

Vorwort: Alberto Actis (Präsident des Nationalparks Val Grande) .....	7
Einführung: Rolf Platen .....	9
<b>Menschgeprägt und doch wild (Thomas Ruck) .....</b>	<b>15</b>
* Wie eine Festung – Geografie und Geologie .....	16
Der Marmor von Candoglia .....	19
Das Klima .....	21
* Kastanien, Buchen und Alpenrosen – ein Paradies für Pflanzenliebhaber .....	22
* Steinadler, Gämsen und Vipern – ein Reich der Tiere .....	28
* Ziegen, Kühe und Einsamkeit – über dem Wald die Weiden .....	32
Kastanien – das Brot der Armen .....	37
* Wildnis oder Kulturlandschaft – die Natur holt sich ihr Terrain zurück .....	38
<b>Val Grande: Tausend Jahre Leben – dann eine „von Gott verlassene Region“ (Rolf Platen) .....</b>	<b>46</b>
* Das Leben in den Bergen – karg und mühevoll .....	48
Die Linea Cadorna .....	55
* Holz – Raubbau und grandiose Technik .....	56
Die Köhlerei .....	59
Carlo Sutermeister .....	61
* Partisanen im Val Grande – das Rastrellamento .....	62
<b>Val Grande für alle – Der Nationalpark heute (Rolf Platen) .....</b>	<b>66</b>
* Natur, Tradition, Idylle – Anregungen für jedermann .....	68
Die Sentieri Natura .....	75
* Wildnis, Abenteuer, Einsamkeit – Bergsteigen im Val Grande .....	76

<b>Auf die Berge will ich steigen – Erlebnisse im Val Grande (Rolf Platen) .....</b>	84
1. Spaziergang mit Weitsicht – kurze Nachmittagstour auf den Monte Spalavera .....	86
2. Kleine Mühe, großes Panorama – auf dem Sentiero Natura hinauf zum Monte Faiè .....	90
3. Ein Weg in die Geschichte – Cicogna, Alpe Prà, Pogallo, Cicogna .....	96
4. Wie auf einem Dach – vom Loanatal auf die Testa del Mater und die La Cima .....	102
5. Aussichtsreicher Grenzgang – zum Monte Todun und zum Pizzo Pernice .....	108
6. Über dem Wald – luftiges Steigen auf den Pizzo Marona .....	114
7. Quer durch – die Klassische: In das Herz des Val Grande .....	120
8. Gipfel, Ziegen, Badegumpen – auf die Alpe Straolgio, den Pizzo Diosi, die Alpe Boschelli und die Cima della Laurasca .....	128
9. Die Entdeckung der Beschaulichkeit – abwechslungsreiche Wanderung zum dritthöchsten Berg, der Testa di Menta .....	136
10. Hoher Weg – ein gutes Stück auf dem Sentiero Bove .....	148
11. Stille Tage im Herbst – vom Valle Loana über den Pizzo Mottàc nach Trontano .....	160
 Einige Informationen .....	175
 Literaturliste .....	179
 Fotonachweis .....	179
 Autoren .....	180
 BegleiterInnen .....	182
 Dank .....	183