

Inhalt

Vorwort	2
Allgemeine Hinweise	6
▶ 1 Badus, 2928 m, und Pazolastock Rundtour vom Oberalppass	14
▶ 2 Lag Serein und Lag Brit, 2361 m Panoramaweg »3 Lags« ins Val Lumpegna	17
▶ 3 Piz Muraun, 2897 m Überschreitung von Curaglia aus	20
▶ 4 Bündner Greina-Runde Über Medelser- und Terrihütte	23
▶ 5 Piz Val Gronda, 2819 m Rundtour über Inneralp und Alp Gren	28
▶ 6 Falla Lenn und Fuorcla da Gavirolas Mit Abstecher zum Kistenstöckli	30
▶ 7 Vom Piz Mundaun zum Piz Sezner, 2310 m Rundtour aus der Lumnezia	34
▶ 8 Fanellhorn, 3124 m Aus dem Valser Hochtal von Peil	38
▶ 9 Durch die Ruinaulta Rundtour über den Aussichtspunkt Il Spir	41
▶ 10 Piz Fess, 2880 m Von Tenna durchs Tälli	44
▶ 11 Piz Tomül, 2946 m Vom Turrahus über den Tomülpass	46
▶ 12 Piz Beverin, 2998 m Südostroute aus dem Schams	48
▶ 13 Rund um die Grauhörner Von Sufers über drei einsame Pässe	51
▶ 14 Pizzo Tambo, 3279 m Normalroute vom Splügenpass	54
▶ 15 Piz Turba, 3018 m Von Juf über die Forcellina	57
▶ 16 Piz Platta, 3392 m Überschreitung von Cresta nach Mulegns	60
▶ 17 Tschima da Flix, 3301 m, und Piz d'Agnel Normalroute von der Alp Flix	65
	3

▶ 18	Ziteil, 2429 m Rundwanderung von Salouf	68
▶ 19	Rund um den Piz Ela Über Pass d'Éla und Fuorcla da Tschitta	70
▶ 20	Sertigpass, 2739 m, und Keschhütte Rundtour über die Lais da Ravais-ch	74
▶ 21	Vom Büelenhorn, 2808 m, zur Muchetta Über den Stulsergrat	77
▶ 22	Über das Stätzer Horn, 2575 m Kammtour vom Piz Scalottas	80
▶ 23	Schanfigger Höhenweg Zwischen Langwies und Lünen	83
▶ 24	Aroser Rothorn, 2980 m Überschreitung von Arosa	86
▶ 25	Mederger Flue, 2706 m Überschreitung von Frauenkirch nach Davos	90
▶ 26	Flüela Wisshorn, 3085 m, und Jöriseen Rundtour vom Wägerhus	93
▶ 27	Fergenhütte und Seetalhütte Über Fergen- und Schijenfurrga	96
▶ 28	Rätschenhorn, 2703 m Überschreitung von St. Antönien	99
▶ 29	Vilan, 2376 m Mit der Älplibahn von Malans	102
▶ 30	Augstenberg und Naafkopf, 2570 m Rundtour von Malbun	104
▶ 31	Fürstensteig und Drei-Schwestern-Steig Von Gaflei über den Kuegrat bis nach Planken	107
▶ 32	Haldensteiner Calanda, 2805 m Großzügige Umrundung mit Gipfelabstecher	110
▶ 33	Höhenweg im Calfeisental Via Heidel- und Heubützlipass zur Sardonahütte	114
▶ 34	Pizol, 2844 m Mit Abstieg nach Weisstannen	117
▶ 35	Alvier, 2342 m Rundtour am Werdenberg	121
▶ 36	Margelchopf, 2163 m Zwei Wege von Malbun	124
▶ 37	Walensee-Höhenweg Von Lüsis über Tschingla nach Quinten	126

▶ 38	Spitzmeilen, 2501 m Höhenwege vom Flumserberg	129
▶ 39	Rund um den Mürtschenstock Über die Mürtschenfurggel	132
▶ 40	Vom Schilt zum Gufelstock, 2436 m Kammroute über Schwarzstöckli und Heustock	134
▶ 41	Fanenstock, 2235 m Von Elm über Gamperdun	138
▶ 42	Ofen, 2873 m, und Laaxer Stöckli, 2898 m Rundtour im Martinsmadkessel	140
▶ 43	Kärpf-Trek Zwischen Mettmen, Leglerhütte und Obererbs	144
▶ 44	Fridolinshütte und Claridenhütte Über die Beggilücke	150
▶ 45	Oberblegisee und Guppenalp Von Braunwald nach Schwanden	154
▶ 46	Vorder Glärnisch, 2327 m Normalweg durch die Westflanke	158
▶ 47	Rautispitz, 2283 m, und Wiggis, 2282 m Zwei Varianten vom Obersee	160
▶ 48	Speer, 1951 m Von Nesslau im Toggenburg	163
▶ 49	Brisi, 2279 m Von Sellamatt über den Nordrücken	166
▶ 50	Wildhuser Schafberg, 2373 m, und Nädlinger Rundtour von Wildhaus	168
▶ 51	Stauberer-Höhenweg Vom Hohen Kasten zur Saxer Lücke	171
▶ 52	Große Säntis-Runde, 2502 m Vom Schäfler bis zur Marwees	174
▶ 53	Rund um den Seealpkessel Via Altenalp, Mesmer und Meglisalp	179
▶ 54	Kronberg, 1663 m Von Urnäsch nach Appenzell	182
▶ 55	Gäbris, 1247 m Rundtour von Gais über Sommersberg	186
	Stichwortverzeichnis	188
	Impressum	192