

# Inhalt

Vorwort 9

Hinweise zum Schwierigkeitsgrad 10

## GRAUBÜNDEN – OSTSCHWEIZ – GLARUS

- 1     **Lischana – Sesvenna**  
Auf der Höhe 14
- 2     **Greina-Hochebene**  
Vom Wasser zum Strom 19
- 3     **Forno-Gebiet**  
Kraftort an der Grenze zu Italien 24
- 4     **Rätikon**  
Kalk total 29
- 5     **Kesch – Grialetsch**  
Bei Gian und Giachen zu Hause 34
- 6     **Safiental**  
Auf den Spuren der Walser 39
- 7     **Sardasca**  
Berge und Seen 44
- 8     **Clariden – Tödi**  
Gletscherblick 50
- 9     **Muttseehütte – Bifertenhütte**  
Voller Energie 56
- 10    **Hundstein-Gebiet**  
Im Herzen des Alpsteins 62

## TESSIN

- 11 Adula**  
Der Weg des Staunens 70
- 12 Val Bavona – Piano delle Creste**  
Auf den Spuren der Transhumanz 75
- 13 Cadlimo – Cadagno**  
Piora Plus 80
- 14 Borgna**  
Wenn Steine erzählen 85

## ZENTRALSCHWEIZ – GOTTHARD

- 15 Göschenernalp**  
Weit und wild 92
- 16 Etzli**  
Obendrüber statt untendurch 98
- 17 Krönten**  
Top of Uri 104
- 18 Melchsee**  
Im Herzen der Schweiz 109
- 19 Walenstöcke**  
Rund um die Walenstöcke 115
- 20 Lidernen**  
Alles inbegriffen 120

# WESTSCHWEIZ

- 21 Sanetsch**  
Gletscherträume 128
- 22 Obersteinberg**  
Bergzauber 134
- 23 Mauvoisin**  
Im Tal der Hoffnung 140
- 24 Dorbon – Rambert**  
Wo die Freiheit grenzenlos ist 146
- 25 Zermatt**  
Vor der Kulisse des Matterhorns 152
- 26 Dents du Midi**  
Pass der guten Hoffnung 158
- 27 Wildstrubel-Gebiet**  
Auf legendären Pfaden 163
- 28 Zinal**  
So riecht Hochgebirge 168
- 29 Aletsch**  
Das grosse Eis 174
- 30 Vanil Noir**  
Gut geschützt 180

Liste aller Touren und Varianten 186  
Autor 192