

INHALT

- 9 Vorwort
- 11 Griaß di – Dan – Salve

15 ERSTE SCHRITTE

Am Fuß der Goldberggruppe von Heiligenblut bis Mallnitz

- 16 Gelungener Anfang, beeindruckend vielfältig
- 20 Schillernde Münzen in der Möll
- 24 Gleich nebenan I: Zirmsee, auf den Spuren der Goldgräber
- 28 Drei Jahre später
- 32 Ein ruhiger und gemütlicher Tag
- 34 Vorfreude auf ein entspannendes Bad
- 36 Schmetterlingsbach und himmlische Aussicht
- 38 In den Mallnitzer Highlands

41 TALAUSWÄRTS

Im Mölltal von Mallnitz bis Gmünd

- 42 Neustart nach fünf Jahren
- 48 Highlands, Schlucht und Goldgräberstadt
- 54 Goldenes Besteck am Kaiserhof
- 58 Die letzten Kilometer im Mölltal
- 60 Regenwolkenverhangen

63 GIPFELERLEBNISSE

In den Nockbergen von Gmünd bis Villach-Landskron

- 64 Sanfter Einstieg in die Bergrunde
- 68 Zu drei Nocken
- 74 Riegerbach mit Naturdenkmal Herzogfall
- 78 Erfrischendes Bad
- 80 Glühender Fels und tanzende Schäfchen
- 84 Berge, so weit das Auge reicht
- 88 Nur wenige Schritte vom Trubel zur Ruhe
- 92 Zwei Gipfel und ein spontaner Besuch
- 98 Aprilwetter mitten im August
- 100 Von Kandelabern und Tierschützern

- 104 Zu vertrautem Terrain
- 108 Unbekannte Seiten erobern
- 112 Nach Hause

115 GEGEN DEN STROM

**Sočatal, Triglav-Nationalpark und Karawankenquerung
von Tolmin bis Villach-Landskron**

- 116 Eisiges Flussbad
- 118 Zarthelles Mint bis tiefsattes Türkisblau
- 122 Der Quelle entgegen
- 128 Hinauf zum Pass
- 130 Zeitloses Fenster im Fels
- 134 Königsetappe bei Kaiserwetter
- 138 Gleich nebenan II: Mittagskogel, eine Mama-Söhne-Tour
- 142 Lücke schließen

145 GRENZEN ÜBERSCHREITEN

**Im ehemaligen Österreichischen Küstenland
von Tolmin bis Muggia**

- 146 Auf ruhigem Weg zum Festrummel
- 148 Die allerletzte Etappe am 31. Dezember!
- 152 Im Collio, den Weinbergen Friauls ...
- 156 ... und in Sloweniens Brda
- 160 Zu Gast bei Sisi und Franzl
- 162 Im fruchtbaren Görzer Hügelland
- 164 Gleich nebenan III: Görz – GO! Borderless
- 166 Und endlich ... das Meer!
- 170 Irrungen und Wirrungen von Bora umweht
- 174 Weiße Anmut unter knorriegen, alten Linden
- 180 Ausflugssonntag
- 182 Muggia – Ankommen am offiziellen Ende

- 185 Pfiat di – Adijo – Ciao
- 186 Fotosammlungen
- 196 Literaturtipps & Websites
- 197 Trailstatistik
- 197 Dank