

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Allgemeine Hinweise	8
Symbole	8
Die Top-Touren in Friaul-Julisch Venetien	9
Abkürzungen	10
GPS-Tracks	14
Land und Leute	16
Informationen und Adressen	24
Wichtige Telefonnummern und Internetadressen	27
Literatur und Karten	31
 Rund um Sappada (Bladen) und Sàuris (Zahre)	
1 7.30 Std. Cima Palombino (Porze), 2600 m	34
2 5.30 Std. Crode dei Longerin, Cima Sud, 2523 m	37
3 2 Tage Strada delle malghe (Weg der Almen)	40
4 4.30 Std. Monte Peralba (Hochweißstein), 2694 m	42
5 7.15 Std. Monte Chiadin, 2287 m	44
TOP 6 5.00 Std. Laghi d'Oibe – Monte Lastroni, 2449 m	47
7 5.45 Std. Rund um den Monte Siera	50
8 7.30 Std. Terza Grande, 2586 m	53
9 5.45 Std. Monte Pièltinis, 2027 m	56
10 6.00 Std. Col Gentile, 2075 m	58
11 4.45 Std. Naturlehrpfad Tiziana Weiss – Monte Tinisa, 2120 m	61
TOP 12 8.30 Std. Monte Bivera, 2474 m	64
 Östlicher Karnischer Hauptkamm und Julische Alpen (Alpi Giulie)	
13 2.45 Std. Monte Arvenis, 1968 m	68
14 7.45 Std. Monte Crostis, 2250 m	70
TOP 15 7.30 Std. Monte Cogliàns (Hohe Warte), 2780 m	73
16 5.00 Std. Cellon (Creta di Collinetta, Frischenkofel), 2238 m	76
17 3.00 Std. Pal Piccolo (Kleiner Pal), 1866 m	78
18 5.00 Std. Monte Tersàdia, 1959 m	80
19 9.00 Std. Monte Amariana, 1907 m	82
20 4.45 Std. Monticello, 1362 m	86
21 8.00 Std. Monte Sernio, 2187 m	88
22 4.15 Std. Monte Zermùla, 2143 m	90
TOP 23 5.00 Std. Monte Cavallo di Pontebba (Rosskofel), 2239 m	93

24	6.00 Std.	Creta di Aip (Trogkofel), 2279 m	96
25	5.30 Std.	Monte Chiavals, 2098 m	99
26	8.00 Std.	Monte Pismoni, 1880 m	101
27	4.30 Std.	Monte Osternig (Oisternig), 2050 m	103
TOP 28	6.00 Std.	Jöf di Montasio (Montasch), 2753 m	106
29	4.30 Std.	Monte Forno (Dreiländereck, Peč), 1508 m	108
TOP 30	1.15 Std.	Laghi di Fusine (Weißenseer Seen)	110

Friulanische Dolomiten (Dolomiti Friulane) und Karnische Voralpen (Prealpi Carniche)

TOP 31	4 Tage	Monte Pramaggiore, 2478 m, und Monfalconi-Runde	113
32	1.45 Std.	Erster Blick zum Campanile di Val Montanaia	118
TOP 33	4.15 Std.	Zum Campanile di Val Montanaia	120
34	6.15 Std.	Monte Ferrara, 2258 m	122
35	6.45 Std.	Monte Borgà, 2228 m	124
36	5.00 Std.	Cimon del Cavallo, 2251 m	127
TOP 37	6.30 Std.	Monte Raut, 2025 m	130
38	2.30 Std.	Naturschutzgebiet Lago di Cornino	132
39	3.45 Std.	Monte Cuar, 1478 m	134
40	3.00 Std.	Historisch-naturkundliche Wege in Osoppo	136
41	6.00 Std.	Monte Valcalda, 1908 m	139
42	5.30 Std.	Monte Verzègnis, 1914 m	142
43	5.45 Std.	Monte San Simeone, 1505 m	144

Julische Voralpen (Prealpi Giulie), Collio und Triestiner Karst (Carso Triestino)

44	7.45 Std.	Monte Plauris, 1958 m	146
45	6.00 Std.	Monte Cjadin, 1818 m	149
46	2.00 Std.	Monte Mataiur, 1641 m	152
47	2.00 Std.	Monte Quarin, 274 m	154
48	0.35 Std.	Isola della Cona	157
TOP 49	1.15 Std.	Rilke-Weg Duino	160
50	4.30 Std.	Kugy-Pfad – Weg der Aussichtswarten	162
51	2.30 Std.	Monte Lanaro (Volnik), 544 m	166
52	2.45 Std.	Val Rosandra	169

Stichwortverzeichnis	172
-----------------------------	-----

Wichtige italienische Begriffe	173
---------------------------------------	-----