

# INHALTSVERZEICHNIS

Faszination Alpencross	4	
<b>Alpencross ab Oberstdorf</b>		
1 Oberstdorf – Gardasee Via Stilfser Joch: Joe-Route schwer 14 250 Hm 432 km	18	
2 Oberstdorf – Gardasee Via Scaletta Pass: Heckmair-Route mittel bis schwer 11 950 Hm 380 km	34	
3 Oberstdorf – Gardasee Via Reschenpass: Bassa Via Claudia leicht 6300 Hm 409 km	48	
4 Oberstdorf – Gardasee Via Samnaun: Alta Via Claudia mittel 9700 Hm 401 km	58	
5 Oberstdorf – Gardasee Via Fürkeleferner: Direttissima extrem 11 000 Hm 332 km	68	
6 Oberstdorf – Comer See Via Poschiavolns: ins Veltin mittel 8050 Hm 344 km	80	
<b>Das Magische Dreieck der Ostalpen</b>		
7 Oberstdorf – Lago Maggiore Via Liechtenstein und Comer See: ins Tessin mittel 11 700 Hm 388 km	92	
8 Lago Maggiore – Gardasee Via Bergamasker Alpen: der Sieben-Seen-Cross mittel 14 600 Hm 420 km	104	
9 Gardasee – Oberstdorf Via Malojapass: die Süd-Nord-Traverse schwer 17 700 Hm 486 km	116	
<b>Alpencross ab Bodensee</b>		
10 Bodensee – Gardasee Via Livigno: Allegra! mittel 13 850 Hm 507 km	130	
<b>Alpencross ab Garmisch-Partenkirchen</b>		
11 Garmisch – Gardasee Über Fern- und Reschenpass: Via Claudia Augusta leicht 5500 Hm 362 km	136	
12 Garmisch – Gardasee Via Veltlin: die Albrecht-Route mittel 11 900 Hm 480 km	142	
<b>Alpencross ab Mittenwald</b>		
13 Mittenwald – Gardasee Via Timmelsjoch: Ötztal- Mountainbike-Trail leicht 7100 Hm 344 km	154	
14 Mittenwald – Gardasee Via Karwendel und Eisjöchl: Alpencross-Challenge schwer 16 200 Hm 465 km	162	
15 Mittenwald – Monte Grappa Über die Dolomiten: Via Migrä schwer 20 600 Hm 537 km	176	
<b>Alpencross ab Tegernsee</b>		
16 Tegernsee – Gardasee Via Pfitscher Joch und Eisjöchl: Direttissima schwer 11 850 Hm 418 km	190	

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

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

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

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

<b>19</b>	Berchtesgaden – Venedig Via Felber Tauern und Osttirol: zur Adria 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	