

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Übersichtskarte .....	6
Allgemeine Hinweise .....	7
Symbole .....	8
Top-Touren zwischen Churer Rheintal und Misox .....	14
Wandergebiete und Talorte .....	16
Anreise zu Talorten und Ausgangspunkten .....	17
Wissenswertes zur Wanderregion .....	23
<b>1</b> Regitzter Spitz, 1135 m .....	26
<b>2</b> Pizalun, 1478 m .....	28
<b>3</b> Fadärastein, 1163 m .....	30
<b>4</b> Cyprianspitz, 1774 m .....	34
<b>5</b> Lichtenstein, Grottenstein und Haldenstein .....	36
<b>6</b> Senda Ruinaulta .....	38
<b>7</b> Montalin, 2266 m .....	40
<b>8</b> Hochwang, 2533 m .....	42
<b>9</b> Mattjischhorn, 2461 m .....	44
<b>10</b> Mederger Flue, 2706 m .....	46
<b>11</b> Schiesshorn, 2605 m .....	48
<b>12</b> Valbellahorn, 2763 m .....	50
<b>13</b> Gürgaletsch, 2441 m .....	52
<b>14</b> Stätzer Horn, 2574 m .....	54
<b>15</b> Piz Scalottas, 2323 m, Piz Danis, 2497 m .....	56
<b>16</b> Aroser Rothorn, 2980 m .....	58
<b>17</b> Alpentour von Wiesen nach Lantsch/Lenz .....	60
<b>18</b> Cuolm da Latsch, 2296 m .....	64
<b>19</b> Piz Forun 3052 m .....	66
<b>20</b> Muot Surent, 2520 m .....	68
<b>21</b> Igl Compass, 3016 m .....	72
<b>22</b> Rund um Savognin .....	74
<b>23</b> Motta Palousa, 2144 m .....	76
<b>24</b> Fuorcla Grevasalvas, 2688 m .....	78
<b>25</b> Septimerpass/Pass da Sett, 2310 m .....	81
<b>26</b> Martegnas, 2670 m .....	84
<b>27</b> Alter Schin .....	86
<b>28</b> Fulhorn, 2529 m .....	89
<b>29</b> Von Scharans nach Rothenbrunnen .....	92
<b>30</b> Crest dil Cut, 2015 m .....	96
<b>31</b> Lüschglat, 2179 m .....	98
<b>32</b> Ober Tagstein, 1132, und Crapeig, 1043 m .....	100
<b>33</b> Muttner Höhi, 2000 m .....	102
<b>34</b> Veia Traversina .....	104
<b>35</b> Schamser Talwanderung .....	106
<b>36</b> Piz Beverin, 2998 m .....	108
<b>37</b> Von Innerferrera nach Ausserferrera .....	110
<b>38</b> Lago di Lei, 1931 m .....	112
<b>39</b> Piz Surparé, 3078 m .....	116
<b>40</b> Lai da Vons, 1991 m .....	118
<b>41</b> Safierberg, 2486 m .....	120
<b>42</b> Ober Surettasee, 2266 m .....	122
<b>43</b> Valslerberg, 2504 m .....	124
<b>44</b> Passo del San Bernardino, 2065 m .....	126
<b>45</b> Passo de Balniscio, 2353 m .....	128
<b>46</b> Von San Bernardino nach Soazza .....	130
<b>47</b> Torre di Bogian, 693 m .....	132
<b>48</b> Piz di Renten, 2000 m .....	134
<b>49</b> Alp de Naucal, 1804 m .....	136
<b>50</b> Alp di Rossiglion, 1959 m .....	138
Stichwortverzeichnis .....	140