

# Inhaltsverzeichnis

Vorworte	2
Übersichtskarte	6
Touristische Hinweise	7
GPS-Tracks	7
Routenübersicht	9
Schwabenkinder-Wege Schweiz und Liechtenstein	12
Wandern in der Schweiz und Liechtenstein	34
Informationen und Adressen	40
Kochrezepte aus der Zeit der Schwabenkinder	43
A. Wege aus der Surselva nach Bregenz	48
<b>A1</b> Zervreila/Vals – Ilanz – Chur – Bregenz	56
<b>A2</b> Sedrun – Disentis – Ilanz	146
<b>A3</b> Val Medel – Disentis	172
B. Wege aus dem Albulatal und dem Oberhalbstein	182
<b>B1</b> Schmitten – Lenzerheide – Chur	190
<b>B2</b> Savognin – Zorten – Lenzerheide	216
C. Wege aus dem Calancatal	232
<b>C1</b> Arvigo/Braggio – San Bernardino – Viamala – Bonaduz	238
D. Wege aus dem Appenzell	278
<b>D1</b> Appenzell – Altstätten – Lauterach	282
Fotopunkte	296
Glossar	298
Projektbeteiligte	300
Literatur (Auszug)	300
Stichwortverzeichnis	301