

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

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