

Karte	8	Informationen zum Umgang mit diesem Führer 34
Danksagung	10	Das Lesen der Wege 36
Einleitung zu den Vier Provinzen	12	Tourismusinformationen und Wetter 40
Wo der Apennin geboren ist	12	Bibliographie 41
Die Geschichte	14	Die Radwege 42
Geologie und Geomorphologie	15	Die Bikeparks in den Vier Provinzen 48
Flora und Biodiversität	18	Bike Park Caldirola 50
Enogastronomie	20	Bike Park Santo Stefano d'Aveto 56
Die lokalen Dialekte	22	
Musik	23	
Technische Einleitung 24	24	
Sicherheit: NORBA und IMBA	24	
Ausrüstung und Material	26	

Alessandria 62		<i>[Die Heiligen des Valle Staffora]</i> 136
Bassa Valle Scrivia		14 Nazzano - Runde 140
01 Madonna della Neve 64		15 Salice Terme - Pozzol Groppo - Volpedo 144
<i>[Libarna]</i> 68		16 Die Badlands des Val Lella 148
		<i>[Pellizza da Volpedo]</i> 152
Die Täler Grue und Ossona		Val Tidone
02 San Vito - Runde 70		17 Monte Calenzone und Pietra Corva - Runde 154
<i>[Fausto Coppi - Der große Reiher]</i> 76		Piacenza 158
03 Garbagna - Runde 78		Bassa Val Tidone
04 Malvino - Runde 82		18 Monte Aldone - Runde 160
Val Borbera		Val Boreca
05 Villaggi di Pietra 86		19 Ottone - Runde 166
<i>[Die Villaggi di Pietra des Tals Valle dei Campassi]</i> 92		<i>[Das Herz des Apennin: Val Boreca]</i> 170
06 Rolling Stone & Costa di Gavasa 94		20 Auf den Spuren Hannibals – Monte Lesima -
<i>[Die Sentieri della Libertà]</i> 98		Runde 172
07 Borghetto Borbera-Rivarossa 100		Bassa Val Trebbia, Val Nure und Val Luretta
Val Curone		21 Bobbio - Runde 176
08 Durch den Ginster 104		<i>[San Colombano]</i> 180
09 Kamelhöcker 108		22 Monte Dinavolo - Runde 182
<i>[Archäologie und Geschichte in Guardamonte]</i> 112		23 Pietra Perduca und Pietra Parcellara 188
10 Hüttenrunde 114		Genua 192
Pavia 120		Alta Val Trebbia
Valle Staffora		24 Monte Montarlone - Runde 194
11 Monte Alpe 122		25 Von Montebruno nach Barbagelata 198
12 San Ponzio - Runde 126		
13 Eremitenrunde 132		

26 Der Brugneto See	202
---------------------	-----

Alta Val d'Aveto

27 Monte Aiona - Runde	206
28 Monte Bue - Runde	210
[Gropo Rosso, Ciapa Liscia und Valle Tribolata]	216

Alta Valle Scrivia

29 Busalla - Bocchetta - Giovi	218
30 Borgo Fornari - Runde	222
31 Montoggio - Runde	226
[Der „Berg der Genueser“, der Monte Antola]	232
32 Von Vobbia zum Castello della Pietra	234
[Der „Graue Drache“ des Val Vobbia]	240

Val Brevenna

33 Monte Banca - Runde	242
------------------------	-----

Val Fontanabuona

34 Monte Caucaso - Runde	246
35 Monte Lavagnola - Runde	250
36 Monte Ramaceto	254

Die großen Touren

Runde durch die Vier Provinzen	258
Via del Sale	262

Zusammenfassung der Touren	270
-----------------------------------	------------

Verzeichnis Filmmaterial

02 San Vito - Runde	70
07 Borghetto Borbera-Rivarossa	100
12 San Ponzo - Runde	126
13 Eremitenrunde	132
14 Nazzano - Runde	140
17 Monte Calenzone und Pietra Corva - Runde	154
19 Ottone - Runde	166
21 Bobbio - Runde	176
22 Monte Dinavolo - Runde	182
23 Pietra Perduca und Pietra Parcellara	188
24 Monte Montarlone - Runde	194
28 Monte Bue - Runde	210
30 Borgo Fornari - Runde	222