

Inhaltsverzeichnis

Bergtouren und Wanderungen

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

Höhenwege

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

Schlucht- und Flusswanderungen

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

Skitouren

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

Alpenvereinshütten

109

Geologie

110

Flora

112