

INHALTSVERZEICHNIS

Impressum	4	5	Vom Bodensee zum Genfer See Von Bregenz nach Montreux – »Schweiz-Cross« schwer; 18 200 Hm, 555 km	82	
Einführung					
Alpencross in den Westalpen	5	6	6	Von der Rhône zum Po (Piemont) Von Martigny über den Iseran nach Paesana – »gta 1« mittel; 17 450 Hm, 547 km	96
gta – »La Grande Traversata delle Alpi«					
Südalpen	7				
Apennin	7				
DIE ROUTEN					
Gesamtalpen					
I Vom Watzmann zum Mont Blanc Von Berchtesgaden über alle Berge nach Courmayeur und Chamonix schwer; 28 000 Hm, 1048 km	8	7	Vom Po (Piemont) zur Riviera Von Paesana nach Riva Ligure – »gta 2« mittel; 11 400 Hm, 375 km	118	
2 Vom Genfer See zum Mittelmeer Von Thonon-les-Bains nach Ventimiglia schwer; 25 300 Hm, 782 km	30	8	Vom Po (Piemont) zur Côte d'Azur Von Paesana nach Menton oder Nizza – »gta 3« mittel; 11 200 Hm, 294 km	138	
3 Vom Rhône-Knie zur Côte d'Azur Die Direttissima von Martigny nach Nizza – »Westalpen-Express« extrem; 15 700 Hm, 545 km	52	9	Aus dem Piemont ins Wallis Von Susa über den Theodulpass nach Zermatt – »gta 4« schwer; 14 150 Hm, 319 km	156	
4 Vom Rhône-Knie zum Lago Maggiore Von Martigny nach Locarno – »Grand Raid Wallis« mittel-schwer; 15 600 Hm, 460 km	66	10	Vom Monte Rosa zum Mont Blanc Von Macugnaga nach Courmayeur – »alta gta 5« schwer; 12 100 Hm, 231 km	168	
		11	Vom Mont Blanc zum Monviso Von Courmayeur nach Marmora im Maira-Tal – »alta gta 6« schwer; 18 500 Hm, 450 km	184	

Faszination Alpencross mit dem Mountainbike

Apennin und Südalpen

12	Von der Adria über den Apennin zur Riviera	204
	Von Cesenatico nach Lerici – »Trans Italia 1« mittel; 13 900 Hm, 486 km	
13	Durch Ligurien	216
	Von Lerici nach Finale Ligure – »Trans Italia 2« mittel; 9950 Hm, 364 km	
14	Über die Ligurischen Alpen	228
	Von Finale Ligure nach Limone Piemonte – »Trans Italia 3« mittel; 9600 Hm, 318 km	
15	Vom Gardasee zum Monte Grappa	242
	Von Riva nach Bassano – Gebirgsjägerweg, Teil 1 schwer; 12 950 Hm, 363 km.	
16	Vom Monte Grappa ins Pustertal	256
	Von Bassano nach Bruneck – Gebirgsjägerweg, Teil 2 schwer; 14 250 Hm, 393 km	

Alpencross-Baukasten Westalpen

Alpencross zum Selberplanen	268
Westalpen – alle Pässe im Überblick	270

Auf der CD

GPS-Tracks zum Herunterladen	
(Digitaler) Baukasten zum Herunterladen	
Karten zum Ausdrucken	
Höhenprofile zum Ausdrucken	
Routenbeschreibungen zum Ausdrucken	
Planungs-Roadbook zum Ausdrucken	