

Inhalt

- 7** Vom Sein und vom Gehen
- 8** Eine kleine Gebrauchsanleitung für dieses Buch
- 12** **DER GOURMET-TREK**
Gaumenschmaus und Gletschersicht
im Oberengadin
- 26** **DIE VIER-SCHLUCHTEN-TOUR**
Tief hinab und hoch hinaus im Bündnerland
- 40** **DIE THERMALBADTOUR**
Coole Wege und heisse Wasser zwischen Vals
und Alvaneu
- 56** **DER OST SCHWEIZER HÜGELHÜPFER**
Vom Tösstal durchs Toggenburg ins
Appenzellerland
- 70** **DIE GLARNER PASSAGE**
In vier Tagen vom Urner- ins Bündnerland
- 82** **DIE INNERSCHWEIZER PANORAMA WOCHE**
Die fünf schönsten Aussichtsberge hoch
über dem Vierwaldstättersee
- 98** **DER MOOR- UND SCHRATTENPFAD**
Eine Wanderwoche zwischen Thuner- und
Vierwaldstättersee
- 112** **DIE HOSPIZTOUR**
Von Pass zu Pass im felsigen Herzen der Schweiz
- 128** **DER BERGBEIZLI- UND ALPCHÄS-TREK**
Wandern, Päuselen und Geniessen zwischen
Thunersee und Genfersee
- 146** **DER WEG DER DONNERNDEN WASSER**
Die schönsten Wasserfälle im Berner Oberland
- 160** **DIE JURA-TRAVERSE**
Kreten, Schluchten und freie Berge zwischen
Mittelland und Grenzland
- 174** **DIE KLEINE HAUTE ROUTE**
Über fünf Pässe durch das schönste Wallis
- 192** **DER SENTIERO LUGANESE**
Auf drei Aussichtsberge hoch über dem Lganersee
- 204** **DIE KREUZFAHRTWANDERUNG**
Über alle Berge und Seen quer durch das Südtessin
- 216** Über den Autor