

In breve	8
Vacanze sportive in montagna	10
I luoghi del cuore	12

Informazioni, indirizzi e siti web

Fonti di informazioni	16
Meteo e periodo di viaggio	18
Consigli per il viaggio	20
Arrivo e mezzi di trasporto	23
Pernottamento	26
Mangiare e bere	28
In forma: sport & wellness	30
Feste, festival ed eventi	35
Informazioni utili dalla A alla Z	38

Per saperne di più: dati e retroscena

Scheda informativa	44
Uno sguardo alla storia	46
L'animale simbolo del Canton Grigioni:	
lo stambecco	52
Fra ricchezza mediterranea e ghiacci perenni:	
la flora alpina	54
Dai tempi duri al Bio Grischun:	
le aziende agricole nei Grigioni	57
L'arteria vitale del Canton Grigioni:	
il turismo e i suoi sviluppi	59
Emozioni forti:	
biking, rafting e paragliding	63
Coloni d'alta montagna: i Walser	65
Georg Jenatsch: patriota altruista	
o arrivista senza scrupoli?	68
Spesse mura in montagna: la casa engadinese	70

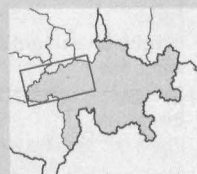
Graubünden, Grischun, Grigioni – il poliglottismo del cantone	73
Un libro per bambini fa storia: la festa di Schellen-Ursli	76
Una famiglia di artisti della Val Bregaglia: i Giacometti	78
Specialità gastronomiche del Canton Grigioni	80
Vini del Reno: Churer Schiller e Herrschäftler	82

In giro per i Grigioni

Coira e Valle del Reno	86
Capoluogo dei Grigioni: Coira	88
Storia	89
Centro storico	89
Tra Piazza delle poste e la stazione	98
Fuori dal centro storico	99
Vigneti e frutteti: Valle del Reno	107
Landquart e i Cinque comuni	107
Signoria Grigionesa	108
Domat/Ems	111

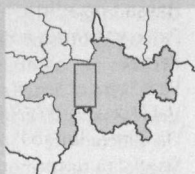


Surselva	114
Lungo il Reno alpino	116
Canyon del Reno (Ruinaulta)	117
Valle di Safien	120
Flims Laax Falera	120
Ilanz	128
Val Lumnezia	129
Valle di Vals	131
Obersaxen	134
Waltensburg e Brigels	134
Trun	135
Disentis/Mustér	136
Sedrun	139
Passo dell'Oberalp	140



Valli del Reno posteriore	142
Lungo il Reno in direzione sud	144
Rhâzüns	145

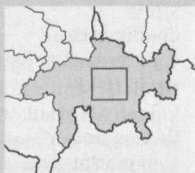
Domleschg	145
Heinzenberg	146
Thusis	147
Viamala	148
Schams (Val Schons)	150
Val Ferrera e Avers	152
Rheinwald	153
Splügen	156
Val Mesolcina (Misox)	160
Val Calanca	162



Prättigau e Landschaft Davos	164
Insedamenti walser e sanatori	166
Prättigau	167
St. Antönien	168
Klosters	170
Davos	174
Le altre frazioni di Davos	187



Grigioni centrale	190
Valli e vallate	192
Schanfigg	193
Arosa	193
Churwalden	200
Lenzerheide	201
Tiefencastel	208
Alvaneu	209
Viadotto Landwasser	210
Filisur	211
Bergün (Bravuogn) e Albula	212
Parco Ela	215
Savognin e Surses (Oberhalbstein)	215
Bivio	218
Passo del Settimo e del Giulia	219



Alta Engadina	220
Un paradiso assoluto per gli appassionati di sport	222
Laghi dell'Alta Engadina	223
Val Bregaglia (Bergell)	229
St. Moritz	234
Alla confluenza tra Flaz e Inn	242
Pontresina	245
Passo del Bernina	249
Valposchiavo (Puschlav)	253
La Plaiv	256



Bassa Engadina	260
Parco nazionale e Patrimonio dell'Umanità	262
Zernez	263
Parco nazionale svizzero	263
Val Monastero (Val Müstair)	268
Da Zernez lungo l'Inn	271
Scuol e dintorni	275
Samnaun	280
 Indice analitico	 284
Ringraziamenti	287
Referenze iconografiche	288
Crediti	288



Approfondimenti

Che freschezza!	
Di fontana in fontana alla scoperta di Coira	100
Heidi! Heidi!	
Ti sorridono i monti...	112
Un viaggio nella natura,	
in bicicletta nel bosco di Flims	118
Sulle tracce dei mulattieri,	
il Passo dello Spluga	154
Una visita alla montagna incantata,	
con Thomas Mann a Davos	182
Tesori della tradizione,	
la salumeria Brügger	198
Sempre sul binario giusto,	
in giro con il Bernina Express	204
Soggetto: montagne.	
Giovanni Segantini	236
Formaggio per tutti!	
Visita alla malga Morteratsch	250
Natura incontaminata,	
escursione in Val Trupchun	264