

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	3
<b>Allgemeine 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>	
<b>TOP 1</b> 5.45 Std. <b>Göscheneralpsee</b> .....	26
<b>2</b> 5.00 Std. <b>Urschner Höhenweg</b> .....	28
<b>3</b> 4.10 Std. <b>Laghi d'Orsirora, 2444 m</b> .....	32
<b>4</b> 4.30 Std. <b>Lago di Lucendro</b> .....	34
<b>5</b> 3.45 Std. <b>Auf den Giubin, 2776 m</b> .....	36
<b>6</b> 5.30 Std. <b>Über den Lolenpass nach Andermatt</b> .....	38
<b>Sedrun und Disentis</b>	
<b>TOP 7</b> 4.00 Std. <b>Zur Rheinquelle über den Pazolastock, 2740 m</b> .....	42
<b>8</b> 4.30 Std. <b>Senda Sursilvana 1</b> .....	46
<b>9</b> 9.30 Std. <b>Alp Caschlè – Chrüzlipass – Mittelplatten</b> .....	48
<b>10</b> 7.00 Std. <b>Lai da Nalps – Garvers dil Tgom</b> .....	51
<b>11</b> 5.40 Std. <b>Der Höhenweg von Disentis nach Sedrun</b> .....	54
<b>12</b> 3.45 Std. <b>Über den Bostg, 1995 m, zur Caischavedra</b> .....	58
<b>13</b> 7.15 Std. <b>Piz Lumpegna Südostgrat, 2510 m</b> .....	60
<b>14</b> 4.30 Std. <b>Über den Stagias, 1633 m</b> .....	64
<b>15</b> 7.15 Std. <b>Aufstieg zur Medelserhütte, 2524 m</b> .....	66
<b>16</b> 6.15 Std. <b>Von Tenigerbad zur Terrihütte, 2170 m</b> .....	70
<b>Lukmanierpass</b>	
<b>17</b> 3.45 Std. <b>Lai Blau, 2409 m</b> .....	74
<b>TOP 18</b> 8.15 Std. <b>Über die Cadlimohütte, 2570 m, ins Tessin</b> .....	76
<b>19</b> 4.15 Std. <b>Passo delle Colombe, 2381 m</b> .....	80
<b>TOP 20</b> 7.15 Std. <b>Vom Lukmanier zum Lago Retico, 2372 m</b> .....	82
<b>Ilanz und Val Lumnezia</b>	
<b>21</b> 5.30 Std. <b>Von Brigels ins Val Frisal, 1893 m</b> .....	86
<b>TOP 22</b> 5.30 Std. <b>Von der Alp Quader zur Kistenpasshütte, 2731 m</b> .....	88

<b>23</b> 3.00 Std. <b>Grep da Plaids, 1602 m</b> .....	92
<b>24</b> 2.45 Std. <b>Von Brigels zur Ruine Kropfenstein</b> .....	95
<b>25</b> 4.10 Std. <b>Lag da Pigniu, 1453 m</b> .....	98
<b>26</b> 6.00 Std. <b>Aufstieg zum Panixerpass, 2407 m</b> .....	102
<b>27</b> 3.15 Std. <b>Senda Sursilvana 2</b> .....	104
<b>28</b> 8.00 Std. <b>Von Friggahüs zum Piz Val Gronda, 2820 m</b> .....	106
<b>TOP 29</b> 5.15 Std. <b>Über den Piz Mundaun, 2064 m</b> .....	110
<b>TOP 30</b> 9.00 Std. <b>Von Vrin über den Pass Diesrut, 2428 m, zur Greinaebene</b> ..	114

## Valsertal

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

## Flims, Laax und Falera

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

## Safiental

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

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