

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	3
	Übersichtskarte	6
	Allgemeine Hinweise	7
	Symbole	10
	GPS-Tracks	13
	Top-Touren zwischen Churer Rheintal und Misox	14
	Wandergebiete und Talorte	16
	Anreise zu Talorten und Ausgangspunkten	17
	Wissenswertes zur Wanderregion	23
	1 4.00 Std. Regitzer Spitz, 1135 m	26
	2 4.45 Std. Pizalun, 1478 m	28
TOP	3 4.45 Std. Fadärastein, 1163 m	30
	4 4.45 Std. Cyprianspitz, 1774 m	34
	5 2.15 Std. Grottenstein, Lichtenstein und Haldenstein	36
TOP	6 5.00 Std. Senda Ruinaulta	38
	7 5.30 Std. Montalin, 2266 m	40
	8 4.30 Std. Hochwang, 2533 m	42
	9 4.00 Std. Mattjischhorn, 2461 m	44
	10 5.15 Std. Latschüelfurgga, 2409 m, und Schwifurgga, 2519 m	46
	11 6.00 Std. Schiesshornfurgga, 2427 m	48
	12 7.45 Std. Valbellahorn, 2764 m	50
	13 7.00 Std. Gürgaletsch, 2441 m	52
	14 4.30 Std. Stätzer Horn, 2574 m	54
	15 3.45 Std. Piz Scalottas, 2325 m, Piz Danis, 2497 m	56
	16 4.00 Std. Parpaner Rothorn, 2861 m	58
	17 9.00 Std. Alpentour von Wiesen nach Lantsch/Lenz	60
	18 5.30 Std. Cuolm da Latsch, 2296 m	64
	19 5.00 Std. Keschhütte, 2625 m	66
	20 6.00 Std. Muot Surent, 2520 m	68
TOP	21 7.15 Std. Igl Compass, 3016 m	72
	22 5.45 Std. Rund um Savognin	74
	23 7.00 Std. Motta Palousa, 2144 m	76
	24 4.15 Std. Fuorcla Grevasalvas, 2688 m	78
	25 4.45 Std. Septimerpass/Pass da Sett, 2310 m	81
	26 5.30 Std. Martegnas, 2670 m	84
TOP	27 5.45 Std. Alter Schin	86
	28 4.45 Std. Dreibündenstein, 2160 m	89
TOP	29 2 Tage Von Scharans nach Rothenbrunnen	92

30	6.00 Std.	Crest dil Cut, 2015 m	96
31	3.45 Std.	Lüschgrat, 2179 m	98
32	3.45 Std.	Ober Tagstein, 1132 m, und Crapteig, 1043 m	100
33	5.15 Std.	Muttner Höhi, 2000 m	102
TOP 34	2.45 Std.	Veia Traversina	104
35	4.45 Std.	Schamser Talwanderung	106
TOP 36	8.15 Std.	Piz Beverin, 2998 m	108
37	3.30 Std.	Von Innerferrera nach Ausserferrera	110
38	4.15 Std.	Lago di Lei, 1931 m	112
TOP 39	4.15 Std.	Flüeseen	114
40	5.00 Std.	Lai da Vons, 1991 m	116
41	6.15 Std.	Safierberg, 2486 m	118
42	3.45 Std.	Ober Surettasee, 2266 m	120
43	6.15 Std.	Valserberg, 2504 m	122
TOP 44	4.15 Std.	Passo del San Bernardino, 2065 m	124
45	7.30 Std.	Passo de Balniscio, 2353 m	126
46	5.00 Std.	Von San Bernardino nach Soazza	128
47	4.00 Std.	Torre di Bogian, 693 m	130
TOP 48	4.30 Std.	Pian di Renten, 1914 m	132
49	5.15 Std.	Alp de Naucal, 1804 m	134
50	4.45 Std.	Alp di Rossiglion, 1959 m	136

Stichwortverzeichnis	138
----------------------	-----