

Vorwort	13
Herausragende Sehenswürdigkeiten	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 Zehnenden	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
<i>Auf in die Berge</i>	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 Nieuw nach Vissoie	203
St-Luc und Chandolin	204
Zinal	205
Grimmentz	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'Hérémence und die große Staumauer	215
Die Erdpyramiden von Euseigne	216
Die Sonnendorfer an der Ostseite des Tals	216
Evolène und das ursprüngliche Wallis	217
Les Haudères und der Talschluss von Ferpecle	217
Wanderung zum Col de la Meina	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
Wanderung zum Weindorf <i>Plan-Cerisier</i>	231
Walliser Weinweg	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 Trétiens 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</i>	
<i>vom Col de la Forclaz nach</i>	
<i>Champex-Lac</i>	248
Saint-Maurice	250
Abtei Saint-Maurice	251
Altstadt	252
Märtyrerkapelle in Vérolliez	252
Festungen	252
Feengrotte	253
Monthei und das Val d'Illiez	255
Monthei	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 Granettes	262
AUSFLÜGE NACH	
LAUSANNE UND GENF	264
Willkommen in Lausanne	
und Genf	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