

<b>Karte</b>		8	
<b>Danksagung</b>		10	
<b>Das Aostatal</b>		14	
<b>Einiges zur Technik</b>		20	
<b>Mountainbiken im Hochgebirge: Vorbereitung und Sicherheit</b>		22	
<b>Umgang mit diesem Führer</b>		28	
<b>Nützliche Adressen und Hinweise im Web</b>		32	
<b>Bibliographie</b>		33	
<b>Die Radwege der Talsohle</b>		34	
Der Fahrradrundweg um Aosta		36	
Der Radweg von Fénis		37	
Ru Pompillard		38	
<b>Die Bikeparks des Valle d'Aosta</b>		40	
<b>Valle di Champorcher</b>			
1 Lago Miserin und Chemin du Roi	42		
		<b>Valpelline und Ollomont</b>	
	18 Die Senke von By	108	
	19 Entlang am Damm von Place Moulin	112	
<b>Valle di Cogne</b>			
2 Auf den Spuren der Marcia del Gran Paradiso	46		
3 Von Urtier nach Grauson	50		
		<b>Vallone di Saint-Barthélemy</b>	
	20 Unterwegs mit den Sternen	116	
<b>Valsavarenche</b>			
4 Landhäuser von Orvieuille	54		
		<b>Valtournenche</b>	
	21 Antey, die Ebene der Äpfel	120	
	22 Die Almen und der See von Cignana	124	
	23 Der verzauberte Wald	128	
<b>Rhêmes Valley</b>			
5 Verrogne und der Petit Mont Blanc	58		
6 In Richtung Granta Parey	62		
		24 Chamois und Cheneil	130
		25 Chamois und die Seen von Champlong	134
		26 Kleine Tour durch die Wälder von Valtournenche	138
<b>Valgrisenche</b>			
7 Auf Entdeckungstour im Valgrisa	66		
		27 Die magischen Ausblicke von Promoron	142
		28 Rauf an den Fuß des Cervino	146
		29 Die Gletscherseen von Breuil	150
<b>Valle di La Thuile</b>			
8 Die Wasserfälle von Rutor	70		
9 Das Tal der Blumen	74		
10 Die Wälder von La Thuile	78		
		<b>Val d'Ayas</b>	
	30 Brusson und der bezaubernde Ru d'Arlaz	154	
	31 Die Arp-Hütte und ihre Seen	158	
	32 Der wiedergefundene Ru Courtod	162	
<b>Val Veny</b>			
11 Keltisch	82		
12 Der Balkon von Veny	86		
		33 Champoluc und das Tal von Mascognaz	166
		34 Die Eroberung der Ebenen von Verra	170
		35 Das Nana-Tal	174
<b>Val Ferret</b>			
13 Der Radweg von Ferret	90		
14 Der Balkon von Ferret	94		
		<b>Valle di Gressoney</b>	
	36 Das Naturreservat des Mont Mars	178	
<b>Valle del Gran San Bernardo</b>			
15 Rifugio Chalaine und Vallone di Arsy	98		
16 Die Täler der Schmuggler	100		
17 Der Ru Neuf	104		
		<b>Zentraler Talabschnitt</b>	
	37 Arpettaz	182	
	38 Dörfer Rundfahrt	186	
	39 Das Reich der Winde	190	
	40 Kohle	194	

/

41 Von Alm zu Alm	198	<b>TF</b> Tour des Mont Fallère	282
42 Das Reich der Einsamkeit	202		
43 Der Flug des Reihs	206	<b>Die großen Touren am Rande des</b>	
44 Charvaz	210	<b>Aosta Tal</b>	288
45 Wein, Weinberge und Fontina	214	<b>TMB</b> Tour Mont Blanc	290
46 Das Vertosan Tal	218	<b>TDC</b> Tour Grand Combin	296
47 Porta Ponton	222		
48 Die Wälder von Saint-Nicolas	226	<b>Zusammenfassung der Touren</b>	300
49 Tour um Vétan	230		
50 Petit Poignon	234		
51 Zwischen Wäldern und Weinbergen	238		
52 Biken zwischen Obstbäumen und Weinbergen	242		
53 Die Talmulde von Pila	246		
54 Ausblick über Aosta	250		
55 Tour zur Burg Quart	254		
56 Am Fuße des Emilius	258		
57 Das Naturreservat Les Iles	262		
58 L'Envers	266		
59 Col Des Bornes und das Gasthaus von Chavacour	270		
60 Saint-Vincent - Moulin d'Arlaz	274		
61 Ancien Arnad	278		