

	Seite
Zum Geleit / Vorwort des Verfassers	8
Zum Gebrauch des Führers	
Interpretation der Piktogramme	10
Interpretation der Routenfotos	11
Interpretation der Routenskizzen	11
Sicherer unterwegs in den Bergen	
SAC-Schwierigkeitsbewertung für Schneeschuhtouren	12
Planen und Entscheiden im Winter	14
Lawenniedergang – Rettung	22
Allgemeine Informationen Winter/Notruf	23
Umweltfreundlich unterwegs	
Anreise	21
Campieren und Biwakieren	22
Abfall	23
Natürliche Bedürfnisse	23
Schneeschuhtouren mit Rücksicht – den Wildtieren zuliebe	
Bergwinter	24
Überleben im Kühlschrank	25
Wer wohnt in der alpinen Eiskälte	26
Was passiert, wenn Wildtiere gestört werden	32
Wildruhezonen und Schutzgebiete	35
Sensibilisierungskampagne «Respektiere deine Grenzen»	36
Schneeschuh- und Skitourenkarten	36
Schneeschuh- und Skispuren	37
Glarnerland	
1 Eggbergen – Hüenderegg – Ruegig E	42
2 Sittlisalp – Rundtour E	46
3 Wannelen – Egghütte – Äsch – Unterschächen E	48
4 Urigen – Klausenpass – Urnerboden E	50
6 Fisetengrat – Chamerstock – Vord. Orthalten – Urnerboden E	54
7 Schwarzenbach – Ruosalp	56
8 Brunnenberg ob Luchsingen – Oberblegisee – Leuggelstock	60
9 Glarus – Saggberg – Schwammhöchi – Glarus E	62
10 Hinter Klöntal – Chäseren – Zeinenstafel – Bächistafel – Chäseren	64
11 Obersee – Rautialp – Sulz – Obersee	66

12 Obersee – Näfelerberg – Schwändital – Lochegg – Oberurnen	68
13 Morgenholz – Mälchterli	70
14 Rundwanderung Mullerenberg – Chummenwald E	72
15 Rundwanderung Skihütte Fronalp – Fronalppass – Skihütte Schilt	74
16 Rundwanderung Wissenberg – Chamm	78
17 Elm/Ämpächli – Mittl. Blistock – Ober Stafel – Garichti	82
18 Kies – Rüfihorn	86

St. Galler Oberland und Fürstentum Liechtenstein

19 Maschgenchamm – Spitzmeilen oder Wissmilien E	92
20 Schönhalde – Pfufisegg E	94
21 Spitzmeilenhütte – Lauifurggla – Guli – Cholschlag – Schönhalden	96
22 St. Margrethenberg – Chimmisspitz – Zweienchöpf	98
23 St. Margrethenberg – Pizalun E	100
24 Hotel Alvier – Tschuggen	102
25 Berghaus Malbun – Fulfirst	104
26 Malbun FL – Augstenberg	106

Toggenburg und Zürcher Oberland

27 Steg – Roten – Hulftegg – Hörnli (Variante E)	110
28 Libingen – Schnebelhorn	112
29 Tösstaler Haute Route	114
30 Atzmännig – Tweralspitz – Chrüzegg	116
31 Tanzboden–Rundtour E	118
32 Wolzenalp – Tanzboden	120
33 Breitenau – Bläss-Chopf	124
34 Arvenbüel – Vorder Höhi – Gulmen– Arvenbüel oder Stein E	126
35 Alt St. Johann – Gräppelensee E	128
36 Wildhaus/Oberdorf – Gamperfirn E	130
37 Selamatt – Frümseltal	132
38 Gamplüt – Chreialp – Zwinglipass – Chreialpfirist – Gamplüt	136

Vom Säntis zum Bodensee

39 Säntis – Meglisalp – Widderalpsattel – Plattenbödeli – Brülisau	142
40 Stein – Risipass – Stockberg – Luttertannen	144
41 Schwägalp – Pfingstboden – Hinterfallenchopf – Gössighöchi – Ennetbühl	146
42 Hemberg – Bendel – Gössighöchi – Ennetbühl	148
43 Schwägalp – Hochalp – Urnäsch	150
44 Kronberg – Petersalp – Lauftegg	154
45 Kronberg – Chlosterspitz – Appenzell E	158
46 Brülisau – Resspass – Fänerenspitz	160

47 Gais – Hirschberg – Eggerstanden E	164
48 Gais – Sommersberg – Schwäbrig – Gäbris E	166
49 Rehetobel – Kaienspitz – Tannenbüel – St. Anton E	168
50 Teufen – Hohe Buche – Speicher E	170
51 Gais – Saul – Oberhaslen – Teufen	174
52 Gonten – Hundwiler Höhi E	176
53 Schönengrund – Hochhamm – Schönengrund E	180
54 Degersheim – Hochwacht – Schwellbrunn	182
55 Magdenau–Moos – Chrüz – Wolfensberg E	184
56 Dicken – Wilket – Brunnadern	186
57 Heiterswil – Köbelisberg – Wasserfluh – Brunnadern	188

(E = Einsteigertour)

Inhaltsverzeichnis nach Schwierigkeit	190
Verzeichnis der Einsteigervarianten und -Touren	194
Stichwortverzeichnis	195