

Inhaltsverzeichnis

Übersichtskarte	6
Touristische Hinweise	8
Symbole	9
Top-Touren im südlichen Piemont	10
Italienisch-deutsch-französisches Lexikon für Wanderer	12
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	14
Wichtige Telefonnummern und Adressen	17
Provinz Cuneo	20
 Cottische Alpen	 22
 Val Po	
1 4.00 Std. Rocce Founs, 2762 m	24
2 2.30 Std. Colle Lago Lausetto, 2432 m	26
3 7.30 Std. Rifugio Quintino Sella, 2640 m, und Rifugio Alpetto, 2268 m	28
4 2.00 Std. Viso Mozzo, 3019 m	31
5 3 Tage Monviso, 3841 m	33
TOP 6 3 Tage Giro del Viso	36
7 1.30 Std. Balma Boves, 652 m	41
 Val Varaita	
8 5.00 Std. Garitta Nuova, 2385 m	43
TOP 9 4.45 Std. Col Longet, 2675 m	45
10 2 Tage Monte Losetta, 3054 m	48
11 6.00 Std. Laghi delle Forciolline, 2807 m	51
12 3.30 Std. Rifugio Bagnour, 2017 m	53
13 6.00 Std. Punta Malta, 2995 m	56
14 1.30 Std. Der Sonnenuhrenweg	58
15 4.00 Std. Rocca Senghi, 2450 m	60
 Valle Maira	
16 11 Tage Der Mairaweg	62
17 3.00 Std. Via Ferrata Camoglieres	78
TOP 18 2 Tage Monte Chersogno, 3026 m, und Pelvo d'Elva, 3064 m	80
19 5.00 Std. Passo della Cavalla, 2539 m	84
20 4.30 Std. Colle Greguri, 2319 m	86
TOP 21 6.00 Std. Bivacco Barengi, 2815 m	88
22 6.30 Std. Laghi di Roburent, 2430 m	92
23 6.00 Std. Colle Oserot, 2640 m	95

24	4.30 Std.	Colletto della Meja, 2551 m	98
TOP 25	4.15 Std.	Lago Nero, 2240 m	101
26	2 Tage	Rund um den Monte Buch	103
27	3.00 Std.	Punta Tempesta, 2679 m, und Monte Tibert, 2647 m	107
Seealpen			110
Val Stura			
TOP 28	4 Tage	Rund um den Monte Ténibres	112
29	4.00 Std.	Lago di San Bernolfo, 1913 m, und Lago di Mezzo, 2282 m	118
30	3.00 Std.	Rifugio Migliorero, 2094 m	120
TOP 31	3.45 Std.	Sant'Anna di Vinadio – Colle Saboulé, 2460 m	122
Val Gesso			
32	2.00 Std.	Gorgie della Reina, 1180 m	124
33	4.00 Std.	Funs di Entracque, 1605 m	126
34	6.15 Std.	Lago della Vacca, 2263 m	128
35	2 Tage	Rifugio Pagari – Rifugio Soria-Ellena	130
36	5.00 Std.	Rifugio Dante Livio Bianco, 1890 m	134
TOP 37	2 Tage	Rifugio Emilio Questa, 2388 m	136
38	7.00 Std.	Cima di Fremamorta, 2731 m	140
39	8 Tage	»Alta Via« durch die Seealpen	142
TOP 40	6 Tage	Hüttentrek ins Tal der Wunder	150
41	4 Tage	Giro dell'Argentera	157
Val Vermenagna			
42	4.15 Std.	Laghi del Frisson, 2057 m	162
43	6.00 Std.	Fort de Giaure, 2254 m	164
Ligurische Alpen			167
Val Pesio			
44	3.45 Std.	Piscio del Pesio, 1426 m, und Cascata del Saut, 1184 m	168
TOP 45	3 Tage	Rund um die Punta Marguareis	170
46	3 Tage	Cima delle Saline, 2612 m	175
Val Tanaro			
47	3.30 Std.	Monte Armetta, 1739 m	178
48	4.10 Std.	Rifugio Mongioie, 1555 m	180
49	2 Tage	Monte Mongioie, 2630 m	182
50	7.20 Std.	Rocca del Fera, 2221 m	186
Stichwortverzeichnis			188