

Inhalt

6 **Vorwort**

Graubünden

- 8 Unbekanntes Unterengadin:
Vom Val Sinestra hinüber nach Vnà
- 12 Ofenpass – Münstertal: Höhenweg
im äussersten Osten der Schweiz
- 17 Bergeller Höhenwanderung
von Casaccia nach Soglio
- 22 Vorderrheintal: Burgentour von
Breil/Brigels nach Rueun
- 27 Auf dem Prättigauer Höhenweg
die nahe Weite erwandern

Ostschweiz

- 31 Ein Tag im Pizolgebiet:
Über den Garmil-Höhenweg
- 35 Wo der Walensee
wie ein Fjord aussieht
- 39 Das St. Galler Rheintal zu Füßen:
Von Sargans nach Sevelen
- 43 Über den Eggenhöhenweg
im Appenzellerland
- 47 Auf den Spuren der Vergangenheit
über die Höhen im Toggenburg

Zentralschweiz

- 52 Vom Glarnerland ins Urnerland
ganz ohne Wettlaufgelüste
- 55 Im Herzen der Schweiz
die Mythen vor Augen

- 59 Rigi-Wanderung mit Ausblicken,
Tiefblicken und Einblicken
- 64 Über dem Ägerisee:
Vom Gottschalkenberg nach Morgarten
- 68 Engelberger Rundwanderung
mit mühelosem Höhengewinn
- 72 Von Romoos nach Romoos: Genussvolle
Rundwanderung durchs Entlebuch

Nordwestschweiz

- 76 Ein blauer Tag
am Blauen im Baselbiet
- 79 Ein Stück Jurahöhenweg:
In weitem Bogen durchs Bogental
- 83 An der Juraflanke
von Niederbipp nach Attiswil

Bernbiet

- 88 Auf den Höhen zwischen
Berner Oberland und Emmental
- 92 Wo das Emmental am schönsten ist
- 97 Gratweg über Thunersee und Justistal:
Vom Niederhorn nach Habkern
- 102 Zwei Welten im Berner Oberland:
Von Mürren nach Isenfluh
- 105 Alpine Harmonie: Vom Sparenmoos
ob Zweisimmen zum Jaunpass

Freiburg/Neuenburg/Waadt

- 109 Aussichtsberg über drei Seen
an der Sprachgrenze: der Mont Vully
- 113 Stille Stunden in den
Freiburger Voralpen

117 Genferseegebiet:
Narzissen am Alpenrand

121 Waadtländer Alpen:
Von Col zu Col

Wallis

125 Ein Wandertag im Unterwallis:
Derborence und Lizerne-Tal

129 Ideal zwischen Herbst und Frühling:
Panorama-Tour über Sitten

132 Von Alp zu Alp
hoch über dem Lötschental

135 Variante der Lötschberg-Südrampe
von Mund nach Raron

140 Durch den Aletschwald
über dem grössten Alpengletscher

144 Das Goms von oben gesehen:
Höhenwanderung Greich – Lax

Tessin

148 Von Alp zu Alp
führt der Bedretto-Höhenweg

153 Das schönste Stück der Strada Alta
über der Leventina

157 Wildromantisches Tessin:
Hangtraverse im Verzascatal

161 Wo das Tessin am steilsten ist:
Von Someo nach Maggia

166 Ein Sprung über die Grenze: auf dem
Panorama-Weg oberhalb Domodossola

171 Monte San Salvatore: Aussichtskanzel
über dem Lago di Lugano