

INHALT

Die Trails im Überblick	12
Die Entstehung der Flowtrail-Idee	17
Planungshilfen	21
Die Flowtrail-Skala F1-F3	27

GRAUBÜNDEN

01 Ofenpass: Panoramatrails im Schweizer Nationalpark	38
02 Val da Camp: Stille Bergseen im Puschlav	44
03 Sils Maria: Ins Val Fedoz, auf den Muott'ota und ins Val Fex	50
04 Pontresina: Blick auf den «Festsaal der Alpen»	56
05 Davos Jakobshorn: Vom Dischmatal ins Sertig	62
06 Davos Fanezfurgga: Von Sertig über die Fanezfurgga nach Monstein	72
07 Flims Cassonsgrat: In der Tektonikarena Sardona	78

INNER SCHWEIZ

08 Schwyzer Voralpen: Trails zwischen Sihlsee und Mythenregion	86
09 Engelberg: Rund um die Fürenalp	96
10 Glaubenbielenpass: Rund um die Höch Gumme	106

BERNER OBERLAND

11 Hasliberg: Vom Engstlensee über die Planplatten	114
12 Grindelwald: Panoramatrails mit Eigerblick	120
13 Lauterbrunnental: Panoramatrails Rund um Mürren	128
14 Kiental: Im Reich der Blüemlisalp	134
15 Kandersteg: Traumtrails am Oeschinensee	142
16 Diemtigtal: Niderhorn und Seebergsee	148
17 Gantrisch: Trails im Naturpark	154
18 Hundsrügg: Vom Jaunpass nach Schönried im Saanenland	160

WALLIS

19	Portail de Fully: Den Mont Blanc im Blick	168
20	Chandolin-Zinal: Die Mutter aller Flowtrails	174
21	Varernalp: Von Crans-Montana nach Leukerbad	180
22	Jeizinen: Berglauf und Höhenwege	186
23	Lötschental: Bergseen und alpine Trails	192
24	Zermatt: Am Fusse des Matterhorns	198
25	Moosalp-Jungen: Im Trailrunning-Paradies Vispertal	204
26	Visperterminen: Gibidum-Runde und Gsponer Panoramaweg	210
27	Nanztal: Vom Simplon nach Visperterminen	216
28	Saflischpass: Von Rosswald in den Landschaftspark Binntal	222
29	Binntal: Singletrails im Tal der Mineralien	228
30	Aletschregion: Zwischen Riederalp und Fiescheralp	238

GESPRÄCH MIT

Ruedi Becker	32
Gabriel Lombriser	68
Philipp Wälchli	92
Thomas Infanger	102
Alessandra Schmid	234
Ralf Seidel	244

ANHANG

Benutzerhinweis	248
Dank	249
Bildnachweis	250
Die Autorin	251