

# wwgr intern

VERANSTALTUNGEN, AUSBILDUNGEN, KURSE



Wanderwege  
Graubünden

Einfach wanderbar! **graubünden**

# Welcome to Wanderland.

Deine Tour beginnt bei Bächli Bergsport, wo du das perfekte Material findest. Freu dich auf eine grosse Auswahl, professionelle Beratung sowie einen umfassenden Service. Wir leben Bergsport.

[baechli-bergsport.ch](http://baechli-bergsport.ch)



Filiale Chur | Rheinfelsstrasse 39 | 7000 Chur

SEIT 1974  
  
**B'ACHLI**  
BERGSPORT

# INHALT

## TEIL «WWGR INTERN»



**EDITORIAL** — SEITEN 2–3

**VERANSTALTUNGEN** — SEITEN 5–8

**AUSBILDUNG** — SEITEN 10–11

**ANGEBOTE FÜR ALLE** — SEITEN 12–25

**GESCHÄFTSSTELLE, VORSTAND UND DONATOREN** — SEITE 26

**MITGLIEDSCHAFT** — SEITE 29

*Für den Inhalt zum Teil «wandern 2024» –  
bitte die Broschüre wenden.*

---

**IMPRESSUM** © Wanderwege Graubünden, Kornplatz 12, 7000 Chur, T 081 258 34 00, [info@wwgr.ch](mailto:info@wwgr.ch),  
[wanderwege-graubunden.ch](http://wanderwege-graubunden.ch) / **REDAKTION** Wanderwege Graubünden / **DRUCK** Wolf Druck AG, Triesen  
**GESTALTUNG** Süsskind SGD, Chur / **KARTENAUSSCHNITTE** Bundesamt für Landestopografie swisstopo  
**SUPPORT** Dieses Projekt wird unterstützt durch den Beitragsfond der Graubündner Kantonalbank  
**TITELBILD & KEY VISUAL** Wunderlust.ch, Michael Meier





## DER WANDEL DES WANDERNS

*Liebe Wanderbegeisterte*

Wandern, einst ausschliesslich Fortbewegung zur Beschaffung von Nahrung und Einkommen. Laufen, lange Zeit die einzige und oft mühselige Art, sich von Ort zu Ort zu bewegen. Das Wandern hat sich im Laufe der Jahrhunderte zu einer fast reinen Freizeitaktivität entwickelt. Dieser Wandel widerspiegelt nicht nur die gesellschaftliche Veränderungen, sondern auch unser Bedürfnis nach Naturerlebnissen, Entdeckungen und Bewegung. Mit der Entwicklung von Tourismus und motorisierten Fortbewegungsmitteln besinnen wir uns wieder zurück zur Bewegung in der Natur. Wandern als Teil des Fitnessrends, Wandern als Erfahrung, bei der man die Schönheit der Natur und Stille als Luxus erleben kann.

Der Unterhalt der Wege war dabei schon immer ein Teil der Nutzungsverantwortung, bei der man sich zu beteiligen hatte. Mitglieder und Gönner von Wan-

derwegorganisationen tun dies sinngemäss weiterhin. Gepflegte Wege gewährten damals und heute sicheres und effizientes Vorwärtskommen. Wegzeichen waren und sind wichtig, um nicht vom richtigen Weg abzukommen. Fremde heuerten Ortskundige an, um sicher ans Ziel zu gelangen und lokale Besonderheiten kennenzulernen. Heute können wir uns von kompetent ausgebildeten Wanderleiter:innen zu unbekannten Orten führen lassen.

Das Wandern und die Nutzung der Wege haben somit eine markante Wandlung erfahren. Mehr und mehr Menschen suchen nach vermeintlich nachhaltigen Möglichkeiten, die Natur zu erkunden. Dazu haben auch neue Technologien und neue Materialien beigetragen. Outdoor ist im Trend, Erlebnisse in immer neueren Formen sind gefragt. Wir stehen vor neuen Herausforderungen, insbesondere hinsichtlich der Ursprünglichkeit sowie des Gleichgewichts



zwischen Zugänglichkeit und Bewahrung der Naturräume. Neue technische Geräte bringen motorisierte Bewegungsmöglichkeiten auf Wegen, die über Jahrhunderten ihre Geheimnisse nur preisgaben, wenn reine Muskelkraft als Währung zur Erkundung eingesetzt wurde.

Der Wandel des Wanderns ist ein aufregender Spiegel unserer veränderten Beziehung zur Natur und zur Freizeitgestaltung. Dabei stellt sich auch auf den Wanderwegen die Frage: Ist alles, was die Technologie und Geld ermöglicht, auch überall einzusetzen oder soll sich die Gesellschaft selbst Grenzen setzen? Unbändiger Fortschritt oder Besinnung zu den Ursprüngen, die uns die Natur nähergebracht haben?

Mit viel Begeisterung und Engagement wurde die Wanderbroschüre 2024 für unseren Verein Wanderwege Graubünden erstellt. Ich wünsche Ihnen Freu-

de bei der Lektüre und wunderschöne Begegnungen mit rücksichtsvollen Menschen in der intakten Natur Graubündens und der ganzen (Wander-)Welt.

Alles Gute – Ihr



### ROMAN CATHOMAS

Präsident  
der Fachorganisation  
«Wanderwege Graubünden»

---

**Haben Sie Ideen und Anregungen zum Wandern? Lassen Sie es uns wissen.**  
**info@wwgr.ch**



**DER  
WOLF  
DER  
DRUCKEN  
KANN**

**Ihre Druckerei!**

**Kompetent,  
schnell,  
zuverlässig,  
kreativ.**

**wolfdruck**



Schliessa 12 • FL-9495 Triesen  
Tel. +423 263 00 50 • [www.wolf-druck.li](http://www.wolf-druck.li)





© Weisse Arena Gruppe, Philipp Ruggli

SA & SO  
01.06. &  
02.06.2024

# MITGLIEDERVERSAMMLUNG DER WWGR IN LAAX

*Cordial Beinvegni a Laax!*

Die Wanderwege Graubünden laden ihre Mitglieder Anfangs Juni 2024 ins Bündner Oberland ein.

## **VEREINSLEBEN, GENUSS UND NEUES ENTDECKEN**

Die diesjährige statutarische Mitgliederversammlung findet in Laax-Murschetg statt. Wir werden nach dem Mittagessen die Gegend in verschiedenen Formen erkunden und hoffen viele neue und inspirierende Eindrücke zu sammeln!

Am Sonntag findet die Mitgliederwanderung statt, welche seit jeher fix zum Programm gehört. Dieses Jahr verspricht sie besonderen Genuss im Herzen des UNESCO-Weltnaturerbes Tektonik-Arena Sardona.

Die offizielle Einladung und das detaillierte Programm werden wie gewohnt rechtzeitig per Post an die WWGR-Mitglieder verschickt. Markieren Sie sich jedoch schon jetzt dieses Juni-Wochenende im Kalender!

---

**Ab Anfang Mai ist das Detail-Programm  
auch auf der Website veröffentlicht:  
[wanderwege-graubunden.ch](http://wanderwege-graubunden.ch)**



# 18. SCHWEIZER WANDERNACHT

*Wandern Sie mit uns durch die Nacht – von Tal zu Tal!*

DO & FR  
20.07. –  
21.07.2024

Die Schweizer Wandernacht wird volljährig! In der Nacht vom 20. auf den 21. Juli brechen wir bereits zum 18. Mal auf, um vertraute Landschaften bei Mondschein auf ganz neue Art zu erkunden. Unsere nächtliche Wanderung führt uns vom malerischen Albulatal ins zauberhafte Engadin.

## MONDSCH EIN & SONNENAUF G A N G

Mit etwas Glück wandern wir im Licht des Mondes, bewundern diesen während unseres Mitternachtsimbisses und erleben den Sonnenaufgang am frühen Morgen über dem Horizont! Nach einem wohlverdienten Frühstück bringt uns die Rhätische Bahn auf ihrer UNESCO-Welterbeline Albula Bernina nach Hause zurück.

---

Das Detail-Programm finden Sie ab Anfang April auf der Website:  
[wanderwege-graubünden.ch](http://wanderwege-graubünden.ch)





©Graubünden Ferien, Marco Hartmann

SONNTAG  
29.09.2024

## 19. WANDERTAG GRAUBÜNDEN

*Wanderwege Graubünden und die Ferienregion Bergün Filisur laden  
gemeinsam zum 19. Wandertag Graubünden ins Albulatal ein.*

Die Ferienregion Bergün Filisur ist die Heimat des weltbekannten Landwasserviadukts, des Herzstückes der renommierten Albulalinie der Rhätischen Bahn. Sie ist darüber hinaus ein faszinierendes Wanderparadies. Die einzigartige Mischung aus kargen Hochgebirgslandschaften, eindrucklichen Schluchten und sattgrünen Talböden, bietet Ambitionierten und Ruhesuchenden gleichermaßen ein Paradies im UNESCO Welterbe.

### PASSENDE WANDERUNGEN FÜR JEDEN GESCHMACK

Traditionell bietet der Wandertag Graubünden auch in diesem Jahr eine spannende Auswahl an unterschiedlichen Wanderungen, so dass mit Sicherheit für jeden Geschmack etwas Passendes dabei ist! Ob Bahnerlebnisse für Gross und Klein oder auf einer aussichtsreichen Gipfeltour, die erfahrenen Mitglieder des WWGR-Wanderleiter-Teams führen und begleiten jede Wanderung sachkundig und mit dem gewissen Mehrwert.

### KOSTENLOS UND FÜR ALLE

Am gemeinsamen Ziel auf dem Bahnhofplatz von Bergün lädt die Ferienregion Bergün Filisur alle Wanderbegeisterten zum Zvieri und gemütlichem Beisammensein ein. Der Wandertag steht allen interessierten Wandernden offen und ist kostenlos! Zudem reisen Sie an diesem Tag mit dem «einfach für retour-Billet» der Rhätischen Bahn und PostAuto Graubünden innerhalb des Kantons zum halben Preis.

---

Das detaillierte Programm mit dem Flyer finden Sie ab Mitte Juli auf:  
[wanderwege-graubunden.ch](http://wanderwege-graubunden.ch)  
> wandern > wandertag  
WWGR-Mitglieder erhalten den Programm-Flyer per E-Mail zugestellt.





# WANDERTROPHY 2024 AUF IN DIE DRITTE RUNDE!

*Trophyziele entdecken und gewinnen – seien Sie dabei!*

Die Wandertrophy 2023 – ein Gemeinschaftsprojekt der Wanderwege St. Gallen, Wanderwege Zürich und der Wanderwege Graubünden – war mit über 2000 erreichten Trophyzielen erneut ein grosser Erfolg. Wir freuen uns, diese Erfolgsgeschichte auch im kommenden Jahr fortzusetzen.

## **ABER WAS GENAU IST DIE WANDERTROPHY?**

In enger Zusammenarbeit mit den Zürcher und den St. Galler Wanderwegen präsentiert die Wandertrophy eine bunte Palette von 15 ausgewählten Wanderungen pro Kanton. Hier findet sich für jedes Wanderbedürfnis das passende Angebot, für Alt und Jung, Gross und Klein sowie für Unerfahrene genauso wie für Routiniers und Profis. Die Wandertrophy dient der Inspiration und Motivation, unbekannte Wanderziele auf den attraktivsten Wegen in den drei Kantonen zu entdecken und näher kennenzulernen.

Wer mindestens fünf Wanderziele erfolgreich absolviert, nimmt am Ende der Saison automatisch am Wettbewerb teil und hat die Chance, mit etwas Glück tolle Preise zu gewinnen.

---

**Informationen und Anmeldung**  
finden Sie auf der Website:  
[wandertrophy.ch](http://wandertrophy.ch)



turgi bega

SAND | KOKILLE | ALU | BRONZE  
**GUSSPLUS**  
UND VIEL MEHR

Ein Unternehmen der alu alliance ag

**Reliefguss/Schilder** | Wegweiser, Strassentafeln u.v.m.  
**Engineering** | Gussgerechte Werkstücke  
**Modellbau** | Modelle und Kokillen  
**Giesserei** | Sand- und Kokillenguss  
**Werkstoffe** | Aluminium und Bronze  
**Oberflächenbehandlung** | Lackieren, Polieren, Schleifen und Strahlen  
**Bearbeitung und Logistik** | Eigene CNC Maschinen und grosses Partnernetzwerk  
**Schweizer Qualität** | Der Standard bei turgibega AG

Bischolapass

35 min

Tguma

50 min

*und auch die  
sind von uns!*

**KOMPETENZ & KNOW-HOW**

ENTDECKEN SIE turgibega FÜR SICH...

Besuchen Sie uns im Internet unter  
**[www.turgibega.ch](http://www.turgibega.ch)**

Aluminiumgiesserei, rue des Ouches 40, CH-2740 Moutier, Tel. +41 32 493 12 21, Fax. +41 32 493 57 73, [moutier@turgibega.ch](mailto:moutier@turgibega.ch)  
Reliefguss/Bronze, Giessereistrasse 1, CH-4703 Kestenholz, Tel. +41 62 393 12 06, Fax. +41 62 393 23 26, [turgi@turgibega.ch](mailto:turgi@turgibega.ch)



# ESA-LEITERKURSE

*Ausbildung für ambitionierte Wanderinnen und Wanderer.*

Erwachsenensport Schweiz (esa) ist ein Sportförderprogramm des Bundes. Die Schweizer Wanderwege sind Partnerorganisation für Wander- und Schneeschuhtouren. Die von den Wanderwegen Graubünden

den organisierten esa-Kurse sind ideal für Personen, die als freiwillige Wanderleiter oder -leiterinnen in Vereinen und gemeinnützigen Organisationen Wanderungen oder Schneeschuhtouren durchführen.

## IM JAHR 2024 SIND FOLGENDE KURSE GEPLANT:



KERN-  
AUSBILDUNG  
08. – 10.02  
FACH-  
AUSBILDUNG  
21. – 23.03

### ESA-LEITERKURS IN ST.ANTÖNIEN SCHNEESCHUHWANDERN

Grundlagen über die Leitung von Schneeschuhtouren bis WT2, inkl. Spuranlage und Anwendung der Lawinen-Ausrüstung.



NEU  
ZWEITÄGIG  
04.05. – 05.05

### ESA-FORTBILDUNGSKURS IN CURAGLIA, SCHWIERIGES GELÄNDE

Kennenlernen des Materials. Anwendung Wanderseil und Hilfestellung mit Seil für Gäste.



KERN-  
AUSBILDUNG  
09. – 11.05  
FACH-  
AUSBILDUNG  
13. – 15.06

### ESA-LEITERKURS IN MAIENFELD BERGWANDERN T2

Grundlagen über die Leitung von Bergwanderungen bis T2.



KERN-  
AUSBILDUNG  
15. – 17.08  
FACH-  
AUSBILDUNG  
03. – 05.10

### ESA-LEITERKURS IN LAAX ANSPRUCHSVOLLES BERGWANDERN T3

Grundlagen über die Leitung von anspruchsvollen Bergwanderungen bis T3.

Alle Informationen unter  
[wanderwege-graubuenden.ch](http://wanderwege-graubuenden.ch)



53 TAGE IN  
12 MODULEN

© Michael Meier

# BERUFSLEHRGANG WANDERLEITER:IN SCHWEIZER WANDERWEGE

*Ausbildung zum Wanderprofi*

Professionelle Wanderleiterinnen und Wanderleiter weisen Einzelpersonen und verschiedene Gruppen nicht nur den richtigen Weg zu besonderen Zielen, sie teilen mit ihnen auch ihr fundiertes Wissen über Kultur, Topografie und Geologie, sowie Flora und Fauna, und machen so das Wandererlebnis zu einem unvergesslichen Abenteuer.

## WANDERWEGE ALS ABEITSPLATZ

Wanderwege Graubünden erfüllt Naturbegeisterten den Traum, Wanderleiter:in zu werden. Mit jahrzehntelanger Erfahrung bietet der Verein seit 2018 den Berufslehrgang Wanderleiter:in unter dem Dach der Schweizer Wanderwege an. Diese Ausbildung ist sowohl vom internationalen Wanderleiterverband UIMLA als auch von Erwachsenensport Schweiz (esa) offiziell anerkannt.

## ABSCHLUSS MIT EIDGENÖSSISCHEM FACHAUSWEIS

Der Berufslehrgang, unterteilt in Sommer- und Wintermodule sowie individuelle Zusatzmodule bereitet gezielt auf die eidgenössische Berufsprüfung vor. Nach erfolgreichem Bestehen der Berufsprüfung erhalten Absolvierende den vom Bund anerkannten Titel «Wanderleiter:in mit eidg. Fachausweis».

---

Alle Informationen unter  
[wanderwege-graubunden.ch](http://wanderwege-graubunden.ch)  
> Ausbildung



# ANGEBOTE RUND UMS WANDERN

*Verschiedensten Interessen nachgehen und Neues lernen!*

Wandern ist ein vielseitiges Thema, das sich mit unterschiedlichen Interessen kombinieren lässt. Diese Tatsache veranlasst uns, unsere «Angebote für Alle» immer weiter auszubauen. Dabei möchten wir allen Interessierten ein breites Spektrum an Kursen bieten, um die individuellen Interessen zu fördern und immer wieder Neues zu lernen.

## **NEUE ANGEBOTE AUCH IM 2024**

Achtsamkeit und Entschleunigung ist in aller Munde und immer mehr Menschen überdenken ihren Lifestyle. Das Wandern an sich bietet in seiner Einfachheit bereits die Möglichkeit, sich mit diesen Aspekten auseinanderzusetzen. Um sich intensiver und unter Anleitung diesem Thema zu widmen, wird neu ein Angebot «Achtsamkeit beim Wandern» angeboten. Zudem ist ein funktionierender Körper entscheidend, um das Wandern in vollen Zügen geniessen zu können. Beim Angebot «Spiraldynamisches Wandern» lernen wir eine Methode kennen, welche uns hilft, uns weitgehend ergonomisch, gelenkschonend und schmerzfrei zu bewegen. Für all jene, welche ihre Grenzen etwas erweitern möchten, bietet das Angebot «Alpines Wandern» die Challenge auf weiss-blau-weiss markierten Wegen unterwegs zu sein.

## **SICHERHEIT IM UMGANG MIT LVS-GERÄTEN**

Das Angebot «Sicher unterwegs mit Schneeschuhen» wird in diesem Jahr durch unseren Partner Bächli Bergsport unterstützt und bietet allen Teilnehmenden nebst wertvoller Wissensvermittlung die Möglichkeit, die neusten Sicherheitsausrüstungen zu testen.

## **ORIENTIERUNGSSICHERHEIT**

Ob mit Schneeschuhen oder mit den Bergschuhen unterwegs, bei beiden Fortbewegungsmethoden ist es ratsam, sich anhand von Karten oder elektronischen Navigationshilfen orientieren zu können. Wer dieses Wissen noch ausbauen möchte, ist bei den Angeboten «Kartenlesen leicht gemacht» und unserem «Swisstopo-Kurs» am richtigen Ort.

## **BEWÄHRTE ANGEBOTE**

Das Angebot «Wandern trotz Höhenangst und Schwindel» fand im 2023 das erste Mal statt und war nach kurzer Zeit ausgebucht. Klar, dass wir auch für dieses Jahr wieder zwei Daten für dieses Angebot anbieten. Bewährte Themen wie «Pflanzen und Heilkräuter für die Hausapotheke und Küche», «Besser fotografieren beim Wandern» werden weiterhin angeboten. Ebenso setzen wir die erfolgreichen Mutterkuh- und Herdenschutzkurse mit unserem Partner Plantahof fort.

---

Informationen und Anmeldung zu  
allen Angeboten finden Sie auf der Website:  
[wanderwege-graubünden.ch](https://wanderwege-graubünden.ch)





# UMGANG MIT LVS-GERÄT, SONDE UND SCHAUFEL

**SAMSTAG  
13.01.2024**



## RICHTIGE HANDHABUNG IM ERNSTFALL

Auf Touren im Schnee ist es entscheidend zu wissen, wie wir im Ernstfall korrekt mit unserem Lawinenverschüttungsgerät, Sonde und Schaufel umgehen. Genau dies lernen wir von einem erfahrenen Wander- und Schneeschuhtourenleiter auf der LVS-Trainingsanlage in St. Antönien. Vor Ort lassen sich diverse Verschüttungsszenarien, insbesondere Mehrfachverschüttungen, trainieren. Ausserdem erstellen wir ein Schneeprofil und lernen dies zu lesen, um wichtige Erkenntnisse für unsere Tour zu gewinnen.

Themen	Lawinkunde, Handhabung LVS-Gerät, Sonde und Schaufel, Suchübungen
Ort	St. Antönien
Dauer	12.00–16.00 Uhr
Anforderungen	keine
Ausrüstung	wenn vorhanden eigenes LVS Gerät, Sonde und Schaufel. Winterfeste Bekleidung, warme, feste Winterschuhe
Kosten	Instruktion/Betreuung durch Fachperson, inkl. Doku CHF 55.00 CHF 45.00 für WWGR Mitglieder Miete Sicherheitsausrüstung (LVS/Sonde/Schaufel): CHF 25.00

---

Anmeldung bis Montag, 8. Januar 2024  
[wanderwege-graubünden.ch](http://wanderwege-graubünden.ch) oder  
T 081 258 34 00



# SICHER UNTERWEGS MIT SCHNEESCHUHEN



© Wanderwege Graubünden

**SONNTAG**  
**03.03.2024**

SEIT 1974



**BÄCHLI**  
BERGSPORT

## SCHNEESCHUHWANDERN MIT MATERIALTEST VON BÄCHLI BERGSPORT

Genau wie beim Tourenfahren sind auch beim Schneeschuhwandern grundlegende Kenntnisse in Lawinen- und Materialkunde als auch in der Tourenplanung wichtig. Unser Partner Bächli Bergsport stellt Sicherheitsausrüstungen als Testmaterial zur Verfügung, so dass sich alle mit dem aktuellen Material im Schnee vertraut machen kann. Unser Bergführer vermittelt uns an diesem Praxis-Tag die wichtigsten Grundlagen, damit die potenziellen Risiken, welche bei dieser Sportart nicht unterschätzt werden dürfen, minimiert werden können und die eigenen Touren zum sicheren Wintererlebnis werden.

Anmeldung bis Montag, 26. Februar 2024  
wanderwege-graubünden.ch oder  
T 081 258 34 00



Themen	Ausrüstung, Tourenplanung, Lawinenkunde, Orientierung, Kartenkunde, Notfallverhalten
Ort	Chur
Dauer	ganztätig
Anforderungen	Kondition für ca. 3 ½ Stunden Schneeschuhwandern und ca. 600 Höhenmeter
Ausrüstung	Schneeschuhe und Stöcke, wetterfeste Winterbekleidung und -Schuhe, wenn vorhanden eigene Sicherheitsausrüstung (Schaufel LVS-Gerät, Lawinsonde)
Kosten	Instruktion/Betreuung durch Fachperson, inkl. Doku CHF 95.00 CHF 80.00 für WWGR Mitglieder Sicherheitsausrüstung wird zum Testen von Bächli Bergsport zur Verfügung gestellt.

# KARTEN LESEN LEICHT GEMACHT



**SAMSTAG**  
**16.03.2024**

## LANDESKARTEN ANALOG VERSTEHEN UND NUTZEN

Auf Wanderungen ist es, trotz Smartphone & Co, weiterhin von Vorteil, die Grundlagen des Kartenlesens zu beherrschen und die Fähigkeit zur Orientierung im Freien zu besitzen. Wir beschäftigen uns mit dem Kartenlesen, lernen die diversen Symbole kennen und beleuchten die Entstehungsgeschichte unseres Kartensystems. Zudem planen wir eine eigene Wanderung inkl. Marschzeitberechnung. Auf der anschliessenden Wanderung rund um Malans, setzen wir das Gelernte dann gleich in die Praxis um.

Themen	Grundlagen und lesen von topografischen Karten, Tipps und Tricks, Praxisübungen
Ort	Malans
Dauer	ganztägig
Anforderungen	keine
Ausrüstung	Dem Wetter angepasste Kleidung, persönliches Kartenmaterial
Kosten	Instruktion/Betreuung durch Fachperson, inkl. Doku CHF 65.00 CHF 50.00 für WWGR Mitglieder

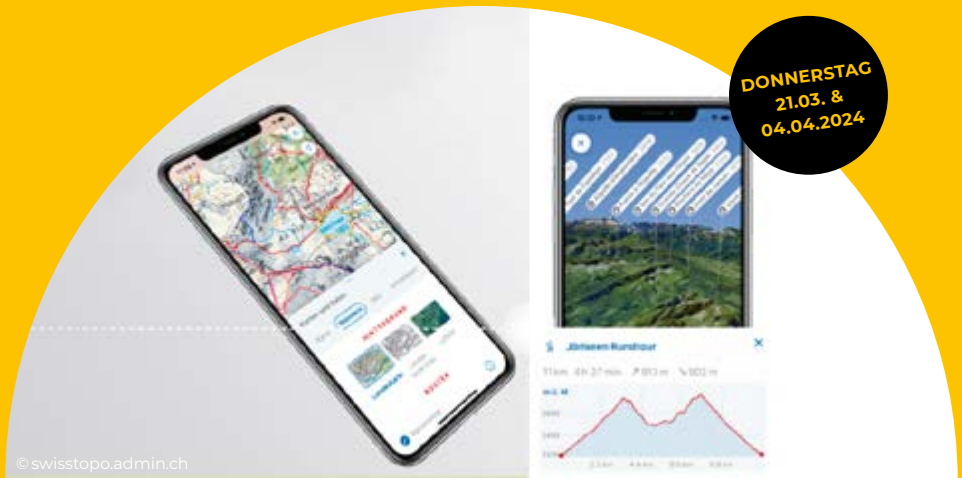
---

Anmeldung bis Montag, 11. März 2024  
wanderwege-graubünden.ch oder  
T 081 258 34 00





# 2-TEILIGER SWISSTOPO-APP KURS



## DIE SWISSTOPO-APP IM EINSATZ

Durch die heutige Technologie gibt es unzählige Möglichkeiten, wie Touren ohne analoge Karten geplant werden können. An zwei Abenden erlernen wir den Umgang und die Handhabung mit der Swisstopo-App. Diese App ist nicht nur kostenlos, sie ist auch perfekt für all jene, welche sich neu in die Welt der elektronischen Tourenplanung wagen wollen. Wir erlernen anhand von praktischen Übungen, wie wir die App optimal für unsere Zwecke und für die eigene Tourenplanung nutzen können.

**Anmeldung bis Montag, 18. März 2024**  
**wanderwege-graubünden.ch oder**  
**T 081 258 34 00**



Themen	Anwendung und Nutzungsmöglichkeiten der App, Tourenplanung, praktische Übungen im Gelände
Ort	Chur
Dauer	19.00 – 21.00 Uhr
Anforderungen	keine
Ausrüstung	persönliches Smartphone mit installierter swisstopo-App
Kosten	Instruktion/Betreuung durch techn. Leiter WWGR, inkl. Doku CHF 75.00 für beide Kursabende CHF 65.00 für WWGR Mitglieder für beide Kursabende

# HERDENSCHUTZ- HUNDE



© Pro Natura, Mirjam Ballmer

**SAMSTAG**  
**20.04. oder**  
**27.04.2024**

 **Plantahof**

## KEINE ANGST VOR HERDENSCHUTZHUNDEN

Durch die wachsende Wolfspopulation in den Alpen sind immer mehr Schafsherden von Herdenschutz- hunden bewacht. Wie verhalten wir uns, wenn wir während unserer Wanderung auf eine von Hunden bewachte Herde treffen? Und was machen wir, wenn wir selbst mit einem Hund unterwegs sind? Jan Boner, Herdenschutzfachmann beim Plantahof, informiert vor Ort über das Verhalten dieser Tiere und vermittelt uns, wie die sichere Begegnung mit Herdenschutzhunden in der Praxis gelingt.

---

Anmeldung bis Montag, 15. April / 22. April 2024  
[wanderwege-graubünden.ch](http://wanderwege-graubünden.ch) oder  
T 081 258 34 00

Themen	Grossraubtiere, Herdenschutz- hunde, Sichere Begegnung mit dem Herdenschutzhund, praktische Übungen
Ort	Landquart, Plantahof
Dauer	09.00 – 12.00 Uhr
Anforderungen	keine
Ausrüstung	Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe
Kosten	Instruktion/Betreuung durch Fachperson vom Plantahof, inkl. Doku CHF 45.00 CHF 35.00 für WWGR Mitglieder



# MUTTER- KÜHE



## BEGEGNUNGEN MIT MUTTERKÜHEN

Das Zusammentreffen von Wandernden und Mutterkuhherden ist oftmals unvermeidbar, da immer mehr Mutterkühe mit ihren Kälbern auf gemeinsamen Weiden gehalten werden. Im Idealfall werden Wandernde rechtzeitig gewarnt oder Weide und Wege werden mittels Zäune getrennt. Doch wie verhalten wir uns richtig, wenn wir trotzdem plötzlich einer Mutterkuhherde gegenüberstehen? An diesem Tag wird Andrea Accola, Mutterkuh-Fachmann vom Plantahof, in Theorie und Praxis erklären, wie wir sicher mit einer solchen Situation umgehen können.

Themen	Mutterkuhhaltung, Begegnung mit Mutterkühen Hunde und Mutterkühe, praktische Übungen
Ort	Landquart, Plantahof
Dauer	13.00 – 16.00 Uhr
Anforderungen	keine
Ausrüstung	Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe
Kosten	Instruktion/Betreuung durch Fachperson vom Plantahof, inkl. Doku CHF 45.00 CHF 35.00 für WWGR Mitglieder

Anmeldung bis Montag, 15./22. April 2024  
[wanderwege-graubünden.ch](http://wanderwege-graubünden.ch) oder  
 T 081 258 34 00



# WILD- UND HEILPFLANZEN

**SAMSTAG**  
**13.04.2024**



© Nicole Lohrer

## FRÜHLINGSKRÄUTER UND HEILPFLANZEN FÜR HAUSAPOTHEKE UND KÜCHE

Schritt für Schritt begegnen uns in der Natur unzählige Pflanzen und Wildkräuter, welche jetzt im Frühling ihre zarten Triebe und Blüten der Sonne entgegenstrecken. Auf der Wanderung mit der diplomierten Herbalistin Marina Rutishauser stehen die wirkungsvollen und wohltuenden Pflanzen im Mittelpunkt. Wir lernen verschiedene Pflanzen und deren Heilwirkung kennen. Neben Anwendungsmöglichkeiten für die Hausapotheke entdecken wir auch schmackhafte Gewächse, die unsere Küche kulinarisch bereichern.

Themen	Frühlingskräuter und essbare Pflanzen, Verwendungszweck und Verarbeitung
Ort	Bündner Herrschaft
Dauer	ganztägig
Anforderungen	keine
Ausrüstung	Wetterfeste Bekleidung, feste Schuhe
Kosten	Instruktion/Betreuung durch Fachperson, inkl. Doku CHF 65.00 CHF 50.00 für WWGR Mitglieder

Anmeldung bis Montag, 8. April 2024  
wanderwege-graubünden.ch oder  
T 081 258 34 00





# ACHTSAMKEIT BEIM WANDERN



© Lara Mandioni

**SONNTAG**  
**05.05.2024**

## ACHTSAMKEIT ÜBEN UND ANWENDEN

Achtsamkeit ist in aller Munde, doch was genau verbirgt sich hinter diesem Begriff? Wir lernen die wichtigsten Grundkomponenten der Achtsamkeitspraxis kennen und durch gezielte Übungen lernen wir, wie wir diesen achtsamen Zustand beim Wandern erreichen und aufrechterhalten können. Das Wahrnehmen von Naturelementen und die örtlichen Gegebenheiten werden uns mit allen Sinnen bewusst. Dies schenkt uns Wohlbefinden und allenfalls auch die eine oder andere Überraschung!

---

**Anmeldung bis Montag, 29. April 2024**  
**wanderwege-graubünden.ch oder**  
**T 081 258 34 00**



Themen	Grundkenntnisse der Achtsamkeitspraxis, praktische und aufbauende Übungen, erkennen der inneren Haltung und Förderung des achtsamen Wanderns
Ort	Maienfeld
Dauer	ganztätig
Anforderungen	keine
Ausrüstung	Rucksack mit Wetterschutz, Wander-/Trekkingsschuhe mit gutem Profil, pers. Notizmaterial. Wichtig: keine Wanderstöcke
Kosten	Instruktion/Betreuung durch Fachperson, inkl. Doku CHF 95.00 CHF 80.00 für WWGR-Mitglieder

# WANDERN TROTZ HÖHENANGST UND SCHWINDEL



SONNTAG  
12.05. oder  
16.06.2024

© Lara Mandioni

## UNSIKERHEIT, SCHWINDEL UND HÖHENANGST ÜBERWINDEN

Viele kennen sie – die Höhenangst und den Schwindel, die jeden befallen können. Sie werden als lästig empfunden aber sind wichtige Warnsignale. Unser Ziel ist es, diese Ängste erst zu nehmen und dabei die Freude am Wandern zu behalten.

Der Umgang mit der Angst kann erlernt und geübt werden. Im theoretischen Teil dieses Tageskurses legen wir das Fundament für ein zielführenden und sicheren Umgang mit Schwindel und Höhenangst. Im praktischen Teil wenden wir spezifische Techniken an, um an Trittsicherheit zu gewinnen und somit das Wohlbefinden im Gelände zu steigern.

---

Anmeldung bis Montag, 6. Mai / 12. Juni 2024

wanderwege-graubünden.ch oder

T 081 258 34 00



### Themen

Höhenangst und Schwindel – was tun? Erkennen der Symptome, verstehen der neurobiologischen Impulse und erlernen gezielter Übungen, um unangenehme Reaktionen des Körpers zu vermeiden.

### Ort

Thusis

### Dauer

ganztätig

### Anforderungen

keine

### Ausrüstung

Rucksack mit Wetterschutz, Wander- /Trekkingsschuhe mit gutem Profil, evt. Wanderstöcke, pers. Notizmaterial

### Kosten

Instruktion/Betreuung durch Fachperson, inkl. Doku

CHF 95.00

CHF 80.00 für WWGR-Mitglieder

# BESSER FOTOGRAFIEREN BEIM WANDERN



## MIT DER KAMERA UNTERWEGS

Die Natur bietet uns immer wieder unzählige Möglichkeiten zu verweilen und das perfekte Bild zu schiessen. Praxisnahe Tipps und Tricks helfen uns bei der Umsetzung von Bildideen. Unsere fotografischen Kenntnisse werden vertieft, die Kreativität gefördert und die Aussagekraft unserer Bilder gestärkt. Entsprechend stehen weniger die technischen, sondern die gestalterischen Aspekte der Fotografie im Vordergrund. Auch sprechen wir über die Grundkenntnisse der Bildkommunikation auf Social Media und zeigen Praxisbeispiele auf. Zum Tagesabschluss analysieren wir unsere Resultate direkt vor Ort beim Zvieri.

Themen	Tipps und Tricks für aussagekräftige Bilder, Umsetzungsübungen, Analyse, Grundwissen Bildkommunikation in Social Media
Ort	Stels
Dauer	ganztäglich
Anforderungen	keine
Ausrüstung	Eigene Kamera (egal ob Handy, Spiegelreflex- oder Systemkamera) – witterungsangepasste Bekleidung mit wetterfesten Schuhen – evtl. Powerbank und Ladekabel
Kosten	Instruktion/Betreuung durch Fachperson, inkl. Doku CHF 95.00 CHF 80.00 für WWGR Mitglieder

Anmeldung bis Mo, 3. Juni / 9. September 2024  
[wanderwege-graubünden.ch](http://wanderwege-graubünden.ch) oder  
 T 081 258 34 00



# SPIRALDYNAMISCHES WANDERN



© wandern-host.ch

**SAMSTAG**  
**15.06. oder**  
**SONNTAG**  
**06.10.2024**

## GELENKSCHONEND UND EFFIZIENT

Wandern ist ein wundervolles Hobby. Wie aber bewegen wir uns gelenkschonend in den Bergen? In diesem Kurs finden wir heraus, ob unsere Bewegungen bereits schonend und effizient sind oder wie wir belastende Muster minimieren können. Wir lernen, wie die Physiologie funktioniert, wie die einzelnen Gelenke zusammenspielen und wie wir diese korrekt benutzen, sodass uns das Wandern noch lange Spass macht.

---

**Anmeldung bis Mo, 10. Juni/30. September 2024**  
**wanderwege-graubünden.ch oder**  
**T 081 258 34 00**



Themen	Grundkenntnisse der spiraldynamischen Gangkomponenten, praktische und aufbauende Übungen in der Theorie und Praxis
Ort	Brambrüesch
Dauer	ganztätig
Anforderungen	keine
Ausrüstung	Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe
Kosten	Instruktion/Betreuung durch Fachperson, inkl. Doku CHF 95.00 CHF 80.00 für WWGR Mitglieder



# WILD- UND HEILPFLANZEN IM ENGADIN

**SAMSTAG**  
**10.08.2024**



©JuliaTrautvetter

## **SOMMERFRÜCHTE UND PFLANZEN FÜR HAUSAPOTHEKE UND KÜCHE**

Inmitten naturbelassenen Wiesen und Wälder entdecken wir auf einer kurzen Wanderung viele verschiedene Alpenkräuter und Bäume mit ihren heilenden Eigenschaften. Unter fachkundiger Leitung der diplomierten Herbalistin Marina Rutishauser lernen wir diese Schätze der Natur für unsere Küche und für die Hausapotheke zu verarbeiten und anzuwenden.

---

**Anmeldung bis Montag, 5. August 2024**  
**wanderwege-graubünden.ch oder**  
**T 081 258 34 00**

Themen	Alpenkräuter, Bäume und Samen, Verwendungszweck und Verarbeitung
Ort	Scuol Tarasp
Dauer	ganztägig
Anforderungen	keine
Ausrüstung	Wetterfeste Bekleidung, feste Schuhe
Kosten	Instruktion/Betreuung durch Fachperson, inkl. Doku CHF 65.00 CHF 50.00 für WWGR Mitglieder



# ALPINES WANDERN

**SAMSTAG**  
**24.08.2024**



© Ruedi Homberger GRF

## WANDERN IM ALPINEN GELÄNDE

Wandern und Bergsteigen im alpinen Gelände erfordert neben etwas Erfahrung und Disziplin auch die Einhaltung einiger grundsätzlicher Regeln. Dieses Angebot richtet sich an alle Interessierten, welche die rot-weiss-roten Wegweiser verlassen und Erfahrungen in der Kategorie alpine Wanderwege sammeln möchten. Zusammen mit unserem Bergführer, Frédéric Toggenburg, besteigen wir das Martinsloch, das Felsfenster unter dem Sattel nördlich des Grossen Tschingelhorns in der Tektonik Arena Sardona.

Themen	Kommunikation im Gelände, Material für alpinen Gelände, Sicherheit- und Notfallkonzept
Ort	Flims
Dauer	ganztätig
Anforderungen	Trittsicher/Schwindelfrei
Ausrüstung	Wetterfeste Bekleidung, Wanderschuhe mit gutem Profil, Kletterhelm (wird von Bächli Bergsport gesponsert)
Kosten	Instruktion/Betreuung durch Bergführer, inkl. Doku CHF 95.00 CHF 80.00 für WWGR Mitglieder

---

**Anmeldung bis Montag, 19. August 2024**  
**wanderwege-graubünden.ch oder**  
**T 081 258 34 00**





## GESCHÄFTSSTELLE & VORSTAND

### MITARBEITENDE GESCHÄFTSSTELLE

**Meline Sutter**, Sekretariat Ausbildung

**Stephan Kaufmann**, Geschäftsführer

**Nicole Trautvetter**, Angebote / Events

**Nicole Loher**, Administration

**Paul Müller**, Leiter Technik

**Simona Gieriet**, Projekte

(v.l.n.r.)

### MITGLIEDER VORSTAND

**Roman Cathomas** (Präsident)

**Luzi C. Schutz** (Vize-Präsident)

**Monica Glisenti**

**Felix Keller**

**Gabi Sievi**

**Werner Stucki**

### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag, 08.00 – 12.00 / 13.30 – 17.00 Uhr  
oder nach Vereinbarung

## UNSERE DONATOREN

Alp Fops, Valbella

Calandahütte SAC, Monika & Beat Gansner

Curia Treuhand AG, Chur

D+D Druck und Design AG, Chur

Grafik & Design Andrea Badrutt, Chur

Hotel Post, Bivio

Orell Füssli Kartographie AG, Zürich

Rhätische Bahn AG, Chur

Ursina Cuorad Steiner, Lavin

Weber AG, Chur

### WANDERWEGE GRAUBÜNDEN

#### DANKT SEINEN DONATOREN

**FÜR DIE GUTE ZUSAMMENARBEIT  
UND FÜR DIE GROSS-  
ZÜGIGE UNTERSTÜTZUNG.**

### SPENDENKONTO

Graubündner Kantonalbank

CH64 0077 4110 0537 1950 0



# Wandern im UNESCO Welterbe RhB

Entlang der Albula- und Berninalinie



## Via Albula/Bernina

Weitwandern in 10 Etappen entlang dem UNESCO Welterbe Rhätische Bahn.

Jetzt buchen: 4 Tage/3 Nächte inklusive Unterkunft, Bahnpass & Gepäcktransport.

[www.rhb.ch/via](http://www.rhb.ch/via)



## Bahnerlebnisweg Albula

Perfektes Zusammenspiel von Landschaft und Technik zwischen Preda, Bergün und Filisur erleben.

Tipp: Besuch des Bahn museums Albula in Bergün.  
[www.rhb.ch/bahnmuseum](http://www.rhb.ch/bahnmuseum)

[www.rhb.ch/bahnerlebnisweg](http://www.rhb.ch/bahnerlebnisweg)



## Romantische Talwanderung von Brusio nach Tirano

Von der UNESCO Perle des Südens den Palmen entgegen bis nach Tirano.

Spartipp:  
2 Tage-UNESCO Welterbe Pass.

[www.rhb.ch/welterbepass](http://www.rhb.ch/welterbepass)



# Bündner Bergmanifest

Das Bündner Bergmanifest zeigt in 10 einfachen Punkten, wie wir rücksichtsvoll mit der Natur und miteinander umgehen können.

- 1 Wir übernachten nur dort im Freien, wo es erlaubt ist.
- 2 Wir bewundern Wildtiere aus der Distanz.
- 3 Wir bleiben auf den Wegen und Trails.
- 4 ...

Alle 10 Verhaltenstipps auf [buendner-bergmanifest.ch](http://buendner-bergmanifest.ch)



Übernehmen Sie Verantwortung und bekennen Sie sich zum Bündner Bergmanifest.

**graubünden**

**graubünden**

## einfach wanderbar.

In Graubünden gibt es rund 11 000 Kilometer Wanderwege. Alle sind signalisiert. Und wie! An rund 12 000 Standorten sorgen über 40 000 Wegweiser dafür, dass Wanderinnen und Wanderer den rechten Weg nicht verpassen. Und das alles eingebettet in die herrliche Bündner Berglandschaft. Naturerlebnisse à Discretion sind hier garantiert. Einfach wanderbar!

Der Verein Wanderwege Graubünden setzt sich mit Unterstützung des nationalen Dachverbands der Schweizer Wanderwege für sämtliche Belange des Wanderns im Kanton Graubünden ein. Sei es mit der Ausbildung von professionellen Wanderleitern, der Organisation eines attraktiven Wanderprogramms oder – in offiziellem Auftrag des Kantons Graubünden – mit der Qualitätsprüfung von Wanderwegen und deren Signalisation.

# WWGR MITGLIEDSCHAFT

## WERDEN SIE MITGLIED BEI WWGR

- Die WWGR setzt sich für attraktive, sichere und einheitlich signalisierte Wanderwege und Mountainbikerouten im Kanton Graubünden ein.
- Die WWGR engagiert sich für die Interessen der Wanderer und informiert möglichst umfassend über Wandermöglichkeiten in Graubünden.
- Die WWGR erstellt jährlich ein abwechslungsreiches Wanderprogramm mit zahlreichen geführten Wanderungen.
- Die WWGR organisiert Veranstaltungen, Wanderungen und Aktionen für Mitglieder.
- Die WWGR bietet Ausbildungen für angehende Wanderleiter:innen an sowie «Angebote für alle» zu wanderrelevanten Themen.

### MITGLIEDSCHAFT

Einzelmitglied	CHF	65.00
Familienmitglied	CHF	85.00
Jugendmitglied (bis 25 Jahre)	CHF	30.00
Kollektivmitglied	ab CHF	180.00
Donator	CHF	500.00

## IHRE VORTEILE ALS MITGLIED

Sie profitieren von folgenden Leistungen und Vergünstigungen:

**Wanderbroschüre:** Die attraktive Wanderbroschüre der WWGR, mit den Wandertipps, den geführten Wanderungen, vielen Angeboten und Ausbildungen wird Ihnen jährlich zugestellt.

**Geführte Wanderungen:** Sie können zum Preis von CHF 10.00 pro Tag (Nichtmitglieder CHF 35.00) an den geführten Wanderungen aus dem Wanderprogramm teilnehmen. Oder Sie lösen für CHF 35.00 den für jeweils ein Jahr gültigen WWGR Wanderpass.

**Karten und Bücher:** Auf Karten, Wanderbücher und weitere Produkte im WWGR Shop erhalten Sie 20 % Rabatt.

**WANDERN.CH:** Das Magazin der Schweizer Wanderwege erscheint sechsmal jährlich und enthält aktuelle Wanderreportagen, spannende Hintergrundberichte, Wandervorschläge sowie interessante Leserangebote und Vorteile, mehr unter [wandern.ch/leservorteile](http://wandern.ch/leservorteile)

**Weitere Vorteile:** WWGR-Mitglieder profitieren von sämtlichen Gönner-Vergünstigungen der Schweizer Wanderwege.



## NOTFALLBLATT

Bei einem medizinischen Notfall kann es lebensrettend sein, wenn die Rettungskräfte wissen, wie es um Ihre Gesundheit bestellt ist und eine Notfallnummer vorhanden ist. Deshalb macht es Sinn, in der Deckeltasche des Rucksacks ein persönliches Blatt mit den wichtigsten Daten mitzuführen.

Hier können Sie das Notfallblatt ausdrucken.



QR-Code Scannen und Mitglied werden!

