

## VERZEICHNIS DER KAPITEL

I	MONTE TAMARO	
	DIE WASSER ERZÄHLEN... ..	17
	Monte Tamaro – Monte Lema .....	23
	Alpe Foppa – Rivera mit dem Bike .....	28
II	GAMBAROGNO	
	EIN RINGELREIHEN UM DEN BERG .....	37
	Umrundung des Berges .....	43
	Indemini – Lozzo .....	48
III	VALLE VEDDASCA	
	WO DIE ZEIT STILLGESTANDEN IST .....	55
	Monteviasco entdecken, das einzige Dorf ohne Zufahrtsstrasse .....	63
	Monte Lema – Alpone – Astano – Migliaglia mit dem Bike .....	67
IV	MONTE GRADICCIOLI UND OBERER MALCANTONE	
	EIN TÜMPEL, EISENERZ UND GINSTER .....	73
	Sentiero del castagno .....	79
	Sentiero degli Alpi .....	84
V	MONTE LEMA UND MITTLERER MALCANTONE	
	EINE EINDRUCKSVOLLE INSZENIERUNG .....	93
	Sentiero delle Meraviglie .....	101
	Gipfelrundweg des Monte Lema .....	105
	Migliaglia – Monte Lema – Alpe Mageno – Migliaglia .....	107
VI	TAL DER TRESA UND UNTERER MALCANTONE	
	EIN FLUSS DER TRENNT UND VERBINDET .....	111
	Tracce d'uomo (Menschliche Spuren, Croglio) .....	117
	Sentiero dell'acqua ripensata (Sessa Monteggio) .....	121
	Monte Caslano .....	125
VII	VALMARCHIROLO, VALGANNA	
	FRESKEN UND KANONEN .....	129
	Monte la Nave, Monte Mezzano, i Bedeloni: anonyme Hügel .....	137
	Auf Entdeckung der «Linea Cadorna»: der Sentiero della pace .....	141
VIII	MONTE NUDO	
	ÜBER BERGE UND DURCH WÄLDER VAGABUNDIEREN .....	147
	Rundweg des Valcuvia .....	157
IX	VALCERESIO	
	EIN EIGENTLICHER TRIASSISCHER PARK .....	165
	Befestigungen des Monte Orsa und des Poncione d'Arzo (Monte Pravello) .....	171
X	NATURPARK CAMPO DEI FIORI	
	EINE BUNTE FARBPALETTE .....	183
	Brinzio – Bregazzana .....	189
	Prima Cappella – Gipfel des Campo dei Fiori – Festung von Orino .....	194