

# Inhaltsverzeichnis

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