

Vorwort	5
Das Mittelland – Die Schönheit liegt im Detail	8
Nützliche Hinweise	14
DER AUSGANGSORT	18
Ein Rundgang durch Arbon	
Das Rote Arbon	26
1 DURCH DEN OBSTGARTEN DES OBERTHURGAUS	30
Von Arbon nach Bischofszell	
Mostindien	44
2 IM TAL DER THUR	48
Von Bischofszell nach Wil	
Spinnen – Weben – Sticken	60
3 AUF PILGERWEGEN ZUM GIPFEL	64
Von Wil nach Sternenberg	
Sternenberg	76
4 ALTE FABRIKEN, ENGE TÄLER UND WEITE MOORLANDSCHAFTEN	78
Von Sternenberg nach Uster	
Industriepioniere und frustrierte Arbeiter	90
5 DER PFANNENSTIEL	94
Von Uster nach Meilen	
6 NATURPARK SIHLWALD	106
Von Horgen auf den Albispass	
Ein Urwald vor den Toren der Stadt	116
7 DURCH DAS SÄULIAMT	118
Vom Albispass nach Muri	
8 ÜBER DEN LINDENBERG	132
Von Muri zum Schloss Hallwil (Seengen)	
Der freie Zugang zum Hallwilersee	146

9 BERGAUF UND -AB DURCH DEN LÄNDLICHEN AARGAU	148
Vom Schloss Hallwil (Seengen) nach Zofingen	
Zofingen – treu und übergangen	160
10 VOR UND HINTER DEM WALD	162
Von Zofingen nach Langenthal	
Eine Bahn fürs Volk	174
11 VON DEN WÄSSERMATTEN INS WASSERAMT	178
Von Langenthal nach Solothurn	
Solothurn oder die »heilige« Zahl 11	192
12 ÜBER DEN BUECHIBÄRG	194
Von Solothurn nach Büren an der Aare	
Es klappert die Mühle, es rauschet der Bach	206
13 DER ALten AARE ENTLANG	208
Von Büren an der Aare nach Aarberg	
14 ZUM MURTENSEE	218
Von Aarberg nach Murten	
Vom Sumpfland zum Gemüsegarten	230
15 ÜBER DEN RÖSTIGRABEN AN DEN NEUENBURGERSEE	232
Von Murten nach Portalban	
Wo ist eigentlich der Röstigraben?	242
16 DURCH DIE CAMARGUE DER SCHWEIZ	244
Von Portalban nach Yvonand	
Die Grande Cariçae	256
17 INS OUTBACK	258
Von Yvonand nach Echallens	
18 CANAL D'ENTREROCHES	268
Von Echallens nach Cossonay	
Von der Nordsee ins Mittelmeer	280
19 DEM GENFERSEE ENTGEGEN	282
Von Cossonay nach Morges	
WIE WEITER?	294