

Inhalt

Einleitung	8
Tipps und Infos für unterwegs	10
Etappenübersicht, Tourenplanung und beste Zeit	20
<i>Vom Bodensee nach Bozen – der Nordteil</i>	
1 Von Konstanz nach Arbon	28
28 km · 7:00 Std.	
2 Von Arbon nach Rheineck	32
16,0 km · 4:00 Std.	
3 Von Rheineck nach Bregenz	36
21,5 km · 5:20 Std.	
4 Von Bregenz zum Staufner Haus	40
14,4 km · 6:15 Std.	
5 Vom Staufner Haus nach Gunzesried	44
15,8 km · 7:00 Std.	
6 Gunzesried – Kemptner Hütte	50
26,3 km · 8:30 Std.	
6A Von Gunzesried nach Fischen	54
16,4 km · 6:30 Std.	
7 Zur Memminger Hütte	56
23,5 km · 9:00 Std.	
8 Memminger Hütte – Zams	60
11,9 km · 5:15 Std.	
9 Zams – Braunschweiger Hütte	64
16,8 km · 8:00 Std.	
10 Nach Zwieselstein	74
14,5 km · 5:15 Std.	
11 Von Zwieselstein nach Moos	80
19,6 km · 8:00 Std.	

12	Von Moos zur Pfandler Alm	84
	14,3 km · 5:45 Std.	
13	Pfandler Alm – Meraner Hütte	90
	15,9 km · 8:15 Std.	
14	Meraner Hütte – Jenesien	94
	19,1 km · 6:15 Std.	
<i>Von Bozen nach Venedig - der Südteil</i>		
15	Von Jenesien nach Oberradein.....	102
	22,9 km · 8:00 Std.	
16	Von Oberradein nach Gfrill	110
	16,6 km · 6:15 Std.	

17	Von Gfrill nach Cembra	114
	15,5 km · 5:00 Std.	
18	Von Cembra nach Palu im Fersental	118
	17 km · 5:45 Std.	
19	Von Palu nach Levico Terme	124
	16,5 km · 7:30 Std.	
20	Von Levico Terme nach Lusern	128
	13,9 km · 5:15 Std.	
21	Von Lusern zum Rifugio Coe	136
	9,9 km · 4:00 Std.	
22	Vom Passo Coe zum Rifugio Lancia	140
	14,3 km · 6:15 Std.	

23	Zum Rifugio Campogrosso	144
	17,5 km · 7:00 Std.	
24	Rifugio Campogrosso – Giazza.....	150
	15,6 km · 6:45 Std.	
25	Von Giazza nach Erbezzo	154
	19,5 km · 7:15 Std.	
26	Von Erbezzo nach Avesa	160
	25,3 km · 8:00 Std.	

Die Es-Panoramaroute

Über die Similaunhütte ins mediterane Meran	168
--	------------

P10 Zur Martin-Busch-Hütte	170
18,4 km · 7:30 Std.	

P11 Martin-Busch-Hütte – Schnalstal	174
9,5 km · 4:30 Std.	

<i>Wenn der Schuh drückt</i>	180
------------------------------------	------------

Register	188
-----------------------	------------

Impressum.....	192
-----------------------	------------