

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Die Etappen	10
Etappe 1: Durch das Karwendelgebirge ins Inntal – von Hinterriss oder Mittenwald nach Weerberg	12
Etappe 2: Die Tuxer Alpen – von Weerberg nach Lanersbach	20
Etappe 3: Der Alpenhauptkamm – auf alten Militärstraßen und Saumwegen nach Süden	27
Etappe 4: Vom Eisacktal ins Pustertal – von Sterzing nach Bruneck	36
Etappe 5: Ins spektakuläre Herz der Dolomiten – von Bruneck zur Plätzwiese oder Fanesalm	42
Etappe 6: Großes Landschaftskino – von der Plätzwiese oder Fanesalm nach Cortina	50
Anhang	56
Bike-Check	58
Erste-Hilfe-Guide	59
Packlisten	60
Wetterkunde	62
Impressum	63