

## Inhaltsverzeichnis

Seiten 8–21

### Fröhlich geplant ist halb gereist: Einführung

- 11 Die Schweiz erwandern
- 14 Unterwegs mit Kindern
- 16 Mit dem Velo durch die Schweiz
- 19 Mit dem Schlauchboot, Kanu oder Kajak...
- 20 Fit sein, fit werden

Seiten 22–67

### Straßenkarte Schweiz 1: 301 000 mit Ausgangspunkten

- 25 Zeichenerklärung, Ausschnittverzeichnis
- 26 Kartenblätter mit Ausgangspunkten und Randspalten mit Kurzbeschreibungen der Routen
- 48 Alphabetisches Ortsverzeichnis

Seiten 68–271

### Wander- beschreibungen mit Panoramabildern

- 70 Übersichtskarte mit Ausgangspunkten
- 72 Westschweiz  
Routen 1–15
- 102 Wallis  
Routen 16–27
- 126 Bern  
Routen 28–43
- 158 Zentralschweiz  
Routen 44–55
- 182 Nordwestschweiz  
Routen 56–61
- 194 Ostschweiz  
Routen 62–76
- 224 Graubünden  
Routen 77–91
- 254 Tessin  
Routen 92–100

Seiten 272–375

### Velorouten mit Gelände- aufsichten

- 274 Übersichtskarte mit Routennetz und Streckennumerierung
- 276 Gegen den Uhrzeigersinn durch die Schweiz  
Routen 1–18
- 312 Mittelland und Ajoie  
Routen 19–49
- 374 Quer durch die Alpen  
Route 50

**Seiten 376–403**  
**Paddelfahrten**  
**auf Flüssen und Seen**

**378** Übersichtskarte  
**380** Routen 1–12

**Seiten 404–495**  
**Natur aus der Nähe**

**406** Wie wird das Wetter?  
**416** Wo es wächst und blüht:  
Botanische Beobachtungen unterwegs  
**442** Begegnung mit Tieren  
**476** Faszination der unbelebten Natur  
**486** Versteinertes Leben

**Seiten 496–511**  
**Bauten und**  
**Geschichte am Weg**

**498** Die Burg: ein Mehrzweckbau  
**502** Aus Burgen werden Schlösser (15.–18. Jh.)  
**504** Städtegründungen des Mittelalters  
**508** Bauernhäuser: Konstruktionen mit reicher Tradition

**Seiten 512–527**  
**Ergänzende touristische Informationen**  
**und Tips**

**514** Naturschutz  
**518** Naturmuseen, botanische und zoologische Gärten  
**520** Campingplätze in der ganzen Schweiz  
**524** Jugendherbergen  
**526** Wer, was, wie, wo in der Schweiz?  
**528** Autoren, Illustratoren; Bildnachweis