

INHALT

BANN DER BERGE	20	CANYONING	69
WANDERN	27	26 Rigiaa	71
1 Rundweg Fallenflue	30	27 Muotaschlucht	71
2 Schwyzer Riviera	30	28 Hüribach	74
3 Von Bödmeren zum Silberenseeli	32	WILDCAMPING	77
4 Stöösler Gratweg	34	29 Wildcamping	77
5 Ruosalper Rundwanderung	37		
6 Schwyzer Höhenweg	37		
7 Rigi Nordlehne	38		
8 Rophaien – Alplersee	38		
BERGTOUREN	41	IM STEILEN FELS	86
9 Sulzmatt – Firstspitz	42	BOULDERN	91
10 Über die Rigi Hochflue	42	30 Blattiswald	92
11 Chaiserstock – Fülen – Rossstock	44	31 Morschach	92
12 Stärnen – Forstberg – Druesberg	48	SPORTKLETTERN	95
13 Bützi – Stockflue	48	32 Gersauer Klettergärten	98
14 Gross Achslenstock	50	33 Morschacher Klettergärten	98
15 Schafweg – Rot Grätli – Gross Mythen	50	34 Holzegg	101
16 Überschreitung des Chli Mythen	54	35 Chli und Gross Schijen	101
17 Bös Fülen	54	36 Fallenflue	102
		37 Rau Stöckli	105
TRAILRUNNING	57	ALPINKLETTERN	109
18 Dr'Muota naa	58	38 Rigi-Hochflueplatten	112
19 Panorama Trail Rigi	58	39 Fronalpstock	112
20 3-Eggen-Trail	58	40 Mythen	115
21 Rund um den «Höch Turm»	61	41 Schmal Stöckli	115
22 53k Trail Run Einsiedeln	61	42 Chaiserstock	118
		43 Alpler Flue	118
HÖHLENEXKURSIONEN	63	KLETTERSTEIGE	121
23 Hölloch	64	44 Klettersteig Husky Lodge	122
24 Lauiloch	66		
25 Eishöhle Achslen	66		

ON ROAD & OFF ROAD	128	SLACKLINE, HIGHLINE, ZIPLINE	181
ROAD BIKE & GRAVEL BIKE	133	68 I Slackline	182
45 I Rund um den Zugersee	134	69 I Highline «Chli Schijen»	184
46 I Rund um die Rigi	134	70 I Highline «Zwüscht Mythen»	184
47 I Um den Sihlsee zur Sattellegg	137	71 I Highline «Fronalpstock»	184
48 I Böschli-Morgarten-Runde	137	72 I Zipline Seilpark Rigi	186
49 I Über die Ibergeregg	137	73 I Zipline Morschach	186
		74 I Zipline «Sternensauter»	186
MOUNTAIN BIKE	139		
50 I Biketrail «Le plus Beau»	141	WASSER	192
51 I Bahnentour Mythenregion – Hoch Ybrig	142	WILD SWIMMING & CLIFF JUMPING	195
52 I Urmiberg-Loop	145	75 I Strandbad Immensee	198
53 I Sattel – Wildspitz – Halsegg	145	76 I Naturstrand Hopfräben	198
54 I Panoramatrail Hummel	147	77 I Alpines Schwimmen im Spilauersee	200
55 I Über den Wannentritt	148	78 I Cliff Jumping Muotaslucht	200
56 I Von Milchbüelen zum Waldisee	148	79 I Eisbaden Sihlsee	200
ROLLSKI, INLINE-SKATING UND CROSS-SKATING	151	SEGELN	203
57 I Sihlsee Skate	152	80 I Vierwaldstättersee	205
58 I Vom Lauerzer- zum Vierwaldstättersee	154	81 I Zugersee	206
59 I Ägerisee Skate	154	82 I Sihlsee	206
		SURFEN	209
LUFTIGE HÖHEN	160	83 I Urnersee	213
GLEITSCHIRM UND DELTA	167	84 I Sihlsee	213
60 I Rigi	168	85 I Ägerisee	214
61 I Rotenflue	168	86 I Flusssurfen auf der «Diva»	214
62 I Hoch Ybrig	172	KANU UND TUBE	217
63 I Mostelegg	172	87 I Vierwaldstättersee im Kanu	219
HIKE & FLY	175	88 I Seekajaken auf dem Ägerisee	219
64 I Gottertli	176	89 I Wildwasser im Muotatal	220
65 I Sangigrat	176	90 I Tuben auf der Muota	220
66 I Diethelm	178	RUDERN	223
67 I Hummel	178	91 I Vierwaldstättersee	224
		92 I Ägerisee	224
		93 I Sihlsee	224

STAND-UP-PADDLING	227	SKIFAHREN, SNOWBOARDEN, TELEMARKE	281
94 Chiemen-Runde	228	123 Vielseitig: Skiregion Mythen	285
95 Vom Schillerstein zum Rütli	231	124 Stressfrei: Stoos	285
96 Wildwasser auf der Muota	231	125 Aussichtsreich: Rigi	286
97 SUP-Yoga auf dem Sihlsee	231	126 Schneereich: Hoch Ybrig	286
TAUCHEN	233	SCHLITTELN UND RODELN	289
98 «Eichwäldli» – Brunnen	234	127 Schlittel-Eldorado Rigi	293
99 «Strick» – Arth	234	128 Rotenflue – Rätigs	293
100 «Baumgärtli» – Immensee	237	129 Airboardpiste Fronalpstock	294
101 «Wassernase» Gersau	237	130 Husky Schlittenfahrt	294
SCHNEE UND EIS	242	EISLAUFEN	297
WINTERWANDERN	247	131 Sihlsee	300
102 Nühusweidli – Rundweg	248	132 Lauerzersee	303
103 Engelstock – Rundweg	248	133 Natureisfeld Rigi Kaltbad	303
104 St. Karl – Ibergeregge – Rundweg	251	EISKLETTERN	305
105 Rigi Panoramaweg	251	134 Eisarena Muotathal	308
SCHNEESCHUHWANDERN	253	135 Hürital	308
106 Rigi Dosse – Trail	254	136 Weglosen	308
107 Rundwanderung Hochstuckli	257	ANHANG	
108 Durch die Schijen	257	Dank	314
109 Panoramatrail Näbekenfirst	258	Weiterführende Informationen	315
110 Über die Bödmeren zur Silberen	258	Der Autor	316
LANGLAUFEN	261	Bildnachweis	316
111 Finnenloipe Rothenthurm	262		
112 Langlaufparadies Einsiedeln	262		
113 Panoramaloipe Rigi	265		
114 Studen	265		
115 Stoos	265		
SKI- UND SNOWBOARD-TOUREN	267		
116 Laucherenstöckli	272		
117 Rigi Scheidegg	272		
118 Roggenstock	275		
119 Twäriberg	275		
120 Hagelstock – Rotenbalm	276		
121 Chaiserstock – Blüemalpeti	279		
122 Rundtour Pfaff	279		