

Vorwort: Alberto Actis (Präsident des Nationalparks Val Grande) .....	7
Einführung: Rolf Platen .....	9
<b>Menschgeprägt und doch wild</b> (Thomas Ruck) .....	15
* 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“</b> (Rolf Platen) .....	46
* 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</b> (Rolf Platen) .....	66
* 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