

NORDIC WALKING IN DAVOS KLOSTERS

Ob Einsteiger oder Könner, Davos Klosters bietet ideale Strecken für Nordic Walking. Fördern Sie Ihre persönliche Fitness mit der Trendsportart für alle. Nebst den speziell ausgeschilderten Strecken eignet sich die Mehrheit der 700 km Wanderwege der Region Davos Klosters für Nordic Walking.

Die richtige Lauftechnik lernt man bei Nordic-Walking-Instruktoren (siehe www.davos.ch). Stöcke können in den Sportfachgeschäften gemietet oder gekauft werden. Lassen Sie sich fachkundig beraten.



NORDIC WALKING IN DAVOS KLOSTERS

Whether beginner or advanced: Davos Klosters proposes officially marked Nordic walking routes. The routes are forming part of a hiking path network of 700 km. The trend sport from Scandinavia is suitable for both the novice and the trained Nordic walker.

Nordic Walking is conventional walking with special poles. Learning is quick and easy. Introduction courses to Nordic Walking techniques and rental or purchase of poles are on offer in the destination (see www.davos.ch). Let's go!



Standseilbahn	Restaurant	Rhaetian Railways	Öffentliche Toiletten	Haltestelle Autobus	Schau- und Erlebniskäserei	Madrisa-Land	Heilkräutergarten	Autoverlad	3D-Wildpark	Trottinett-Strecke	Wanderwege leicht (auf Panoramatafel blau gekennzeichnet)
Luftseilbahn	Snack-Bar	Bahnhof	Sommerschlittelbahn	Postauto	Startplatz für Deltasegler und Gleitschirmflieger	Refuge	Naturlehrpfad	Abenteuerpark	Kinderwagengängig	Restaurants see Price list	Mittel: Schmale Wege, zum Teil weglos Medium: Narrow paths, partly pathless
Gondelbahn	Caravanning	Bahnstation	Picnic spot with fireplace	Alpinum	Starting point for delta and paragliders	Cottage with lodging	Gesteinslehrpfad	Kinderspielplatz	Rollstuhlgängig (Begleitung empfohlen) recommended)	MTB Freeride	Hochalpin: Schmale Wege, zum Teil weglos High alpine: Narrow paths, partly pathless
											Ausgeschilderte Nordic-Walking-Strecke Signposted Nordic walking trail (paths of several difficulty)

WANDERWEG-MARKIERUNG

Wanderweg Wege für jedermann. Sie können ohne besondere Gefahren mit solider Schuhwerk begangen werden. GELB markiert.

Bergwanderung Wege für bergtückige Wanderer. Zur Ausrüstung gehören wetterfeste Kleidung und geeignete Schuhe mit griffiger Sohle. Weiss-Rot-Weiss markiert.

Wanderzeiten Die angegebenen Marschzeiten auf den Wanderwegweisern sind Richtzeiten ohne Marschhalte.

Standort-Tafel Die Standort-Tafel enthält den jeweiligen Orts- oder Flurnamen und die Höhenangabe in Meter über Meer. Die Standort-Tafel ist weiß.

Hiking path Hiking paths for everyone presenting no particular difficulty. Ordinary walking shoes adequate. Marked: Yellow.

Mountain path Hiking paths for experienced walkers. Waterproof clothing and walking boots necessary.

Hiking times The times given on the signposts are estimated and do not include stops.

Position sign Position sign indicating position and altitude. The position sign is white.

NOTFALLNUMMERN / EMERGENCY NUMBERS

Polizei / Police: 117

Spatial Davos / Hospital: 144 oder/or +41 (0)81 414 88 88

Rega / Rescue helicopter: 1414

Bergrettung / Mountain rescue: 112

Impressum: Herausgeber: Destination Davos Klosters, Davos Klosters Mountains Konzept, Gestaltung und Druck: Buchdruckerei Davos AG Printed in Switzerland 10/09

Streckenänderungen und Angaben ohne Gewähr! / Subject to change. No liability accepted for errors and omissions

Streckenänderungen und Angaben ohne Gewähr! / Subject to change. No liability accepted for errors and omissions

WIESEN

Wiesen – Wiesner Alp – Valbella Furka – Sandhubel – Rüggji – Wiesner Alp – Wiesen (W1) 6
Wiesen – Tiefobel – Schmittmen (W2) 1½
Wiesen Station – Leiboden – Landwasserviadukt (Unesco) – Filisur (W3) 2
Wiesen Station – Wiesner Viadukt – Schönboden – Filisur (W4) 1½
Wiesen – Wiesner Alp – Schmittmen Alp – Schmittmen (Parc-Ela-Route) (W5) 3½
Wiesen – Alter Zügenweg – Glaris (2) 2½
Wiesen Station – Alte Zügenstrasse – Zügenschlucht – Schmelzboden (1) 2½

DAVOS – VALLEY AND ALPS (rechte Talseite)

Station Monstein – Schmelzboden – Alte Zügenstrasse – Zügenschlucht – Station Wiesen (1) ½ & (bis/till Bärentritt) 1½ – 1¾

Station Glaris – Dorf Glaris – Ortlof – Ardüsch – Alter Zügenweg – Dorf Wiesen – Station Wiesen (2) 3¼ – 3¾

Postauto-Haltestelle Ardüsch – Ardüsch (3) ¼

Postauto-Haltestelle EW Glaris – Ardüsch (4) ¼

Glaris – Bärntaler Alp – Ufem Tritt –

Alteiner Fürggli – Ältereingrat – Dorf Wiesen (6/5) 5½ – 6

Davoser 9-Alpen-Tour: Glaris – Bärntaler Alp – Chummeralp – Stafelalp –

Erbalp – Grüni Alp – Lochalp – Podestatalp – Schatzalp –

Untere Büschalp – Davos Dorf (6/5/7/50) 6½ – 8½

Station Glaris – Bärntaler Alp (6/5) 1½ – 1¾

Bärntaler Alp – Chummeralp (7)

Chummeralp – Stafelalp (7)

Stafelalp – Erdalp (7)

Erdalp – Grüni Alp (7)

Grueni Alp – Lochalp (7)

Lochalp – Podestatalp (7)

Podestatalp – Schatzalp (7)

Schatzalp – Untere Büschalp (7)

Untere Büschalp – Davos Dorf (50) 1½ – ¾

Rundwanderung/circular track: Frauenkirch – Lengmatte –

Chummen – Rütti – Dorf Glaris –

Station Glaris – Mühlé – Lengmatte – Frauenkirch (264/6) 3½ – 4½

Frauenkirch – Lengmatte – Chummen – Chummeralp (264/8) 2½ – 2½

Frauenkirch – Längen – In den Lerchen – Chummeralp (264/9/7) 2½ – 2½

Frauenkirch – Lengmatte – Chummen – Chummeralp –

Chummeralp – Chummalp (264/10/11) 5½ – 6

Frauenkirch – Lengmatte – Waldweg – Chummeralp (264/9/10/8) 1½ – 2

Frauenkirch – Lengmatte – Stafelalp (264/9/12) 1¾ – 2
Frauenkirch – Landhaus Frauenkirch – Matten – Stafelalp (13/12) 1½ – 1¾

Gasthof Landhaus CH-7276 Davos Frauenkirch Das Ländermusik-Lokal im Landwassertal Der gemütliche Landgasthof, zum Einkehren und Verweilen gutbürgerliche Küche, Wildspezialitäten, Fleisch-Fondue usw., Saal und Saal bis 100 Pers. für verschiedene Anlässe

Frauenkirch – Stafelalp (steil/steep) (14/12) 1 – 1½

Frauenkirch – Körbshorn – Stafelalp bis Körbshorn steil/Stafelalp till Körbshorn steep (264/9/12/15) 3¾ – 4½

Davos Platz – Dammbweg – Islen – Frauenkirch (260) ¾ – 1

Glaris – Mühle – Lengmatte – Frauenkirch (264) ½

Frauenkirch – Lengmatte (bis/till Gasthaus Lengmatta) (264) ½

Frauenkirch – Stafelalp (steil/steep) (14/12) 1 – 1½

Frauenkirch – Körbshorn – Stafelalp till Körbshorn steep (264/9/12/15) 3¾ – 4½

Davos Platz – Dammbweg – Islen – Frauenkirch (260) ¾ – 1

Glaris – Mühlé – Lengmatte – Frauenkirch (264) ½

Frauenkirch – Lengmatte (bis/till Gasthaus Lengmatta) (264) ½

Frauenkirch – Stafelalp (steil/steep) (14/12) 1 – 1½

Frauenkirch – Körbshorn – Stafelalp till Körbshorn steep (264/9/12/15) 3¾ – 4½

Davos Platz – Dammbweg – Islen – Frauenkirch (260) ¾ – 1

Glaris – Mühlé – Lengmatte – Frauenkirch (264) ½

Frauenkirch – Lengmatte (bis/till Gasthaus Lengmatta) (264) ½

Frauenkirch – Stafelalp (steil/steep) (14/12) 1 – 1½

Frauenkirch – Körbshorn – Stafelalp till Körbshorn steep (264/9/12/15) 3¾ – 4½

Davos Platz – Dammbweg – Islen – Frauenkirch (260) ¾ – 1

Glaris – Mühlé – Lengmatte – Frauenkirch (264) ½

Frauenkirch – Lengmatte (bis/till Gasthaus Lengmatta) (264) ½

Frauenkirch – Stafelalp (steil/steep) (14/12) 1 – 1½

Frauenkirch – Körbshorn – Stafelalp till Körbshorn steep (264/9/12/15) 3¾ – 4½

Davos Platz – Dammbweg – Islen – Frauenkirch (260) ¾ – 1

Glaris – Mühlé – Lengmatte – Frauenkirch (264) ½

Frauenkirch – Lengmatte (bis/till Gasthaus Lengmatta) (264) ½

Frauenkirch – Stafelalp (steil/steep) (14/12) 1 – 1½

Frauenkirch – Körbshorn – Stafelalp till Körbshorn steep (264/9/12/15) 3¾ – 4½

Davos Platz – Dammbweg – Islen – Frauenkirch (260) ¾ – 1

Glaris – Mühlé – Lengmatte – Frauenkirch (264) ½

Frauenkirch – Lengmatte (bis/till Gasthaus Lengmatta) (264) ½

Frauenkirch – Stafelalp (steil/steep) (14/12) 1 – 1½

Frauenkirch – Körbshorn – Stafelalp till Körbshorn steep (264/9/12/15) 3¾ – 4½

Davos Platz – Dammbweg – Islen – Frauenkirch (260) ¾ – 1

Glaris – Mühlé – Lengmatte – Frauenkirch (264) ½

Frauenkirch – Lengmatte (bis/till Gasthaus Lengmatta) (264) ½

Frauenkirch – Stafelalp (steil/steep) (14/12) 1 – 1½

Frauenkirch – Körbshorn – Stafelalp till Körbshorn steep (264/9/12/15) 3¾ – 4½

Davos Platz – Dammbweg – Islen – Frauenkirch (260) ¾ – 1

Glaris – Mühlé – Lengmatte – Frauenkirch (264) ½

Frauenkirch – Lengmatte (bis/till Gasthaus Lengmatta) (264) ½

Frauenkirch – Stafelalp (steil/steep) (14/12) 1 – 1½

Frauenkirch – Körbshorn – Stafelalp till Kör