

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

ZENTRAL SCHWEIZ – GOTTHARD

- 15 **Göscheneralp**
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