

<b>Vorwort</b>	10	<b>8   Via Alpe Adria</b>	90
Der Traum vom Alpencross		Von Mittenwald nach Makarska	
– via Dolomiten, Slowenien,			
<b>1   Via Claudia Augusta</b>	12	Kvarner Bucht und Velebit	
Von Füssen via Reschenpass		<i>Special: Google Earth –</i>	100
zum Gardasee		das Auge auf die Erde	
<i>Special: Alpenüberquerungen –</i>	22		
ein Streifzug durch die Geschichte			
<b>2   Alpencross auf</b>		<b>9   Haute Route</b>	102
<b>Fernradwegen</b>	24	Von Chamonix via Theodulpass	
Von München via Brenner und		nach Zermatt	
Dolomiten nach Venedig		<i>Special: Im Rausch der Riesen</i>	110
<i>Special: Radfernwege –</i>	32	– die höchsten Alpenpässe für	
Radfernweg, Fernradweg, Velo-Route...		Mountainbiker	
<b>3   Die »Heckmair-Route«</b>	34	<b>10   Grande Traversata</b>	112
Von Oberstdorf via Scaletta pass		delle Alpi	
zum Gardasee		Von Martigny via Mont Blanc	
<i>Special: Andi Heckmair –</i>	42	nach Ventimiglia	
der Alpencross-Pionier		<i>Special: GTA –</i>	122
<b>4   Die »Joe-Route«</b>	44	la Grande Traversata delle Alpi	
Von Oberstdorf via Stilfser Joch			
zum Gardasee		<b>11   Die »Bahnentour«</b>	124
<i>Special: Serac Joe –</i>	52	Von Oberstdorf via Stilfser Joch	
der Alpencross-Guru		zum Gardasee	
<b>5   Der Yeti-Trek</b>	54	<i>Special: Bergradeln mit</i>	
Von Mittenwald via Eisjöchl		Aufstiegshilfen –	
zum Gardasee		mehr bergab als bergauf	132
<i>Special: »Transalp Challenge« –</i>	62		
das Etappenrennen für Zweierteams		<b>EXTRA: Alles, was man über Alpencross</b>	
über die Alpen		wissen muss	134
<b>6   Dynamite Trails</b>	64	<b>Ausrüstung</b>	136
Vom Tegernsee via Pfitscher Joch		<b>Vorbereitung</b>	146
zum Gardasee		<b>Mit oder ohne Guide?</b>	156
<i>Special: »Dynamite Trails« –</i>	74	<b>Auf Papier oder digital?</b>	158
alte Militärstraßen in den Alpen		<b>Checklisten Ausrüstung</b>	160
<b>7   Via Alpina</b>	76	<b>Register</b>	162
Von Berchtesgaden längs über die Alpen		<b>Impressum</b>	164
nach Martigny			
<i>Special: Via Alpina –</i>	88		
Ostalpen versus Westalpen			

**Mit CD:**  
*GPS-Tracks, detaillierte Roadbooks,*  
*Karten und Höhenprofile zum*  
*Ausdrucken*