



**Programm 2026 Ganztageswanderungen Anforderungen gemäss jeweiligem Tagesprogramm. Dieses wird ca. 10 Tage vor der Wanderung im Teilnehmer-Chat bekannt gegeben.**

Anmeldung bis Montagabend 18.00 Uhr bei der Wanderleiterin (wegen Reservationen), telefonisch, per Mail oder WhatsApp:

Silvia Müller	076 548 15 23
Annarös Zentner	079 515 33 83
Elisabeth Brugger	076 438 49 33

**Das Programm wird den jeweiligen Verhältnissen und Witterung angepasst. Änderungen werden über den Teilnehmer-Chat bekanntgegeben.**

#### **Wanderausrüstung**

Für alle Wanderungen sind gute Schuhe, Regen- und Sonnenschutz, Sitzunterlage und evtl. Stöcke erforderlich. Im Winter sind Spikes und Stöcke dringend empfohlen.

Verpflegung aus dem Rucksack. Wenn möglich gibt es einen Kaffeehalt gegen Ende der Wanderung.

**Neu löst jede\*r das Billet selbst (genaue Angaben über den Teilnehmer-Chat).**

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

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

#### **Wanderleiterinnen:**

Silvia Müller	076 548 15 23	<a href="mailto:silvia.urs.mueller@bluewin.ch">silvia.urs.mueller@bluewin.ch</a>
Annarös Zentner	079 515 33 83	<a href="mailto:annaroes.zentner@gmail.com">annaroes.zentner@gmail.com</a>
Elisabeth Brugger	076 438 49 33	<a href="mailto:brugger.e@sunrise.ch">brugger.e@sunrise.ch</a>

#### **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 30

<b>Tag/Datum Treffpunkt</b>	<b>Tour/Route</b>	<b>Distanz Höhen- meter</b>	<b>Wander- zeit</b>
Do. 29.01.26	<b>Winterwanderung Rheintal Stoss – Gais – Stoss</b>  Leitung: Annarös, 079 515 33 83	8.0 km ↗ 170 m ↘ 170 m	3:00 Std.
Do. 19.02.26	<b>Winterwanderung Malbun: Malbun – Saasfürkle</b>  Leitung: Annarös, 079 515 33 83	7.0 km ↗ 385 m ↘ 340 m	2:30 Std.
Do. 19.03.26	<b>Hochwang – Heuberge</b>  Leitung: Elisabeth, 076 438 49 33	7.5 km ↗ 380 m ↘ 270 m	3:15 Std.
Do. 23.04.26	<b>Altstätten – Heerbrugg (Rheintaler-Höhenweg)</b>  Leitung: Annarös, 079 515 33 83	11 km ↗ 400 m ↘ 470 m	3:15 Std.
Do. 21.05.26	<b>Schellenberg – Felsenweg (FL)</b>  Leitung: Elisabeth, 076 438 49 33	9 km ↗ 340 m ↘ 380 m	3:15 Std.
Do. 25.06.26	<b>Stierva – Savognin</b>  Leitung: Silvia, 076 548 15 23	12 km ↗ 400 m ↘ 600 m	4:15 Std.
Do. 09.07.26	<b>Obersaxen: Walsерweg</b>  Leitung: Annarös, 079 515 33 83	11 km ↗ 580 m ↘ 510 m	3:45 Std.
Do. 13.08.26	<b>Alp Flix: Sur - Rona</b>  Leitung: Annarös, 079 515 33 83	11 km ↗ 530 m ↘ 670 m	3:45 Std.
Do. 17.09.26	<b>Höhenweg Arvenbühl – Amden</b>  Leitung: Silvia, 076 548 15 23	9 km ↗ 350 m ↘ 500 m	3:15 Std.
Do. 22. oder 29.10.26	<b>Flims – Seen-Rundwanderung</b>  Leitung: Elisabeth, 076 438 49 33	12.5 km ↗ 400 m ↘ 400 m	3:45 Std.
Sa. 31.10. oder 07.11.26	<b>Gemütliches Zusammensein Foto-Rückblick 2026 Ausblick 2027</b>  Leitung: Silvia, 076 548 15 23	---	14 Uhr

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