

## Tourenprogramm 2024

Herzlich willkommen bei Inclusiun Sportiva! Wir freuen uns, dass dich unser Tourenprogramm interessiert. Vorab ein paar wichtige Informationen:

Benötigst du Informationen in leichter Sprache, bitten wir dich um eine Kontaktaufnahme per E-Mail: [inclusiun.sportiva@gmx.ch](mailto:inclusiun.sportiva@gmx.ch).

- Bitte beachte die Anmeldefristen. Zu späte Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden.
- Eine Mitgliedschaft ist für die Teilnahme grundsätzlich Voraussetzung:
  - Einzelperson CHF 25.-
  - Familien CHF 30.-
- Wer keine Mitgliedschaft lösen will, kann gegen eine Gebühr teilnehmen. Die Gebühr entfällt pro Tour:
  - Einzelperson: CHF 40.-
  - Familien: CHF 50.-
- Für Mitglieder ist die Teilnahme an sämtlichen Touren gratis
  - ausgenommen: Touren 7 & 9 im Val Müstair
  - **An- und Abmeldungen werden nur bis zur Anmeldefrist gewährt. Danach sind sämtliche Kosten geschuldet und werden in Rechnung gestellt.**
- Bei Krankheit werden Kosten nur gegen ein ärztliches Zeugnis zurückerstattet.
- Für die Touren im Val Müstair können E-Rollstühle inkl. JST sowie Swiss Trac bedingt zugelassen werden. Kontaktaufnahme und Anfrage zwingend erforderlich!
- Sämtliche Teilnehmende müssen das **Formular «Gesundheitszustand»** ausfüllen und unterzeichnen. Für eine Teilnahme ist die Offenlegung eigener Krankheiten, Behinderungen und Einschränkungen gegenüber den Tourenleitenden Pflicht. Tourenleitende müssen strikt die Schweigepflicht befolgen. Einzig gegenüber dem Präsidenten oder Vizepräsidenten dürfen sie bei Fragen Auskunft erteilen. **Fehlt dieses Formular, kann die Teilnahme verweigert werden ohne Rückerstattung von allfälligen Kosten.** Ziel dieser Offenlegung ist das korrekte Handeln in Notfallsituationen, weshalb wir auf diese Angaben zwingend angewiesen sind.
- **Tourenleitende entscheiden, wen sie für welche Tour zulassen.**
- Mindestteilnehmerzahl pro Tour: 3 Personen (Gäste)

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Inclusiun Sportiva lehnt jegliche Haftung ab.**

Dies ist auch statutarisch festgehalten. Jedes Mitglied erhält die Statuten zugestellt. Nichtmitglieder können die Statuten per E-Mail verlangen oder auf der Webseite herunterladen. Das **Detailprogramm** (mit der Zuständigkeit der Tourenleitenden und den genauen Zeitangaben) wird jeweils eine Woche davor per E-Mail versendet. Über eine definitive Durchführung entscheiden die Tourenleitenden **je nach Wettersituation 1-3 Tage vor der Tour.**

## **Tourenübersicht für das Jahr 2024**

Tag der offenen Tür Scuol: 7. Januar 2023, Curling für alle

Tour 1, 03. - 04. Mai: Steinbocktour

Tour 2, 29. Juni: Blumenwiesentour

Tour 3, 30. Juni: Motta Naluns, Ftan – Höhenwanderung & Thermalbad

Tour 4, 07. Juli: St. Moritz - Lej da Staz – Pontresina

Tag der offenen Tür: 27. Juli 2024, Surlej (Silvaplana) nach Sils, Rollstuhlparcours für alle / Quiz, Preisverleihung

Tour 5, 17. August: Arvenwaldtour: God da Tamangur

Tour 6, 28. September: Kulturtour - Kastanienfest Bergell

Tour 7, 11. - 13. Oktober: UNESCO Weltkulturerbe Kloster Val Müstair

Tour 8, 13. Oktober: Goldener Herbst: Gletschertour Morteratsch

Tour 9, 18. - 20. Oktober: Herbstexkursion: Wildtiere, Val Müstair

### **Definition der Schwierigkeit:**

(F) = Fussgänger:innen

(R-SWT1) = Rollstuhlfahrer:innen mit Swisstrac SWT-1 (**vollgeladen!**)

(R-Z) = Rollstuhlfahrer:innen mit irgendeinem Zuggerät, auch Swisstrac SWT-2 oder Vorspannbikes (**vollgeladen!**)

(R-M) = für manuelle Rollstühle tauglich

(E) = Elektrorollstuhl tauglich (**vollgeladen!**)

JST-Rollstühle (**vollgeladen!**) werden überall zugelassen

Die Schwierigkeit bezieht sich auf die technische und konditionelle Verfassung, wenn ein Symbol nicht erwähnt wird, ist das Hilfsmittel nicht zugelassen!

## Tag der offenen Tür Scuol

07. Januar 2024

### Curling mit Christian



Quelle: <https://www.engadin.com/de/sportanlage-true>

Bilddeskription: Eisfeld mit Curlingsteinen

### Curling für alle

**Wienerli mit Brot, Kuchenbuffet**

**Wo:** Sportanlage Trü

**Wer:** für alle

Tour 1

## Steinbocktour

03. – 04. Mai 2024

**Anmeldefrist: 28. April 2024**

Gemeinsam begeben wir uns auf die Spurensuche nach der Steinbockkolonie. Sehr zuverlässig kommen sie im Frühling das saftig grüne Gras fressen. Mit etwas Glück erscheinen sie zum Greifen nah!



Bilddeskription: alter Steinbock mit grossem Geweih ganz nah am Gras fressen

**Wo:** Treffpunkt Bahnhof Pontresina (Oberengadin)

**Dauer:** 3-5 h, reine Gehzeit: ca. 2-3h

**Distanz / Höhenmeter:** ca. 1km, Aufstieg: 30hm, Abstieg: 43 hm

**Schwierigkeit:** (F) einfach, (R-SWT1 & R-Z) mittel

**Schuhwerk / Kleider:** Turnschuhe, warme Bekleidung, Regenjacke, evtl. Handschuhe, Mütze

Tour 2

**Blumenwiesentour**

**29. Juni 2024**

**Anmeldefrist: 26. Juni 2024**

Im Juni spriesst im Engadin die Flora aus dem Boden. Dabei sind viele geschützte Blumen zu bestaunen, die es nur im Alpenraum zu beobachten gibt. Zudem besuchen wir das malerisch Vnà, welches viel Engadiner Kultur in sich trägt mit den typischen Engadiner Häuser.



Bilddeskription: Wiese mit vielen Blumen

**Wo:** Vnà bis Seraplana (Unterengadin)

**Dauer:** 4-6 h, reine Gehzeit: ca. 3-4h

**Distanz / Höhenmeter:** ca. 10km, Abstieg: ca. 600 hm

**Schwierigkeit:** (F) mittel, (R-SWT1) mittel

**Schuhwerk / Kleider:** Stabiles, evtl. wasserdichtes Schuhwerk, evtl. warme Bekleidung, Regenjacke, evtl. Sonnenhut

Tour 3

**Motta Naluns, Ftan – Höhenwanderung**

**30. Juni 2024**

**Anmeldefrist: 26. Juni 2024**

Mit den Bergbanen Scuol geht es hoch hinauf zur Bergstation. Ab dort beginnt der Höhenweg in Richtung Ftan, wo die atemberaubende Bergkulisse bestaunt werden kann. Danach besuchen wir das Thermalbad «**Bogn Engiadina**» in Scuol (Eintritt auf eigene Kosten).



Bilddeskription: Mit Schnee verzuckertes Bergpanorama und goldener Wiese

**Wo:** Treffpunkt Talstation Bergbahnen

**Dauer:** 4-6 h, reine Gehzeit: 4h

**Distanz / Höhenmeter:** 10.3km, Aufstieg: 13hm, Abstieg: 875hm

**Schwierigkeit:** (F) leicht, (R-SWT1) leicht

**Schuhwerk / Kleider:** Feste Schuhe, Sonnenhut, Sonnencreme, Regenjacke

## Tour 4

### Tour Lej da Staz – Pontresina

07. Juli 2024

Anmeldefrist: 03. Juli 2024

Von St. Moritz her laufen wir via Meierei zum Lej da Staz hoch durch bewaldetes Gebiet und herunter nach Pontresina. Die Aussicht auf dem Lej da Staz ist atemberaubend. Je nach Temperatur kann darin sogar gebadet werden.



Bilddeskription: Tiefblauer Lej da Staz im Vordergrund, Rundumaufnahme mit Bergpanorama

**Wo:** Bahnhof St. Moritz (Seeseite)

**Dauer:** 3-4 h, reine Gehzeit: ca. 1.5 h

**Distanz / Höhenmeter:** 14 km, Aufstieg 54 hm / Abstieg: 108 hm

**Schwierigkeit (F):** einfach, **(R-SWT1, R-Z):** einfach-mittel

**Schuhwerk / Kleider:** stabile, feste Schuhe, Sonnenhut, Regenjacke

### Tag der offenen Tür Inclusiun Sportiva

27. Juli 2024

Surlej (Silvaplane) nach Sils

(Ersatzdatum 03.08.24: bei schlechtem Wetter)

Gemeinsam spazieren wir entlang dem Silvaplannersee nach Sils Maria. In Sils erwartet dich einen Rollstuhlparcours mit einem Quiz und einer Preisverleihung. Für Verpflegung sorgen wir ebenfalls. Lass dich überraschen und lerne Inclusiun Sportiva kennen!



Bilddeskription: Blick auf Silsensee mit Bergpanorama

**Wo:** Silvaplana nach Sils

**Dauer:** 2 h, reine Gehzeit 1.5 h

**Distanz / Höhenmeter:** 5.6 km

**Schwierigkeit:** einfach, **(R-SWT1, R-Z):** mittel

**Schuhwerk:** geschlossene Turnschuhe

## Tour 5

### Arvenwaldtour: God da Tamangur

**17. August 2024**

**Anmeldefrist: 14. August 2024**

Gemeinsam besuchen wir den God da Tamangur. Dies ist der höchstgelegene zusammenhängende Arvenwald in Europa. Da der Wald selbst nicht «barrierefrei» ist, bestaunen wir ihn von aussen.



Bildbeschreibung: Gruppenfoto von Teilnehmenden im Rollstuhl.

**Wo:** Val S-charl – Alp Astras (Unterengadin)

**Dauer:** 8-10 h, reine Gehzeit: ca. 7h, hinweg: 3:45 h

**Distanz / Höhenmeter:** 14 km, Aufstieg / Abstieg: 325 hm

**Schwierigkeit (F):** mittel bis schwierig, **(R-SWT1):** schwierig, sehr lange Tour, viele Wasserrinnen, die Schläge auf den Swisstrac geben.

**Schuhwerk / Kleider:** Wanderschuhe, Sonnenhut

**zwingend vollgeladene Swisstrac / JST Batterie!**

## Tour 6

### Kulturtour – Kastanienfest Bergell

**28. September 2024**

**Anmeldefrist: 22. September 2024**

Im September beginnt das Kastanienfest im Bergell. Gemeinsam besuchen wir diesen bekannten Kulturanlass und geniessen Bergeller Kastanienspezialitäten.



Quelle: <https://www.graubuenden.ch/de/graubuenden/regionen/bregaglia-engadin/kastanien-selven>

Bildbeschreibung: geöffnete und geschlossene, stachelige Kastanien

**Wo:** Bergell

**Dauer:** 5-6 h

**Distanz / Höhenmeter:** ca. 2km, 20hm

**Schwierigkeit:** einfach, für alle

**Schuhwerk / Kleider:** Turnschuhe, warme Jacke, evtl. Regenjacke

## Tour 7

### UNESCO Weltkulturerbe – Kloster Val Müstair

11. – 13. Oktober 2024

Anmeldefrist: 08. September 2024

Gemeinsam tauchen wir in die 1200-jährige Geschichte des als UNESCO Weltkulturerbe ausgezeichneten Klosters ein. Am Nachmittag begeben wir uns auf einen gemütlichen Spaziergang.



Bilddeskription: Kloster mit Bergkulisse im Hintergrund

**Wo:** Val Müstair

**Dauer:** 5-6 h, Gehzeit Spaziergang ca. 1h

**Distanz / Höhenmeter:** 3-4 km, 40hm, Besuch vor Ort

**Schwierigkeit: (F)** einfach, **Rollstühle** (Anfrage nötig, Restriktionen)

**Schuhwerk / Kleider:** Turnschuhe, warme Jacke, evtl. Regenjacke

**Kosten:** 2 Übernachtungen im EZ CHF 231.-, zu zweit im DZ CHF 170.-, allein im DZ CHF 289.- (inkl. Frühstück) / Mittag- & Abendessen zu eigenen Lasten / Begleitung und Klosterführung kostenlos

## Tour 8

### Goldener Herbst – Vadret da Morteratsch

13. Oktober 2024

Anmeldefrist: 09. Oktober 2024

Die goldbraun verfärbten Lärchen begleiten uns auf dem Weg zum Gletscher. Vor Ort erwartet dich ein atemberaubender Ausblick auf das Berninamassiv. Bestaune den einzigen 4'000er im Kanton Graubünden auf dem Gletscherthemenweg.



Bilddeskription: Aussicht vom Wanderweg auf den im Hintergrund zerklüfteten Gletscher, der mit Wolken bedeckt wird. Seitlich Toteis mit Geröll.

**Wo:** Parkplatz Morteratsch

**Dauer:** 5-6 h, reine Gehzeit: 1h - 1:30h

**Distanz / Höhenmeter:** 3km, Aufstieg/Abstieg: 130hm

**Schwierigkeit? (F):** Einfach, **(R-SWT1):** mittel

**Schuhwerk / Kleider:** Turnschuhe, warme Jacke, evtl. Handschuhe & Mütze

Tour 9

### Herbstexkursion: Wildtiere

18. – 20. Oktober 2024

Anmeldefrist: 15. September 2024

Ein einheimischer Jäger und Wanderleiter führt uns durch die Biosfera Val Müstair. Die Teilnehmenden begeben sich auf die Spuren der Grossraubtiere. Das gemeinsame Wildessen rundet den Tag ab.



Bildbeschreibung: Wolf auf steinigem Hügel vor dem Wald.

**Wo:** Lü – Champatsch – Lü

**Dauer:** 6h, reine Gehzeit: ca. 2.5h

**Distanz / Höhenmeter:** 6.5 km, Aufstieg: 163hm, Abstieg: 157hm

**Schwierigkeit: (F) einfach: Rollstühle (Anfrage nötig, Restriktionen)**

**Schuhwerk / Kleider:** stabiles Schuhwerk, warme Kleider

**Kosten:** 2 Übernachtungen im EZ CHF 231.-, zu zweit im DZ CHF 170.-, allein im DZ CHF 289.- (inkl. Frühstück) / Mittag- & Abendessen zu eigenen Lasten / Begleitung und Exkursion kostenlos