.7 km, ↗ 321 m, ↘ 322 m
Verpflegung	aus dem Rucksack
Leitung	Rita Berther, 079 657 44 05

Gievgia ils 11 da matg

Farmarins – Luven – Flond – Glion

Partenza/Arrivada	Glion 09:35 uras / 14:00 uras
Viadi a pei	3 uras, 9 km, ↗ 250 m, ↘ 550 m
Proviantaziun	ord il sacados
Menader	Marco Curti, 079 903 31 64

Donnerstag, 11. Mai

Farmarins – Luven – Flond – Ilanz

Abfahrt/Retour	Ilanz ab 09:35 Uhr / an 14:00 Uhr
Eckdaten	3 Std., 9 km, ↗ 250 m, ↘ 550 m
Verpflegung	aus dem Rucksack
Leitung	Marco Curti, 079 903 31 64

Gievgia ils 25 da matg

Seewis – Fadära, Viadi dallas narcissas

Partenza/Arrivada	Glion 09:24 uras / 16:30 uras
Viadi a pei	3 ½ uras, 8.5 km, ↗ 330 m, ↘ 330 m
Proviantaziun	ord il sacados
Menader	Marco Curti, 079 903 31 64

Donnerstag, 25. Mai

Seewis – Fadära, Narzissenweg

Abfahrt/Retour	Ilanz ab 09:24 Uhr / an 16:30 Uhr
Eckdaten	3 ½ Std., 8.5 km, ↗ 330 m, ↘ 330 m
Verpflegung	aus dem Rucksack
Leitung	Marco Curti, 079 903 31 64

Gievgia ils 8 da zercladur

Uors, Aua sereina e loghens energetics

Partenza/Arrivada	Glion 08:35 uras cun auto da Posta via Vals / 13:15 uras
Viadi a pei	2 uras, 5 km, ↗ 250 m, ↘ 250 m
Proviantaziun	Ord il sacados
Menader	Richard Mikosch, 079 464 17 36

Donnerstag, 8. Juni

Uors, Klares Wasser und kraftvolle Plätze

Abfahrt/Retour	Ilanz ab 08:35 Uhr, Postauto Richtung Vals an 13:15 Uhr
Eckdaten	2 Std., 5 km, ↗ 250 m, ↘ 250 m
Verpflegung	aus dem Rucksack
Leitung	Richard Mikosch, 079 464 17 36

Gievgia ils 22 da zercladur

Curaglia – Pardatsch – Curaglia

Partenza/Arrivada	Glion 09:33 uras / 16:22 uras
Viadi a pei	2 $\frac{3}{4}$ uras, 6 km, ↗ 440 m, ↘ 440 m
Proviantaziun	Ord il sacados
Menadra	Rita Berther, 079 657 44 05

Donnerstag, 22. Juni

Curaglia – Pardatsch – Curaglia

Abfahrt/Retour	Ilanz ab 09:33 Uhr / an 16:22 Uhr
Eckdaten	2 $\frac{3}{4}$ Std., 6 km, ↗ 440 m, ↘ 440 m
Verpflegung	aus dem Rucksack
Leitung	Rita Berther, 079 657 44 05

Gievgia ils 6 da fenadur

Wergenstein – Mathon, Parc Ela

Partenza/Arrivada Glion 08:24 uras / 16:30 uras
Viadi a pei 3 ½ uras, 7 km, ↗ 530 m, ↘ 490 m
Proviantaziun ord il sacados
Menader Marco Curti, 079 903 31 64

Donnerstag, 6. Juli

Wergenstein – Mathon, Parc Ela

Abfahrt/Retour Ilanz ab 08:24 Uhr / an 16:30 Uhr
Eckdaten 3 ½ Std., 7 km, ↗ 530 m, ↘ 490 m
Verpflegung aus dem Rucksack
Leitung Marco Curti, 079 903 31 64

Gievgia ils 20 da fenadur

St. Antönien – Stels

Partenza/Arrivada Glion 07:24 uras / 17:30 uras
Viadi a pei 3 ¼ uras, 7.5 km, ↗ 520m, ↘ 460m
Proviantaziun Ord il sacados
Menadra Heidi Günthart, 077 400 09 69

Donnerstag, 20. Juli

St. Antönien – Stels

Abfahrt/Retour Ilanz ab 07:24 Uhr / an 17:30 Uhr
Eckdaten 3 ¼ Std., 7.5 km, ↗ 520 m, ↘ 460 m
Verpflegung aus dem Rucksack
Leitung Heidi Günthart, 077 400 09 69

Gievgia ils 3 d'uost

Nätschen – pass Alpsu, Lutersee

Partenza/Arrivada	Glion 08:33 uras / 17:22 uras Cuosts supplementars cabina: Nätschen – Gütsch, frs. 10.–
Viadi a pei	2 ½ uras, 7.5 km, ↗ 210 m, ↘ 530 m
Menadra	Rita Berther, 079 657 44 05

Donnerstag, 3. August

Nätschen – Oberalppass, Lutersee

Abfahrt/Retour	Ilanz ab 08:33 Uhr / an 17:22 Uhr Zusatzkosten Seilbahn: Nätschen – Gütsch, CHF 10.–
Eckdaten	2 ½ Std., 7.5 km, ↗ 210 m, ↘ 530 m
Verpflegung	aus dem Rucksack
Leitung	Rita Berther, 079 657 44 05

Gievgia ils 17 d'uost

Thusis, Hohenrätien – Rongellen

Partenza/Arrivada	Glion 08:24 uras / 16:30 ni 16:59 uras
Viadi a pei	3 ¼ uras, 9.5 km, ↗ 518 m, ↘ 517 m
Proviantaziun	Ord il sacados ni Posta veglia Rongellen
Menader	Silvio Capeder, 079 21 6 54 68

Donnerstag, 17. August

Thusis, Hohenrätien – Rongellen

Abfahrt/Retour	Ilanz ab 08:24 Uhr / 16:30 oder 16:59 Uhr
Eckdaten	3 ¼ Std., 9.5 km, ↗ 518 m, ↘ 517 m
Verpflegung	aus dem Rucksack oder Alte Post Rongellen
Leitung	Silvio Capeder, 079 21 6 54 68

Gievgia ils 31 d`uost 2023

Val Lumnezia, Mons – Plau d`urdien – Schlareins – Vella

Partenza/Arrivada	Glion 08:35 uras / 16:15 uras
Viadi a pei	3 ¼ uras, 10 km, ↗ 490 m, ↘ 600 m
Proviantaziun	Ord il sacados
Menader	Silvio Capeder, 079 216 54 68

Donnerstag, 31. August

Val Lumnezia, Mons – Plaun d`urdien – Schlareins – Vella

Abfahrt/Retour	Ilanz ab 08:35 Uhr / an 16:15 Uhr
Eckdaten	3 ¼ Std., 10 km, ↗ 490 m, ↘ 600 m
Verpflegung	aus dem Rucksack
Leitung	Silvio Capeder 079 216 54 68

Gievgia ils 14 da settember

Lenzerheide, Heidbüel – Tgantieni

Partenza/Arrivada	Glion 08:24 uras / 17:30 uras
Viadi a pei	3 uras, 6.5 km, ↗ 300 m, ↘ 480 m
Proviantaziun	Ord il sacados
Menadra	Heidi Günthart, 077 400 09 69

Donnerstag, 14. September

Lenzerheide, Heidbüel – Tgantieni

Abfahrt/Retour	Ilanz ab 08:24 Uhr / an 17:30 Uhr
Eckdaten	3 Std., 6.5 km, ↗ 300 m, ↘ 480 m
Verpflegung	aus dem Rucksack
Leitung	Heidi Günthart, 077 400 09 69

Gievgia ils 28 da settember

Lantsch, Bi viadi d'atun

Partenza/Arrivada	Glion 08:24 uras / 15:30 uras
Viadi a pei	2 ½ uras, 6 km, ↗ 330 m, ↘ 330 m
Proviantaziun	ord il sacados
Menader	Marco Curti, 079 903 31 64

Donnerstag, 28. September

Lantsch, Schöne Herbstwanderung

Abfahrt/Retour	Ilanz ab 08:24 Uhr / an 15:30 Uhr
Eckdaten	2 ½ Std., 6 km, ↗ 330 m, ↘ 330 m
Verpflegung	aus dem Rucksack
Leitung	Marco Curti, 079 903 31 64

Gievgails ils 12 d'october

Brambrüesch

Partenza/Arrivada	Glion 08:35 uras cun auto da posta via Laax / 17:00 uras
Viadi a pei	2 ¼ uras, 5.7 km, ↗ 260 m, ↘ 260 m
Proviantaziun	Ord il sacados
Menadra	Heidi Günthart, 077 400 09 69

Donnerstag, 12. Oktober

Brambrüesch

Abfahrt/Retour	Ilanz ab 08:35 Uhr mit dem Postauto via Laax / an 17:00 Uhr
Eckdaten	2 ¼ Std., 5.7 km, ↗ 260 m, ↘ 260 m
Verpflegung	aus dem Rucksack
Leitung	Heidi Günthart, 077 400 09 69

Gievgia ils 26 d'october

Rabius – S.Benedetg – Sumvitg

Viadi final

Partenza/Arrivada	Glion 08.33 uras / 16.22 uras
Viadi a pei	2 ½ uras, 7.5 km, ↗ 395 m, ↘ 340 m
Proviantaziun	Ustria
Menadra	Rita Berther, 079 657 44 05

Donnerstag, 26. Oktober

Rabius – S. Benedetg – Sumvitg

Schlusswanderung

Abfahrt/Retour	Ilanz ab 08.33 Uhr / an 16.22 Uhr
Eckdaten	2 ½ Std., 7.5 km, ↗ 395 m, ↘ 340 m
Verpflegung	Restaurant
Leitung	Rita Berther, 079 657 44 05

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.

Extract ord las directivas per manar gruppas da viandar dalla Pro Senectute Grischun

La responsabladad per manar gruppas da viandar surpandan las guidas ni ils guides dalla tura. Quella sebasa 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 grappa cun ina guida ni in guid dumbra maximalmein 25 personas. 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 per participar.

Sch'ina grappa dumbra dapli che 25 personas, sto ina secunda guida ni in secund guid accompagnar la grappa.

La contribuziun da solidaritad alla Pro Senectute Grischun gida da sustener pintgas gruppas da sport e da financiar la scolaziun da manadras e manaders.

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 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 equipment 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 buca vegnir premdi cun ins sin turas.

Kontaktadressen

Beratungsstelle Surselva

7130 Ilanz | Spitalstrasse 4
081 300 35 40

Fachstelle Sport und Bewegung Fachstelle Bildung und Kultur

7000 Chur | Alexanderstrasse 2
081 300 35 10

Geschäftsstelle

7000 Chur | Alexanderstrasse 2
081 300 35 35

Beratungsstelle Chur/Nordbünden

7000 Chur | Alexanderstrasse 2
081 300 35 20

Beratungsstellen Mittelbünden

7430 Thusis | Neudorfstrasse 69
081 300 35 30

7270 Davos Platz | Promenade 43
081 300 35 34

Beratungsstellen Südbünden

7503 Samedan | Via Retica 26
081 300 35 50

7542 Susch | Sot Platz 7
081 300 35 59

info@gr.prosenectute.ch

www.gr.prosenectute.ch

Unser PC-Konto: 70-850-8

IBAN: CH59 0900 0000 7000 0850 8



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER