

# Inhaltsverzeichnis

## Bergtouren und Wanderungen

1. <i>Hohe Kugel</i> – Aussichtskanzel über dem Alpenvorland .....	11
2. <i>Hoher Freschen</i> – über den Alpweg und den Leseweg .....	12
3. <i>Hochgerach und Rappenköpfe</i> – Gipfel am Walserkamm .....	13
4. <i>Drei Schwestern und Fürstensteig</i> – einmalige Tiefblicke .....	15
5. <i>Alpspitz und Plattaspitz</i> – mitten in Liechtenstein .....	17
6. <i>Rappastein</i> – Schau zu den Liechtensteiner Bergen .....	19
7. <i>Falknis</i> – Aussicht bis zum Ortler und Weisshorn .....	20
8. <i>Mittlerspitz</i> – meist auch im Winter erreichbar .....	22
9. <i>Regitzerspitz</i> – senkrecht über den Fläscher Weinbergen .....	24
10. <i>Vilan</i> – vor den Fluhen der höchsten Rätikonberge .....	26
11. <i>Zipperspitz und Scamerspitz</i> – über dem Churer Rheintal .....	29
12. <i>Montalin</i> – bei Steinböcken und Edelweiss .....	31
13. <i>Hochwang</i> – umfassende Aussicht nach allen Seiten .....	32
14. <i>Gürgaletsch</i> – Felsburg über der Stadt Chur .....	35
15. <i>Stätzerhorn und Fuluenberg</i> – Bergblumen, Weiden und Grate ..	36
16. <i>Tguma am Heinzenberg</i> – Maiensässe und Bergseen .....	38
17. <i>Piz Fess</i> – hoher Thron über der Surselva .....	40
18. <i>Stauberenfirst und Hoher Kasten</i> – vor dem Alpstein .....	41
19. <i>Mutschen</i> – schönster Blick zu den Kreuzbergen .....	43
20. <i>Gamser Rugg</i> – Felsgebilde zum Staunen .....	47
21. <i>Fulfirst und Glannachopf</i> – zwischen Walensee und Rheintal ..	48
22. <i>Alvier</i> – bekanntes Bergziel seit 150 Jahren .....	51
23. <i>Gauschla</i> – wegloser Aufstieg zum schönen Aussichtsgipfel .....	52
24. <i>Gonzen</i> – nicht nur Eisenerz und Militärbunker .....	55
25. <i>Madchopf</i> – hoch über dem Weisstannental .....	56
26. <i>Pizol</i> – Seen und Gletscher und viele Bergwege .....	57
27. <i>Pizalun</i> – eine Aussichtsloge sondergleichen .....	60
28. <i>Muntaluna</i> – steiler Grasberg über dem Taminabach .....	63
29. <i>Haldensteiner Calanda</i> – Freude nach dem langen Aufstieg .....	64
30. <i>Alp Mora und Crap Mats</i> – Gletschermühlen und glatte Felsen .....	65
31. <i>Flimserstein</i> – im Angesicht der Glarner Alpen .....	68