

# Inhaltsverzeichnis

## Dolomiten

Einleitung

Historie

## Touren in den Dolomiten

### 1 Cortina d'Ampezzo

- 1.1 Auf die Averau  
4 Std. 36 km (3)
- 1.2 Cinque Torri Freeride-Tour  
6,5 Std. 29/54 km (2)
- 1.3 Auf die Plätzwiese  
6 Std. 76 km (3)

### 2 St. Vigil

- 2.1 Von St. Vigil zum Pragser Wildsee  
5,5 Std. 51 km (4)
- 2.2 Auf den Pfaffenberg  
3,5 Std. 34 km (1)
- 2.3 Durch den Naturpark  
Fanes-Sennes-Prags  
6 Std. 53 km (4)
- 2.4 Zu den Armentara-Wiesen  
3 Std. 14 km (1)

### 3 Sextener Dolomiten

- 3.1 Durch das Sextener Tal  
zur Dreischusterhütte  
3,5 Std. 31 km (2)
- 3.2 Von Sexten ins Fischleintal  
3 Std. 26 km (2)
- 3.3 Abenteuer Stonemantrail
- 3.3.1 Der Stonemantrail mit Start  
in Sillian  
5 Std. tgl. ca. 40 km (2) – (5)
- 3.3.2 Der Stonemantrail mit Start  
in Sexten  
5 Std. tgl. ca. 40 km (2) – (5)

<b>6</b>	<b>4 Pustertal</b>	<b>58</b>
8	4.1 Von Toblach	
12	an den Misurina See	62
	5 Std. 64 km (3)	
<b>18</b>	4.2 Durch das Ahrntal zur Burg Taufers	65
	6 Std. 53 km (3)	
<b>20</b>	4.3 Auf dem Reiner Höhenweg	
24	zur Lobisa Schupfn	68
	4,5/6,5 Std. 44/75 km (3)	
26	4.4 Talrunde auf dem Pustertaler Radweg	
28	6 Std. 73 km (2)	71
	<b>5 Brixen</b>	<b>74</b>
<b>30</b>	5.1 Auf den Stoanamandl	76
33	5 Std. 46 km (3)	
	5.2 Rund um den Peitlerkofel	79
36	6 Std. 59 km (4)	
	5.3 Zum Schloss Rodenegg	82
	3,5 Std. 41 km (2)	
39	5.4 Tour zur Radlseehtüttn	84
	5 Std. 31 km (3)	
42	<b>6 Grödner Tal</b>	<b>86</b>
<b>44</b>	6.1 Unter den Felsspitzen	
	der Geislergruppe	89
	4 Std. 32 km (3)	
46	6.2 Hüttentour auf der Seiser Alm	93
	4,5 Std. 43 km (2)	
49	6.3 Sella Ronda im Uhrzeigersinn	96
	4 Std. 54 km (3)	
52	<b>7 Rosengarten Latemar</b>	<b>100</b>
54	7.1 Über den Nigerpas zum Karersee	104
	4 Std. 34 km (3)	
	7.2 Von Leifers nach Maria Weißenstein	107
	4 Std. 35 km (3)	
56	7.3 Zur Sternwarte Steinegg	110
	3,5 Std. 24 km (1)	
	7.4 Latemar-Umrundung	113
	6 Std. 40 km (4)	

# Inhaltsverzeichnis

## Südtirol

Einleitung

Historie

## Touren in Südtirol

### 8 Tramin

8.1 Zu den Montiggler Seen

4,5 Std. 37 km (3)

8.2 Eislöcher-Runde über den

Kalterer Höhenweg

4,5 Std. 37 km (3)

8.3 Königsetappe auf den Traminer

Hausberg

5,5 Std. 24 km (4)

8.4 Zu den Rosszähnen

3,5 Std. 18 km (3)

### 9 Meran

9.1 Auf den Tschöglberg

4 Std. 35 km (3)

9.2 Die Schenna-Hirzer-Runde

4 Std. 25 km (2)

9.3 Durch das Passeiertal

auf die Pfandler Alm

4,5 Std. 45 km (2)

9.4 Zum Knottnkino

5 Std. 34 km (2)

### 10 Latsch

10.1 Latsch-Umrundung

2 Std. 20 km (2)

10.2 St.-Martin-Tour mit Tschillitrail

3,5 Std. 23 km (3)

10.3 Göflaner Marmorbruch

6 Std. 42 km (4)

116

118

120

124

126

130

133

136

139

142

147

149

151

153

156

158

161

163

## Mehrtagestour Vinschgau-Transalp

166

### 11.1 Vinschgau Transalp Light:

#### Mals-Neumarkt

168

Etappe 1:

Von Mals nach Meran

168

5 Std. 61 km (1)

Etappe 2:

Von Meran nach Tramin

171

6 Std. 58 km (1)

Etappe 3:

Halbtagestour von Tramin

zur Kanzel

174

4,5 Std. 38 km (2)

### 11.2 Vinschgau Transalp Medium:

#### Mals-Tramin

176

Etappe 1:

Von Mals über die Uina-Schlucht

nach Glurns

176

8,5 Std. 68 km (5)

Etappe 2:

Von Glurns über die Naturnser Alm

nach Meran

179

8,5 Std. 85 km (4)

Etappe 3:

Von Meran über die Montiggler Seen

nach Tramin

182

5 Std. 50 km (2)

Etappe 4:

Von Tramin auf das Trudner Horn

185

5 Std. 53 km (3)

Register

189

Impressum

192