

18 Spazier- gänge in Grau- bünden



Mai/Juni 2017



graubunden-bewegt.ch

66+



Mehr Erfolg für Ihre Anlagen.

Das GKB Beratungs-Mandat verbindet Technik mit persönlicher Beratung. Ihr sicherer Weg für höhere Rendite-Chancen.

Gemeinsam wachsen.

Bewegung und Schwung im Alltag

Die Broschüre «18 Spaziergänge in Graubünden» wurde eigens im Rahmen der Aktion 66+ von graubünden bewegt erstellt. Denn regelmässige Bewegung ist ein Rezept für Lebensqualität. Machen Sie bei der Aktion 66+ mit und erkunden Sie gemeinsam mit Freunden und Bekannten unseren schönen Kanton!

Ideale Spaziergänge

Geniessen Sie auf den 18 Spaziergängen die Vielfalt der Naturlandschaften in Graubünden. Die aufgeführten Spaziergänge sind nicht zu streng, nicht zu lang; gerade richtig. Neben der körperlichen Aktivität können Sie auch den Kopf von Sorgen befreien und für schöpferische Gedanken öffnen. Wer mehr körperliche Aktivität in den Ausflug einbauen möchte, kann dies selbstverständlich problemlos tun – in der Broschüre gibt's verschiedene Tipps dazu.

Gemeinsam unterwegs

In der Mitte der Broschüre ist eine spezielle Begleitkarte platziert. Mit dieser fahren entweder Sie oder Ihre Begleitung kostenlos von Ihrem Wohnort zu den 18 Spaziergängen und zurück. Die Bedingungen dazu finden Sie auf der Begleitkarte. So kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz und Sie können jemanden zur Mitfahrt einladen, selbst wenn Sie bereits ein Billett besitzen.

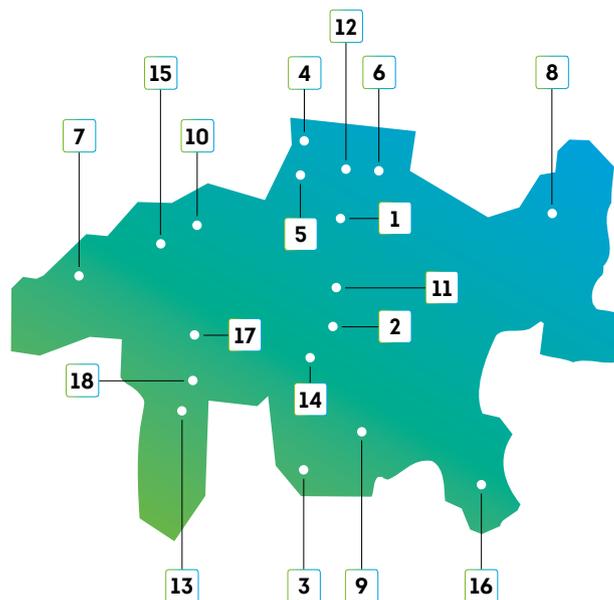
Am Wettbewerb teilnehmen

Zu jedem Spaziergang gibt es eine Wettbewerbsfrage. Die richtige Antwort auf die Frage finden Sie problemlos, wenn Sie den vorgeschlagenen Routen folgen. Sammeln Sie die entsprechenden Buchstaben und füllen Sie den Wettbewerbston in der Mitte der Broschüre aus. Es winken drei Tage Wellness in Graubünden für zwei Personen und weitere attraktive Preise. Viel Spass!

graubünden bewegt
Gesundheitsamt Graubünden
und Partner

Inhaltsverzeichnis

- 1 Obersee-Rundgang, Arosa
- 2 Bergün - Latsch - Bergün
- 3 Vicosoprano - Borgonovo - Stampa
- 4 Weinwanderweg Malans - Jenins
- 5 Churer Rheinspaziergang
- 6 Monbiel - Alp Garfiun - Monbiel, Klosters
- 7 Sedrun - Disentis
- 8 Scuol - Sur En
- 9 Maloja - Isola - Sils
- 10 Flims Waldhaus - Aussichtsplattform Il Spir
- 11 Lenzerheide - Lantsch/Lenz
- 12 Grüşch - Schiers
- 13 Lago d'Isola, San Bernardino
- 14 Kultur-Spaziergang Savognin
- 15 Ilanz - Castrisch
- 16 Le Prese - Miralago, Valposchiavo
- 17 Höhenweg Vals
- 18 Rheinquellweg Hinterrhein



Rund um den Obersee in Arosa



Name: Obersee-Rundgang
Beginn: Bahnhof Arosa (1'739 m ü. M.)
Ende: Bahnhof Arosa (1'739 m ü. M.)



Distanz: 1.3 km (2.5 km inklusive Weg zum Untersee)



Höhendifferenz: 0 m
(+/-48 m zum Untersee)



Dauer: 20 min (40 min inklusive Weg zum Untersee)



Lässt Herzen höher schlagen.

i 081 378 70 20 · www.arosa.ch

Beschreibung: Am Bahnhof erwartet Sie bereits eine herrliche Aussicht auf den Obersee und das umliegende Bergpanorama. Starten Sie den Weg mit Blick auf den See nach links und folgen Sie der Strasse. Beim See-Einfluss lassen sich die farbenfrohen Enten besonders gerne füttern. Ein schmaler Trampelpfad führt Sie am Seeufer entlang, vorbei an zahlreichen Ruhebänken. Vor dem Bootshaus Obersee führt der Pfad wiederum auf den Gehsteig, der Sie noch das letzte Stück um den See führt.

Varianten: Machen Sie einen Abstecher zum Untersee: beim Sport- und Kongresszentrum links, bei der Haltestelle Sandhubel die Strasse hinunter bis zum Untersee. Anschliessend der Unterseestrasse hinauf zur Post folgen und weiter zum Bahnhof. Zwischen Sandhubel und Untersee kann der Bus benutzt werden.

Verpflegung: Widmer's Café am See, Provisorium, Poltera Stube, Waldeck und Spettacolo.

Tipp: Widmer's Café am See / Naturladen mit lokalen Produkten.

Hinweis: ab 17. Juni 2017 nehmen die Arosa Bergbahnen ihren Sommerbetrieb auf. Mit der Arosa Card für CHF 18.- (erhältlich an der Talstation) sind der Ortsbus, die Bergbahnen, Badieintritte, Pedalomiete, Heimatmuseum u.v.m. inklusive.

Wettbewerbsfrage:

Welcher der drei Seen ist ein Stausee?

B) Obersee **L)** Isensee **S)** Untersee

Terrassendorf mit atemberaubender Aussicht



Name: Bergün – Latsch – Bergün
Beginn: Bahnhof Bergün (1'367 m ü. M.)
Ende: Bahnhof Bergün (1'367 m ü. M.)



Distanz: 5.4 km (3.9 km ab Latsch via Buorchas bis Bergün)



Höhendifferenz: +/- 255 m



Dauer: 1.5 h (1h ab Latsch via Buorchas bis Bergün)

 **Bergün Filisur**
Das Bahndorf

 081 407 11 52 · www.berguen-filisur.ch

Beschreibung: Mit der einzigartigen Fahrt der RhB auf der Unesco Welterbestrecke nach Bergün erleben Sie bereits vor dem Spaziergang einen ersten Höhepunkt des Ausflugs. Vom Bahnhof Bergün aus führt der Spaziergang im Zickzack entlang des markierten Wegs zum idyllisch gelegenen Bergdorf Latsch (1'588 m ü. M.). Hier können Sie die herrliche Aussicht auf die Bergünerstöcke und auf das Albulatal genießen. Vom anderen Ende des Dorfes führt der Weg weiter in Richtung Stugl bis zur Abzweigung Buorchas. Von der Abzweigung aus geht es wieder zurück zum Bahnhof Bergün.

Varianten: Wer es etwas kürzer bevorzugt, fährt mit dem PostAuto vom Bahnhof Bergün bis nach Latsch. Von da gemütlich zu Fuss abwärts bis nach Bergün.

Verpflegung: Pension Schmid in Latsch, verschiedene Einkehrmöglichkeiten in Bergün.

Tipp: Besuch des Bahnmuseums Albula direkt neben dem Bahnhof Bergün (montags geschlossen).

Wettbewerbsfrage:

Welcher bekannte Film wurde 1952 im Dorf Latsch gedreht?

- A)** Heidi **D)** Es Dach überem Chopf
M) Ueli der Knecht

Auf den Spuren der Familie Giacometti



Name: Vicosoprano – Borgonovo – Stampa

Beginn: PostAuto-Haltestelle
Vicosoprano, Piazza (1'087 m ü. M.)

Ende: PostAuto-Haltestelle Stampa,
Val d'Arca (1'027 m ü. M.)



Distanz: 2.6 km



Höhendifferenz: 0 m, -70 m



Dauer: 45 min

 **Bregaglia**
Engadin

 081 822 15 55 · www.bregaglia.ch

Beschreibung: Von der PostAuto-Haltestelle Vicosoprano, Piazza, führt der Spaziergang durchs Dorf zur Waldlichtung Cudin, einem historischen Platz aus der Zeit der Hexenverfolgung. Auf dem Waldweg geht es weiter Richtung Borgonovo, wo die stattlichen Wohnhäuser und die Kirche San Giorgio mit Glasmalereien von Augusto Giacometti bestaunt werden können. Von Borgonovo gelangen Sie auf dem Trottoir entlang der Strasse zum Dorf Stampa. Alternativ überqueren Sie am Dorfausgang von Borgonovo die schöne Bogenbrücke und spazieren auf der rechten Talseite nach Stampa. Von der Haltestelle Val d'Arca direkt neben dem Museum Ciäsa Granda in Stampa geht es mit dem PostAuto wieder zurück.

Varianten: Von Stampa aus weiter über die Brücke nach Coltura zum Besuch des Palazzo Castelmur mit Zuckerbäckerausstellung (ca. 500m).

Verpflegung: Restaurant Corona und Restaurant Piz Cam in Vicosoprano, Metzgerei und Bäckerei in Vicosoprano für die Verpflegung für unterwegs und Restaurant Val d'Arca in Stampa.

Tipp: Wenn Sie noch etwas Zeit haben, lohnt sich der Besuch der Grabstätte der Künstlerfamilie Giacometti auf dem Friedhof von Borgonovo, der Besuch des Talmuseums Ciäsa Granda in Stampa oder der Zuckerbäckerausstellung in Coltura (beide Museen sind montags geschlossen). Oder Sie fahren mit dem PostAuto von Stampa weiter ins schöne Dorf Soglio.

Wettbewerbsfrage:

Welcher Fluss fliesst durch die drei Dörfer?
S) Maira **K)** Orlegna **H)** Bondasca

3

Vicosoprano – Borgonovo – Stampa

Durch die Bündner Herrschaft



Name: Weinwanderweg Malans – Jenins

Beginn: Bahnhof Malans (536 m ü. M.)

Ende: PostAuto-Haltestelle Jenins,
Rathaus (629 m ü. M.)



Distanz: 3.8 km



Höhendifferenz: +120 m, –30 m



Dauer: 1.5 h

HEIDILAND

i 081 300 40 20 · www.heidiland.com

Beschreibung: Der Spaziergang ist ein Abschnitt des beschilderten Weinwanderweges. Vom Bahnhof Malans aus geht es durch das idyllische Dorfzentrum von Malans zum oberen Dorfrand, von wo aus man eine herrliche Aussicht auf das Dorf und das Churer Rheintal hat. Entlang des Buchwaldes gelangen Sie in das Winzerdörfchen Jenins. Von der PostAuto-Haltestelle Rathaus können Sie mit dem PostAuto wieder zurück nach Malans fahren.

Varianten: Wer etwas weniger Höhenmeter auf sich nehmen möchte, fährt mit dem PostAuto bis zur Haltestelle Älplibahn beim Ortsausgang von Malans. Und wer länger spazieren möchte, kann vom Ortsausgang in Jenins via Rebberge wieder zurück nach Malans spazieren (Markierung Weinwanderweg).

Verpflegung: Grillplatz Selfirüfi, Restaurant Bündte mit grosser Terrasse und Restaurant Alter Torkel mit Blick ins Tal in Jenins.

Tipp: Ab 13. Mai nimmt die Älplibahn Malans den Sommerbetrieb auf. Mit den kleinen Gondeln geht's hinauf ins Restaurant Älplibahn auf 1'801 m ü. M.

4

Weinwanderweg Malans – Jenins

Wettbewerbsfrage:

Welche Farbe haben die Gondeln der Älplibahn?

E) Gelb **P)** Rot **V)** Braun

Entlang der Gewässer der Alpenstadt Chur



Name: Churer Rheinspaziergang
Beginn: Bahnhof Chur (584 m ü. M.)
Ende: Bahnhof Chur (584 m ü. M.)



Distanz: 7 km



Höhendifferenz: +/- 30 m



Dauer: 1 h 45 min

Beschreibung: Ein gemütlicher Spaziergang durch die Alpenstadt Chur, auf dem Sie die Plessur, den Alpenrhein und den Mühlbach entdecken. Gestartet wird am Bahnhof, links vorbei am PostAutodeck, beim Kreisel rechts abbiegen und weiter bis zur Rätusbrücke. Von hier rechts entlang der Unteren Plessurstrasse, durch die Unterführung und entlang der Plessur bis zur Schelmenbrücke. Über die Brücke und via Grossbruggerweg bis zur Sportanlage Obere Au. Dann rechts vorbei am Aussenbad zum Ufer des Rheins und entlang der Rheinpromenade bis zum Campingplatz Camp Au. Anschliessend weiter entlang des bewaldeten Rheinufers bis auf Höhe des Mühlturms, wo ein Pfad durch die Autobahn-Unterführung wieder Richtung Stadt führt. Bei der Rheinmühle über den Platz und rechts abbiegen, vorbei am Teich, bis zum Mühlbach. Weiter via Giacomettistrasse bis zur Wiesentalstrasse. Auf Höhe des Manor Wiesental die Strasse überqueren und auf dem Quartier-Fussweg geradeaus bis zur Aspermontstrasse. Vorbei am Skulpturenpark beim Forum Würth, rechts abbiegen auf die Ringstrasse und nach wenigen Metern wieder links in die Calandastrasse, die Sie wieder zurück zum Bahnhof führt.

Varianten: Um den Spaziergang abzukürzen mit dem Stadtbus bis zur Oberen Au fahren (5 km).

Verpflegung: Restaurant Moby Dick (Sportanlage Obere Au), Restaurant Camp Au (Campingplatz) und Café Restaurant Merz Wiesental.

Tipp: Wenn Sie Glück haben, können Sie am Rheinufer gegenüber dem Camping Au Steinböcke beobachten.

Wettbewerbsfrage:

Von wem stammt die Skulptur direkt vor dem Eingang des Forums Würth Chur?

- A)** Niki de St. Phalle **W)** Not Vital
L) Bernhard Luginbühl

Mitten in der imposanten Bergwelt von Klosters



Name: Monbiel – Alp Garfiun – Monbiel

Beginn: PostAuto-Haltestelle
Monbiel (1'291 m ü. M.)

Ende: PostAuto-Haltestelle
Monbiel (1'291 m ü. M.)



Distanz: 6 km



Höhendifferenz: +/- 70 m



Dauer: 1.5 h

DAVOS®
KLOSTERS

 081 410 20 20 · www.davos.ch

Beschreibung: Der Spaziergang führt vom hübschen Weiler Monbiel taleinwärts zur Alp Garfiun und ist durchwegs markiert. Folgen Sie einfach den Wegweisern. Im Talgrund sprudelt die junge Landquart, während man in die imposante Bergwelt mit Blick auf den Gletscher eintaucht. Auf der Alp Garfiun kann man sich ausruhen und die wunderschöne Aussicht genießen, bevor es auf demselben Weg wieder zurück nach Monbiel geht.

Verpflegung: : Feuerstelle Auji, Restaurant auf der Alp Garfiun mit grosser Terrasse (geöffnet ab Anfang Juni).

Tipp: Besuchen Sie das Heimatmuseum Nutli Hüschi bei der PostAuto-Haltestelle Nutli Hüschi zwischen Monbiel und Klosters Bahnhof.

6

Monbiel – Alp Garfiun – Monbiel

Wettbewerbsfrage:

Welcher Gletscher ist vom Spaziergang aus sichtbar?

- C)** Roseggletscher **U)** Vorabgletscher
I) Silvrettagletscher

Dem Glacier Express folgen



Name: Sedrun - Disentis

Beginn: : Bahnhof Sedrun (1'400 m ü. M.)

Ende: Bahnhof Disentis (1'130 m ü. M.)



Distanz: gesamte Strecke 9.1 km,
Abschnitte ab 1 km



Höhendifferenz: gesamte Strecke
+45 m, -355 m



Dauer: gesamte Strecke 2 h 30 min,
Abschnitte ab 30 min

Beschreibung: Der Spazierweg führt durch hübsche Weiler zwischen Sedrun und Disentis. Unterwegs gibt es immer wieder Sitzgelegenheiten und wer nicht die ganze Strecke gehen mag, kann an verschiedenen Haltestellen abkürzen. Vom Bahnhof Sedrun führt der Weg oberhalb der Bahnlinie nach Bugnei. Es lohnt sich, auf der Via Romana einen Schwenker durch den Weiler zu machen, um die Kapelle zu besuchen. An der sonnigen Seite des Tales geht es weiter nach Mompé Tujetsch. Hier öffnet sich das Tal, die Sicht wird frei auf Disentis mit dem Benediktinerkloster und den Flimserstein in der Ferne. Als nächstes erreichen Sie das malerische Dörfchen Segnas. Alte Walserhäuser mit prächtigen Gärten säumen die Wege und die Kapelle ist geöffnet. Auf wenig befahrenen Strassen und Wegen über Buretsch und Cuoz geht der Spaziergang in Disentis zu Ende. Ein letzter Höhepunkt ist das steingesäumte Gässchen vom Sportzentrum bis zur Wollkarderei De Sax, wo die älteste Kardiermaschine der Schweiz betrieben wird.

Varianten: Abkürzung an drei verschiedenen Bahnhöfen möglich. Abschnitte: Sedrun - Bugnei (1.6 km) · Bugnei - Mompé Tujetsch (3.4 km) · Mompé Tujetsch - Segnas (1 km) · Segnas - Disentis (3.1 km).

Verpflegung: Ustria Cresta in Segnas mit sonniger Terrasse und verschiedene Restaurants in Disentis.

Tipp: Verkauf von feinem Trockenfleisch in der Fleischtrocknerei Sialm in Segnas.

7

Sedrun - Disentis

 **Disentis Sedrun**

An der Rheinquelle

 081 920 40 30 · www.disentis-sedrun.ch

Wettbewerbsfrage:

Wem ist die Kapelle von Segnas geweiht?

E) Peter und Paul **U)** Rochus und Sebastian
N) Luzius und Florin

Am Inn im Untere Engadin



Name: Scuol – Sur En

Beginn: Ortsbus-Haltestelle Scuol Runa oder PostAuto-Haltestelle Clozza (1'290 m ü. M.)

Ende: PostAuto-Haltestelle Sur En (1'125 m ü. M.)



Distanz: 5.5 km



Höhendifferenz: +10 m, – 100m



Dauer: 1 h 40 min

 **Scuol Samnaun Val Müstair**

 081 861 88 00 · www.engadin.com

Beschreibung: Bei der Haltestelle Runa (Ortsbus) oder Clozza (PostAuto) lassen Sie die Häuser von Scuol hinter sich und spazieren auf der kleinen Strasse auf der linken Talseite in Richtung Sur En bis zur Brücke bei Pradella. Hier überqueren Sie die Brücke und erreichen auf der anderen Seite des Inns einen schönen Schotterweg, der Sie mit leichtem Gefälle meist entlang dem Wasser bis zum Camping Sur En führt. Auf dem Weg können Sie die wunderschöne Aussicht auf die Untere Engadiner Dolomiten geniessen und einen Blick auf eines der Engadiner Kraftwerke werfen. Von Sur En bringt Sie das PostAuto wieder zurück nach Scuol.

Varianten: Anstatt mit dem Bus zu fahren können Sie auch zu Fuss quer durch Scuol zum Ausgangspunkt spazieren.

Verpflegung: Landgasthof in Sur En oder Imbiss und Grill beim Camping Sur En.

Tipp: In Sur En angekommen lohnt sich ein Rundgang auf dem Skulpturenweg mit etwa 100 verschiedenen Kunstwerken.

Wettbewerbsfrage:

Wie heisst das Kraftwerk, das Sie vom Weg aus sehen?

S) Pradella **F)** Ova Spin **I)** Punt dal Gall

Das Delta vor Isola am Silsersee



Name: : Maloja – Isola – Sils
Beginn: PostAuto-Haltestelle Maloja,
Capolago (1'801 m ü. M.)
Ende: PostAuto-Haltestelle Sils Baselgia,
Dotturas (1'799 m ü. M.)



Distanz: 6.9 km (3.5 km bis Isola)



Höhendifferenz: +60 m, -48 m
(+/-20 m bis Isola)



Dauer: 2 h (1 h bis Isola)



ENGADIN
St. Moritz

 081 830 00 01 · www.engadin.stmoritz.ch

Beschreibung: Der Spaziergang startet in Maloja und führt am rechten Ufer des Silsersees entlang zum schönen Delta Isola. Das Delta vor Isola gehört zu den nominierten Smaragdgebieten und ist ein wichtiges Rastgebiet für Zugvögel. Ab Mitte Juni bis Ende September/Anfang Oktober, je nach Wetterbedingungen, fährt die höchstgelegene Kursschifflinie Europas zwischen Sils und Maloja. Dann kann man den Spaziergang in Isola abkürzen und mit dem Schiff zurück nach Maloja oder weiter nach Sils fahren. Ansonsten geht es zu Fuss weiter entlang des Seeufers bis nach Sils. Von Isola führt der Spaziergang auf einem schmalen Wanderweg mit Steinen und Wurzeln bis nach Sils, ist mit einer gewissen Trittsicherheit jedoch gut machbar.

Varianten: Ab Isola mit dem Kursschiff zurück nach Maloja oder weiter nach Sils (kostenpflichtig).

Verpflegung: Restaurant Lagrev in Isola oder verschiedene Restaurants in Sils Maria und Sils Baselgia.

Tipp: Besuch des Nietzsche-Hauses in Sils Maria oder des Ateliers von Giovanni Segantini in Maloja.

Wettbewerbsfrage:

Was für ein Käse kann in Isola gekauft werden?

- G)** frischer Ziegenkäse **O)** frischer Eselskäse
R) frischer Schafskäse

Hoch über der Rheinschlucht



Name: Flims Waldhaus -
Aussichtsplattform Il Spir
Beginn: PostAuto-Haltestelle
Flims Waldhaus / Caumasee (1'100 m ü. M.)
Ende: PostAuto-Haltestelle
Flims Waldhaus / Caumasee (1'100 m ü. M.)



Distanz: Rundweg 6.4 km



Höhendifferenz: +/- 255 m



Dauer: 1 h 40 min



i 081 920 92 00 · www.flims.com

Beschreibung: Der Weg startet direkt bei der PostAuto-Haltestelle Flims Waldhaus/ Caumasee und führt gut ausgeschildert zuerst durch den Wald. Bald scheint das klare, türkisfarbene Wasser des Caumasees durch den dichten, grünen Wald. Vorbei am Bähnli, das hinunter zum Caumasee fährt, geht es weiter bis nach Conn. In Conn kann man sich auf der gemütlichen Sonnenterasse des Ausflugsrestaurants Conn stärken. Nur wenige Minuten entfernt liegt die Aussichtsplattform Il Spir, welche in die Rheinschlucht hineinragt und einen einzigartigen Blick auf die Rheinschlucht freigibt. Von da geht es auf demselben Weg zu Fuss wieder zurück nach Flims Waldhaus.

Varianten: Alternativ ist der Rückweg auch mit der Pferdekutsche möglich. Reservation im Restaurant Conn.

Verpflegung: Ausflugsrestaurant Conn oder verschiedene Restaurants in Flims Waldhaus.

10

Flims Waldhaus - Aussichtsplattform Il Spir

Wettbewerbsfrage:

Was bedeutet der Name der
Aussichtsplattform bei Conn?

K) der Adler **F)** die Amsel **M)** der Mauersegler

Vom Golfplatz zum Bergdorf



Name: Lenzerheide – Lantsch/Lenz
Beginn: PostAuto-Haltestelle Lenzerheide Clavadoiras (1'455 m ü. M.)
Ende: PostAuto-Haltestelle Lantsch/Lenz Dorf (1'330 m ü. M.)



Distanz: 4.8 km



Höhendifferenz: -127 m



Dauer: ca. 1 h 15 min



i 081 385 57 00 · www.lenzerheide.com

Beschreibung: Von der PostAuto-Haltestelle Clavadoiras, die etwas ausserhalb des Dorfes Lenzerheide liegt, startet der Spaziergang in Richtung Golfplatz Lenzerheide. Entlang des Golfplatzes geniessen Sie die Natur und die beruhigende Stimmung. Durch den lichten Wald gelangen Sie weiter zur alten Maiensässiedlung und zum Camping St. Cassian. Von dort aus ist es nicht mehr weit ins wunderschöne Dorf von Lantsch/Lenz, das durch seine Lage früh eine bedeutende Stellung in der Verkehrspolitik einnahm.

Varianten: Zu Fuss denselben Weg zurück oder weiter nach Vazerol oder Brienz/Brinzauls und dann mit dem PostAuto zurück.

Verpflegung: Golfrestaurant Buccafina, Restaurant St. Cassian, Bistro Bualino in der Biathlon Arena in Lantsch/Lenz, Hotel Sarain in Lantsch/Lenz, Antiquitäten Café in Lantsch/Lenz.

Tipp: Besuchen Sie das Antiquitäten Café in Lantsch/Lenz und geniessen Sie die täglich frisch zubereiteten Kuchen und die verschiedenen Kaffeespezialitäten.

Wettbewerbsfrage:

In Lantsch/Lenz befindet sich eine wichtige Trainingsstätte für Athleten. Für welche Sportart wurde diese Trainingsstätte gebaut?

G) Tennis **E)** Biathlon **K)** Skispringen

Übers Feld zur rauschenden Landquart



Name: Grüşch-Schiers

Beginn: Bahnhof Grüşch (629 m ü. M.)

Ende: Bahnhof Schiers (660 m ü. M.)



Distanz: 4.1 km (8.2 km inkl. Rückweg)



Höhendifferenz: + 55 m
(-/+ 85 m inkl. Rückweg)



Dauer: 1 h (2 h inkl. Rückweg)

Beschreibung: Ausgangspunkt des Spaziergangs ist der Bahnhof Grüşch. Nach dem Überqueren des Bahnüberganges folgen Sie den gelben Wanderwegweisern in Richtung «Überlandquart». Dorfauswärts führt Sie der Weg über zwei Brücken: über die Nationalstrasse und die Landquart. Beim Restaurant Sporti, gleich nach der Brücke, halten Sie sich links und folgen dem gelben Wanderwegweiser Richtung «Schiers». So gelangen Sie zum erst offenen, dann angenehm schattigen Weg, der Sie mehr oder weniger dem Fluss entlang bis nach Schiers führt.

Varianten: Wer den Spaziergang verlängern möchte, wechselt in Schiers die Flussseite. Auf der rechten Seite der Landquart gelangen Sie wiederum zurück zum Sporti und zum Bahnhof Grüşch.

Verpflegung: Hotel Alpina in Schiers oder Restaurant Sporti in Grüşch.

Tipp: Abstecher zum Eretsloch kurz nach Grüşch. Das Eretsloch ist ein 15 m langer Stollen, in dem nach Erz gesucht wurde.

Wettbewerbsfrage:

Wie heisst die weltbekannte Brücke in Schiers?

I) Salginatobelbrücke **W)** Marmorbrücke

B) Gründjitelbrücke

Zwischen Alpweiden und dem Lago d'Isola



Name: Lago d'Isola
Beginn: PostAuto Haltestelle San Bernardino,
Posta (1'600 m ü. M.)
Ende: PostAuto Haltestelle San Bernardino,
Posta (1'600 m ü. M.)
Hinweis: Eilkurs PostAuto San Bernardino;
obligatorische Reservation unter
Telefon 058 341 34 87



Distanz: 5.8 km



Höhendifferenz: +/- 100 m



Dauer: 1.5 h

 **San Bernardino**

Mesolcina Calanca

 091 832 12 14 · www.visit-moesano.ch

Beschreibung: Der Spaziergang startet bei der PostAuto-Haltestelle San Bernardino. Zuerst spazieren Sie zum Fluss Moesa und überqueren ihn bei einer kleinen Holzbrücke. Durch den lichten Wald geht es weiter, bis Sie die Autobahn bei einer Unterführung unterqueren können. Hier ist ein Abstecher auf die Alpe Fracch möglich. Weiter geht es durch den Wald San Remo bis zum Stausee Lago d'Isola. Am Ufer des Sees können Sie bis zum hinteren Ende weiterspazieren und dann über die Staumauer auf die andere Seite wechseln. Von da geht es wieder zurück zum Dorf San Bernardino. Dabei kommen Sie an der Alp Portèla vorbei, auf der von Juli bis September lokale Produkte angeboten werden.

Verpflegung: verschiedene Restaurants in San Bernardino.

Tipp: Wenn Sie mehr Zeit haben, können Sie San Bernardino und seine Umgebung auf dem Themenweg San Bernardino erkunden (5.5 h ganzer Weg).

Wettbewerbsfrage:

Welche Bäume kommen hauptsächlich im Wald zwischen San Bernardino und dem Lago d'Isola vor?

- I)** Fichten und Tannen **N)** Föhren und Buchen
E) Arven und Eschen

Die Kultur-Geschichte von Savognin



Name: Kultur-Spaziergang Savognin

Beginn: Savognin, Haltestelle Post (1'207 m ü. M.)

Ende: Savognin, Haltestelle Post (1'207 m ü. M.)



Distanz: 3 km



Höhendifferenz: +/- 10 m



Dauer: 50 min

 **Savognin**
Bivio, Albulia

 081 659 16 16 · www.savognin.ch

Beschreibung: Der Kultur-Spaziergang durch das Dorf Savognin führt Sie an elf Informationstafeln vorbei, wo interessante geschichtliche Ereignisse und kulturelle Begebenheiten rund ums Dorf dokumentiert sind. Erfahren Sie mehr über berühmte Bewohner, die früheren Verkehrsverhältnisse in Savognin und verschiedene Zeugen der Geschichte, die heute noch in Savognin stehen. Von der PostAuto-Haltestelle sind es nur wenige Meter bis zum Tourismusbüro von Savognin. Ab hier ist der Spaziergang gut beschildert und führt Sie quer durchs Dorf. Bei der letzten Tafel angekommen können Sie entweder auf demselben Weg zurück zur PostAuto-Haltestelle oder Sie erkunden das Dorf selbst noch etwas auf eigene Faust.

Verpflegung: Verschiedene Verpflegungsmöglichkeiten im Dorf Savognin.

Tipp: Im Tourismusbüro beim Start des Spaziergangs können Sie einen kostenlosen Wegführer mit zusätzlichen Informationen abholen.

Wettbewerbsfrage:

Welcher berühmte Maler wohnte einst in Savognin?

R) Rudolf Mirer **A)** Giovanni Segantini

I) Ernst Ludwig Kirchner

Fauna und Flora in der Surselva



Name: Ilanz - Castrisch
Beginn: Bahnhof Ilanz (698 m ü. M.)
Ende: Bahnhof Castrisch (705 m ü. M.)



Distanz: 3 km



Höhendifferenz: +/- 10 m



Dauer: 50 min

 **Surselva**

 081 920 11 00 · www.surselva.info

Beschreibung: Auf diesem Spaziergang zwischen Ilanz und Castrisch treffen Sie auf eine vielseitige Naturlandschaft. Sie starten den Spaziergang beim Bahnhof Ilanz und gehen am Hotel Eden vorbei. An der Strassenkreuzung folgen Sie der Ilanzerstrasse in Richtung Castrisch. Nach wenigen Metern überqueren Sie eine Brücke. Nach dem Landgasthof Glenner gibt es links eine Abzweigung, die Sie über den Bahnübergang führt. Anschliessend geht der Fussgängerweg links durch eine Wiesen- und Blumenlandschaft unweit des Vorderrheins direkt nach Castrisch.

Verpflegung: Landgasthof zum Glenner.

Tipp: Bei Anreise von Chur Zwischenstopp am Bahnhof Versam oder Valendas. An beiden Bahnhöfen hat es gemütliche Beizli und eine wunderschönen Ausblick auf die Rheinschlucht.

15

Ilanz - Castrisch

Wettbewerbsfrage:

Was für eine neue Fuss- und Radwegbrücke verbindet Castrisch und Schluain?

- C)** Bogenbrücke **T)** Rohrbrücke
M) Schrägseilbrücke

Am Ufer des Lago di Poschiavo



Name: Le Prese - Miralago
Beginn: Bahnhof Le Prese (965 m ü. M.)
Ende: Bahnhof Miralago (965 m ü. M.)



Distanz: 2.8 bzw. 4.5 km für einen Weg,
7.3 km für den Rundweg



Höhendifferenz: +/- 30 m



Dauer: 45 min bis 1 h für einen Weg,
1 h 45 min für den Rundweg



Beschreibung: Am Ufer des Lago di Poschiavo können Sie den Blick auf den See und die umliegende Bergwelt auf drei verschiedenen Spaziergängen geniessen: Von Le Prese aus folgen Sie entweder der Kiesstrasse entlang der Bahnlinie auf der rechten Talseite oder Sie nehmen den schattigen Waldweg auf der linken Talseite bis nach Miralago. Der Waldweg auf der linken Talseite ist dabei etwas länger. In Miralago haben Sie die Wahl, entweder zu Fuss auf der jeweils anderen Talseite den See ganz zu umrunden, oder mit der RhB zurückzureisen. Natürlich können Sie den Spaziergang auch in umgekehrter Richtung mit Start in Miralago machen.

Varianten: Le Prese nach Miralago auf der Seite der Bahnlinie (2.8 km), Le Prese nach Miralago auf der schattigen linken Talseite (4.5 km) oder Rundweg (7.3 km).

Verpflegung: Hotel Le Prese in Le Prese mit Terasse direkt am See oder Albergo Miralago in Miralago.

Tipp: Mittwoch bis Sonntag Seerundfahrt mit der «Sassalbo», dem grössten Passagierschiff in Graubünden.

Wettbewerbsfrage:

Was wird auf den Feldern, die vom Rundweg aus zu sehen sind, angebaut?

G) Kräuter **M**) Raps **H**) Mais

Über den Dächern von Vals



Name: Höhenweg Vals
Beginn: PostAuto-Haltestelle
Vals Post (1'250 m ü. M.)
Ende: PostAuto-Haltestelle
Vals Post (1'250 m ü. M.)



Distanz: 3 km



Höhendifferenz: +/- 100 m



Dauer: 1 h

Vals[®]
DAS BERGDORF.

i 081 920 70 70 · www.vals.ch

Beschreibung: Ausgangspunkt für den Spaziergang ist die PostAuto-Haltestelle Vals Post. Auf der gegenüberliegenden Strassenseite geht eine kleine Strasse in Richtung Leis hinauf. Nach ca. 200 m folgt eine Kreuzung, von der es links oberhalb der Häuser weiter bis zum Ende des Dorfes geht. Auf dem Spaziergang geniessen Sie die schöne Aussicht auf das Dorf mit den charakteristischen Steinplattendächern. Auf der anderen Seite angelangt überqueren Sie die Brücke und spazieren entlang dem «Valler Rhi» wieder zurück zur Post.

Verpflegung: Verschiedene Restaurants auf dem Dorfplatz oder Bäckerei direkt bei der Post.

Tipp: Ab dem 17. Juni fährt das PostAuto nach Zervreila. Eine schöne Fahrt durch das enge Tunnel zum Zervreila-Stausee auf 1'862 m.ü.M. ist immer ein Erlebnis. Hier gibt es auch ein Restaurant und wer Glück hat, sieht Wildtiere auf der Fahrt.

17

Höhenweg Vals

Wettbewerbsfrage:

Wie heisst der Hausberg von Vals, den man vom Höhenweg aus auf der gegenüberliegenden Seite sieht?
K) Zervreila-Horn **E)** Höreli **V)** Rheinwaldhorn

Den Hinterrhein erkunden



Name: Rheinquellweg

Beginn: PostAuto-Haltestelle Hinterrhein Dorf (1'624 m ü. M.)

Ende: PostAuto-Haltestelle Nufenen Dorf (1'569 m ü. M.)

Hinweis: Bei Benutzung Eilkurs PostAuto San Bernardino mit Stopp Nufenen; obligatorische Reservation unter Telefon 058 341 34 87



Distanz: 4.5 km



Höhendifferenz: von Hinterrhein her +51 m, -96 m



Dauer: 1 h

 **Viamala**

 081 650 90 30 · www.viamala.ch

Beschreibung: Auf dem Rheinquellweg lassen sich die Geheimnisse des Rheins erkunden. Der Themenweg zeichnet als Lebensader den ganzen Rheinverlauf nach. An verschiedenen Stationen werden die Wahrzeichen wie das Rheinquellhorn, der Rheinfall bei Schaffhausen oder das Loreleygebiet erlebbar gemacht. Der signalisierte Weg startet beim Dorfeingang in Hinterrhein oder beim Dorfbrunnen in Nufenen und ist in beide Richtungen begehbar. Am Start liegt die kostenlose Broschüre «MiniGuide» auf, die spannende Informationen liefert.

Verpflegung: : Bachhuus-Chäller und -Stuba, Hinterrhein oder Gasthaus Rheinwald, Nufenen. Für unterwegs: Hofladen und Volg in Nufenen.

Tipp: Heimatmuseum Rheinwald Splügen, Fahrt mit dem PostAuto zum San Bernardino-Pass.

Wettbewerbsfrage:

In welches Meer mündet der Rhein?

N) Nordsee **B)** Ostsee **J)** Adria

Impressum

Herausgeber

Gesundheitsamt Graubünden
Gesundheitsförderung und Prävention
Hofgraben 5, 7001 Chur
081 257 64 00
gf@san.gr.ch
www.graubünden-bewegt.ch

Konzept und Umsetzung

Küng Pluskom GmbH
Quaderstrasse 7, 7000 Chur
www.pluskom.ch

Gestaltung und Druck

zanoni.kommunikation, Chur
Somedia Production, Chur

Wir danken den Destinationsmanagement-Organisationen (DMO), Regionalen Tourismusorganisationen (ReTo) und lokalen Tourismusorganisationen (TO) für die Bereitstellung der Spaziergangsvorschläge und des Bildmaterials.

Bildernachweis

Arosa Tourismus, Bergün Filisur Tourismus, Bregaglia Engadin Turismo, Heidiland Tourismus AG, Chur Tourismus, Marco Jörgler, Sedrun Disentis Tourismus, Engadin Scuol, Engadin St. Moritz, Flims Laax Falera Management AG, Graubünden Ferien, BBGD, Ente Turistico Regionale del Moesano, Savognin Tourismus, Dukas Presseagentur GmbH, Valposchiavo Turismo Bruno Raselli, Visit Vals, hü7 Design AG

Haftungsausschluss

Herausgeber und Partner übernehmen keinerlei Gewähr hinsichtlich der inhaltlichen Richtigkeit, Genauigkeit, Aktualität, Zuverlässigkeit und Vollständigkeit der Informationen über die Spaziergänge. Alle Angebote sind unverbindlich und alle Haftungsansprüche ausgeschlossen.

graubünden Wegweiser Alter

Auf dem Onlineportal
www.alter.gr.ch finden
Sie Informationen zu:

- Wohnen im Alter
- Pflege und Betreuung
- Alltag und Lebensgestaltung
- Gesundheitsförderung
- Politik und Finanzen
- Information und Beratung
- Bildung und Arbeit
- Veranstaltungen und Kurse

www.alter.gr.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Mit freundlicher
Unterstützung von:

Presenting Partner



**Graubündner
Kantonalbank**

Medienpartner



südostschweiz

Transportpartner

