

WANDER**ABC**

Schweiz

Peter Krebs

AS Verlag

INHALT

- 18 **A – Kein schnelles Abenteuer**
Viel Eisen am Berg · 23
Wanderung: Diavolezza – Alp Grüm · 24
- 26 **B – Barfuss, die Schuhe um den Hals**
Die «Königsdiziplin im Mentalbereich» · 30
Wanderung: Krummenau – Speer – Ebnet-Kappel · 31
- 34 **C – Cervelat, des Schweizers liebste Wurst**
Einfache und festliche Menüs · 39
Wanderung: Olten – Belchenfluh – Hägendorf · 40
- 42 **D – Dichten und Wandern**
Lachend auf euch niederschauen · 46
Wanderung: Innereriz – Niederhorn · 47
- 50 **E – Ein Edelweiss für die Liebe und den Magen**
Eine vielseitige Blume · 53
Wanderung: Durch das Maderanertal · 54
- 56 **F – Die Feldflasche ist politisch neutral**
Gefährlicher Schnaps macht Karriere · 60
Wanderung: Poëtta Raisse – Chasseron · 61
- 64 **G – Gehen macht glücklich**
Rennen statt gehen in den Bergen · 69
Wanderung: Pilatus – Schimbrig – Flühli · 70
- 72 **H – Die Schirmherrschaft des Huts**
Der gute Wanderhut · 77
Wanderung: Altdorf – Kinzigpass – Bisistal · 78
- 80 **I – Die besten Ideen**
Leben statt parkieren · 83
Wanderung: Hoher Kasten – Wildhaus · 84
- 86 **J – Richtiger Weg zum falschen Jakob**
Die Schweizer Jakobswege 90
Wanderung: Guarda – Scalettapass – Davos · 91
- 94 **K – Die vorzüglichste Karte der Welt**
Die Landeskarte in digitaler Zeit · 98
Wanderung: Murten – Cudrefin · 99
- 102 **L – Landjäger treten immer paarweise auf**
Der Landjäger in der Küche · 106
Wanderung: Escholzmatt – Napf – Eriswil · 107
- 110 **M – Marschieren im Klassenverband**
Wandern mit Kindern geht – anders · 114
Wanderung: Sihlwald – Albis – Uetliberg · 115

- 118 **N – Harte Zeiten für Naturwege**
Ein Denkmal für Docteur Goudron · 123
 Wanderung: Gabi – Gattascosa – Domodossola · 124
- 126 **O – Outdoor zu Hause**
 Wanderlust, help us to be free · 130
 Wanderung: Über den Surenenpass · 131
- 134 **P – Spaziergänger und Promenadologen**
 Die Gesundheit ist ein Spaziergang · 138
 Wanderung: Zihlkanal – Petersinsel – Biel · 139
- 142 **Q – Eine neue Qualität des Wanderns**
 So retten wir die Wanderwege · 147
 Wanderung: Grellingen – Kleinlützel · 148
- 150 **R – Ein Rucksack voller Geschichten**
 Schwere Lasten · 154
 Wanderung: Monte Lema – Monte Tamaro · 155
- 158 **S – Das Klappern der Stöcke**
 Die Vor- und Nachteile der Gehhilfen · 162
 Wanderung: Morgetepass – Stockhorn · 163
- 166 **T – So kam das Taschenmesser in die Schweiz**
 Ein Gerät mit vielen Funktionen · 169
 Wanderung: Euthal – Mythen – Schwyz · 170
- 172 **U – Unser Leben gleicht der Reise**
 Alkoholfreie Jugendwanderungen · 176
 Wanderung: Fellital – Oberalp – Acquacalda · 177
- 180 **V – Vergessene Wörter und Gangarten**
 Zeiten und Strecken · 184
 Wanderung: Sunnbüel – Engstligenalp · 186
- 188 **W – Wildromantische Täler hautnah**
 Das Wandermotiv und die blaue Blume · 192
 Wanderung: La Ferrière – Goumois · 193
- 196 **X – Die Suche nach dem Faktor X**
 Freier Zutritt in den Wald · 199
 Wanderung: Les Brenets – Biaufond · 200
- 202 **Y – Zwischen Yverdon und Iferten**
 Die alten Namen noch · 206
 Wanderung: Durch das Galterntal · 208
- 210 **Z – Zahnradbahnen erobern die Vertikale**
 Freies Wandern mit den Bergbahnen · 216
 Wanderung: Urniberg – Rigi Kulm · 217