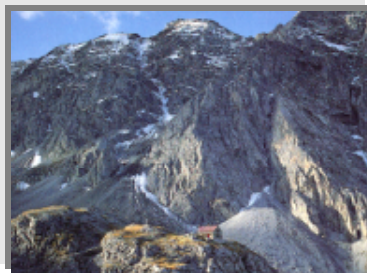


# Wanderwochenende 2004

## Im Unterengadin (grössere Tour)

**Leitung** Dr. med. Christoph Zeller, Im Lochacher 7,  
8630 Rüti, [www.drmedzeller.ch](http://www.drmedzeller.ch)  
e-mail: [praxis@drmedzeller.ch](mailto:praxis@drmedzeller.ch)  
Tel. 055 251 40 20, Fax 055 25140 22



**Datum** Freitag 27.8.2004  
bis Sonntag 29.8. 2004

**Ziel** Beitrag zur Gesundheitsförderung,  
Kennen-lernen der körperlichen  
Leistungsfähigkeit kombiniert mit  
Wildbeobachtung in der Nähe des  
Schweizer Nationalparks, Freizeitangebot  
ohne grössere Umweltbelastung, gemütliches Zusammensein, Uebernachtung in schöner  
Berghütte und prächtiger Bergwelt, Erholung von der Alltagsbelastung.

**Programm** **Freitag:** Reise mit Zug nach Scuol, mit dem Postauto zum Parkplatz San Jon.  
Steiler Aufstieg mit 1000 m Höhenunterschied in die Lischanahütte (SAC), Nachtessen  
und Uebernachtung in der Lischanahütte (einfaches Massenzimmer).  
**Samstagmorgen:** Aufstieg zu der Hochfläche mit mehreren Seen (Lais da Rims). Bei  
schönem Wetter kann man in einer Variante gut zum Piz Lischana (3105 m) gelangen.  
Die weniger Berggängigen können auf dem Pass eine Rast machen. Danach Wanderung  
über die Hochfläche der Seen und Abstieg zum Sur Pass und in die Sesvennahütte.  
**Sonntagmorgen:** Es geht über die Fuarcla Sesvenna auf die Alp Sesvenna und dann  
nach S-Charl. Von dort mit Postauto und Zug zurück nach Rüti. Auf der ganzen  
Wanderung kann man viele Wildtiere beobachten, v.a. Steinböcke hat es in diesem Gebiet  
häufig.

**Anforderung** **Am Freitag** ist ein strenger, kurzer Aufstieg zu bewältigen, Gehdistanz 2-3 h  
Höhendifferenz 1000 m. **Am Samstag** lange Tagestour, zuerst ca. 600 m hinauf, dann  
800 m hinunter. **Am Sonntag** 300 m hinauf, 1000 m hinunter.

**Karte** Bündner Wanderk., Unterengadin. **Führer:** Unterengadin, Wanderbuch Kümmerly & Frey.

**Übernachtung** freitags in der Lischanahütte (diesen Winter erneuert), samstags in der  
Sesvennahütte (in Italien, Mehrbettzimmer)

**Preis** **Fr. 240.-/Pers.** Im Preis inbegriffen: Übernachtungen inkl. Transport mit Zug und  
Postauto, Morgen- und Abendessen, ohne Getränke beim Abendessen.  
Zuschlag ohne Halbtaxabo + Fr. 60.-

**Ausrüstung** Wanderschuhe, Wanderbekleidung, Regenschutz, Proviant für 2 Tageswanderungen.  
(Detailprogramm vor dem Wochenende.)

### Sponsoren die uns die Reise verbilligen !

- Medix-Aerzteverband: ein Aerztenetzwerk  
- Swica Bandwiesstrasse, Agentur Rüti  
- Praxis Dr.med. Ch. Zeller, Rüti

- Mepha Generika  
- Wala Schweiz AG



**Anmeldung** (schwerere Wanderung): möglichst schnell, spätestens bis Ende Mai mit diesem Talon  
an obenstehende Adresse

<b>Name(n):</b> _____	<b>Vorname(n):</b> _____
<b>Strasse:</b> _____	<b>PLZ Wohnort:</b> _____
<b>Tel. P.:</b> _____	<b>Tel. G.:</b> _____
<b>Halbtax-Abo.-SBB</b> ja <input type="checkbox"/> O    nein <input type="checkbox"/>	