

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.

- 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, aufgrund von Transportrestriktionen (kleine Postautobusse). 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.

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 bei den Tourenleitenden verlangen.

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

Tour 4, 07. Juli: Lej da Staz

August: Tag der offenen Tür, Zeitraum: 10.07.24 – 03.08.24, 1 Tag, Kommunikation definitives Datum am 01.06.2023

Tour 5, 24. 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

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! Mindestteilnehmerzahl 3 Personen (Gäste).

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 Horn 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

Bei den Bergbanen Scuol geht es hoch hinauf zur Bergstation. Ab dort beginnt der Höhenweg 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

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

Zeitraum: 10.07.24 – 03.08.24, 1 Tag

Besuch Museum Engadinais, St. Moritz, Aktivitäten in einer Mehrzweckhalle in St. Moritz mit Rollstuhlparcours und Quiz.

Verpflegung mit Engadiner Spezialitäten



Quelle: <https://www.engadin.ch/de/museen/engadiner-museum/>
Bilddeskription: Altes stattliches Engadiner Haus in Nachtstimmung

Wo: Bahnhof St. Moritz (Dorfseite)

Wer: für alle

Tour 5

Arvenwaldtour: God da Tamangur

24. August 2024

Anmeldefrist: 21. 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 Swiss Trac/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

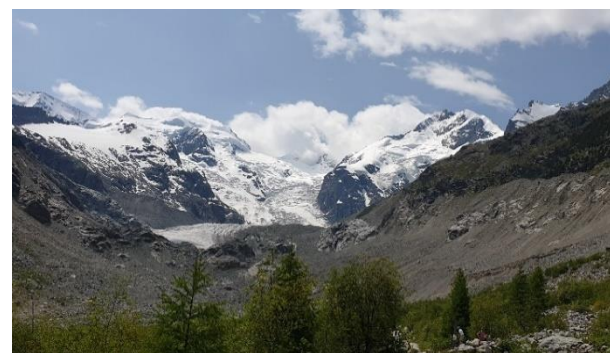
Tour 8

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 Bernina Massiv. Bestaune den einzigen 4'000er im Kanton Graubünden auf dem Gletscherthemenweg.



Bilddeskription: Aussicht vom Wanderweg aus 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.



Bilddeskription: 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

