

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren	8
Wichtige Hinweise für unterwegs	10
Schwierigkeitskategorien	10
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	13
Wichtige Telefonnummern und Adressen	17
 Regionen, Täler, Talorte	20
 Malcantone und Ceresio	
1 3.00 h Von Cademario über Iseo nach Curio	38
2 2.30 h Monte Lema, 1620 m	40
3 2.00 h Von Montagnola rund um den Monte Croce	42
TOP 4 3.15 h Vom Monte San Salvatore nach Morcote	44
 Mendrisiotto und Basso Ceresio	
5 3.00 h Monte San Giorgio, 1097 m	46
6 4.00 h Von Casima über Dosso Bello nach Castel San Pietro	48
7 3.30 h Von Bruzella auf den Monte Bisbino, 1325 m	51
8 3.45 h Monte Generoso, 1701 m	54
 Lugano und Umgebung	
TOP 9 7.30 h Monte Brè, 925 m, und Monte Boglia, 1516 m	57
10 5.00 h Cima di Foiorina, 1810 m	60
TOP 11 6.30 h Über die Denti della Vecchia, 1490 m	63
12 6.15 h Monte Bar, 1816 m	66
 Gambarogno	
TOP 13 6.45 h Monte Tamaro, 1961 m, von Rivera	69
14 8.00 h Monte Gambarogno, 1734 m	72
15 6.30 h Alpe di Neggia, 1394 m	74
16 6.00 h Alpe Foppa – Monte Tamaro – Monte Lema	76
 Bellinzona mit Umgebung	
17 7.30 h Sassariente, 1768 m	80
18 3.30 h Im Valle Morobbia	83
19 4.40 h Monte Carasso – Mornera – San Bernardo	86
20 1.15 h Von Santa Maria in Calanca nach Cama	90
 Locarno und Verzascatal	
TOP 21 3.30 h Von Cardada nach Mergoscia	93
22 3.00 h Von Lavertezzo nach Mergoscia	96

23	2.30 h	Von Sonogno nach Brione.	98
24	6.45 h	Von Frasco auf die Alpe dell'Efra.	100
25	8.45 h	Von Sonogno zum Lago Barone.	102

Brissago, Centovalli, Valle Onserone und Valle di Vergeletto

26	6.45 h	Brissago – Alpe di Naccio – Ronco sopra Ascona.	105
27	4.15 h	Von Verguno über Rasa nach Intragna.	108
28	2.30 h	Von Loco nach Intragna.	112
29	5.00 h	Monte di Comino, 1240 m.	114
TOP 30	5.00 h	Von Spruga auf den Pilone, 2192 m.	116
TOP 31	8.30 h	Lago und Capanna d'Alzasca, 1734 m.	119
32	3.30 h	Capanna Alpe Saléi und Laghetto di Saléi.	122

Maggiatal, Bavonatal und Lavirazzatal

33	3.15 h	Maggia – Aurigeno – Gordevio.	126
34	5.00 h	Ins Valle del Salto.	128
35	6.30 h	Von Cevio zum Lago di Sascòla, 1739 m.	130
36	5.00 h	Alpe Gelato, 2170 m.	133
37	5.30 h	Bosco-Gurin – Alpe Màter – Corino.	136
38	4.00 h	Guriner Furka, 2323 m.	138
39	8.30 h	Von Foroglio zu den Laghi della Cròsa.	140
40	6.45 h	Rifugio Piano delle Creste, 2108 m.	142
TOP 41	6.15 h	Capanna Basòdino und Lago di Robiei.	144
TOP 42	6.30 h	Capanna Tomeo, 1739 m.	147
43	8.00 h	Capanna Poncione di Braga, 2002 m.	150
44	5.00 h	Von Fusio zur Alpe Mognòla.	153
45	4.00 h	Ins Val Sambuco.	156

Bleniotal

46	3.30 h	Von Olivone nach Acquarossa.	159
47	8.30 h	Zur Capanna Adula, 2011 m.	162

Laventinatal und Bedrettatal

48	5.00 h	Strada alta, 1. Etappe.	166
49	3.30 h	Strada alta, 2. Etappe.	169
50	4.00 h	Strada alta, 3. Etappe.	172
51	8.00 h	Capanna Campo Tencia und Lago Tremorgio.	175
52	5.30 h	Ambri – Pian Mott – Fiesso.	178
TOP 53	4.30 h	Lago Ritóm.	180
54	4.15 h	Alpe di Pesciüm – Alpe di Ruino – Ossasco.	182
55	4.00 h	Capanna Corno Gries, 2335 m, und Griesgletscher.	184

Stichwortverzeichnis.	186
----------------------------	-----