

Karte	7	Vorbereitung und Ernährung	24
Danksagung	8	Umgang mit diesem Führer	26
Die Dolomiten	10	Allgemeine Touristeninformationen	30
MTB und Natur: Eine Gelegenheit, die man nicht verpassen sollte	15	Bibliographie	31
Geltendes Regelwerk	16	Radwege im Tal	32
Ausrüstung und Material	18	Bikeparks in den Dolomiten	35
Grödental	36	29 Monte Fernazza	190
01 Telegraph	38	30 Val Focobon	196
02 Tour um die Aferer Geisler	42	31 TransCivetta	200
03 Raschötz	48		
04 Schlerntour	52	Pustertal	206
05 Seiser Alm	58	32 Kronplatz - Reischach	208
06 Langkofeltour gegen den Uhrzeigersinn	62	33 Furkelpass – Kronplatz	212
		34 Helm (Monte Elmo)	216
Fassatal	68	35 Markinkele	220
07 Latemar und Karersee	70	36 Thurmtaler	226
08 Latemartour (im Uhrzeigersinn)	74		
09 Rosengarten	78	Cortina d'Ampezzo – Val Boite	230
10 Vajolet-Tal und Kesselkogel	84	37 Strudelkopf	232
11 Langkofel-Plattkofel-Tour	90	38 Hohe Gaisl	236
12 San Nicolò Tal und Contrin Tal	94	39 Posporcora Pass und die Wasserfälle von Fanes	240
		40 Croda da Lago und Beco d'Aial	244
Fleimstal	98	41 Croda da Lago und Val Boite	248
13 Schwarzhorn-Tour	100		
14 Monte Agnello-Tour	104	Zoldotal	252
15 Paneveggio und Lusia	108	42 Civetta Super Trail Bike	254
		43 Lavadoi - Redolet	260
Priemero - S. Martino di Castrozza	112	44 Spiz Zuel	264
16 Venegia Tal und Rollepass	114	45 Venezia Hütte – Zoldotal	268
17 Überquerung der Pale di S. Martino	118	46 Monte Rite	272
18 Tognola – Forcella Scanaioi	124	47 Foresta di Cajada und Val Desedan	276
19 Cima Valsorda-Tour	128		
		Cadore – Comelico	280
Gadertal	132	48 Cadini di Misurina	282
20 Ciastlins Tal	134	49 Costa Piana Hütte und Antracisa Scharte	286
21 Hochalpenhütten-Tour (Fojedora Tal – Prags)	138	50 Col Cervera	290
22 St. Martin - Campill	142	51 Knieberg (Col Quaternà)	294
23 Die Armentarawiesen	146	52 Crode dei Longerin	298
24 Pralongià und Piz la Villa	150		
25 Sellarunde	154	Zusammenfassung der Touren	302
Agordino – Val Fiorentina	176		
26 Arabba - Fedaia	178		
27 Laste – Val Davedin	182		
28 Monte Pore-Tour	186		