

# Inhaltsverzeichnis

<b>Dolomiten</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>Pustertal</b>	<b>58</b>
Einleitung Dolomiten	8	4.1	Von Toblach an den Misurinasee	62
Historie	12	5 h	64 km	3
<b>Touren in den Dolomiten</b>	<b>18</b>	4.2	Durch das Ahrntal zur Burg Taufers	65
<b>1 Cortina d'Ampezzo</b>	<b>20</b>	6 h	53 km	3
1.1 Auf die Averau	24	4.3	Auf dem Reiner Höhenweg zur Lobisa Schupfn	68
4 h 36 km	3	4,5/6,5 h	41,1/75,1 km	3
1.2 Cinque Torri Freeride-Tour	26	4.4	Talrunde auf dem Pustertaler Radweg	71
6,5 h 29,3/54,3 km	2	6 h	72,7 km	2
1.3 Auf die Plätzwiese	28	<b>5 Brixen</b>	<b>74</b>	
6 h 76,2 km	3	5.1	Auf den Stoanamandl	76
<b>2 St. Vigil</b>	<b>30</b>	5 h	46,3 km	3
2.1 Von St. Vigil zum Pragser Wildsee	33	5.2	Rund um den Peitlerkofel	79
5,5 h 51 km	4	6 h	58,5 km	4
2.2 Auf den Pfaffenbergl	36	5.3	Tour zur Radlseehüttn	82
3,5 h 31,1 km	1	5 h	30,8 km	4
2.3 Durch den Naturpark Fanes- Sennes-Prags	39	<b>6 Grödnertal</b>	<b>84</b>	
6 h 52,9 km	4	6.1	Unter den Felsspitzen der Geislergruppe	87
2.4 Zu den Armentara-Wiesen	42	4 h	31,6 km	3
3 h 14,4 km	1	6.2	Hüttentour auf der Seiser Alm	91
<b>3 Sextener Dolomiten</b>	<b>44</b>	4,5 h	42,8 km	2
3.1 Durch das Sextener Tal zur Dreischusterhütte	46	6.3	Sella Ronda im Uhrzeigersinn	94
3,5 h 31 km	2	4 h	53,9 km	3
3.2 Von Sexten ins Fischleintal	49	<b>7 Rosengarten Latemar</b>	<b>98</b>	
3 h 26,4 km	2	7.1	Über den Nigerpass zum Karersee	102
3.3 Abenteuer Stoneman-Trail	52	4 h	34,4 km	3
3.3.1 Der Stoneman-Trail mit Start in Sillian	54	7.2	Von Leifers nach Maria Weißenstein	105
5 h 35 km tägl.	2-5	4 h	35,3 km	
3.3.2 Der Stoneman-Trail mit Start in Sexten	56	7.3	Zur Sternwarte Steinegg	108
5 h 40 km tägl.	2-5	3,5 h	23,6 km	1

<b>Südtirol</b>			
Einleitung Südtirol	112	8.3 Durch das Passeiertal	
Historie	114	auf die Pfandler Alm	131
	116	4,5 h 45,1 km	②
<b>Touren in Südtirol</b>		8.4 Zum Knottnkino	133
<b>8 Meran</b>	120	5 h 33,5 km	②
8.1 Auf den Tschögglberg	122	<b>9 Latsch</b>	136
4 h 34,6 km	127	9.1 Latsch-Umrundung	138
8.2 Die Schenna-Hirzer-Runde	129	2 h 19,5 km	②
4 h 25,1 km		9.2 St.-Martin-Tour mit Tschillittrail	141
		3,5 h 22,8 km	③
		9.3 Göflaner Marmorbruch	143
		6 h 41,8 km	④
		<b>Mehrstagestour Vinschgau-Transalp 146</b>	
<b>10 Vinschgau Transalp Light:</b>			
<b>Mals–Neumarkt</b>			148
Etappe 1:			
Von Mals nach Meran			148
5 h 60,5 km			①
Etappe 2:			
Von Meran nach Tramin			151
6 h 58 km			①
Etappe 3:			
Halbtagestour von Tramin			
zur Kanzel			154
4,5 h 38 km			②
Register			157
Impressum			160