

# INHALTSVERZEICHNIS

Faszination Alpengross 4

## **Alpengross ab Oberstdorf**

- |          |                                    |    |
|----------|------------------------------------|----|
| <b>1</b> | Oberstdorf – Gardasee              | 18 |
|          | Via Stilfser Joch: Joe-Route       |    |
|          | schwer 14 250 Hm 432 km            |    |
| <b>2</b> | Oberstdorf – Gardasee              | 34 |
|          | Via Scalettapass: Heckmair-Route   |    |
|          | mittel bis schwer 11 950 Hm 380 km |    |
| <b>3</b> | Oberstdorf – Gardasee              | 48 |
|          | Via Reschenpass: Bassa Via Claudia |    |
|          | leicht 6300 Hm 409 km              |    |
| <b>4</b> | Oberstdorf – Gardasee              | 58 |
|          | Via Samnaun: Alta Via Claudia      |    |
|          | mittel 9700 Hm 401 km              |    |
| <b>5</b> | Oberstdorf – Gardasee              | 68 |
|          | Via Fürkeleferner: Direttissima    |    |
|          | extrem 11 000 Hm 332 km            |    |
| <b>6</b> | Oberstdorf – Comer See             | 80 |
|          | Via Poschiavolns: ins Veltin       |    |
|          | mittel 8050 Hm 344 km              |    |

## **Das Magische Dreieck der Ostalpen**

- |          |                                       |     |
|----------|---------------------------------------|-----|
| <b>7</b> | Oberstdorf – Lago Maggiore            | 92  |
|          | Via Liechtenstein und Comer See:      |     |
|          | ins Tessin                            |     |
|          | mittel 11 700 Hm 388 km               |     |
| <b>8</b> | Lago Maggiore – Gardasee              | 104 |
|          | Via Bergamasker Alpen:                |     |
|          | der Sieben-Seen-Cross                 |     |
|          | mittel 14 600 Hm 420 km               |     |
| <b>9</b> | Gardasee – Oberstdorf                 | 116 |
|          | Via Malojapass: die Süd-Nord-Traverse |     |
|          | schwer 17 700 Hm 486 km               |     |

## **Alpengross ab Bodensee**

- |           |                         |     |
|-----------|-------------------------|-----|
| <b>10</b> | Bodensee – Gardasee     | 130 |
|           | Via Livigno: Allegra!   |     |
|           | mittel 13 850 Hm 507 km |     |

## **Alpengross ab Garmisch-Partenkirchen**

- |           |                                 |     |
|-----------|---------------------------------|-----|
| <b>11</b> | Garmisch – Gardasee             | 136 |
|           | Über Fern- und Reschenpass:     |     |
|           | Via Claudia Augusta             |     |
|           | leicht 5500 Hm 362 km           |     |
| <b>12</b> | Garmisch – Gardasee             | 142 |
|           | Via Veltlin: die Albrecht-Route |     |
|           | mittel 11 900 Hm 480 km         |     |

## **Alpengross ab Mittenwald**

- |           |                               |     |
|-----------|-------------------------------|-----|
| <b>13</b> | Mittenwald – Gardasee         | 154 |
|           | Via Timmelsjoch: Ötztal-      |     |
|           | Mountainbike-Trail            |     |
|           | leicht 7100 Hm 344 km         |     |
| <b>14</b> | Mittenwald – Gardasee         | 162 |
|           | Via Karwendel und Eisjöchl:   |     |
|           | Alpengross-Challenge          |     |
|           | schwer 16 200 Hm 465 km       |     |
| <b>15</b> | Mittenwald – Monte Grappa     | 176 |
|           | Über die Dolomiten: Via Migra |     |
|           | schwer 20 600 Hm 537 km       |     |

## **Alpengross ab Tegernsee**

- |           |                                  |     |
|-----------|----------------------------------|-----|
| <b>16</b> | Tegernsee – Gardasee             | 190 |
|           | Via Pfitscher Joch und Eisjöchl: |     |
|           | Direttissima                     |     |
|           | schwer 11 850 Hm 418 km          |     |

|           |  |     |
|-----------|--|-----|
| <b>17</b> | Tegernsee – Monte Grappa<br>Via Brenner-Grenzkamm: der<br>Dolomiten-Cross<br>mittel 19 200 Hm 553 km | 202 |
|-----------|--|-----|

### ***Alpencross ab dem Chiemsee***

|           |   |     |
|-----------|---|-----|
| <b>18</b> | Chiemsee – Gardasee<br>Via Krimmler Tauern und Dolomiten:<br>Dynamite Trails<br>schwer 18 350 Hm 587 km | 224 |
|-----------|---|-----|

### ***Alpencross ab Berchtesgaden***

|           |  |     |
|-----------|--|-----|
| <b>19</b> | Berchtesgaden – Venedig<br>Via Felber Tauern und Osttirol:<br>zur Adria<br>mittel 9600 Hm 446 km | 242 |
|-----------|--|-----|

### ***Alpencross-Service***

|  |                                   |     |
|--|-----------------------------------|-----|
|  | Planung und Vorbereitung          | 256 |
|  | Tourentaktik                      | 256 |
|  | Ausrüstung                        | 258 |
|  | Erste Hilfe                       | 261 |
|  | Erste Hilfe bei Pannen            | 262 |
|  | Wetterkunde                       | 263 |
|  | Alpencross mit GPS                | 268 |
|  | Der digitale Alpencross-Baukasten | 271 |

### ***Alpencross-Baukasten Ostalpen***

|  |                             |     |
|--|-----------------------------|-----|
|  | Alpencross zum Selberplanen | 274 |
|  | Tabelle Ostalpen            | 280 |
|  | Impressum                   | 288 |

### ***Auf der CD***

|  |   |
|--|---|
|  | GPS-Tracks zum Herunterladen            |
|  | (Digitaler) Baukasten zum Herunterladen |
|  | Karten zum Ausdrucken                   |
|  | Höhenprofile zum Ausdrucken             |
|  | Routenbeschreibungen zum Ausdrucken     |