

Inhalt

Vorwort	2
Allgemeine Hinweise	6
▶ 1 Badus, 2928 m, und Pazolastock Rundtour vom Oberalppass	14
▶ 2 Lag Serein und Lag Brit, 2361 m Panoramaweg »3 Lags« ins Val Lumpegna	17
▶ 3 Piz Muraun, 2897 m Überschreitung von Curaglia aus	20
▶ 4 Bündner Greina-Runde Über Medelser- und Terrihütte	23
▶ 5 Piz Val Gronda, 2819 m Rundtour über Inneralp und Alp Gren	28
▶ 6 Falla Lenn und Fuorcla da Gavirolas Mit Abstecher zum Kistenstöckli	30
▶ 7 Vom Piz Mundaun zum Piz Sezner, 2310 m Rundtour aus der Lumnezia	34
▶ 8 Fanellhorn, 3124 m Aus dem Valser Hochtal von Peil	38
▶ 9 Durch die Ruinaulta Rundtour über den Aussichtspunkt Il Spir	41
▶ 10 Piz Fess, 2880 m Von Tenna durchs Tälli	44
▶ 11 Piz Tomül, 2946 m Vom Turrahus über den Tomülpass	46
▶ 12 Piz Beverin, 2998 m Südostroute aus dem Schams	48
▶ 13 Rund um die Grauhörner Von Sufers über drei einsame Pässe	51
▶ 14 Pizzo Tambo, 3279 m Normalroute vom Splügenpass	54
▶ 15 Piz Turba, 3018 m Von Juf über die Forcellina	57
▶ 16 Piz Platta, 3392 m Überschreitung von Cresta nach Mulegns	60
▶ 17 Tschima da Flix, 3301 m, und Piz d'Agnel Normalroute von der Alp Flix	65

- ▶ **18 Ziteil, 2429 m**
Rundwanderung von Salouf 68
- ▶ **19 Rund um den Piz Ela**
Über Pass d'Elä und Fuorcla da Tschitta 70
- ▶ **20 Sertigpass, 2739 m, und Keschkütte**
Rundtour über die Lais da Ravais-ch 74
- ▶ **21 Vom Büelenhorn, 2808 m, zur Muchetta**
Über den Stulsergrat 77
- ▶ **22 Über das Stätzer Horn, 2575 m**
Kammtour vom Piz Scalottas 80
- ▶ **23 Schanfigger Höhenweg**
Zwischen Langwies und Lünen 83
- ▶ **24 Aroser Rothorn, 2980 m**
Überschreitung von Arosa 86
- ▶ **25 Mederger Flue, 2706 m**
Überschreitung von Frauenkirch nach Davos 90
- ▶ **26 Flüela Wisshorn, 3085 m, und Jöriseen**
Rundtour vom Wägerhus 93
- ▶ **27 Fergenhütte und Seetalhütte**
Über Fergen- und Schijenfurgga 96
- ▶ **28 Rätschenhorn, 2703 m**
Überschreitung von St. Antönien 99
- ▶ **29 Vilan, 2376 m**
Mit der Älplibahn von Malans 102
- ▶ **30 Augstenberg und Naafkopf, 2570 m**
Rundtour von Malbun 104
- ▶ **31 Fürstensteig und Drei-Schwestern-Steig**
Von Gaflei über den Kuegrat bis nach Planken 107
- ▶ **32 Haldensteiner Calanda, 2805 m**
Großzügige Umrundung mit Gipfelabstecher 110
- ▶ **33 Höhenweg im Calfeisental**
Via Heidel- und Heubützlipass zur Sardonahütte 114
- ▶ **34 Pizol, 2844 m**
Mit Abstieg nach Weisstannen 117
- ▶ **35 Alvier, 2342 m**
Rundtour am Werdenberg 121
- ▶ **36 Margelchopf, 2163 m**
Zwei Wege von Malbun 124
- ▶ **37 Walensee-Höhenweg**
Von Lüsis über Tschingla nach Quinten 126

▶	38 Spitzmeilen, 2501 m	Höhenwege vom Flumserberg	129
▶	39 Rund um den Mürtschenstock	Über die Mürtschenfurgel	132
▶	40 Vom Schilt zum Gufelstock, 2436 m	Kammroute über Schwarzstöckli und Heustock	134
▶	41 Fanenstock, 2235 m	Von Elm über Gamperdun	138
▶	42 Ofen, 2873 m, und Laaxer Stöckli, 2898 m	Rundtour im Martinsmadkessel	140
▶	43 Kärfp-Trek	Zwischen Mettmern, Leglerhütte und Obererbs	144
▶	44 Fridolinshütte und Claridenhütte	Über die Beggilücke	150
▶	45 Oberblegisee und Guppenalp	Von Braunwald nach Schwanden	154
▶	46 Vorder Glärnisch, 2327 m	Normalweg durch die Westflanke	158
▶	47 Rautispitz, 2283 m, und Wiggis, 2282 m	Zwei Varianten vom Obersee	160
▶	48 Speer, 1951 m	Von Nesslau im Toggenburg	163
▶	49 Brisi, 2279 m	Von Sellamatt über den Nordrücken	166
▶	50 Wildhuser Schafberg, 2373 m, und Nädlinger	Rundtour von Wildhaus	168
▶	51 Stauberen-Höhenweg	Vom Hohen Kasten zur Saxer Lücke	171
▶	52 Große Säntis-Runde, 2502 m	Vom Schäfler bis zur Marwees	174
▶	53 Rund um den Sealpessel	Via Altenalp, Mesmer und Meglisalp	179
▶	54 Kronberg, 1663 m	Von Urnäsch nach Appenzell	182
▶	55 Gäbris, 1247 m	Rundtour von Gais über Sommersberg	186
	Stichwortverzeichnis		188
	Impressum		192