

## 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 dem professionellen Organisator «Crystal Events» zusammen.

**Spass muss sein, 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 day 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 «Crystal Events».*

**Fun is important, but safety is paramount.**

C R Y S T A L  E V E N T S  
*St. Moritz*



# FIT & FUN

## with Suvretta House

«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.

**Als Gast unseres Hauses sind Sie kostenlos dabei.**

«Mens sana in corpore sano» - Sport is healthy, even more if it is enjoyable too. **«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.

**As a Suvretta House guest, you can participate free of charge.**



### Suvretta House-Golf mit Pro Bogdan Djurdjevic

Tauchen Sie ein in die Welt von Pitching, Putting und Punching und ergreifen Sie von Montag-Sonntag die Möglichkeit, nach Verfügbarkeit mit unserem Golf Pro, Bogdan Djurdjevic, auf der Suvretta House Driving Range zu üben. Wir offerieren Ihnen kostenlos einen Golf-Schnupperkurs auf unserer Driving Range mit dem Pro.

Ausrüstung: sportliche Kleidung und Turn- oder Golfschuhe.

### Geführte E-Bike Tour

Die Schönheit des Seenplateaus auf 1800m hat zahlreiche Dichter und Denker inspiriert. Wunderschön präsentiert sich die Seenlandschaft von St. Moritz bis Sils. Zwischen Seen und typischen, einheimischen Nadelwäldern verbergen sich viele idyllische Plätze zum entdecken. Geniessen Sie auf einer gemütlichen E-Bike Tour unvergessliche Panoramen entlang der Oberengadiner Seen in Richtung Val Fex oder Val Roseg.

Ausrüstung: Bequeme & sportliche Kleidung inkl. Wind-Regenjacke, Turnschuhe, Rucksäcklein, Sonnenschutz, Sonnenbrille. E-Bikes sind in der Schweiz ab 16 Jahren erlaubt.

Dauer ca. 3 Std. Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen, Maximale Teilnehmer: 8 Personen.

### Klettern & Abseilen für Gross und Klein

Nach einem kurzen Transfer und einer ca. 20-minütigen Wanderung ab Parkplatz geht es ein Stück auf dem Gletscherlehrpfad zum Klettergarten Morteratsch. Nach einer fundierten Einführung in den Kletterspass geht es rauf und runter. Spaziergang und Transfer zum Hotel.

Ausrüstung: Freizeitbekleidung, Wanderschuhe, Wind-/Regenjacke und Sonnenschutz.

Teilnahme ab 7 Jahren.

### Stand up Paddling Tour

Den See mit Board und Paddel erkunden: Hier sind Gleichgewicht und Muskeln gefragt, denn bei diesem erholsamen Sport werden alle Muskeln trainiert. Dieser Trend eignet sich jeden Alters und kann hier im Engadin auf Grund des Windes nur morgens durchgeführt werden.

Ausrüstung: Badesachen, Shorts, warme & sportliche Kleidung für danach, Sonnenschutz, Sonnenbrille. Schwimmkenntnisse sind erforderlich.

Teilnahme ab 8 Jahren. Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen, Maximale Teilnehmerzahl: 7 Personen.

### Segelplausch für Gross und Klein

Sie erkunden das Wasser gleitend und unter fachkundiger Anleitung eines Skippers im legendären Malojawind. Auf 1800 m gelegen bieten die Oberengadiner Seen in der Regel beste Windverhältnisse mit Windstärken von 3 – 6 Beaufort. Nach der Begrüssung und Instruktion erkunden wir mit dem Skipper den See vor spektakulärer Kulisse und eindrucklichem Blick auf die St. Moritzer Skyline.

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

Teilnahme ab 6 Jahren Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen, Maximale Teilnehmerzahl: 5 Personen.

### Bike Spass für Kids – Kids Bike League Easy - Medium

In der Kids Bike League führen wir die Kinder spielerisch und mit viel Spass an die Bike Skills wie Gleichgewicht, Koordination, Bremstechnik heran. In den Gruppen «Gämsli» ca. 5-7 Jahre, «Stauböck» ca. 8-12 Jahre und «Flow Xperience» ca. 12-14 Jahre, verbessern wir die Fähigkeit Ihrer Kids. Der Kurs beginnt im Übungsgelände mit spielerischen Technik Herausforderungen. Im zweiten Teil geht's ins freie Gelände.

Ausrüstung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Wind-/Regenjacke und Sonnenschutz. Bike und Helm werden zur Verfügung gestellt. Bitte nehmen Sie Ihr Bergbahnticket und Kleingeld für den Bike-Transport mit.

Teilnahme ab 5 Jahren. Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen, Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen.

## Adventure Box – Individuelle Abenteuer täglich erleben

Diese Abenteuer können täglich zu Suvretta House Spezialtarifen gebucht werden:

- E-Bike Tour entlang der Oberengadiner Seen zum Fal Fex
- Klettern & Abseilen Schnupperkurs
- Klettersteig
- Gletscherwanderung Diavolezza – Morteratsch (privat oder in der Gruppe)
- Wanderung zum Fusse des Morteratschgletschers inkl. Besuch in der Alpschaukäserei
- Privater Besuch im Mili Weber Haus mit Imbiss

Für Reservationen und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an unseren Concierge.

### Montag

17.00 bis  
ca. 19.00 Uhr

### Dienstag

9.30 bis  
ca. 14.00 Uhr

### Mittwoch

11.00 bis  
ca. 14.00 Uhr

### Donnerstag

9.45 bis  
ca. 11.00 Uhr

### Freitag

15.45 bis  
ca. 17.15 Uhr

### Samstag

13.45 bis  
ca. 16.00 Uhr

### Monday

5.00 pm to  
approx. 7.00 pm

### Tuesday

9.30 am to  
approx. 2.00 pm

### Wednesday

11.00 am to  
approx. 2.00 pm

### Thursday

9.45 am to  
approx. 11.00 am

### Friday

3.45 pm to  
approx. 5.15 pm

### Saturday

1.45 pm to  
approx. 4.00 pm

### Suvretta House-Golf with Pro Bogdan Djurdjevic

Dive into the world of Pitching, Putting and Punching and take the opportunity to practice golf with our Golf Pro Bogdan Djurdjevic from Monday-Sunday on request at the Suvretta House Driving Range. We offer you a complimentary Golf introduction with our Pro on the Driving Range.

Equipment: sporty clothes and sport or golf shoes.

### Guided E-Bike Tour

The beauty of the lake plateau at 1800m has inspired numerous poets and thinkers. The lake landscape from St. Moritz to Sils presents itself beautifully. Many idyllic places to discover are hidden between lakes and typical local coniferous forests. Enjoy unforgettable panoramas along the Upper Engadine lakes towards Val Fex or Val Roseg on a leisurely e-bike tour. E-bikes are allowed in Switzerland from the age of 16.

Equipment: casual clothing, wind/rain jacket, walking shoes, rucksack, sun glasses and sun protection.

Minimal number of participants: 2 persons. Maximum number of participants: 8 persons

### Climbing & Abseiling for young and old

After a short transfer and a 20-minute hike, we will take a walk along the glacier path to the Morteratsch climbing garden, from where we will start the climbing and abseiling with a guide.

Transfer, guide, climbing materials, helmet and soft drink included,

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

Minimum Age: 7 years.

### Stand up Paddling Tour

Explore the lake with board and paddle:

Balance and muscles are required here, because all muscles are trained in this restful sport. This trend is suitable for all ages and can be practised only in the morning due to the wind.

Equipment: Bathing things incl. towel, shorts, warm & sporty cloths, sun protection, sun glasses, wet suit will be provided. Swimming skills needed.

Minimum age: 8 years.

Minimal number of participants: 2 persons, Maximum number of participants: 7 persons.

### Sailing

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

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

Minimum age: 6 years. Minimal number of participants: 2 persons, Maximum number of participants: 5 persons.

### Mountain bike fun for kids – Kids Bike League easy - medium

In the Kids Bike League we introduce the kids to biking skills such as balance, coordination and braking technique in a playful and fun way. In the groups "Gämsli" approx. 5-7 years, "Stauböck" approx. 8-12 years and "Flow Xperience" approx. 10-14 years, we improve the skills of your kids. The course begins in the practice area with playful technique challenges. In the second part it goes into the open terrain.

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

Bikes and helmets are provided. Please take your mountain ticket and change for the bike transport with you.

Minimum age: 5 years. Minimal number of participants: 2 persons, Maximum number of participants: 8 persons.

## Adventure Box – Enjoy individual experiences daily

These adventures can be booked daily to Suvretta House special rates:

- E-bike tour to the Maloja glacier mills
- Climbing & abseiling trial lesson
- Via Ferrata
- Glacier hike Diavolezza - Morteratsch (private or in a group)
- Hike to the foot of the Morteratsch glacier incl. visit at the Alpschau cheese dairy
- Private visit at the Mili Weber House with snack bar

For reservations and further information, please contact our Concierge.