

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–Triei–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 Ramaosa–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–Amperfervilsee–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–Tennen 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 Tschegg Dado–Breil/Brigels

178 Natur pur nah beim Tourismusort

14 Aussichtskanzeln über dem Vorderrhein

180 Breil/Brigels–Grep da Plaids–Schlans–Cartatscha–Trun

188 Hochwasser, Rüfen 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 Punteglas–Val Gliems–Val Cavidiras–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–Cavidiras–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