

# Inhalt

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

- ▶ **18 Ziteil, 2429 m**  
Rundwanderung von Salouf 68
- ▶ **19 Rund um den Piz Ela**  
Über Pass d'Éla 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

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