

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

41 Von Alm zu Alm	198
42 Das Reich der Einsamkeit	202
43 Der Flug des Reiher	206
44 Charvaz	210
45 Wein, Weinberge und Fontina	214
46 Das Vertosan Tal	218
47 Porta Ponton	222
48 Die Wälder von Saint-Nicolas	226
49 Tour um Vetan	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

TF Tour des Mont Fallère	282
Die großen Touren am Rande des Aosta Tal	288
TMB Tour Mont Blanc	290
TDC Tour Grand Combin	296
Zusammenfassung der Touren	300