

INHALT

VORWORT	7
LAND UND LEUTE	10
Das Gebiet	10
Lage und Verkehrsanbindung	10
Charakter	11
Kochkultur	13
PANORAMA-TOUR	14
DOPPELSCHLEIFE MIT WEITBLICKEN	
Start Deutschnofen	
hm 500 km 18 Zeit 2:00 HP 1460 SP 1400	
KOHLERN-TRAILS	18
SINGLETRACK-SPASS OHNE MÜHE	
Start Bozen/Kohlerer-Seilbahn	
hm 550 km 18 Zeit 2:00 HP 1540 SP 280	
KURZE LATEMAR-RUNDE	23
GENUSS FÜR DIE GANZE FAMILIE Start Obereggen	
hm 500 km 36 Zeit 4:00 HP 2160 SP 1550	
INS VAL DI FASSA	28
AUSFLUG INS TRENTO Start Moena	
hm 800 km 20 Zeit 2:20 HP 1750 SP 1180	
ÜBER DIE LIEGALM	32
DURCHS SCHWARZENBACH- UND LIEGBACHTAL	
Start Obereggen	
hm 800 km 20 Zeit 2:10 HP 1780 SP 1550	
ZUM SCHILLER-HOF	36
LEIBLICHE UND ANDERE GENÜSSE Start Welschnofen	
hm 800 km 26 Zeit 2:40 HP 1700 SP 1200	
KÖNIG DER DOLOMITEN	41
TOUR ZUR ROTWAND UND ZUM KARERPASS	
Start Welschnofen	
hm 1000 km 22 Zeit 2:40 HP 1960 SP 1200	
WELSCHNOFENER RUNDE	46
ZWEIMAL AUF UND AB IM EGGENTAL Start Obereggen	
hm 1050 km 23 Zeit 2:50 HP 1560 SP 1550	
ZUR STERNWARTE	52
MIT DEM BIKE DURCHS SONNENSYSYSTEM Start Steinegg	
hm 1100 km 26 Zeit 3:00 HP 1370 SP 900	

JOCHGRIMM-TOUR	57
VOM SCHWARZHORN ZUM WEISSHORN Start Deutschnofen	
hm 950 km 30 Zeit 3:00 HP 2010 SP 1400	
BESUCH BEIM BIOBAUERN	62
RUNDE ÜBER DEN RITTEN Start Bozen/Kohlerer-Seilbahn	
hm 850 km 38 Zeit 4:20 HP 1530 SP 280	
ZUR EPIRCHER-LANER-ALM	68
SCHLEIFE UNTERM EGGENTALER HORN Start Welschnofen	
hm 1200 km 28 Zeit 3:20 HP 1860 SP 1200	
NACH BAUERN- UND HERRENKOHLERN	73
AUSFLUG ÜBER DEN BOZNER HAUSBERG	
Start Deutschnofen	
hm 1200 km 30 Zeit 3:20 HP 1480 SP 1400	
TIERS UND ZURÜCK	78
DIE HÄRTESTE RAMPE DES TIERSER TALS Start Steinegg	
hm 1300 km 26 Zeit 3:10 HP 1225 SP 900	
GROSSE ALMENRUNDE	83
VON EINER RAST ZUR ANDEREN Start Deutschnofen	
hm 1250 km 31 Zeit 3:10 HP 1880 SP 1400	
ZUM KARERSEE	88
GRÜNER SPIEGEL DES ROSENGARTENS Start Welschnofen	
hm 1200 km 36 Zeit 4:00 HP 1900 SP 1200	
MONTIGGLER SEEN	92
WEIN, WASSER UND KULTUR Start Leifers	
hm 1050 km 45 Zeit 4:30 HP 690 SP 240	
ZUM NIGERPASS	98
ANNÄHERUNG ANS TRENTO Start Steinegg	
hm 1400 km 50 Zeit 4:30 HP 1690 SP 900	
RUND UMS EGGENTAL	102
DIE WEITE RUNDE DURCHS GANZE TAL Start Steinegg	
hm 1450 km 41 Zeit 5:00 HP 1620 SP 900	
LANGE LATEMAR-UMRUNDUNG	108
MAXIMALER GENUSS FÜR CRACKS Start Obereggen	
hm 1600 km 42 Zeit 5:00 HP 2160 SP 1550	

ALLGEMEINE INFOS	114
ORTSREGISTER	119