

# INHALT

- Vorwort** 9
- Bikepacking** 10
- Vorbereitung & Ausrüstung** 18

## DIE TOUREN

### **Garmisch – Gardasee**

- 1 Auf den Spuren der Römer durch die Alpen** 30  
Leichte Variante durch das Tiroler Oberland,  
den Vinschgau und entlang der Südtiroler Weinstraße
- 2 Malerische Almen undfordernde Pässe** 46  
Die mittelschwere Tour zwischen Zugspitze und  
Karwendel, Timmelsjoch und Meran, Sarntaler Alpen  
und Brenta-Dolomiten
- 3 Unsere westlichste Route zum Gardasee** 62  
Eine schwere Tour über Inntal, Reschenpass,  
Val Müstair, Umbrailpass, Gaviapass, Tonalepass,  
Dolomiti di Brenta und Lago di Tenno
- 4 Die östlichste und anspruchsvollste Route zum Gardasee** 80  
Karwendel, Zillertal, Eisacktal, Lüsner Alm, Gröden,  
Seiser Alm, Val di Fassa, Val di Fiemme, Dolomiti Lagorai,  
Valsugana, Alpe Cimbra, Pasubio, Vallarsa

### **Garmisch – Comer See**

- 5 Den Inn entgegen über die Alpen** 100  
Leichte Tour von Oberbayern ins Tiroler Oberinntal,  
durchs Engadin und Bergell ins Veltlin
- 6 Auf Schmugglerwegen durch die Alpen** 116  
Zwei Räder, vier Länder, zwei Nationalparks – ein  
Abenteuer auf einer mittelschweren Route

## **Alpe-Adria**

- 7 Der Klassiker von Salzburg nach Grado neu interpretiert** 134  
Über Berchtesgaden, ins Saalachtal, nach Zell am See,  
an die Salzach, nach Bad Gastein, durch die Hohen Tauern  
nach Kärnten, ins Friaul und an die Adria
- 8 Vom Chiemgau nach Triest** 150  
Eine mittelschwere Tour über Ruhpolding ins Saalachtal,  
nach Zell am See, ins Gasteinertal und durch die  
Hohen Tauern nach Kärnten, an die Soča in Slowenien  
und durch den Triester Karst an die Adria
- 9 Außergewöhnliche Wege von Salzburg an die Adria** 168  
Eine schwere Tour über die Postalm, die Nockberge,  
zu den Kärntner Badeseen, abgeschiedene Pässe am  
Karnischen Hauptkamm, einsame Kammwege und  
tiefe Schluchten in den Julischen Alpen, an die Soča und  
durch den Triester Karst

**Packliste** 186

**Register** 187

**Impressum** 192