

Wichtige Hinweise

- Bitte melden Sie Ihre Teilnahme bis 17.00 Uhr am Vortag beim Concierge.
- Sämtliche Events werden durch Fachleute betreut, die durch uns am Vorabend gebucht werden müssen. Bei Annullationen, welche nach 17.00 Uhr des Vortages getätigt werden, muss ein Unkostenbeitrag von CHF 100.-- pro Person in Rechnung gestellt werden.
- Die Aktivitäten können nur bei genügend Teilnehmern durchgeführt werden.
- Die Anlässe finden nur bei guter Witterung statt.
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Das Suvretta House und die Veranstalter haften nicht bei Unfällen.
- Programmänderungen vorbehalten
- Damit Sie bei diesen Sport- und Plausch-Events gut betreut sind, arbeiten wir mit den professionellen Organisatoren «The St. Moritz Experience» und «Crystal Events» zusammen.
Spass muss sein, aber Sicherheit geht vor.

Important information

- *Kindly book your place by 5.00 pm the day before the event.*
- *All events are supervised by professional staff. Suvretta House has to book them one day in advance. We therefore reserve the right to levy a cancellation charge of CHF 100.-- per person if bookings are cancelled after 5.00 pm the night before.*
- *Please note that the organisers require a minimum number of participants in order to carry out the event.*
- *The events are carried out only in good weather conditions.*
- *Insurance coverage has to be arranged by the participants.*
- *Suvretta House and the organisers decline liability for accidents.*
- *Programmes are subject to change*
- *To ensure you are well looked after at these sport and fun events, we collaborate with the professional event organisers «The St. Moritz Experience» and «Crystal Events».*
Fun is important, but safety is paramount.

partner of:



FIT AND FUN WITH



«Mens sana in corpore sano» - Sport ist gesund, vor allem wenn er Spass macht. **«Fit and Fun with Suvretta House»** ist ein spezielles, sommerliches Event-Programm, bei dem Sport und Plausch gleichermassen zum Zuge kommen. Und dies in einer einzigartigen Erlebniswelt, wie sie nur die Natur bieten kann: Wiesen und Wälder, Wildbäche und Seen, Felswände und Gletscher. Spezielle Kenntnisse oder Erfahrungen in bestimmten Sportarten sind nicht erforderlich. Alles was es braucht, ist Lust darauf, etwas zu erleben.

Teilnehmer ab 6 Jahren sind herzlich willkommen (einige Events ab 12/14/16 Jahren).
Als Gast unseres Hauses sind Sie kostenlos dabei.

«Mens sana in corpore sano» - Sport is healthy, even more if it is also enjoyable. **«Fit and Fun with Suvretta House»** is a special summer event programme that mixes sport and enjoyment in equal parts. In a unique world of adventures that only nature can provide: meadows and forests, wild streams and lakes, rock cliffs and glaciers. No special or prior knowledge of particular sports is required. All you need is an affinity with the extraordinary.

Minimum age: 6 years (for some events 12/14/16 years).
As a Suvretta House guest, you can participate free of charge.



Elektro-Bike Tour & Besuch im Kutschenmuseum

Aufsitzen und lächeln – so lautet die Devise. Wir zeigen Ihnen die schönsten Plätze, die das Engadin zu bieten hat und besuchen einen der letzten Bauern von St. Moritz. Er zeigt uns sein Kutschenmuseum und erzählt von seiner Edelweiss-Plantage.

Ausrüstung: Freizeitbekleidung, Turnschuhe, Wind-/Regenjacke, Sonnenschutz sowie Fotoapparat. E-Bike und Helm werden zur Verfügung gestellt.

Teilnahme ab 16 Jahren. **Mindestteilnehmerzahl:** 2 Personen.

Klettersteig «Piz Trovat» oder «La Resgia»

Transfer zur Diavolezzabahn und anschliessende Bergfahrt. Gut ausgerüstet und sicher geführt durch eidgenössisch diplomierte Bergführer nehmen Sie die Leitern und Tritte auf dem Klettersteig unter die Füsse. Lunch auf der Bergstation mit wunderbarer Aussicht.

Ausrüstung: Lunchpaket vom Hotel, solide, knöchelhohe Wanderschuhe, warme Kleidung, lange Hose, Kopfbedeckung, Sonnencreme und Sonnenbrille.

Spezielle Kletterausrüstung wird gestellt. Teilnahme ab 12 Jahren. Bitte nehmen Sie Ihr **Bergbahnticket** mit. **Mindestteilnehmerzahl:** 4 Personen.

Multisport-Tag

Transfer nach Maloja zur Staumauer Orden. Dort werden Sie von eidgenössisch diplomierten Bergführern begrüsst, mit dem nötigen Equipment ausgerüstet und eingewiesen. Verschiedene Klettertouren werden begangen, Abseilen, Rap Jump und Aktivitäten wie Bogen- oder Armbrustschossen stehen auf dem Tagesprogramm.

Ausrüstung: Lunchpaket vom Hotel, leichte Sportbekleidung und Sonnencreme.

Teilnahme ab 12 Jahren. **Mindestteilnehmerzahl:** 4 Personen.

Canyoning

Bei diesem Ausflug in eine der schönsten Schluchten in den Südtälern Graubündens wird es Sie manchmal kribbeln. Sie werden beim Rutschen, Springen und Abseilen über Wasserfälle herausgefordert. Nach dem Erlebnis mit Schwimmen und Waten werden die Energiespeicher bei einem einfachen Lunch mit regionalen Speisen wieder aufgeladen.

Ausrüstung: leichte Sportbekleidung, Badebekleidung, Handtuch, Sonnencreme und Personalausweis/Pass für die Fahrt nach Italien. Teilnahme ab 12 Jahren.

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen.

Wanderung & Tierbeobachtung mit urchigem Picknick

Unternehmen Sie mit unserem Wanderguide eine schöne und unvergessliche Tour über Stock und Stein. Er zeigt Ihnen die Engadiner Flora und Fauna. Und wer weiss, vielleicht entdecken Sie mit ihm gar ein paar einheimische Wildtiere?

Ausrüstung: Sportbekleidung, Wanderschuhe, Wind-/Regenjacke, Sonnenschutz sowie Fotoapparat. Für das Picknick ist gesorgt. Bitte nehmen Sie Ihr **Bergbahnticket** mit.

Teilnahme ab 12 Jahren. **Mindestteilnehmerzahl:** 2 Personen.

Die Wanderung wird dem Fitness-Level der Gäste sowie dem Wetter angepasst.

Segelplausch

Sie erkunden das Wasser gleitend und unter fachkundiger Anleitung eines Skippers im legendären Malojawind. Der Silsersee ist für Segler – Anfänger bis Fortgeschrittene – wohl einmalig auf der ganzen Welt. Auf 1'800 m ü.M. gelegen, bietet das Engadin herrliche Windstärken von 3 bis 6 Beaufort und eine einmalige Bergkulisse.

Ausrüstung: warme Kleidung, Wind-/Regenjacke, Turnschuhe mit weisser Sohle, Sonnenschutz, Cap und Fotoapparat.

Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen, **maximale Teilnehmerzahl:** 6 Personen.

Segelflugerlebnis

Eine Seilwinde zieht den Segelflieger auf 500 Meter in die Höhe, wo Sie einen ca. 10-minütigen Flug hoch über den Bergen geniessen können. Erleben Sie die enormen Kräfte der Natur und die wunderschönen Bilder des Oberengadins aus der Vogelperspektive.

Ausrüstung: Freizeitbekleidung, Wind-/Regenjacke, Sonnenschutz sowie Fotoapparat.

Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen, **maximale Teilnehmerzahl:** 4 - 6 Personen.

Mountainbike-Fahrtechnik & Trails Easy - Medium

Erleben Sie mit der Suvretta Sports Bike School und einheimischen Guides ein Abenteuer der Extraklasse indem Sie das Einmaleins des «Freeridens» erlernen. Schwergewicht: Grundposition und Gleichgewicht auf einfachen Trails. Die Route wird den Wetterverhältnissen und dem Fahrkönnen angepasst.

Ausrüstung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Wind-/Regenjacke, Sonnenschutz sowie Fotoapparat. Bike und Helm werden zur Verfügung gestellt. Bitte nehmen Sie Ihr **Bergbahnticket** mit.

Teilnahme ab 14 Jahren. **Mindestteilnehmerzahl:** 2 Personen.

Montag

10.00 bis
ca. 12.30 Uhr

Montag & Donnerstag

9.00 bis ca.
15.30 Uhr

Dienstag & Samstag

9.00 bis
ca. 16.00 Uhr

Mittwoch & Freitag

9.00 bis
ca. 16.30 Uhr

Donnerstag

9.00 bis
ca. 15.00 Uhr

Freitag

11.10 bis
ca. 13.00 Uhr

Freitag

15.40 bis
ca. 17.30 Uhr

Samstag

9.45 bis
ca. 13.30 Uhr

Monday

10.00 pm to
approx.
12.30 pm

Monday & Thursday

9.00 am to
approx.
3.30 pm

Tuesday & Saturday

9.00 am to
approx. 4.00
pm

Wednesday & Friday

9.00 am to
approx.
4.30 pm

Thursday

9.00 am to
approx.
3.00 pm

Friday

11.10 am to
approx.
1.00 pm

Friday

3.40 pm to
approx. 5.30
pm

Saturday

9.45 am to
approx. 1.30
pm

E-bike pleasure cruise & visit of the carriage museum

«Get on and smile» is the motto. We visit the loveliest spots in the Engadine and one of the last farmers in St. Moritz. He shows us his private carriage museum and gives us interesting information about his edelweiss plantation.

Equipment: casual clothing, trainers, wind/rain jacket, sunscreen and camera.

E-bikes and helmets are provided.

Minimum age: 16 years. **Minimal number of participants:** 2 persons.

Fixed rope route «Piz Trovat» or «La Resgia»

Routed by a professional mountain guide, you will climb this mountain route equipped with fixed cables. This assured rope routes with breathtaking views will enthuse you. After returning to the Diavolezza you will enjoy your lunch at the terrace of the mountain station.

Equipment: lunch package (provided by the hotel), solid hiking boots, warm clothing, trousers, sun cream, hat and sunglasses. Hiking equipment will be provided.

Minimum age: 12 years. Please take your **mountain ticket** with you.

Minimal number of participants: 4 persons.

Multi Sport Day

Transfer by bus to the retaining wall Orden in Maloja. There you will be welcomed by a professional mountain guide and equipped with helmet and climbing harness.

After the instruction you will rap off, rap jump and enjoy many other activities such as archery and crossbow shooting.

Equipment: lunch package (provided by the hotel), sport suit and sun cream.

Minimum age: 12. **Minimal number of participants:** 4 persons.

Canyoning

There are plenty of moments for you to get goose bumps during this excursion to one of the most beautiful canyons of the region. Challenge yourself at sliding, jumping, rappelling, swimming and wading. Regenerate by lunch with regional dishes.

Equipment: sport clothes, sun cream, swim suit, towel and personal ID/passport for the journey to Italy.

Minimum age: 12. **Minimal number of participants:** 4 persons.

Unique hike & wildlife observation with picnic

Join us and our local hiking guide on a beautiful and unforgettable tour over hill and dale. You will be shown local flora and fauna and perhaps even catch a glimpse of some wildlife.

Equipment: sport clothes, solid hiking boots, wind/rain jacket, sunscreen and camera.

Picnic is provided. Please take your **mountain ticket** with you.

Minimum age: 12 years. **Minimal number of participants:** 2 persons.

The hiking route will be decided on short notice based on the weather forecast and the fitness level of the guests.

Sailing

Experience the fresh mountain breeze of the Maloja wind on Lake Sils. Close-hauled and under guidance of a professional sailing instructor, you will enjoy breath-taking views and fresh mountain air.

Equipment: warm clothing, wind/rain jacket, trainers with white sole, sunglasses, cap and camera.

Minimal number of participants: 2 persons, **maximum number of participants:** 6 persons.

Glider flight

A cable winch draws the glider to an altitude of 500 meters, where you can enjoy a 10 minutes flight high across the mountains. Experience the full strength of nature on a bird's eye view of the Upper Engadine.

Equipment: casual clothing, wind/rain jacket, sunscreen and camera.

Minimal number of participants: 2 persons, **maximum number of participants:** 4 - 6 persons.

Mountain bike riding techniques and trails easy - medium

Experience a biking adventure with the St. Moritz Bike School. The local guides know the best bike trails in the region and will give you insider tips. Learn the basics of freeride. Focus: Basic position and balance on easy trails. The route will be chosen based on weather conditions and abilities of participants.

Equipment: sport clothing, trainers, wind/rain jacket, sunscreen and camera.

Bikes and helmets are provided. Please take your **mountain ticket** with you.

Minimum age: 14 years. **Minimal number of participants:** 2 persons.

