

- 9 **Vorwort**
- 15 **Vor dem Aufbruch**
-
- 17 **Die Schweiz von Westen nach Osten**
-
- 18 **Nichts zu lachen: vielleicht habe ich Heimweh**
 – *Annemarie Schwarzenbach*
 Genève – Chavannes-de-Bogis – Begnins
 27 + 25 km
- 24 **Wie ein schönes Gewitter**
 – *Germaine de Staël und Benjamin Constant*
 Begnins – Aubonne – Morges
 16 + 18 km
- 29 **Das eine oder andere Mal auf der großen Weltbühne**
 – *Charles-Ferdinand Ramuz*
 Morges – Cully – Blonay
 25 + 17 km
- 34 **Mein Kopf will stets zugleich mit meinen Füßen
 marschieren**
 – *Jean-Jacques Rousseau*
 Blonay – Plan-Francey – Charmey
 20 + 18 km
- 40 **Der süße Muskat und die bittere Nelke**
 – *Vreneli*
 Charmey – Schwarzsee – Guggisberg
 20 + 16 km
- 45 **Ein Weltmonument wie der Eiffelturm**
 – *Robert Maillart*
 Guggisberg – Rüeggisberg – Münsingen
 17 + 19 km

- 50 **Die Position der Rebellion**
– *Friedrich Dürrenmatt*
Münsingen – Moosegg – Lüderenalp
18 + 16 km
- 56 **Als armer Zimmermann fortgegangen**
– *Die Emmentaler Auswanderer*
Lüderenalp – Menzberg – Malters
21 + 20 km
- 62 **Übereinandergetürmte Berge, Wolken und Gletscher**
– *Leo Tolstoi*
Malters – Udligenswil – Zug
20 + 20 km
- 67 **Was nützt uns der Regen von vor tausend Jahren?**
– *Paracelsus*
Zug – Unterägeri – Einsiedeln
13 + 19 km
- 72 **Sie gafften mich an wie einen Türken**
– *Ulrich Bräker*
Einsiedeln – Siebnen – Amden
23 + 26 km
- 77 **In einem bescheidenen Winkel dahinträumen**
– *Robert Walser*
Amden – Stein – Urnäsch
14 + 25 km
- 82 **Der See, eine planetarische Landschaft**
– *Henry Dunant*
Urnäsch – Trogen – Rorschach
27 + 17 km

87 **Die Schweiz von Norden nach Süden**

88 **Der Blick des Wanderers**

– *Stendhal*

Porrentruy – Saint-Ursanne – Soubey

17 + 15 km

95 **Große blaue Tannen und helles Licht**

– *Werner Renfer*

Soubey – Saignelégier – Saint-Imier

12 + 18 km

101 **Ich begnüge mich damit, im Kopf zu schreiben**

– *Agota Kristof*

Saint-Imier – Chézard-Saint-Martin – Neuchâtel

15 + 11 km

106 **Ein kleines Land, aber eine große Nation**

– *Gonzague de Reynold*

Neuchâtel – Murten – Laupen

18 + 15 km

113 **Bern, chinesische Stadt**

– *Victor Hugo*

Laupen – Bern – Worb

22 + 16 km

119 **Die Emmenschlange**

– *Jeremias Gotthelf*

Worb – Lützelflüh – Langnau

18 + 13 km

126 **Diaphanometer, Anemometer, Cyanometer, Hygrometer**

– *Horace Bénédict de Saussure*

Langnau – Eggiwil – Schangnau

12 + 13 km

134 **Warum muss mir dein Anblick versagt bleiben?**

– *Lenin*

Schangnau – Sörenberg – Giswil

19 + 19 km

- 141 **Zwanzig Jahre, ohne jemals zu essen**
– *Niklaus von Flüe*
Giswil – Flüeli – Stans
10 + 17 km
- 147 **Die Tyrannei in der Maske der Freiheit**
– *Gottfried Keller*
Stans – Beckenried – Isleten
12 + 18 km
- 153 **Nebelwesen**
– *Johann Wolfgang von Goethe*
Isleten – Erstfeld – Göschenen
16 + 23 km
- 159 **Das so wild aussehende Land ist stark bewirtschaftet und arbeitsam**
– *Arthur Rimbaud*
Göschenen – Hospental – Airolo
9 + 17 km
- 167 **Der Anarchist und die Globalität**
– *Élisée Reclus*
Airolo – Osco – Anzonico
18 + 12 km
- 174 **Eine Büchse mit verdorrten Blumen**
– *Max Frisch*
Anzonico – Biasca – Bellinzona
18 + 25 km
- 179 **Zehntausend Briefe an seine Leser**
– *Hermann Hesse*
Bellinzona – Lugano – Morcote
27 + 12 km
- 185 **Erforschen, welches Volk am besten geht**
– *Honoré de Balzac*
Morcote – Morbio Superiore – Chiasso
16 + 10 km
- 192 **Quellen – Verzeichnis der «Weggefährten»**