

Inhalt

Einführung

Prolog – die Entdeckung der Langsamkeit	4
Hütten – geliebt und gehasst	6
Die Geografie – Vielfalt auf engem Raum	10
Die Geologie – Entstehung der Alpen	12
Im Wandel der Zeit – Brauchtum und Moderne	14

Trekkingrouten

1. Giro del Marguareis	16
2. Der Sealpentrek	22
3. Giro del Viso	28

4. Rund um den Gran Paradiso	34
5. Tour de l'Oisans et des Écrins	42
6. Tour des Glaciers de la Vanoise	50
7. Tour du Mont Blanc	56
8. (Haute) Tour du Combin	64
9. Quer durch das Wallis	70
10. Tour Monte Rosa	78
11. Der Bären trek	84
12. Quer durch das Berner Oberland	92
13. Rund um das Maderanertal	98
14. Der Sentiero Bove	102
15. Überschreitung der Grigne	108

16. Der Sentiero Roma	112
17. Toggenburger Höhenweg	118
18. Vom Rätikon in die Silvretta	122
19. Durch den Schweizer Nationalpark	130
20. Quer durch das Karwendel	136
21. Große Stubaier Hüttenrunde	142
22. Der Berliner Höhenweg	150
23. Durch die Brenta	156
24. Vom Rosengarten zu den Drei Zinnen	162
25. Dolomiten-Höhenweg Nr. 1	170

26. Im Nationalpark Hohe Tauern	180
27. Die Glockner-Runde	186
28. Durch die Schladminger Tauern	194
29. Nationalpark Gesäuse	198
30. Durch den Triglav Nationalpark	206

Zum Gebrauch des Buches	212
--------------------------------------	-----

Register	220
-----------------------	-----

Impressum	224
------------------------	-----

