

IN 30 ETAPPEN QUER DURCH DIE SCHWEIZ

# Kulturweg Alpen – von West nach Ost

In 30 Etappen quer durch die Schweiz wandern; von St-Gingolph am Lac Léman bis nach Müstair im Val Müstair. Das ist der Kulturweg Alpen, den die Naturfreunde vor 20 Jahren, am 9.9.99, lanciert haben. Es ist sanfter Tourismus auf leisen Sohlen.

Etappe	Abschnitt	Wanderzeit	Distanz in km	Aufstieg in Meter	Abstieg in Meter	🕒	↔	↗	↘
1	St-Gingolph - Villeneuve	3.00 h	12.6	170	181				
	Villeneuve - Montreux	1.10 h	5.4	29	8				
2	Montreux - Les Avants	1.50 h	4.8	602	30				
	Les Avants - Col de Jaman	1.40 h	3.8	574	30				
3	Col de Jaman - Montbovon	2.40 h	9.7	125	840				
	Montbovon - Châteux-d'Oex	3.30 h	13.0	58	420				
4	Châteu-d'Oex - Saanen	3.10 h	13.3	329	278				
	Saanen - Rellerigrat - Abländschen	5.10 h	14.7	971	686				
5	Abländschen - Jaun	2.40 h	6.9	360	642				
	Jaun - Reidigenpass - Boltigen	4.20 h	13.5	623	819				
6	Boltigen - Oberwil	1.45 h	7.3	280	262				
	Oberwil - Erlenbach	2.30 h	10.4	95	250				
7	Erlenbach - Spiez	3.30 h	15.7	377	430				
	Spiez - Schiff - Merligen	0.20 h	1.3	10	70				
8	Merligen - Sichle - Innereriz	5.30 h	14.5	1111	639				
	Innereriz - Honegg - Schangnau	4.10 h	12.5	547	657				
9	Schangnau - Marbach	2.30 h	7.7	495	554				
	Marcbach - Hilferenpass - Flühli	4.10 h	14.0	469	457				
10	Flühli - Sattelpass - Giswil	5.25 h	19.4	731	1129				
	Giswil - Sachseln	1.20 h	6.1	0	13				
11	Sachseln - Flüeli-Ranft	1.10 h	3.4	284	28				
	Flüeli-Ranft - Melchtal	2.00 h	6.5	400	238				
12	Melchtal - Storeggpass - Engelberg	5.50 h	14.2	1055	945				
	Engelberg - Blackenalp	4.00 h	12.9	788	10				
13	Blackenalp - Surenenpass - Brüsti	3.15 h	8.6	579	832				
	Brüsti - Altdorf	2.50 h	7.4	10	1077				
14	Altdorf - Amsteg	6.30 h	15.3	195	127				
	Amsteg - Gurtellen-Wiler	2.30 h	7.9	464	245				
15	Gurtellen-Wiler - Treschhütte	2.50 h	7.5	760	30				
	Treschhütte - Fellilücke - Andermatt	6.30 h	19.5	1033	1072				
Variante	Gurtellen-Wiler - Göschenen	2.30 h	8.6	494	133				
	Göschenen - Andermatt	1.30 h	4.9	370	40				
16	Andermatt - Gotthardpass	4.00 h	12.1	705	50				
	Gotthardpass - Airolo	2.00 h	7.9	20	970				
17	Airolo - Deggio	2.35 h	9.2	335	266				
	Deggio - Osco	2.15 h	7.4	296	351				
18	Osco - Anzonico	3.35 h	11.9	455	628				
	Anzonico - Sobrio	1.30 h	5.2	268	120				
19	Sobrio - Capanna Pian d'Alpe	2.40 h	6.7	707	73				
	Pian d'Alpe - Leontica	3.10 h	9.8	127	1016				
20	Leontica - Olivone	4.50 h	15.3	578	563				
	Olivone - Campo (Blenio)	1.20 h	4.2	336	10				
21	Campo (Blenio) - Capanna Motterascio	4.15 h	11.2	1029	73				
	Capanna Motterascio - Pass Diesrut - Vrin	5.20 h	15.4	426	1150				
22	Vrin - Vella	4.00 h	13.4	549	753				
	Vella - Ilanz	2.40 h	11.5	200	746				
23	Ilanz - Laax	3.00 h	10.7	535	213				
	Laax - Tamins	5.20 h	20.9	490	848				
24	Tamins - Chur	3.20 h	12.4	247	324				
	Chur - Tschierschen	4.00 h	11.6	843	85				
25	Tschierschen - Langwies	4.00 h	11.9	533	559				
	Langwies - Strassberg (Fondei)	2.00 h	5.6	632	30				
26	Strassberg - Kloters-Platz	4.40 h	14.5	263	991				
	Kloters-Platz - Berghaus Vereina	4.30 h	13.6	812	60				
27	Berghaus Veraina - Vereinapass - Lavin	5.00 h	14.4	682	1193				
	Lavin - Ardez	2.30 h	8.8	274	274				
28	Ardez - Scuol	3.15 h	10.7	308	454				
	Scuol - Tarasp-Fontana	1.40 h	5.2	247	127				
29	Tarasp-Fontana - Sur il Floss - S-charl	7.15 h	20.7	1117	717				
	S-charl - Pass da Costainas - Lü	4.00 h	13.9	481	356				
30	Lü - Müstair	3.50 h	14.3	100	775				