

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Touristische Hinweise	8
Wandern in der Surselva	12
Informationen und Adressen	14
Talorte im Überblick	17

Andermatt und St. Gotthard

1 Göschenalpsee	24
2 Die Gotthardroute durch die Schöllenen Schlucht	26
3 Urschner Höhenweg	28
4 Laghi d'Orsirora	32
5 Auf den Pizzo Lucendro	34
6 Auf den Glübin	36
7 Über den Lolenpass nach Andermatt	38

Sedrun und Disentis

8 Zur Rheinquelle über den Pazolastock	42
9 Senda Sursilvana 1.	46
10 Rund um die Alp Caschlè	48
11 Über Chrüzlipass und Mittelplatten	50
12 Der Höhenweg von Disentis nach Sedrun	54
13 Über den Bostg zur Caischavedra	58
14 Piz Lumpegna Südostgrat	60
15 Über den Stagias	64
16 Von Curaglia zur Alp Soliva	66
17 Aufstieg zur Medelserhütte	68
18 Von Tenigerbad zur Terrihütte	72

Lukmanierpass

19 Lai Blau	76
20 Über die Cadlimohütte ins Tessin	78
21 Passo Colombe	82
22 Vom Lukmanier zum Lago Retico	84

Ilanz und Val Lumnezia

23 Von Brigels ins Val Frisal	88
24 Von der Alp Quader zum Kistenpass	90
25 Aufstieg zum Panixer Pass	94
26 Senda Sursilvana 2.	96
27 Von Friggahüs zum Piz Val Gronda	98

28	Über den Piz Mundaun	102
29	Alp Stavialedra	104
30	Von Vrin zur Greinaebene	106

Valsertal

31	Auf das Faltschönhorn	110
32	Von Vals zum Zerfreilasee	112
33	Zum Länztgletscher	116
34	Drei-Seen-Rundweg	118
35	Auf das Fanellahorn	120
36	Tomülhorn	122
37	Bärenhorn	126

Alpenarena: Flims, Laax, Falera

38	Zum Vorabgletscher	130
39	Von Crap Sogn Gion nach Falera	132
40	Martinsloch und Segnaspass	134
41	Von Bargis zum Fil de Cassons	138
42	Über Fuorcla Raschaglias nach Bargis	140
43	Von Bargis nach Trin	142
44	Zu den Badeseen im Flimser Wald	144
45	Durch die Rheinschlucht	146

Safiental

46	Von Tenna auf das Schlüechtli	148
47	Über den Glaser Grat	150
48	Von Thalkirch nach Safien Platz	152
49	Auf das Alperschällhorn	154
50	Safierberg	156

	Stichwortverzeichnis	158
--	----------------------------	-----