

Heinz Staffelbach

WANDERN UND GENIESSEN

in den Schweizer Alpen



Die schönsten Zweitagestouren
mit Berghotel-Komfort

Unter Mitwirkung von Magda Rüegg

AT Verlag

796.5(494)

INHALTSVERZEICHNIS

- 7 Vorwort: Wandern und Geniessen
- 8 Eine kleine Gebrauchsanleitung für dieses Buch

GRAUBÜNDEN

- 12 Durch Urwald und Nationalpark
Ofenpass–God Tamangur–S-charl–Il Fuorn
- 16 Von Eis und Schnee zu Wein und Palmen
Bernina–Alp Grüm–Le Prese
- 20 Ein Klassiker in der Eiswelt der Bernina
Pontresina–Val Roseg–Fuorcla Surlej–Surlej
- 24 Die ruhige Seite des Oberengadins
Sils Maria–Muott’Ota–Val Fex–Piz Chüern–Sils Maria
- 28 Über zwei Pässe vom Albulatal ins Oberengadin
Preda–Fuorcla Crap Alv–Spinas–Fuorcla Valletta–
Cclerina
- 32 Zwei Tage im neuen Parc Ela
Julierpass–Fuorcla digl Leget–Alp Flix–
Piz Colm–Tinizong
- 36 Kleiner Pass beim Grossen Pass beim Piz Platta
Cunter–Fuorcla Curtegn–Val Grond–Faller–Mulegns
- 40 Passlandschaften zwischen Rheinwald und Safiental
Splügen–Safierberg–Safiental–Alperschällilücke–Sufers
- 44 Eine Gratwanderung hoch über dem Heinzenberg
Präz–Glaspass–Carnusapass–Wergenstein
- 48 Im Walser-Hochtal zwischen Langwies und Klosters
Langwies–Mattjischhorn–Peist
- 52 Die schönste Aussicht übers Prättigau
Madrisa–Rätschenhorn–Schlappin–Klosters
- 56 Wo sich Bären- und Schmugglerpfade kreuzen
St. Antönien–Partnun–Schijenflue–Rundweg

OSTSCHWEIZ

- 60 Weite Alpen hoch über Mels und Flums
Weisstannental–Chapfensee–Madfurgga–
Weisstannental
- 64 Auf den Schultern der Churfürsten
Höhenweg Walenstadtberg–Oberschan
- 68 Alpstein-Traverse I: die Südroute
Hoher Kasten–Fälensee–Zwinglipass–Wildhaus
- 72 Alpstein-Traverse II: die Nordroute
Wasserauen–Ebenalp–Meglisalp–
Rotsteinpass–Wildhaus
- 76 Gratwegs am Säntis vorbei
Appenzell–Kronberg–Hochalp–Hemberg
- 80 Auf Tour im ältesten Wildschutzgebiet Europas
Mettmenalp–Wildmadfurggeli–Elm
- 84 Durch das grösste Karstgebiet Europas
Urnerboden–Braunwald–Glattalp

ZENTRALSCHWEIZ

- 88 Zu den Mythen der Urschweiz
Einsiedeln–Grosser Mythen–Sattel
- 92 Urnerisch und urig – das Maderanertal
Golzerensee–Windgällenhütte–Bristen
- 96 Auf die Panorama-Pyramide der Innerschweiz
Klewenalp–Risetenstock–Gitschenen–
Brisen–Niederrickenbach
- 100 Viel Sonderliches ereignet sich auf der Bannalp
Engelberg–Bannalp–Chaiserstuel–Grosstal
- 104 Die kleine Haute Route der Zentralschweiz
Trübsee–Jochpass–Engstlenalp–Hasliberg

108 **Tief unter und hoch über dem Mittelpunkt der Schweiz**
Giswil–Kleine-Melchaa-Schlucht–Älgi–
Hochstollen–Hasliberg

112 **In die Teufelskarren der Schratzenflue**
Flühli–Sörenberg–Hengst

116 **Im Emmental hat das Napfgold Löcher**
Romoos–Napf–Trub

BERNER OBERLAND

120 **Der Gipfel der Panoramen im Berner Oberland**
Schynige Platte–Faulhorn–Grosse Scheidegg

124 **Lauterbrunnen – lauter Gletscher und viel Nostalgie**
Stechelberg–Obersteinberg–Oberhornsee–
Stechelberg

128 **Zwischen Wilder Frau und Jungfrau**
Kiental–Griesalp–Sefinenfurgge–Mürren

132 **Das Hohtürli ist auch ein langes «Türli»**
Kiental–Griesalp–Hohtürli–Oeschinensee

136 **«Ein sehr grausenvoller Ort» – und dennoch Genuss pur**
Kandersteg–Schwarenbach–Kandersteg

140 **Wilde Wasser zwischen Wildstrubel und Wildhorn**
Lenk–Iffigenalp–Lauenensee

WESTSCHWEIZ UND WALLIS

144 **Weiden und Eggen im Freiburgerland**
Im Fang bei Jaun–Euschelsspass–Kaiseregg–Schwarzsee

148 **Etwas ganz anderes, ganz im Westen**
Châtel–Saint-Denis–Les Pléiades–
Gorge du Chauderon–Montreux

152 **Kurz und rund: die Tour de l'Argentine**
Solalex–Anzeindaz–Solalex

156 **Milch, Arsen und weisses Gold**
Vallon de Van–Lac de Salanfe–Les Marécottes

160 **Den Montblanc vor dem Zimmerfenster**
Verbier–Sentier des chamois–Fionnay

164 **Das Matterhorn von der bahnenfreien Seite aus**
Zermatt–Panoramaweg Höhbalmen–Zermatt

168 **Suonenwasser-gekühlte Dreipässewanderung**
Simplonpass–Bistinepass–Gebidumpass–
Gspion–Saas Grund

172 **Auf dem Lötschentaler Höhenweg und bis Leukerbad**
Fafleralp–Restipass–Leukerbad

176 **Milliardärskomfort hoch über dem Aletschgletscher**
Blatten–Massaweg–Riederfurka–Aletschwald–
Bettmeralp

TESSIN

180 **In eine Welt aus Fels und Wasser**
Ossasco–Passo di Cristallina–Robièi–
Bocchetta di Valle Maggia–Val Bedretto

184 **Zwischen Centovalli und Onsernone – im neuen
Nationalpark?**
Intragna–Monte Comino–Pizzo Ruscada

188 **Hoch über Lugano: Kastanienweg und Gratweg-Klassiker**
Arosio–Sentiero del Castagno–Monte Lema–
Monte Tamaro–Alpe Foppa