

## 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 Sfi 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

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