

Inhaltsverzeichnis

Dolomiten	6	Pustertal	58
Einleitung	8	4.1 Von Toblach	
Historie	12	an den Misurina See	62
		5 Std. 64 km	3
Touren in den Dolomiten	18	4.2 Durch das Ahrntal zur Burg Taufers	65
1 Cortina d'Ampezzo	20	6 Std. 53 km	3
1.1 Auf die Averau	24	4.3 Auf dem Reiner Höhenweg	
4 Std. 36 km	3	zur Lobisa Schupfn	68
1.2 Cinque Torri Freeride-Tour	26	4,5/6,5 Std. 44/75 km	3
6,5 Std. 29/54 km	2	4.4 Talrunde auf dem Pustertaler Radweg	
1.3 Auf die Plätzwiese	28	6 Std. 73 km	2
6 Std. 76 km	3		71
2 St. Vigil	30	5 Brixen	74
2.1 Von St. Vigil zum Pragser Wildsee	33	5.1 Auf den Stoanamandl	
5,5 Std. 51 km	4	5 Std. 46 km	3
2.2 Auf den Pfaffenbergl	36	5.2 Rund um den Peitlerkofel	
3,5 Std. 34 km	1	6 Std. 59 km	4
2.3 Durch den Naturpark		5.3 Zum Schloss Rodenegg	
Fanes-Sennes-Prags		3,5 Std. 41 km	2
6 Std. 53 km	4	5.4 Tour zur Radlseehüttn	
2.4 Zu den Armentara-Wiesen	42	5 Std. 31 km	3
3 Std. 14 km	1		
3 Sextener Dolomiten	44	6 Grödner Tal	86
3.1 Durch das Sextener Tal		6.1 Unter den Felsspitzen	
zur Dreischusterhütte		der Geislergruppe	
3,5 Std. 31 km	2	4 Std. 32 km	3
3.2 Von Sexten ins Fischleintal	46	6.2 Hüttentour auf der Seiser Alm	
3 Std. 26 km	2	4,5 Std. 43 km	2
3.3 Abenteuer Stonemantrail	49	6.3 Sella Ronda im Uhrzeigersinn	
3.3.1 Der Stonemantrail mit Start		4 Std. 54 km	3
in Sillian			
5 Std. tgl. ca. 40 km	2 - 5	7 Rosengarten Latemar	100
3.3.2 Der Stonemantrail mit Start		7.1 Über den Nigerpass zum Karersee	
in Sexten		4 Std. 34 km	3
5 Std. tgl. ca. 40 km	2 - 5	7.2 Von Leifers nach Maria Weißenstein	
		4 Std. 35 km	3
		7.3 Zur Sternwarte Steinegg	
		3,5 Std. 24 km	1
		7.4 Latemar-Umrundung	
		6 Std. 40 km	4

Inhaltsverzeichnis

Südtirol	116	Mehrtagestour Vinschgau-Transalp	166
Einleitung	118		
Historie	120		
Touren in Südtirol	124		
8 Tramin	126	11.1 Vinschgau Transalp Light: Mals-Neumarkt	168
8.1 Zu den Montiggler Seen	130	Etappe 1: Von Mals nach Meran	168
4,5 Std. 37 km	(3)	5 Std. 61 km	(1)
8.2 Eislöcher-Runde über den Kalterer Höhenweg	133	Etappe 2: Von Meran nach Tramin	171
4,5 Std. 37 km	(3)	6 Std. 58 km	(1)
8.3 Königsetappe auf den Traminer Hausberg	136	Etappe 3: Halbtagestour von Tramin zur Kanzel	174
5,5 Std. 24 km	(4)	4,5 Std. 38 km	(2)
8.4 Zu den Rosszähnen	139		
3,5 Std. 18 km	(3)		
9 Meran	142	11.2 Vinschgau Transalp Medium: Mals-Tramin	176
9.1 Auf den Tschöggelberg	147	Etappe 1: Von Mals über die Uina-Schlucht nach Glurns	176
4 Std. 35 km	(3)	8,5 Std. 68 km	(5)
9.2 Die Schenna-Hirzer-Runde	149	Etappe 2: Von Glurns über die Naturnser Alm nach Meran	179
4 Std. 25 km	(2)	8,5 Std. 85 km	(4)
9.3 Durch das Passeiertal auf die Pfandler Alm	151	Etappe 3: Von Meran über die Montiggler Seen nach Tramin	182
4,5 Std. 45 km	(2)	5 Std. 50 km	(2)
9.4 Zum Knottnkino	153	Etappe 4: Von Tramin auf das Trudner Horn	185
5 Std. 34 km	(2)	5 Std. 53 km	(3)
10 Latsch	156		
10.1 Latsch-Umrundung	158	Register	189
2 Std. 20 km	(2)	Impressum	192
10.2 St.-Martin-Tour mit Tschillittrail	161		
3,5 Std. 23 km	(3)		
10.3 Göflaner Marmorbruch	163		
6 Std. 42 km	(4)		