

Inhaltsverzeichnis

- 7 Vorwort: Wandern und Geniessen
- 8 Eine kleine Gebrauchsanleitung für dieses Buch

Graubünden

- 16 Durch Urwald und Nationalpark
Ofenpass–God Tamangur–S-charl–Il Fuorn
- 21 Von Eis und Schnee zu Wein und Palmen
Bernina–Alp Grüm–Le Prese
- 27 Ein Klassiker in der Eiswelt der Bernina
Pontresina–Val Roseg–Fuorcla Surlej–Surlej
- 34 Die ruhige Seite des Oberengadins
Sils Maria–Muott’Ota–Val Fex–Piz Chüern–Sils Maria
- 40 Über zwei Pässe vom Albulatal ins Oberengadin
Preda–Fuorcla Crap Alv–Spinas–Fuorcla Valletta– Celerina
- 47 Zwei Tage im neuen Parc Ela
Julierpass–Fuorcla digl Leget–Alp Flix– Piz Colm–Tinizong
- 53 Kleiner Pass beim Grossen Pass beim Piz Platta
Cunter–Fuorcla Curtegns–Val Grond–Faller–Mulegns
- 59 Passlandschaften zwischen Rheinwald und Safiental
Splügen–Safierberg–Safiental–Alperschällilücke–Sufers
- 64 Eine Gratwanderung hoch über dem Heinzenberg
Prätz–Glaspass–Carnusapass–Wergenstein
- 71 Im Walser-Hochtal zwischen Langwies und Klosters
Langwies–Mattjischhorn–Peist
- 75 Die schönste Aussicht übers Prättigau
Madrisa–Rätschenhorn–Schlappin–Klosters
- 81 Wo sich Bären- und Schmugglerpfade kreuzen
St. Antönien–Partnun–Schijenflue–Rundweg

Ostschweiz

- 86 Weite Alpen hoch über Mels und Flums
Weisstannental–Chapfensee–Madfurgga– Weisstannental
- 92 Auf den Schultern der Churfürsten
Höhenweg Walenstadtberg–Oberschan

- 99 **Alpstein-Traverse I: die Südroute**
Hoher Kasten–Fälensee–Zwinglipass–Wildhaus
- 104 **Alpstein-Traverse II: die Nordroute**
Wasserauen–Ebenalp–Meglisalp–Rotsteinpass–Wildhaus
- 111 **Gratwegen am Säntis vorbei**
Appenzell–Kronberg–Hochalp–Hemberg
- 116 **Auf Tour im ältesten Wildschutzgebiet Europas**
Mettmenalp–Wildmadfurggeli–Elm
- 121 **Durch das grösste Karstgebiet Europas**
Urnerboden–Braunwald–Glattalp

Zentralschweiz

- 126 **Zu den Mythen der Urschweiz**
Einsiedeln–Grosser Mythen–Sattel
- 133 **Urnerisch und urig – das Maderanertal**
Golzerensee–Windgällenhütte–Bristen
- 138 **Auf die Panorama-Pyramide der Innerschweiz**
Klewenalp–Risenstock–Gitschenen–Brisen–Niederrickenbach
- 145 **Viel Sonderliches ereignet sich auf der Bannalp**
Engelberg–Bannalp–Chaiserstuel–Grosstal
- 151 **Auf dem Schächentaler Höhenweg**
Klausenpass–Chinzig Chulm–Eggberge
- 157 **Tief unter und hoch über dem Mittelpunkt der Schweiz**
Giswil–Kleine–Melchaa–Schlucht–Älggi–Hochstollen–Hasliberg
- 162 **In die Teufelskarren der Schrattenflue**
Flühli–Sörenberg–Hengst–Hirsegg
- 169 **Im Emmental hat das Napfgold Löcher**
Romoos–Napf–Trub

Berner Oberland

- 175 **Der Gipfel der Panoramen im Berner Oberland**
Schynige PLatte–Faulhorn–Grosse Scheidegg
- 180 **Lauterbrunnen – lauter Gletscher und viel Nostalgie**
Stechelberg–Obersteinberg–Oberhornsee–Stechelberg
- 186 **Zwischen Wilder Frau und Jungfrau**
Kiental–Griesalp–Sefinenfurgge–Mürren
- 191 **Das Hohtürli ist auch ein langes «Türli»**
Kiental–Griesalp–Hohtürli–Oeschinensee

- 199 **«Ein sehr grausenvoller Ort» – und dennoch Genuss pur**
Kandersteg–Schwarenbach–Kandersteg
- 205 **Wilde Wasser zwischen Wildstrubel und Wildhorn**
Lenk–Iffigenalp–Lauenensee

Westschweiz und Wallis

- 209 **Weiden und Eggen im Freiburgerland**
Im Fang bei Jaun–Euschelspass–Kaiseregg–Zollhaus
- 215 **Etwas ganz anderes, ganz im Westen**
Châtel-Saint-Denis–Les Pléiades– Gorge du Chauderon–Montreux
- 221 **Kurz und rund: die Tour de l'Argentine**
Solalex–Anzeindaz–Solalex
- 225 **Milch, Arsen und weisses Gold**
Vallon de Van–Lac de Salanfe–Les Marécottes
- 230 **Den Montblanc vor dem Zimmerfenster**
Verbier–Sentier des Chamois–Fionnay
- 237 **Das Matterhorn von der bahnenfreien Seite aus**
Zermatt–Panoramaweg Höhbalmen–Zermatt
- 243 **Suonenwasser-gekühlte Dreipässewanderung**
Simplonpass–Bistinpass–Gebidumpass– Gspon–Saas Grund
- 248 **Auf dem Lötschentaler Höhenweg und bis Leukerbad**
Fafleralp–Restipass–Leukerbad
- 254 **Milliardärskomfort hoch über dem Aletschgletscher**
Blatten–Massaweg–Riederfurka–Aletschwald–Bettmeralp–Märjelensee–Fiescheralp

Tessin

- 261 **In eine Welt aus Fels und Wasser**
Ossasco–Passo di Cristallina–Robiei– Bocchetta di Val Maggia– Val Bedretto
- 266 **Zwischen Centovalli und Onsernone – im neuen Nationalpark?**
Intragna–Monte Comino–Pizzo Ruscada
- 271 **Hoch über Lugano: Kastanienweg und Gratweg-Klassiker**
Arosio–Sentiero del Castagno–Monte Lema– Monte Tamaro–Alpe Foppa
- 279 **Verzeichnis der Unterkünfte**