

Kontaktadressen

Beratungsstellen Südbünden

Via Retica 26, 7503 Samedan
081 852 34 62

Sot Plaz 7, 7542 Susch
081 864 03 02

Fachstelle Sport und Bewegung Fachstelle Bildung und Kultur

Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
081 252 06 02

Geschäftsstelle

Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
081 252 75 83

Beratungsstelle Chur/Nordbünden

Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
081 252 44 24

Beratungsstelle Surselva

Spitalstrasse 4, 7130 Ilanz
081 925 43 26

Beratungsstellen Mittelbünden

Neudorfstrasse 69, 7430 Thusis
081 651 43 17

Promenade 43, 7270 Davos Platz 1
081 413 20 25

info@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch

Unser PC-Konto: 70-850-8
IBAN: CH59 0900 0000 7000 0850 8



Wandergruppe Val Müstair April bis Oktober 2020

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



 Graubündner
Kantonalbank

Begleitete Wanderungen für Seniorinnen und Senioren.
Alle ab 50 Jahren sind herzlich willkommen.

Wichtig

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

Fahrkosten

gehen zu Lasten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, nach Möglichkeit wird ein Kollektivbillet organisiert.

Teilnahmegebühr

für alle Wanderungen: CHF 10.-.

Versicherung

ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Anmeldung

jeweils bis **Samstag, 19.00 Uhr** bei einer der Wanderleiterinnen.
Über die definitive Durchführung orientiert Sie die Wanderleitung am Wandertag zwischen 6.45 und 7.15 Uhr.

Bitte informieren Sie sich telefonisch bei der Wanderleitung!

Wir freuen uns auf viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Wanderleiterinnen

Rosi Conradin 081 858 57 19 / 079 544 47 46

rosi_conradin@web.de

Maria-Luisa Zen 081 858 52 01 / 079 736 20 21

mlzen@bluewin.ch

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

^{16.}
Dienstag, 9. Juni 2020

22.

bei schlechter Witterung Dienstag, 16. Juni 2020
Zernez – vers Munt Baselgia – Sivü – Clüs – Zernez

Treffpunkt	9.36 Uhr Zernez (Haltestelle Cluozza)
Abfahrt	8.31 Uhr ab Müstair Postautohaltestelle 8.36 Uhr ab Sta. Maria und bei jeder Postauto- haltestelle
Wanderzeit	ca. 2 ½ – 3 Std. ↗ 302 m, ↘ 300 m
Verpflegung	aus dem Rucksack, Kaffeehalt in Zernez

Dienstag, 14. Juli 2020

bei schlechter Witterung Dienstag, 21. Juli 2020
Sils Baselgia – Grevasalvas – Blaunca – Maloja

Wir bilden eine Fahrgemeinschaft. Bitte frühzeitige Anmeldung!
Treffpunkt 8.00 Uhr Hotel Stelvio, Parkplatz, Sta. Maria
Abfahrt 8.10 Uhr Hotel Stelvio
Wanderzeit ca. 3 – 3 ½ Std., ↗ 365 m, ↘ 360 m
Verpflegung aus dem Rucksack, Kaffeehalt in Maloja

Dienstag, 11. August 2020

bei schlechter Witterung Dienstag, 18. August 2020
Süsom Givè – Funtauna da S-charl Alp Astras –
S-charl – Postauto nach Scuol

Treffpunkt	8.00 Uhr Süsom Givè, Postautohaltestelle
Abfahrt	7.31 Uhr ab Müstair, Postautohaltestelle 7.36 Uhr ab Sta. Maria etc.
Rückfahrt	Von S-charl mit Postauto/Zug
Wanderzeit	ca. 5 ¼ – 5 ½ Std., ↗ 245 m, ↘ 585 m
Verpflegung	aus dem Rucksack, Kaffeehalt in S-charl

Dienstag, 8. September 2020
bei schlechter Witterung Dienstag, 15. September 2020
Burgeis – Bergsee – Kloster Marienberg – Burgeis

Wir bilden eine Fahrgemeinschaft. Bitte frühzeitige Anmeldung!

Treffpunkt 9.20 Uhr Kloster Müstair, Postautohaltestelle

Abfahrt 9.30 Uhr nach Burgeis

Wanderzeit ca. 3 ¼ – 3 ½ Std. ↗ 360 m, ↘ 360 m

Verpflegung aus dem Rucksack, Kaffeehalt in Burgeis

Dienstag, 13. Oktober 2020

bei schlechter Witterung Dienstag, 20. Oktober 2020

Abschlusswanderung im Südtirol

Watles Talstation – Höferalm – Plantapatschhütte –

Watles

Wir bilden eine Fahrgemeinschaft. Bitte frühzeitige Anmeldung!

Treffpunkt 9.20 Uhr Klosterparkplatz Müstair Postauto-

haltestelle

Abfahrt 9.30 Uhr nach Prämayer

Wanderzeit ca. 3 ½ Std., ↗ 430 m, ↘ 430 m

Verpflegung kleiner Luch, Mittagessen Höferalm

Euro und ID mitnehmen!

Auszug aus den Richtlinien für das Leiten von
Pro Senectute Graubünden-Wanderguppen

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 Wanderoute 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.

