



# WANDER**ABC**

Schweiz

Peter Krebs

AS Verlag

- 18 **A – Kein schnelles Abenteuer**  
 Viel Eisen am Berg · 23  
 Wanderung: Diavolezza – Alp Grüm · 24
- 26 **B – Barfuss, die Schuhe um den Hals**  
 Die «Königsdisziplin im Mentalbereich» · 30  
 Wanderung: Krummenau – Speer – Ebnat-Kappel · 31
- 34 **C – Cervelat, des Schweizers liebste Wurst**  
 Einfache und festliche Menüs · 39  
 Wanderung: Olten – Belchenfluh – Hägendorf · 40
- 42 **D – Dichten und Wandern**  
 Lachend auf euch niederschauen · 46  
 Wanderung: Innereriz – Niederhorn · 47
- 50 **E – Ein Edelweiss für die Liebe und den Magen**  
 Eine vielseitige Blume · 53  
 Wanderung: Durch das Maderanertal · 54
- 56 **F – Die Feldflasche ist politisch neutral**  
 Gefährlicher Schnaps macht Karriere · 60  
 Wanderung: Poëtta Raisse – Chasseron · 61
- 64 **G – Gehen macht glücklich**  
 Rennen statt gehen in den Bergen · 69  
 Wanderung: Pilatus – Schimbrig – Flühi · 70
- 72 **H – Die Schirmherrschaft des Huts**  
 Der gute Wanderhut · 77  
 Wanderung: Altdorf – Kinzigpass – Bisistal · 78
- 80 **I – Die besten Ideen**  
 Leben statt parkieren · 83  
 Wanderung: Hoher Kasten – Wildhaus · 84
- 86 **J – Richtiger Weg zum falschen Jakob**  
 Die Schweizer Jakobswege · 90  
 Wanderung: Guarda – Scalettapass – Davos · 91
- 94 **K – Die vorzüglichste Karte der Welt**  
 Die Landeskarte in digitaler Zeit · 98  
 Wanderung: Murten – Cudrefin · 99
- 102 **L – Landjäger treten immer paarweise auf**  
 Der Landjäger in der Küche · 106  
 Wanderung: Escholzmatt – Napf – Eriswil · 107
- 110 **M – Marschieren im Klassenverband**  
 Wandern mit Kindern geht – anders · 114  
 Wanderung: Sihlwald – Albis – Uetliberg · 115

- 118 **N–Harte Zeiten für Naturwege**  
Ein Denkmal für Docteur Goudron · 123  
Wanderung: Gabi–Gattascosa–Domodossola · 124
- 126 **O–Outdoor zu Hause**  
Wanderlust, help us to be free · 130  
Wanderung: Über den Surenenpass · 131
- 134 **P–Spaziergänger und Promenadologen**  
Die Gesundheit ist ein Spaziergang · 138  
Wanderung: Zihlkanal–Petersinsel–Biel · 139
- 142 **Q–Eine neue Qualität des Wanderns**  
So retten wir die Wanderwege · 147  
Wanderung: Grellingen–Kleinfölz · 148
- 150 **R–Ein Rucksack voller Geschichten**  
Schwere Lasten · 154  
Wanderung: Monte Lema–Monte Tamaro · 155
- 158 **S–Das Klappern der Stöcke**  
Die Vor- und Nachteile der Gehhilfen · 162  
Wanderung: Morgetepass–Stockhorn · 163
- 166 **T–So kam das Taschenmesser in die Schweiz**  
Ein Gerät mit vielen Funktionen · 169  
Wanderung: Euthal–Mythen–Schwyz · 170
- 172 **U–Unser Leben gleicht der Reise**  
Alkoholfreie Jugendwanderungen · 176  
Wanderung: Fellital–Oberalp–Acquacalda · 177
- 180 **V–Vergessene Wörter und Gangarten**  
Zeiten und Strecken · 184  
Wanderung: Sunnbüel–Engstligenalp · 186
- 188 **W–Wildromantische Täler hautnah**  
Das Wandermotiv und die blaue Blume · 192  
Wanderung: La Ferrière–Goumois · 193
- 196 **X–Die Suche nach dem Faktor X**  
Freier Zutritt in den Wald · 199  
Wanderung: Les Brenets–Biaufond · 200
- 202 **Y–Zwischen Yverdon und Iferten**  
Die alten Namen noch · 206  
Wanderung: Durch das Galterntal · 208
- 210 **Z–Zahnradbahnen erobern die Vertikale**  
Freies Wandern mit den Bergbahnen · 216  
Wanderung: Urmiberg–Rigi Kulm · 217