

Land und Leute	10
----------------	----

Reise-Infos von A bis Z	12
-------------------------	----

An- und Abreise	13	Literatur	20
Ausrüstung	14	Medizinische Versorgung	20
Einkaufen	14	Notruf	20
Elektrizität	15	Radfahrer	21
Essen und Trinken	15	Sprachen	21
Etappeneinteilung	15	Telefon und Internet	21
Geld und Kosten	16	Unterkünfte	21
Gepäckservice und Abholdienst	17	Updates	22
Hunde	17	Verkehrsmittel unterwegs	22
Information	17	Wegmarkierungen	22
Kärnten Card	17	Zeit	22
Klima und Reisezeit	18	Zoll	22
Landkarten und GPS	19		

Alpe-Adria-Trail	23
------------------	----

1. Etappe: Kaiser-Franz-Josefs-Höhe – Heiligenblut	13,2 km	24
2. Etappe: Heiligenblut – Döllach	12,5 km	29
3. Etappe: Döllach – Marterle	18,1 km	32
4. Etappe: Marterle – Stall	11,0 km	36
5. Etappe: Stall – Innerfragant	18,4 km	38
6. Etappe: Innerfragant – Mallnitz	23,0 km	42
7. Etappe: Mallnitz – Obervellach	18,5 km	46
8. Etappe: Obervellach – Kolbnitz	17,0 km	50
9. Etappe: Kolbnitz – Hühnersberg	15,9 km	55
10. Etappe: Hühnersberg – Gmünd	16,8 km	58
11. Etappe: Gmünd – Seeboden am Millstätter See	14,7 km	62
12. Etappe: Seeboden – Millstätter Alpe	21,1 km	66
13. Etappe: Millstätter Alpe – Döbriach (am See)	22,4 km	70
14. Etappe: Döbriach (am See) – Langalmthal	17,5 km	74
15. Etappe: Langalmthal – Falkerthaus	14,1 km	79
16. Etappe: Falkerthaus – Bad Kleinkirchheim	19,4 km	82
17. Etappe: Bad Kleinkirchheim – Arriach	18,9 km	86
18. Etappe: Arriach – Gerlitzen	14,9 km	90

19. Etappe: Gerlitzten – Ossiach	17,5 km	94
20. Etappe: Ossiach – Velden	17,9 km	98
21. Etappe: Velden – Baumgartnerhöhe	21,4 km	102
22. Etappe: Baumgartnerhöhe – Kranjska Gora	21,8 km	107
23. Etappe: Kranjska Gora – Trenta	23,9 km	111
24. Etappe: Trenta – Bovec	23,3 km	115
25. Etappe: Bovec – Drežnica	23,3 km	119
26. Etappe: Drežnica – Tolmin	22,5 km	122
27. Etappe: Tolmin – Tribil Superiore	19,0 km	126
28. Etappe: Tribil Superiore – Cividale	23,9 km	129
29. Etappe: Cividale – Breg bei Golo Brdo	12,6 km	133
30. Etappe: Breg bei Golo Brdo – Šmartno	26,2 km	135
31. Etappe: Šmartno – Cormòns	14,8 km	139
32. Etappe: Cormòns – Gradisca d'Isonzo	19,8 km	142
33. Etappe: Gradisca d'Isonzo – Duino	28,4 km	145
34. Etappe: Duino – Prosecco	22,9 km	149
35. Etappe: Prosecco – Lipica	19,4 km	153
36. Etappe: Lipica – Bagnoli	17,1 km	157
37. Etappe: Bagnoli – Muggia	23,9 km	160

Rundweg 165

1. Etappe: Baumgartnerhöhe – Warmbad	15,1 km	166
2. Etappe: Warmbad – Nötsch	21,4 km	170
3. Etappe: Nötsch – Valbruna	26,2 km	174
4. Etappe: Valbruna – Tarvisio	20,5 km	179
5. Etappe: Tarvisio – Rifugio Zacchi	19,2 km	183
6. Etappe: Rifugio Zacchi – Kranjska Gora	16,2 km	186
7. Etappe: Kranjska Gora – Baumgartnerhöhe	21,8 km	188

Index 190