

Inhalt

- 5 **Vorwort**
- 10 **Weites Tal, offene Herzen**
- 20 **Allgemeine Reisehinweise**
- 26 Unterwegs im Sommer
- 32 Unterwegs im Winter
- 36 **Serviceteil/Adressen**
- 36 Essen und schlafen
- 38 Lebensmittel
- 39 Tourismusinformationen
- 39 Allerlei Nützliches
- 40 **Einige rätoromanische Namen erklärt**

- Kapitel 1**
- 42 **Am Westtor**
Wilde Natur rund um den Ofenpass
- 47 **Tour 1: Ofenpass–Buffalora–Il Jalet**
- 53 **Tour 2: Ofenpass–Valbella–God da Munt–Tschierv**
- 58 Wir sind Naturpark. Und Biosfera. Und UNESCO.

- Kapitel 2**
- 63 **Wechsel der Vegetationsstufen**
Zwischen Val Mora und Val Müstair
- 67 **Tour 3: Ofenpass–Piz Daint–Buffalora**
- 73 **Tour 4: Tschierv–Lai da Chazforà–Alp Sadra–Fuldera**
- 80 Von Fichten, Lärchen und Runsen

- Kapitel 3**
- 84 **Highlights auf dem Highway**
Weiden und Moore bei Minschuns
- 89 **Tour 5: Lü–God Tamangur–S-charl**
- 95 **Tour 6: Ofenpass–Alp da Munt–Alp Champatsch–Tschierv**
- 101 Bahnträume, Straßenrealitäten

Kapitel 4

- 105 Im Land von Brot und Käse**
Alpweiden und Sonnenwälder zwischen Lü und Müstair
- 109 **Tour 7: Müstair–Ruinatscha–Lai da Valpaschun–Lü**
- 115 **Tour 8: Lü–Alp Terza–Müstair**
- 123 **Tour 9: Lü–Fuorcla Sassalba–Piz Terza–Lü**
- 128 Betrachtungen eines Käsebrots

Kapitel 5

- 133 Wo war doch gleich der Bär?**
Kanadagefühle im längst nicht mehr einsamen Val Mora
- 137 **Tour 10: Ofenpass–Val Mora–Valchava**
- 142 Der Bär kam in den Sommerferien
- 144 Bergfauna ohne Maulwurf

Kapitel 6

- 147 Den Jauern auf der Spur**
Talwandern zwischen Tschierv und Müstair
- 151 **Tour 11: A la riva dal Rom Tschierv–Müstair**
- 159 **Tour 12: Valchava–Pizet–Döss dal Schübel–Müstair**
- 165 **Tour 13: Müstair–Bains da Guad–Valchava**
- 170 Ein Fluss schreibt Geschichte

Kapitel 7

- 175 Geschichtsträchtige Gipfelregion**
Zwei Dreitausender und der Krieg
- 179 **Tour 14: Piz Umbrail–Lai da Rims–Valchava**
- 187 **Tour 15: Stilfser Joch–Sella da Piz Cotschen–Rötlspitze–Alp Prasüra–Sta. Maria**
- 194 Zwischen Hellebarde und Haubitze

Kapitel 8

- 198 An Schmugglers Ferse**
Abenteuerliches zwischen Val Schais und Piz Chavalatsch
- 203 **Tour 16: Val Gronda–Sassa Marscha–Alp Sielva–Müstair**
- 209 **Tour 17: Taufers–Rifairalm–Rifairscharte–Piz Chavalatsch–Guad–Müstair**
- 215 Im Spannungsfeld der Sprachen

Kapitel 9**218 Man spricht Deutsch***Schnuppern an Südtirol*

- 223 Tour 18: Egghof–Tellajoch–Guardaskopf–
Tellajoch–Taufers
- 231 Tour 19: Müstair–Avignatal–Tabladé–Taufers
- 239 Tour 20: Taufers–Rifair–Mitterwaal–Glurns
- 244 Grenze. Grenze?

Kapitel 10**249 Wintersport auf die sanfte Tour***Winterwandern – mit und ohne Schnee*

- 253 WW 1: Minschuns–Alp Champatsch–Lü
- 257 WW 2: Lü–Urschai–Craistas–Furom
- 263 WW 3: Tschierv–Valchava–Sta. Maria
- 267 WW 4: Sta. Maria–Müstair–Sta. Maria
- 270 Ein Himmel voller Sterne

Kapitel 11**275 Winterliche Wildnis über dem Tal***Auf Schneeschuhen in die Einsamkeit*

- 279 ST 1: Fuldera–Valchava–Sta. Maria
- 285 ST 2: Tschierv–Alp Sadra–Fuldera
- 291 ST 3: Valchava–Val Vau–Valchava
- 295 Als die Lawine kam
- 301 ST 4: Lü–Pass da Costainas–Alp Astras–Minschuns
- 307 ST 5: Lü–Fuorcla Sassalba–Lü
- 313 ST 6: Buffalora–Jufplaun–Buffalora
- 318 Zum Weiterlesen