

Vorwort	13
Herausragende Sehenswürdig- keiten	14
Das Wichtigste in Kürze	16
Unterwegs mit Kindern	18

LAND UND LEUTE 22

Der Kanton Wallis im Überblick	24
--------------------------------	----

Geografie	25
Das »afrikanische« Matterhorn	25
Rhonegletscher	26
Die Rhone	27
Flora	27
Fauna	30
Klima und Reisezeit	32

Geschichte des Wallis	33
Erste Siedlungsspuren	33
Bronze- und Eisenzeit	33
Die Römer	34
Burgunden und Alemannen	38
Die Grafschaft Wallis	38
Die Herausbildung der Zehnden	40
Der bischöfliche Heerführer Matthäus Schiner	40
Reformation und Gegen- reformation	41
Die Walliser Republik	43
Wirtschaft im Wallis vor der Moderne	44
Das Unterwallis wehrt sich	44
Das Wallis wird ein Schweizer Kanton	45
Modernisierung im 19. Jahrhundert	45
Das Wallis im 20. Jahrhundert	47
Die Nachkriegszeit	47
Das Wallis im 21. Jahrhundert	48

Politik und Gesellschaft	49
Wirtschaft	49
Regierung und Verwaltung	50
Religion und Kirche	51
Sprache im Wallis	53

Kultur und Brauchtum	55
Architektur	53
Kirchenarchitektur	58
Sport	61
Drehort Wallis	63
Theater	64
Bildende Kunst	65
Literatur	69
Musik	72
Brauchtum und Traditionen	74
Essen und Trinken	83

DAS OBERE RHONETAL 90

Willkommen im Goms	94
--------------------	----

Das Obergoms	95
Die Alpenpässe	95
Oberwald	97
Das Obergoms von Obergesteln bis Münster	98
Münster	99
Von Münster nach Bellwald	101

Das Untergoms	107
Ernen	107
Mineraliengrube Lengenbach	109
<i>Wanderung zum Mässersee</i>	109

Aletsch Arena	111
Fiesch, Fiescheralp und Eggishorn	112
Betten und Bettmeralp	113
Mörel und Riederalp	114
<i>Wanderungen ab Bettmeralp und Riederalp</i>	115

Brig und Umgebung	118
Brig	119
Glis und Brigerbad	120
Naters	120
Blatten, Belalp und Massaschlucht	122
Mund	122

Simplonpass	127
Die Passhöhe	127
Simplon Dorf	127
Gondo	128
<i>Stockalperweg</i>	129

VISP UND DIE VISPERTÄLER 130

Willkommen in Visp und den Vispertälern	132
--	-----

Vispertal	133
Visp	133
Heidadorf Visperterminen	136
Stalden	136
<i>Reblehrpfad von Visp nach Visperterminen</i>	137

Saastal	139
Saas-Balen	139
Saas-Grund	140
Saas-Almagell	141
Mattmark-Stausee und Monte-Moro-Pass	142
<i>Auf den Monte-Moro-Pass</i>	142
Saas-Fee	142
<i>Bergbahnen und Wanderungen um Saas-Fee</i>	144

Mattertal	148
St. Niklaus und Grächen	148
Randa und Täsch	149
Zermatt	149
Auf in die Berge	152
Sunegga	153
Gornergratbahn	153
Am Matterhorn und Klein Matterhorn	157
<i>Wanderungen um Zermatt</i>	158

DAS OBERWALLIS 164

Willkommen im Oberwallis	167
--------------------------	-----

Das Rhonetal von Raron bis zum Pfynwald	167
Raron	167
Erschmatt und die Teufelsbrücke	169
Susten und der Pfynwald	170
Leuk	172
Leukerbad	175
<i>Wanderungen bei Leukerbad</i>	177
Lötschental	180
Ferden und Kippel	180
Wiler und Blatten	181
Fafleralp	181
Lauchernalp	182
<i>Lötschentaler Höhenweg</i>	182
DAS MITTELWALLIS	184
Willkommen im Mittelwallis	187
Sierre und Umgebung	187
Sierre (Siders)	187
Salgesch	191
<i>Weinlehrpfad von Salgesch nach Sierre</i>	192
Crans-Montana	197
Aktiv in Crans	197
Apéro in Montana	198
Die anderen Dörfer des Sonnenplateaus	199
<i>Wanderung zur Hängebrücke an der Bisse du Ro</i>	199
Val d'Anniviers	203
Von Niouc nach Vissoie	203
St-Luc und Chandolin	204
Zinal	205
Grimentz	206
Sion und Umgebung	208
Sion (Sitten)	208
Saillon	213
<i>Wanderung zur Farinet-Hängebrücke</i>	214

Val d'Hérens (Eringertal)	215
Das Val d'Hérémente und die große Staumauer	215
Die Erdpyramiden von Euseigne	216
Die Sonnendörfer an der Ostseite des Tals	216
Evolène und das ursprüngliche Wallis	217
Les Haudères und der Talschluss von Ferpècle	217
<i>Wanderung zum Col de la Meina</i>	217
Val d'Arolla	218
Nendaz und Veysonnaz	220
Nendaz und Siviez	220
Die Suonen um Nendaz und Siviez	220

DAS UNTERWALLIS 222

Willkommen im Unterwallis	225
---------------------------	-----

Martigny	225
Stadtrundgang	226
Burgruine Bâtiaz	231
<i>Wanderung zum Weindorf Plan-Cerisier</i>	231
<i>Walliser Weinweg</i>	231

Val d'Entremont und St.-Bernhard-Pass	233
Orsières	233
Liddes und Bourg-Saint-Pierre	234
Passhöhe	234

Verbier und das Val de Bagnes	238
Verbier	238
Die Talorte im Val de Bagnes	239

Champex-Lac	241
Am See	241
In die Berge	242

Val de Trient	244
Vernayaz und die Trient-Schlucht	244

Salvan und Les Marécottes	244
Le Trétien und die Gorges du Triège	245
Finhaut	246
Le Châtelard und Emosson	246
Col de la Forclaz und die Bisse du Trient	248
<i>Hochgebirgswanderung vom Col de la Forclaz nach Champex-Lac</i>	248
Saint-Maurice	250
Abtei Saint-Maurice	251
Altstadt	252
Märtyrerkapelle in Vérolliez	252
Festungen	252
Feengrotte	253
 Monthey und das Val d'Illicz	255
Monthey	255
Von Troistorrents nach Morgins und zur Grenze	256
Ski- und Wandergebiet Portes du Soleil	257
Champéry	257
Von Champéry bis zum Talschluss	257
<i>Mountainbike-Tour um Champéry</i>	258
 Die Walliser Riviera	260
Saint-Gingolph	261
Le Bouveret	262
Naturschutzgebiet Grangettes	262
 AUSFLÜGE NACH LAUSANNE UND GENÈVE	264
Willkommen in Lausanne und Genève	266
 Lausanne	266
Vom keltischen Handelshafen zur Olympia-Stadt	266
Altstadtrundgang	267
Lausanne modern und antik	269
Lavaux	272

Genf	275
2000 Jahre Stadtgeschichte	275
Vom Bahnhof in die Altstadt	275
Altstadt	278
Das prächtige Genf	281
Museumsviertel	284
Spaziergang zum Internationalen Viertel	285
Ein Spaziergang durch die Genfer Weinberge	287

REISETIPPS VON A BIS Z	291
-------------------------------	-----

ANHANG

Literatur	299
Das Wallis im Internet	300
Die Autorinnen	300
Register	301
Bildnachweis	308
Kartenregister	308
Zeichen- und Kartenlegende	312

EXTRA

Alpenblumen	28
Beliebte Heilige im Wallis	35
Die Eringer Kühe – starke Damen	78
Gommer Cholera	88
Der Hotelkönig César Ritz	106
Kaspar Stockalper – ein Großunter- nehmer im 17. Jahrhundert	125
Züge, Zahnradbahnen und Berg- bahnen im Wallis	154
Das Matterhorn – eine Schweizer Ikone	163
Wein aus dem Wallis	194
Suonen und Bisses – die Lebens- adern des Wallis	212
Der treue Bernhardiner	237