

Inhaltsverzeichnis

Vorworte	2
Übersichtskarte	6
Touristische Hinweise	7
GPS-Tracks	7
Routenübersicht	9
Schwabekinder-Wege Schweiz und Liechtenstein	12
Wandern in der Schweiz und Liechtenstein	34
Informationen und Adressen	40
Kochrezepte aus der Zeit der Schwabekinder	43
A. Wege aus der Surselva nach Bregenz	48
A1 Zervreila/Vals – Ilanz – Chur – Bregenz	56
A2 Sedrun – Disentis – Ilanz	146
A3 Val Medel – Disentis	172
B. Wege aus dem Albulatal und dem Oberhalbstein	182
B1 Schmitten – Lenzerheide – Chur	190
B2 Savognin – Zorten – Lenzerheide	216
C. Wege aus dem Calancatal	232
C1 Arvigo/Braggio – San Bernardino – Viamala – Bonaduz	238
D. Wege aus dem Appenzell	278
D1 Appenzell – Altstätten – Lauterach	282
Fotopunkte	296
Glossar	298
Projektbeteiligte	300
Literatur (Auszug)	300
Stichwortverzeichnis	301