

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	3
<b>Touristische Hinweise</b> .....	6
<b>Symbole</b> .....	7
<b>GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte</b> .....	8
<b>Die Top-Touren in der Surselva und am Gotthard</b> .....	10
<b>Wandern in der Surselva</b> .....	12
<b>Informationen und Adressen</b> .....	14
<b>Talorte im Überblick</b> .....	18
<b>Andermatt und St. Gotthard</b>	
TOP 1 5.45 Std. <b>Göscheneralpsee</b> .....	26
2 5.00 Std. <b>Urschner Höhenweg</b> .....	28
TOP 3 4.10 Std. <b>Laghi d'Orsiora, 2444 m</b> .....	32
4 4.30 Std. <b>Lago di Lucendro</b> .....	34
5 3.45 Std. <b>Auf den Giubin, 2776 m</b> .....	36
6 5.30 Std. <b>Über den Lolenpass nach Andermatt</b> .....	38
<b>Sedrun und Disentis</b>	
TOP 7 4.00 Std. <b>Zur Rheinquelle über den Pazolastock, 2740 m</b> .....	42
8 4.30 Std. <b>Senda Sursilvana 1</b> .....	46
9 4.30 Std. <b>Rund um die Alp Caschlè, 2249 m</b> .....	48
10 8.00 Std. <b>Über Chrüzlipass und Mittelplatten, 2487 m</b> .....	50
11 5.40 Std. <b>Der Höhenweg von Disentis nach Sedrun</b> .....	54
12 3.45 Std. <b>Über den Bostg, 1995 m, zur Caischavedra</b> .....	58
13 7.15 Std. <b>Piz Lumpegna Südostgrat, 2510 m</b> .....	60
14 4.30 Std. <b>Über den Stagias, 1633 m</b> .....	64
15 7.15 Std. <b>Aufstieg zur Medelserhütte, 2524 m</b> .....	66
TOP 16 6.15 Std. <b>Von Tenigerbad zur Terrihütte, 2170 m</b> .....	70
<b>Lukmanierpass</b>	
17 3.45 Std. <b>Lai Blau, 2409 m</b> .....	74
TOP 18 8.15 Std. <b>Über die Cadlimohütte, 2570 m, ins Tessin</b> .....	76
19 4.15 Std. <b>Passo delle Colombe, 2381 m</b> .....	80
TOP 20 7.15 Std. <b>Vom Lukmanier zum Lago Retico, 2372 m</b> .....	82

<b>Ilanz und Val Lumnezia</b>	
21 5.30 Std. <b>Von Brigels ins Val Frisal, 1893 m</b> .....	86
TOP 22 5.30 Std. <b>Von der Alp Quader zum Kistenpass, 2640 m</b> .....	88
23 3.00 Std. <b>Grep da Plaids, 1602 m</b> .....	92
24 2.45 Std. <b>Von Brigels zur Ruine Kropfenstein</b> .....	95
TOP 25 4.10 Std. <b>Lag da Pigniu, 1453 m</b> .....	98
26 6.00 Std. <b>Aufstieg zum Panixer Pass, 2407 m</b> .....	102
27 3.15 Std. <b>Senda Sursilvana 2</b> .....	104
28 8.00 Std. <b>Von Friggahüs zum Piz Val Gronda, 2820 m</b> .....	106
TOP 29 5.15 Std. <b>Über den Piz Mundaun, 2064 m</b> .....	110
TOP 30 9.00 Std. <b>Von Vrin über den Pass Diesrut, 2428 m, zur Greinaebene</b> ..	114

<b>Valsertal</b>	
31 2.00 Std. <b>Von Vals nach Leis</b> .....	118
32 4.30 Std. <b>Auf das Faltschonhorn, 3022 m</b> .....	120
33 5.45 Std. <b>Von Vals zum Zervreilasee, 1862 m</b> .....	122
34 7.00 Std. <b>Läntagletscher und Furggelti, 2712 m</b> .....	126
TOP 35 4.00 Std. <b>Drei-Seen-Weg</b> .....	128
TOP 36 5.45 Std. <b>Auf das Fanellahorn, 3124 m</b> .....	130
TOP 37 6.00 Std. <b>Tomülhorn, 2946 m</b> .....	132
38 6.45 Std. <b>Bärenhorn, 2929 m</b> .....	136

<b>Flims, Laax und Falera</b>	
TOP 39 5.00 Std. <b>Weltnaturerbe 1: Segnaspass, 2627 m</b> .....	140
TOP 40 2.30 Std. <b>Der Panoramaweg von Alp Naras zur Segneshütte</b> .....	144
41 2.45 Std. <b>Zu den Badeseen im Flimser Wald</b> .....	147
TOP 42 5.40 Std. <b>Durch die Rheinschlucht</b> .....	150
43 2.45 Std. <b>Von Fidaz zur Ruine Belmont</b> .....	153
TOP 44 6.20 Std. <b>Weltnaturerbe 2: Fil de Cassons, 2674 m</b> .....	156
45 3.30 Std. <b>Zur »Kathedrale« von La Rusna</b> .....	160
46 5.15 Std. <b>Von Bargis nach Trin</b> .....	162

<b>Safiental</b>	
47 4.00 Std. <b>Von Tenna auf das Schlüechtli, 2283 m</b> .....	164
48 5.30 Std. <b>Über den Glaser Grat, 2124 m</b> .....	166
49 3.45 Std. <b>Von Thalkirch nach Safien Platz</b> .....	168
50 5.30 Std. <b>Alperschällilücke, 2614 m</b> .....	170

<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	172
-----------------------------------	-----