

# Inhaltsverzeichnis

## Bergtouren und Wanderungen

1. <b>Hohe Kugel</b> - Aussichtskanzel über dem Alpenvorland .....	11
2. <b>Hoher Freschen</b> - über den Alpweg und den Leseweg .....	12
3. <b>Hochgerach und Rappenköpfle</b> - Gipfel am Walserkamm .....	13
4. <b>Drei Schwestern und Fürstensteig</b> - einmalige Tiefblicke .....	15
5. <b>Alpspitz und Plattaspitz</b> - mitten in Liechtenstein .....	17
6. <b>Rappastein</b> - Schau zu den Liechtensteiner Bergen .....	19
7. <b>Falknis</b> - Aussicht bis zum Ortler und Weisshorn .....	20
8. <b>Mittlerspitz</b> - meist auch im Winter erreichbar .....	22
9. <b>Regitzerspitz</b> - senkrecht über den Fläscher Weinbergen .....	24
10. <b>Vilan</b> - vor den Fluhnen der höchsten Rätikonberge .....	26
11. <b>Zipperspitz und Scamerspitz</b> - über dem Churer Rheintal .....	29
12. <b>Montalin</b> - bei Steinböcken und Edelweiss .....	31
13. <b>Hochwang</b> - umfassende Aussicht nach allen Seiten .....	32
14. <b>Gürgaletsch</b> - Felsburg über der Stadt Chur .....	35
15. <b>Stätzerhorn und Fulenberg</b> - Bergblumen, Weiden und Grate ..	36
16. <b>Tguma am Heinzenberg</b> - Maiensässe und Bergseen .....	38
17. <b>Piz Fess</b> - hoher Thron über der Surselva .....	40
18. <b>Stauberenfirst und Hoher Kasten</b> - vor dem Alpstein .....	41
19. <b>Mutschern</b> - schönster Blick zu den Kreuzbergen .....	43
20. <b>Gamser Rugg</b> - Felsgebilde zum Staunen .....	47
21. <b>Fulfirst und Glannachopf</b> - zwischen Walensee und Rheintal ..	48
22. <b>Alvier</b> - bekanntes Bergziel seit 150 Jahren .....	51
23. <b>Gauschla</b> - wegloser Aufstieg zum schönen Aussichtsgipfel .....	52
24. <b>Gonzen</b> - nicht nur Eisenerz und Militärbunker .....	55
25. <b>Madchopf</b> - hoch über dem Weisstannental .....	56
26. <b>Pizol</b> - Seen und Gletscher und viele Bergwege .....	57
27. <b>Pizalun</b> - eine Aussichtsloge sondergleichen .....	60
28. <b>Muntaluna</b> - steiler Grasberg über dem Taminabach .....	63
29. <b>Haldensteiner Calanda</b> - Freude nach dem langen Aufstieg .....	64
30. <b>Alp Mora und Crap Mats</b> - Gletschermühlen und glatte Felsen .....	65
31. <b>Flimserstein</b> - im Angesicht der Glarner Alpen .....	68

## **Höhenwege**

32. <i>Rheintal-Höhenweg</i> – von Sargans bis Altstätten .....	71
33. <i>Bündner Herrschaft</i> – rund um Heidis Heimat .....	72
34. <i>Calanda-Höhenweg</i> – vom St. Margaretenberg bis Kunkelspass .....	74
35. <i>Philosophenweg</i> – auf Walserspuren oberhalb von Triesenberg .....	76
36. <i>Grüschaweg</i> – vom Schloss Vaduz nach Triesenberg .....	78
37. <i>Historischer Höhenweg Eschnerberg</i> – 5000-jährige Besiedlung .....	79
38. <i>Palfris bis Schrina</i> – unter Alvier und Churfürsten .....	81
39. <i>Haldenstein – Untervaz – Mastrils</i> – Kleinstaat und Felsburgen .....	84

## **Schlucht- und Flusswanderungen**

40. <i>Ruinaulta</i> – der Rhein bahnte sich seinen Weg .....	86
41. <i>Seeztobel</i> – ein Bergbach stürzt zu Tale .....	87
42. <i>Taminaschiucht</i> – von heilendem Wasser und tiefen Felsen .....	89
43. <i>Alter Schin</i> – romantischer Säumerweg über der Albula .....	91
44. <i>Lawoitobel</i> – vom Gletscher zum Vorderrhein .....	92

## **Skitouren**

45. <i>Chapf und Gampernei</i> – gleichmässig ansteigender Nordosthang ..	95
46. <i>Fulfirst</i> – der höchste Gipfel der Alvierkette .....	95
47. <i>Tschuggen</i> – beschaulicher Aufstieg durch Wald und über Weideborde .....	97
48. <i>Gauschla</i> – ein Traum von Mulden und Wellen .....	99
49. <i>Alvier</i> – Frühlingsskitour über steile Nordosthänge .....	100
50. <i>Hüenerchopf</i> – der sicherste Skiberg weit und breit .....	102
51. <i>Pizol</i> – eine der längsten Abfahrten der Alpen .....	103
52. <i>Vilan</i> – von der Sonne verwöhnt .....	105
53. <i>Stelli</i> – der Nordwind hält den Pulverschnee frisch .....	107
54. <i>Fulbergegg</i> – abseits vom Skirummel der Lenzerheide .....	108

## **Alpenvereinshütten**

109

## **Geologie**

110

## **Flora**

112