

Einleitung				4
Über die Pragser Hochalm	18,5 km	7:15 Std.		16
Rund um den Seekofel	19,5 km	7:00 Std.		20
Auf den Herrstein, 2447 m	11 km	5:00 Std.		24
Auf den Sarikofel, 2378 m	13 km	5:15 Std.		26
Auf den Dürrenstein, 2839 m	9 km	4:00 Std.		28
Plätzwiese und Strudelkopf, 2307 m	12 km	3:45 Std.	😊	30
Zum Toblacher See, 1251 m	13,5 km	3:20 Std.	😊 ❄️	34
Auf die Ganraste, 2130 m	11,5 km	4:30 Std.		38
Zur Dreischusterhütte, 1626 m	13,5 km	3:30 Std.	😊	42
Von Innichen nach Sexten, 1316 m	9 km	3:00 Std.	😊	44
Rund um den Schwabenalpenkopf	14,5 km	6:00 Std.		48
Helm und Hornischegg, 2550 m	15,5 km	4:45 Std.		52
Über den Innergsell, 2065 m	10 km	4:15 Std.		54
Ins Fischleintal, 1526 m	12,5 km	3:15 Std.	😊 ❄️	56
Auf die Oberbachernspitze, 2677 m	19 km	7:45 Std.		58
Rund um den Einser	18,5 km	6:30 Std.		64
Zum Kreuzbergpass, 1636 m	11,5 km	4:45 Std.	😊	68
Am Karnischen Hauptkamm	15,5 km	6:30 Std.		70
Auf den Arzalpenkopf, 2371 m	11,5 km	4:45 Std.		74
Monte Aiarnola, 2456 m	13 km	5:45 Std.		78

Forzela de l'Agnel, 2567 m	10 km	6:45 Std.		80
Zur Drei-Zinnen-Hütte, 2405 m	18 km	6:45 Std.		82
Der Monte Piana, 2324 m	13,5 km	6:15 Std.		86
Rund um die Drei Zinnen	10 km	3:30 Std.	😊	90
Der »Sentiero Bonacossa«	14 km	6:45 Std.		94
Der »Sentiero Durissini«	13,5 km	5:15 Std.		100
Lago del Sorapiš, 1923 m	12 km	4:30 Std.		106
Rund um die Croda da Lago	13 km	5:00 Std.		108
Rund um die Tofana di Rozes	16 km	6:00 Std.		112
Vom Passo Falzàrego nach Cortina	15,5 km	5:00 Std.	😊	116
Über den Nuvolau, 2574 m	12 km	5:45 Std.		120
Über den Kleinen Lagazuoi, 2772 m	7,5 km	5:00 Std.		126
Der Col di Lana, 2452 m	14 km	5:45 Std.		130
Auf den Monte Rite, 2181 m	12 km	3:15 Std.	😊	134
Rund um den Monte Pelmo	13 km	6:00 Std.		138
Zum Rifugio Attilio Tissi, 2262 m	14,5 km	5:00 Std.		142
Rund um den Mulàz	13,5 km	6:15 Std.		146
Über das Pala-Hochplateau	19,5 km	8:30 Std.		150
Von der Rosetta zum Passo Rolle	10 km	3:20 Std.		156
Rund um die Pala di San Martino	12 km	4:30 Std.		160
Register				164
Impressum				168