

Inhalt

- 8 Einleitung
- 16 Geschichtlicher Abriss
- 19 Wissenswertes: Romanische Namen in Landschaft und Natur
- 24 Nützliche Hinweise

- 1 Hoch über der Val Lumnezia
- 31 Lumbrein–Alp Nova–Piz Sezner–Stein–Triel–Vella
- 37 Allianz in den Alpen – austauschen, anpacken, umsetzen

- 2 Von der Neuzeit zurück in die Bronzezeit
- 40 Vella–Degen–Vignogn–Lumbrein–Silgin–Surin–Vrin
- 48 Sakrale und weltliche Baukultur

- 3 Auf den Piz Tgietschen
- 53 Vrin–Puzzatsch–Alp Ramosa–Fuorcla Cotschna–Piz Tgietschen–Fuorcla Cotschna–Pass Diesrut–Puzzatsch–Vrin
- 59 Cul zuffel e l'aura dado

- 4 Rund um die Greina
- 62 Vrin–Greina–Pizzo Corói–Capanna Motterascio–Passo della Greina–Camona da Terri–Vrin
- 71 Viva la Greina!

- 5 Keine Menschenseele weit und breit
- 75 Vrin–Vanescha–Alp Scharboda–Fuorcla da Puozas–Fruntstafel–Zervreila
- 82 Pirmina Caminada – Wildhüterin in der Surselva

- 6 Drei-Seen-Wanderung
- 86 Zervreila–Guraletschsee–Ampervreilsee–Selvasee–Peil–Vals Platz
- 94 Valser Wasserwelten

- 7 Auf Polenwegen ins Safiental
- 98 Vals Post–Schindlabüdemli–Alp Tomül–Tomülpass–Piz Tomül–Tomülpass–Turrahus
- 106 Wie die Polen ins Safiental kamen
- 108 Safier Ställe als kulturelles Erbe

- 8 Vom guten Fess zur Rheinschlucht
- 110 Tenna–Piz Fess–Tenna–Tenner Chrüz–Valendas–Sagogn Station

- 9 Auf wenig begangenen Pfaden
- 121 Pitasch–Signina–Riein–Giera–Valendas Dorf–Valendas–Sagogn Station
- 130 Rätoromanisch, die vierte Landessprache der Schweiz

- 10 Ruinaulta – Grand Canyon der Schweiz
- 135 Valendas–Sagogn Station–Versam–Safien Bahnhof–Conn–Lag la Cauma–Flims Waldhaus
- 141 Naturschutzgebiet Versamer Auenwald

- 11 Von Menhiren und Kirchtürmen**
145 Falera–Ladir–Ruschein–Siat
152 Das Stonehenge der Schweiz
- 12 Über Alpen, Grate und Gletscherbäche**
154 Siat–Alp da Rueun–Fuorcla da Ranasca–Panixerpass–Gavirolas–Andiast
164 Lag da Pigniu: Der zuletzt gebaute Stausee der Surselva
- 13 Ins schöne Hochtal Frisal**
168 Breil/Brigels–Val Frisal–Alp Nova–Alp Tschegn Dado–Breil/Brigels
178 Natur pur nah beim Tourismusort
- 14 Aussichtskanzeln über dem Vorderrhein**
180 Breil/Brigels–Grep da Plaiids–Schlans–Cartatscha–Trun
188 Hochwasser, Rufen und Bergstürze
- 15 Kultur und Natur am Vorderrhein**
193 Trun–Surrein–Falens–Disentis/Mustér
202 Vom Schneidern, von anderen Künsten und der Sozialpolitik
- 16 Für drei Tage hoch hinaus**
206 Trun–Val Punteglias–Val Gliems–Val Cavardiras–Brunnigrat–Disentis/Mustér
217 Eine Landschaft wird geformt
- 17 In der hintersten Ecke von Obersaxen**
220 Friggahüs–Vorderalp–Piz Titschal–Piz Val Gronda–Blausee–Inneralp–Lumbreiner
Brücke–Friggahüs
227 Von Sprachinseln, Weiden, Wäldern und einem Freizeitpark
- 18 Aussichtsreiche Traverse im Herzen der Cadi**
231 Rabius–Surrein Station–Val–Alp Naustgel–Garvera–Alp Soliva–Caischavedra–
Cavardiras–Disentis/Mustér
239 Klosterstall und Sennaria auf Salaplauna
- 19 Lange Wege unter schwindenden Gletschern**
242 Curaglia–Camona da Medel–Val Lavaz–Alp Val Tenigia–Tenigerbad
250 Das Bogn Val Tenigia
- 20 Musteralp und Vivian**
255 Platta–Alp Pazzola–Stagias–Val Nalps–Sedrun
262 Lawinen in der oberen Surselva
- 21 Zu den Ursprüngen des Medelser Rheins**
266 Lukmanierpass–Capanna Cadlimo CAS–Passo Bornengo–Val Maighels–Alp Cavradi–
Tschamut
273 Surselva und Tessin – Grenzen und Verbindungen
- 276 Literaturverzeichnis/Quellen
279 Dank