

INHALT

Vorwort	5
Die Schweiz – ein Blick von außen	8
Hüttentrekking in der Schweiz	10
Tourenauswahl	12
Anforderungen	15
Gefahren	18
Ausrüstung	20
Verpflegung und Trinkwasser	22
Unterkunft	23
Transport	24
Beschilderung und Gehzeiten	25
Karten	26
Beste Jahreszeit	27
1 Alpstein-Runde Von Wasserauen über Säntis und Hohen Kasten	28
2 Toggenburger Höhenweg Von Wildhaus nach Ricken	32
3 Schächentaler Höhenweg und Charetalp: von Uri ins Glarner Land	38
4 Emmental und Entlbuch Von Trub auf den Napf	44
5 Auf das Kaiseregg Von Charmey nach Boltigen	48
6 Höhepunkte des Schweizer Jura Zwischen Creux du Van und Le Chasseron	52
7 Rund um die Dents du Midi Von Champéry	58
8 Tour des Muverans Vielfalt oberhalb von Derborence	64
9 Rund um den Wildstrubel Kalk und Eis zwischen Wallis und Simmental	72
10 Der Bären trek Durchquerung des Berner Oberlandes	80
11 Im Angesicht von Eiger und Co. Von der Schynige Platte zur Grossen Scheidegg	94
12 Durch das Berner Oberland Von Kandersteg zum Grimselpass	98

13 In den Urner Alpen Von Göschenen nach Andermatt	106
14 Rund um das Maderanertal Zwischen Windgällen und Oberalpstock	112
15 Über den Panixerpass Vom Calfeisental ins Vorderrheintal	118
16 Auf dem Prättigau-Höhenweg Von Malans nach Klosters	126
17 Rund um den Großen Litzner Die unbekannte Seite der Silvretta	132
18 Durch den Schweizer Nationalpark Von Zernez nach Scuol	138
19 Unbekanntes Graubünden Vom Flüela- zum Albulapass	144
20 Rund um die Bernina Von Maloja nach Sils Maria	148
21 Unter dem Piz Badile Von Maloja ins Val Bregaglia	156
22 Durch die Adula-Alpen Von Malvaglia nach Vrin	160
23 Durch das Gotthardmassiv Vom Oberalp- zum Gotthardpass	166
24 Strada Alta Leventina und Monte Tamaro – Von Airolo nach Maccagno	170
25 Auf den Spuren der Walser Von Binn nach Airolo	178
26 Der Matterhorntrek Rund um den »Beau« der Alpen	184
27 Tour Monte Rosa (TMR) Rund um den zweithöchsten Berg der Alpen	198
28 Tour du Combin Von Mauvoisin zur Cabane de Valsorey	212
29 Quer durch das Wallis Von Lourtier nach Zinal	220
30 Über dem Val Ferret Die vergessene Seite des Mont Blanc	230
Stichwortverzeichnis	234