

Einleitung

- Die mediterrane Sonnenstube der Schweiz 4
- Die wichtigsten Tipps zum Wandern 5
- Ein landschaftlicher Überblick 6
- Von der Frühzeit bis heute 11
- Kultur und Brauchtum 14
- Orte und Sehenswertes 18
- Erläuterungen zu den Touren 28

Touren

- leichte Tour ■ mittlere Tour ■ schwere Tour
- 1 Gotthardpass und Tremola 30
- 2 Naturlehrpfad am Ritom-See 34
- 3 Von Acquacalda zur Alpi del Lucomagno 38
- 4 Das Greina-Hochplateau 42
- 5 Rund um den Sosto 46
- 6 Die Strada Alta 50
- 7 Lago Tremorgio und Passo Vanit 54
- 8 Von Dalpe zum Lago di Morghirolo 56
- 9 Lago del Narèt und Passo di Cristallina 60
- 10 Rund um den Lago di Robiei 64
- 11 Zum Lago di Sfùi 68
- 12 Von Sonogno durch das Val Vegornèss 72
- 13 Rund um Odro 76
- 14 Talwanderung im Valle Maggia 80
- 15 Almenwanderung zur Bocchetta di Doia 84
- 16 TopTour Zum Pizzo Ruscada 88
- 17 Rund um Rasa 92
- 18 Zur Corona dei Pinci 94

- 19 TopTour Von Ascona nach Brissago 98**
 - 20 Zur Madonna del Sasso 102**
 - 21 Cima della Trosa 106**
 - 22 Von Berzona auf den Sassariente 110**
 - 23 Vom Val Pontirone auf den Mottone 114**
 - 24 Auf den Piz de Molinera 118**
 - 25 Die Burgen von Bellinzona 122**
 - 26 Von Alm zu Alm im Valle Morobbia 126**
 - 27 Auf den Monte Gambarogno 128**
 - 28 Auf den Monte Bar 132**
 - 29 TopTour Vom Monte Lema zum
Monte Tamaro 136**
 - 30 Durch die Kastanienwälder im
Malcantone 140**
 - 31 Vom Luganer Stadtpark ins Paradies 144**
 - 32 TopTour Auf dem Sentiero dell'Olivo 146**
 - 33 Gratwanderung an den Kalkzähnen 148**
 - 34 Über den „Zuckerhut“ von Lugano 152**
 - 35 Um den Monte di Caslano 156**
 - 36 Auf den Balkon über dem Luganersee 158**
 - 37 Auf den Monte Generoso 162**
 - 38 Auf den Monte San Giorgio 166**
 - 39 Durch das Valle di Muggio 170**
 - 40 Der Weinweg nach Castel San Pietro 174**
- Telefonnummern und Infoadressen 178**
- Ortsregister 185**
- Bildnachweis 187**
- Zeichenerklärung 188, Impressum 191**