

1	Am Gotthardpass, 2106 m	7,5 km	2:15 Std.	16
2	Auf das Chilchhorn, 2789 m	4 km	2:00 Std.	20
3	Die »Strada Alta«	15 km	4:15 Std.	22
4	Lago Tremorgio – Passo Vanit	15 km	4:30 Std.	26
5	Vom Val Cadlimo ins Val Piora	25 km	8:00 Std.	30
6	Rund um den Pizzo Colombe	13 km	4:15 Std.	34
7	Die große Greina-Runde	25,5 km	7:00 Std.	36
8	Über die Adulahütte, 2012 m	22 km	8:15 Std.	40
9	San Carlo in Negrentino, 854 m	11,5 km	3:15 Std.	44
10	Bellinzona und seine Schlösser	8,5 km	2:15 Std.	48
11	Auf den Sassariente, 1768 m	15 km	6:30 Std.	52
12	Wanderung im Val Verzasca	16 km	4:30 Std.	56
13	Zum Rifugio Barone, 2172 m	25 km	10:00 Std.	60
14	Auf den Madom da Sgióf, 2265 m	16 km	9:00 Std.	64
15	Locarno am Lago Maggiore	5,5 km	2:00 Std.	68
16	Die Cima della Trosa, 1869 m	14 km	4:30 Std.	72
17	Über den Salmone, 1560 m	12 km	5:30 Std.	76
18	Zum Lago di Mognola, 2003 m	11,5 km	4:15 Std.	78
19	Rund um die Cristallina	14,5 km	5:30 Std.	82
20	Zu den Almhütten von Larèchia	8 km	5:00 Std.	86

21	Seenrunde von Robièi, 2465 m	12 km	4:15 Std.	90
22	Bocchetta di Fornasèl, 2293 m	13,5 km	8:15 Std.	94
23	Zum Üssera See, 2393 m	11 km	5:30 Std.	98
24	Zur Bocchetta di Doia, 2054 m	16 km	6:45 Std.	100
25	Auf den Pizzo Ruscada, 2004 m	18,5 km	7:15 Std.	104
26	Die Corona di Pinz, 1293 m	12 km	5:00 Std.	108
27	Von Ascona nach Brissago	9 km	3:30 Std.	112
28	Die Maiensäße von Gambarogno	13 km	5:15 Std.	116
29	Monte Gambarogno, 1734 m	10 km	3:30 Std.	120
30	Malcantone-Rundwanderung	15,5 km	5:15 Std.	122
31	La Traversata	13,5 km	4:30 Std.	126
32	Über den Monte Boglia, 1516 m	19 km	6:30 Std.	130
33	Lugano – ein Stadtpaziergang	2,5 km	1:00 Std.	134
34	Monte San Salvatore – Morcote	10 km	3:00 Std.	138
35	Auf die Sighignola, 1314 m	6,5 km	3:30 Std.	142
36	Auf den Monte Generoso, 1701 m	14,5 km	7:00 Std.	144
37	Ins Valle di Muggio	10 km	3:15 Std.	148
38	Rund um Mendrisio	10 km	3:00 Std.	152
39	Der Monte San Giorgio, 1097 m	11,5 km	4:30 Std.	156
40	Südlichster Punkt der Schweiz	10,5 km	3:15 Std.	160
	Register			164
	Impressum			168