



## Die Routen auf einen Blick

### Adula – Rheinwaldhorn

- 1 San Bernardino–Zapporthütte–Läntahütte–Cap. Adula–Malvaglia–Rif. Giumella–Augio–San Bernardino

### Valle di Blenio – Bleniotal

- 2 Semione–Ludiano–Leontica–Casserio–Semione
- 3 Malvaglia–Dagro–Alpe di Prou–Rif. Lavill–Cima del Simano–Motto–Dongio
- 4 Dangio–Cap. Adula CAS–Cima di Pinadee–Cima Sgiu–Lago di Carassina–Olivone
- 5 Olivone–Cap. Motterascio–Piz Terri–Greina–Cap. Scaletta–Cap. Boverina–Lukmanierpass

### Val Calanca – Calancatal

- 6 Grono–Castaneda–Sta. Maria–Braggio–Arvigo–Selma–Cauco–Augio–Rossa
- 7 Arvigo–Landarenca–Cavaionc–Cascata–Bodio
- 8 Landarenca–Piöv di Fuori–Camin de Biancalan–Alp de Naucal–Rossa
- 9 Selma–Motta del Perdül–Marscia d’Aion–Btta. di Groven–Alp d’Aion–Lascial–Cauco
- 10 San Bernardino–Pass di Passit–Rif. Pian Grand–Cap. Buffalora–Sta. Maria
- 11 San Vittore–Cap. Brogoldone–Pizzo di Claro–Rif. Alp di Rossigion–Cauco

### Valle Mesolcina – Misox

- 12 Lumino–Monzel (Monticello)–San Vittore
- 13 Roveredo–Rif. Jorio–Biv. Zeb–Alp de Lagh–Rif. Settagiè–Biv. Valcapra–Rif. Baldiscio–San Bernardino
- 14 Cama–Lagh de Cama–Rif. Alp de la Piazza–Grono
- 15 Castello Mesocco–Bagia–Trona–Soazza
- 16 Mesocco–Déira–Gumegna–Calnisc de Dent–Stabiei Sot–Sass Lombard–Mesocco
- 17 San Bernardino–Alp de Pian Doss–San Bernardino
- 18 San Bernardino–Rif. Curciusa–Strec de Vignun–San Bernardino

### Quer durch die Adula-Alpen

- 19 Lukmanierpass–Cap. Gorda–Cap. Pian d’Alpe–Biasca–Cap. Cava–Arvigo–Cama