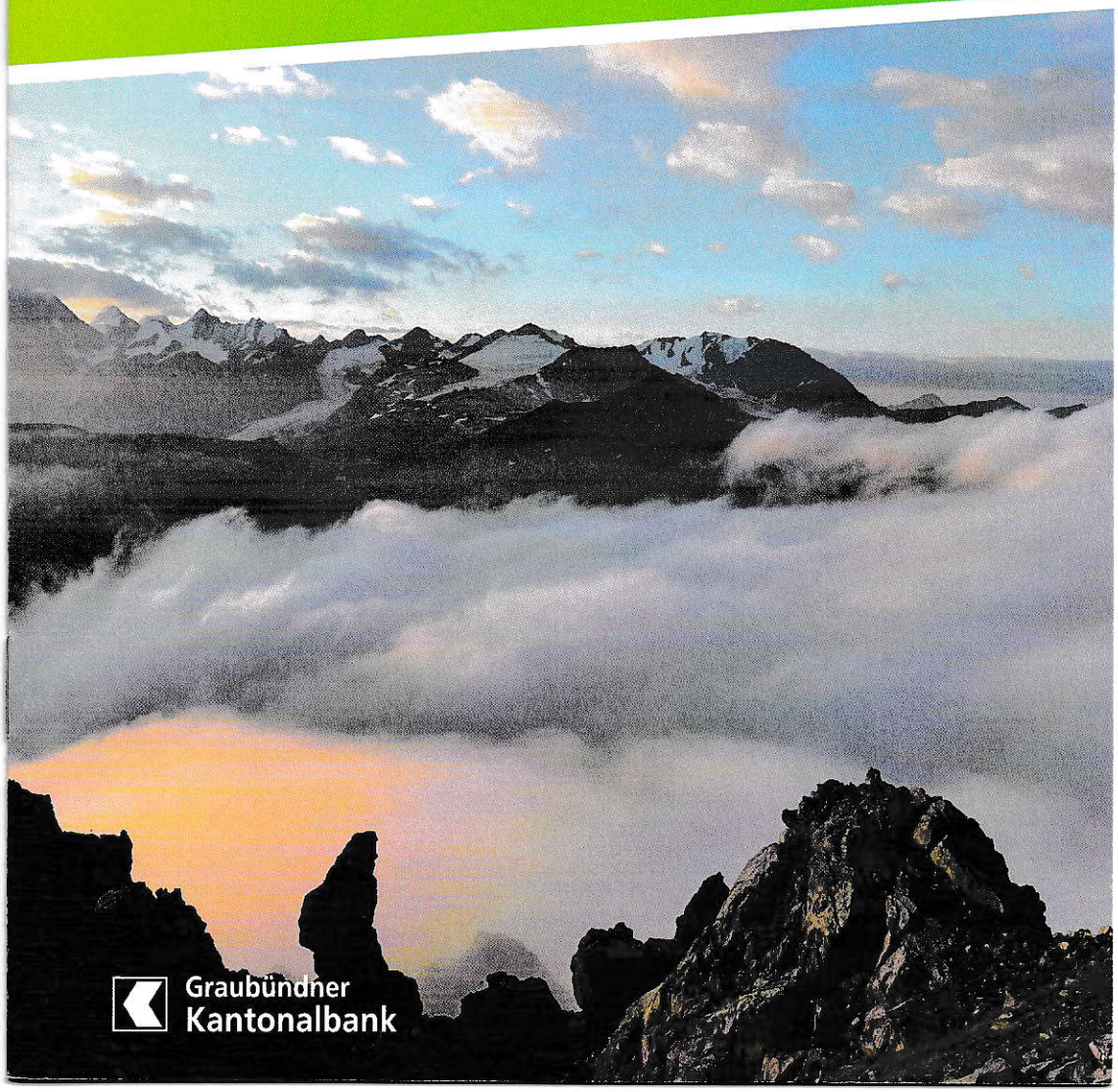
PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Wandergruppe Val Müstair

April bis Oktober 2023



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.
Alle Teilnehmenden lösen ihr Billet selber.

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	079 736 20 21, mlzen@bluewin.ch

Dienstag, 11. April
bei schlechter Witterung 18. April
Frühlingswanderung im Südtirol
Schlanders – Höhenweg – Vetzan – Goldrain

Wir bilden eine Fahrgemeinschaft. Bitte frühzeitige Anmeldung!

Treffpunkt	08:45 Uhr Klosterparkplatz Müstair, Postauto-haltestelle
Abfahrt	09:20 Uhr ab Mals Bahnhof mit der Vinschgerbahn bis Schlanders
Eckdaten	ca. 3 – 3 ½ Std. ↗ 70 m, ↘ 135 m
Verpflegung	aus dem Rucksack, Kaffeehalt in Goldrain Euro und ID. mitnehmen!

Dienstag, 9. Mai
bei schlechter Witterung 16. Mai
Wanderung am Sonnenberg
Schluderns – Sonnenberg – St. Peter – Tanas – Paflur – Sonn

Wir bilden eine Fahrgemeinschaft. Bitte frühzeitige Annmeldung!

Treffpunkt	09:20 Uhr Klosterparkplatz Müstair, Postauto-haltestelle
Abfahrt	09:30 Uhr ab Müstair bis zum Sonnenberg
Eckdaten	ca. 3 ½ – 4 Std., ↗ 300 m, ↘ 250 m
Verpflegung	aus dem Rucksack, Kaffeehalt in Paflur oder Schluderns Euro und ID mitnehmen!

Dienstag, 13. Juni
bei schlechter Witterung 20. Juni
Nationalparkwanderung
Champlönch P1 - Alp Grimmels – Il Fuorn

Treffpunkt	09:20 Uhr Champlönch P1
Abfahrt	08:29 Uhr ab Müstair Post, Postautohaltestelle
Abfahrt	08:36 Uhr ab Sta. Maria Post etc.
Eckdaten	ca. 3 Std., ↗ 226m, ↘ 366 m
Verpflegung	aus dem Rucksack, Kaffeehalt Il Fuorn

Dienstag, 11. Juli
bei schlechter Witterung 18. Juli
Wanderung zur Panzersperre von Plamort
Nauders – Gondelbahn Bergkastel – Plamort – Bergkastel

Wir bilden eine Fahrgemeinschaft. Bitte frühzeitige Anmeldung!

Treffpunkt	09:36 Uhr Nauders, Seilbahnstation
Abfahrt	08:20 Uhr Klosterparkplatz Müstair, Postautohaltestelle
Abfahrt	09:01 Uhr ab Mals Bahnhof mit SAD nach Nauders
Eckdaten	ca. 3 – 3 ½ Std., ↗ 356 m, ↘ 358 m
Verpflegung	aus dem Rucksack, Kaffeehalt Bergkastel Euro und ID mitnehmen

Dienstag, 8. August
bei schlechter Witterung 15. August
Höhenwanderung Val Müstair
Lü – Alp Tabladatsch – Lai da Valpaschun –
Terza Sot – Lü

Treffpunkt	09:20 Uhr Lü, Ankunft Postauto
Abfahrt	08:29 Uhr ab Müstair Post, Postautohaltestelle 08:36 Uhr ab Sta. Maria Post etc.
Eckdaten	ca. 4 ½ – 5 Std., ↗ 410 m, ↘ 180 m
Verpflegung	aus dem Rucksack, Kaffeehalt Lü

Dienstag, 12. September
bei schlechter Witterung 19. September
Wanderung am Berninapass – Puschlav
Pontresina – Bernina Hospiz – Sassal Masone –
Alp Grüm

Wir bilden eine Fahrgemeinschaft. Bitte frühzeitige Anmeldung!

Treffpunkt	08:45 Uhr Pontresina Bahnhof
Abfahrt	07:15 Uhr ab Sta. Maria Post mit Privatauto nach Pontresina 09:04 Uhr ab Pontresina Bahnof nach Bernina Hospiz
Eckdaten	ca. 2 ½ – 3 Std., ↗ 100 m, ↘ 280 m
Verpflegung	aus dem Rucksack, Kaffeehalt in Sassal Masone

Dienstag, 10. Oktober

bei schlechter Witterung 17. Oktober

Nationalparkwanderung – Besuch Livignio

La Drossa – Punt dal Gal – Postauto Livigno – La Drossa

Treffpunkt	08:15 Uhr La Drossa Postautohaltestelle
Abfahrt	07:29 Uhr ab Müstair Post, Postautohaltestelle
Abfahrt	07:36 Uhr ab Sta. Maria Post etc.
Abfahrt	11:40 Uhr ab Dogana nach Livignio
Eckdaten	ca. 3 – 3 ½ Std., ↗ 300 m, ↘ 20 m
Verpflegung	aus dem Rucksack, Mittagessen in Livigno
	Euro und ID mitnehmen!

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.

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

Kontaktadressen

Beratungsstellen Südbünden
7503 Samedan | Via Retica 26
081 300 35 50

7542 Susch | Sot Plaz 7
081 300 35 59

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

Beratungsstelle Surselva
7130 Ilanz | Spitalstrasse 4
081 300 35 40

Beratungsstellen Mittelbünden
7430 Thusis | Neudorfstrasse 69
081 300 35 30

7270 Davos Platz | Promenade 43
081 300 35 34

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

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

erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

ZEWO

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER