

Einleitung	8
Wissenswertes: Romanische Namen in Landschaft und Natur	20
Nützliche Hinweise	26
1 HOCH ÜBER DER VAL LUMNEZIA	
Lumbrin-Alp Nova-Piz Sezner-Stein-Triel-Vella	32
Allianz in den Alpen – austauschen, anpacken, umsetzen	40
2 VON DER NEUZEIT ZURÜCK IN DIE BRONZEZEIT	
Vella-Degen-Vignogn-Lumbrin-Silgin-Surin-Vrin	44
Sakrale und weltliche Baukultur	54
3 AUF DEN PIZ TGIETSCHEN	
Vrin-Puzzatsch-Alp Ramosa-Fuorcla Cotschna-Piz	
Tgietschen-Fuorcla Cotschna-Pass Diesrut-Puzzatsch-Vrin	58
Cul zuffel e l'aura dado	66
4 RUND UM DIE GREINA	
Vrin-Greina-Pizzo Corói-Capanna Motterascio-	
Passo della Greina-Camona da Terri-Vrin	70
Viva la Greina!	80
5 KEINE MENSCHENSEELE WEIT UND BREIT	
Vrin-Vanescha-Alp Scharboda-Fuorcla da Puozas-	
Fruentstafel-Zervreila	84
Parc Adula – wann kommt der zweite Schweizer Nationalpark?	92
6 DREI-SEEN-WANDERUNG	
Zervreila-Guraletschsee-Ampervreilsee-Selvasee-	
Peil-Vals Platz	96
Valser Wasserwelten	106
7 AUF POLENWEGEN INS SAFIENTAL	
Vals Post-Schindlabüdemli-Alp Tomül-Tomülpass-	
Piz Tomül-Tomülpass-Turrahus	110
Wie die Polen ins Safiental kamen	118
Safier Ställe als kulturelles Erbe	120
8 VOM GUTEN FESS ZUR RHEINSCHLUCHT	
Tenna-Piz Fess-Tenna-Tenner Chrüz-Valendas-Sagogn Station	122
9 AUF WENIG BEGANGENEN PFADEN	
Pitasch-Signina-Riein-Giera-Valendas Dorf-	
Valendas-Sagogn Station	132
Sursilvan – die Sprache der Surselva	142
10 RUINAULTA – GRAND CANYON DER SCHWEIZ	
Valendas-Sagogn Station-Versam-Safien Station-Conn-	
Lag la Cauma-Flims Waldhaus	146
Naturschutzgebiet Versamer Auenwald	154

11 VON MENHIREN UND KIRCHTÜRMEN	
Falera–Ladir–Ruschein–Siat	158
Das Stonehenge der Schweiz	166
12 ÜBER ALPEN, GRATE UND GLETSCHERBÄCHE	
Siat–Alp da Rueun–Fuorcla da Ranasca–Panixerpass– Gavirolas–Andiast	168
Lag da Pigniu: Der zuletzt gebaute Stausee der Surselva	178
13 INS SCHÖNE HOCHTAL FRISAL	
Breil/Brigels–Val Frisal–Alp Nova–Alp Tschegn Dado–Breil/Brigels	182
Natur pur nah beim Tourismusort	192
14 AUSSICHTSKANZELN ÜBER DEM VORDERRHEIN	
Breil/Brigels–Grep da Plaids–Schlans–Cartatscha–Trun	194
Hochwasser, Rufen und Bergstürze	204
15 KULTUR UND NATUR AM VORDERRHEIN	
Trun–Surrein–Falens–Disentis/Mustér	208
Vom Schneider, anderen Künsten und der Sozialpolitik	218
16 FÜR DREI TAGE HOCH HINAUS	
Trun–Val Punteglias–Val Gliems–Val Cavardiras–Brunnigrat– Disentis/Mustér	222
Eine Landschaft wird geformt	234
17 IN DER HINTERSTEN ECKE VON OBERSAXEN	
Friggahüs–Vorderalp–Piz Titschal–Piz Val Gronda–Blausee– Inernalp–Lumbreiner Brücke–Friggahüs	238
Von Sprachinseln, Weiden, Wäldern und einem Freizeitpark	246
18 AUSSICHTSREICHE TRAVERSE IM HERZEN DER CADI	
Rabius–Surrein Station–Val–Alp Naustgel–Garvera–Alp Soliva– Caischavedra–Cavardiras–Disentis/Mustér	250
Klosterstall und Sennaria auf Salaplauna	260
19 LANGE WEGE UNTER SCHWINDENDEN GLETSCHERN	
Curaglia–Camona da Medel–Val Lavaz–Alp Val Tenigia– Tenigerbad	264
Das Bogn Val Tenigia	272
20 MUSTERALP UND VIVIAN	
Platta–Alp Pazzola–Stagias–Val Nalps–Sedrun	276
Lawinen in der oberen Surselva	284
21 ZU DEN URSPRÜNGEN DES MEDELSER RHEINS	
Lukmanierpass–Capanna Cadlimo CAS–Passo Bornengo– Val Maighels–Alp Cavradi–Tschamut	288
Surselva und Tessin – Grenzen und Verbindungen	296
Literaturverzeichnis/Quellen	300
Dank	303