

INHALTSVERZEICHNIS

Impressum	4	5 Vom Bodensee zum Genfer See	82
Einführung		Von Bregenz nach Montreux –	
Alpencross in den Westalpen	5	»Schweiz-Cross«	
<i>gta</i> – »La Grande Traversata delle Alpi«	6	schwer; 18 200 Hm, 555 km	
Südalpen	7	6 Von der Rhône zum Po (Piemont)	96
Apennin	7	Von Martigny über den Iseran	
		nach Paesana – » <i>gta</i> 1«	
		mittel; 17 450 Hm, 547 km	
DIE ROUTEN		7 Vom Po (Piemont) zur Riviera	118
Gesamtalpen		Von Paesana nach Riva Ligure –	
1 Vom Watzmann zum Mont Blanc	8	» <i>gta</i> 2«	
Von Berchtesgaden über alle Berge		mittel; 11 400 Hm, 375 km	
nach Courmayeur und Chamonix		8 Vom Po (Piemont) zur Côte d'Azur	138
schwer; 28 000 Hm, 1048 km		Von Paesana nach Menton oder	
		Nizza – » <i>gta</i> 3«	
		mittel; 11 200 Hm, 294 km	
Westalpen		9 Aus dem Piemont ins Wallis	156
2 Vom Genfer See zum Mittelmeer	30	Von Susa über den Theodulpass	
Von Thonon-les-Bains nach		nach Zermatt – » <i>gta</i> 4«	
Ventimiglia		schwer; 14 150 Hm, 319 km	
schwer; 25 300 Hm, 782 km		10 Vom Monte Rosa zum Mont	
3 Vom Rhône-Knie zur Côte d'Azur	52	Blanc	168
Die Direttissima von Martigny		Von Macugnaga nach Courmayeur –	
nach Nizza – »Westalpen-Express«		» <i>alta gta</i> 5«	
extrem; 15 700 Hm, 545 km		schwer; 12 100 Hm, 231 km	
4 Vom Rhône-Knie zum Lago		11 Vom Mont Blanc zum Monviso	184
Maggiore	66	Von Courmayeur nach Marmora	
Von Martigny nach Locarno –		im Maira-Tal – » <i>alta gta</i> 6«	
»Grand Raid Wallis«		schwer; 18 500 Hm, 450 km	
mittel-schwer; 15 600 Hm, 460 km			



Faszination Alpengcross mit dem Mountainbike

Apennin und Südalpen

- | | | |
|-----------|--|-----|
| 12 | Von der Adria über den Apennin zur Riviera
Von Cesenatico nach Leri –
»Trans Italia 1« mittel; 13 900 Hm, 486 km | 204 |
| 13 | Durch Ligurien
Von Leri nach Finale Ligure –
»Trans Italia 2«
mittel; 9950 Hm, 364 km | 216 |
| 14 | Über die Ligurischen Alpen
Von Finale Ligure nach Limone Piemonte – »Trans Italia 3«
mittel; 9600 Hm, 318 km | 228 |
| 15 | Vom Gardasee zum Monte Grappa
Von Riva nach Bassano –
Gebirgsjägerweg, Teil 1
schwer; 12 950 Hm, 363 km | 242 |
| 16 | Vom Monte Grappa ins Pustertal
Von Bassano nach Bruneck –
Gebirgsjägerweg, Teil 2
schwer; 14 250 Hm, 393 km | 256 |

Alpengcross-Baukasten Westalpen

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| Alpengcross zum Selberplanen | 268 |
| Westalpen – alle Pässe im Überblick | 270 |

Auf der CD

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

*Auf der Gran-Seris-Millirstraße an der Cima
Ciampingna über dem Susa-Tal; am Horizont
die wilden Pelvaux-Berge*