

## ANREISE & TIPPS

### Anreisetipp mit Bahn und Bus

Aus der Schweiz: Bei der SBB gibt es oft Sparpreise.

Aus Deutschland: Bei der Deutschen Bahn gelöste Fahrausweise mit dem Zielpunkt St. Moritz berechtigen am Reisetag ohne zusätzliche Formalitäten zu einer Anschlussfahrt mit dem Bus vom Bahnhof St. Moritz nach Maloja. Onlinetickets für diese Anschlussfahrt sind nur gültig, wenn sie vorher ausgedruckt wurden und mit einem Zangenabdruck versehen sind.

### Von Maloja nach Salecina

Zu Fuss ist Salecina in 20 Minuten erreichbar (Wegbeschreibung siehe Homepage). Es ist möglich, das Gepäck in Maloja-Posta im Salecina-Gepäckdepot einzuschliessen (Nummerncode in Salecina erfragbar).

Wir machen einmal am Tag einen Gepäcktransport. Bitte gebt uns bei Bedarf vorher Bescheid. Weitere Fahrdienste machen wir nach Absprache.

### Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden. Es ist abzuklären, ob eure Versicherung Unfälle in der Schweiz abdeckt. Die Leiterin bietet den Teilnehmenden grösstmögliche Sicherheit, kann aber trotzdem ein Restrisiko nie vollständig ausschliessen. Mit ihrer Buchung anerkennen die Teilnehmer\*innen ausdrücklich diesen Sachverhalt und verzichten auf jegliche Ansprüche auf Schadenersatz oder anderweitiger Haftung gegenüber der Stiftung Salecina.

Der Mitgliedsbeitrag der Schweizer Rettungsflugwacht kann online einbezahlt werden, siehe [www.rega.ch](http://www.rega.ch).

## SALECINA

Salecina liegt in den Schweizer Alpen auf 1800 Metern Höhe am Übergang zwischen Oberengadin und Bergell, rund 25 Fussminuten von Maloja entfernt am Wanderweg Richtung Cavloc-See.

Salecina ist ein selbstverwaltetes Ferien- und Begegnungszentrum mit unkomplizierter und offener Atmosphäre. Die Gäste kochen, putzen und organisieren den Alltag selbst. Die Menü-Planung wird jeweils am Sonntagabend für die kommende Woche gemacht. Das Salecina-Team macht den Einkauf und sorgt dafür, dass hinter den Kulissen alles rund läuft. Das Haus verfügt über gemischte Zwei-, Vier- und Zwölfbettzimmer, mehrere Aufenthaltsräume, eine Bibliothek sowie einen Kurs- und Bewegungsraum. Informationen zum vollständigen Seminar- und Kursprogramm sind zu finden unter [www.salecina.ch](http://www.salecina.ch)

### Öffentlicher Verkehr inklusive!

Ab zwei Übernachtungen in Salecina ist der öffentliche Verkehr im Bergell und Oberengadin inbegriffen.

Salecina ■ Ferien- und Bildungszentrum  
Salecina ■ centro di formazione e di vacanze

Orden Dent, CH-7516 Maloja  
tel. +41 81 824 32 39 / fax +41 81 824 35 75  
[info@salecina.ch](mailto:info@salecina.ch) / [www.salecina.ch](http://www.salecina.ch)

# Skitourenwoche für Senior:innen

16. bis 22. Februar 2025  
mit Martin Bühler (Bergführer)



Salecina ■ Ferien- und Bildungszentrum  
Salecina ■ Centro di formazione e di vacanze



## PROGRAMM

In der stillen Hochwinterlandschaft bewegen wir uns im rhythmischen Schritt: Der Weg ist unser Ziel.

Der trockene Schnee verändert sich kaum und wir freuen uns auf die schöne Pulverschneeabfahrt. Die Woche beginnen wir mit kürzeren Touren. Nach dem Eingehen sind jedoch ausgedehntere Touren möglich. Bei guten Bedingungen benutzen wir auch mal eine Bergbahn um den Aufstieg zu erleichtern.

Der Skitourentag beginnt diesmal nicht sehr früh, wir geniessen das gesellige Frühstück im Salecinahaus.

### Mögliche Tourenziele

Muot Radonda, 2484m, ab Plaun da Lei

Muot Cotschen, 2864m, ab dem Julierpass

Viroula Pitschen, 2900m, ab dem Skilift in Zuoz

Muntischè, 2528m, ab Madulain

Muot da Pontraschigna, 2545m, ab Pontresina

Kürzere Tour ab der Muotas Muragl Standseilbahn, Abfahrt in das Val Champagna oder das Val Muragl

Piz da las Culuonnas, 2803m ab dem Julierpass, und noch weitere...

### Organisation

5 bis 8 Teilnehmende. Beginn ist am Sonntag, 16. Februar um 17.30 Uhr im kleinen Esssaal in Salecina mit der Tourenbesprechung. Das Programm umfasst vier Tourentage, ein Tag steht zur freien Verfügung. Für die Transporte während der Woche sind wir auf ein bis zwei Auto angewiesen. Teilnehmer\*innen mit Autos sind demnach willkommen (Kilometerentschädigung). Weitere Informationen erhältst du zwei Wochen vor Beginn

## KOSTEN & ANMELDUNG

### Kosten

Die Skitourenwoche kostet zwischen 1010 CHF (kostendeckend) und 1100CHF (Solidarpreis) oder 920 CHF (reduzierter Preis) nach Selbsteinschätzung. Zusätzlich kann bei Bedarf eine Preisreduktion von 100 CHF schriftlich beantragt werden. Bei diesem Preis handelt sich um eine 6-Tagespauschale, die auch bei früherer Abreise anfällt. Inbegriffen sind: Honorar des Bergführers, Fahrtkosten während der Woche, alle Übernachtungen, Abendessen, Frühstück, Lunchpaket und Kurtaxe.

Nicht inbegriffen: Fahrten mit den Bergbahnen.

Melden sich nur vier Teilnehmende, reduziert sich das Programm um einen Tag oder es wird ein Aufpreis von 90 CHF verlangt.

### Anmeldung

Über unsere Homepage, via E-Mail oder telefonisch. Nach erfolgter Anmeldung verschicken wir eine Buchungsbestätigung mit den Angaben zur Überweisung der Anzahlung. Eine Rückerstattung der Vorauszahlung, abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 30 CHF, ist bei Absage bis sechs Wochen vor Beginn möglich.

Wir empfehlen, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen

## DER KURS

### Ausrüstung

Skitourenskiern mit passenden Harscheisen

Skitourenschuhe mit Profilssole

Gut klebende Felle

Digitales Lawinerverschüttetensuchgerät (mit 3 Antennen), Schaufel, Lawinensonde

Warme und zweckmässige Kleider, Skihose und Goretex-Jacke mit Kapuze, warme Sportunterwäsche, Softshelljacke, Pullover oder besser noch eine Warmejacke (Daune/Primaloft...)

Mütze und Stirnband, Faust- und Fingerhandschuhe, Sonnenhut, gute Sonnenbrille, Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30), auch für die Lippen, Rucksack um 30 l, Thermosflasche, Picknick-Säckli, Pflaster, Persönliche Medikamente.

Im Haus: Hausschuhe, Bad- / Frottiertuch.

### Anforderungen

Solide Skitourenenerfahrung: Sicheres Hinunterfahren in mässig steilem Gelände bei jeder Schneeart. Kondition für Aufstiege bis 700 Hm, Hochsteigen bis 3 Std.

Wer unsicher ist, ob sie/er die Voraussetzungen an Skitechnik und Kondition erfüllt oder Fragen zur Materialmiete hat, kann gerne Martin Bühler kontaktieren:

Tel. +41 (0)79 307 51 22,

E-Mail: [buehler.maer@bluewin.ch](mailto:buehler.maer@bluewin.ch).

**SALECINA**

**Das Haus mit den meisten Sternen zwischen Bergell und Engadin**

[www.salecina.ch](http://www.salecina.ch)