

# Inhalt

Vorwort		8
Land und Leute		10
Reise-Infos von A bis Z		14
An- und Abreise	16	Literatur 22
Ausrüstung	17	Medizinische Versorgung 23
Einkaufen	17	Notruf 23
Elektrizität	18	Radfahrer 23
Essen und Trinken	18	Sprachen 24
Etappeneinteilung	18	Telefon und Internet 24
Geld und Kosten	19	Unterkünfte 24
Gepäckservice und Abholdienst	20	Updates 24
Hunde	20	Verkehrsmittel unterwegs 25
Information, Karten Card	21	Wegmarkierungen 25
Klima und Reisezeit	21	Zeit 25
Landkarten und GPS	22	Zoll 25
Alpe-Adria-Trail		26
1. Etappe: Kaiser-Franz-Josefs-Höhe – Heiligenblut	13,2 km	28
2. Etappe: Heiligenblut – Döllach	11,4 km	35
3. Etappe: Döllach – Marterle	18,1 km	40
4. Etappe: Marterle – Stall	11,0 km	43
5. Etappe: Stall – Innerfragant	18,4 km	47
6. Etappe: Innerfragant – Mallnitz	23,0 km	52
7. Etappe: Mallnitz – Obervellach	18,5 km	56
8. Etappe: Obervellach – Danielsberg	14,4 km	61
9. Etappe: Danielsberg – Hühnersberg	19,8 km	65
10. Etappe: Hühnersberg – Gmünd	16,8 km	69
11. Etappe: Gmünd – Seeboden am Millstätter See	14,7 km	74
12. Etappe: Seeboden – Millstätter Alpe	21,1 km	78
13. Etappe: Millstätter Alpe – Döbriach (am See)	22,4 km	82
14. Etappe: Döbriach (am See) – Langalmtal	17,5 km	87
15. Etappe: Langalmtal – Falkerthaus	14,1 km	92

16. Etappe: Falkerthaus – Bad Kleinkirchheim	19,4 km	96
17. Etappe: Bad Kleinkirchheim – Arriach	18,9 km	101
18. Etappe: Arriach – Gerlitzen	14,9 km	106
19. Etappe: Gerlitzen – Ossiach	17,5 km	109
20. Etappe: Ossiach – Velden	17,9 km	114
21. Etappe: Velden – Baumgartnerhöhe	21,4 km	118
22. Etappe: Baumgartnerhöhe – Kranjska Gora	21,8 km	123
23. Etappe: Kranjska Gora – Trenta	22,1 km	127
24. Etappe: Trenta – Bovec	23,3 km	133
25. Etappe: Bovec – Drežnica	23,3 km	137
26. Etappe: Drežnica – Tolmin	22,5 km	142
27. Etappe: Tolmin – Tribil Superiore	19,0 km	146
28. Etappe: Tribil Superiore – Cividale	23,9 km	150
29. Etappe: Cividale – Breg bei Golo Brdo	12,6 km	154
30. Etappe: Breg bei Golo Brdo – Šmartno	26,2 km	157
31. Etappe: Šmartno – Cormòns	14,8 km	162
32. Etappe: Cormòns – Gradisca d'Isonzo	19,8 km	165
33. Etappe: Gradisca d'Isonzo – Duino	28,4 km	168
34. Etappe: Duino – Prosecco	22,9 km	174
35. Etappe: Prosecco – Lipica	19,4 km	178
36. Etappe: Lipica – Bagnoli	17,1 km	182
37. Etappe: Bagnoli – Muggia	17,9 km	186

## Rundweg 190

1. Etappe: Baumgartnerhöhe – Warmbad	15,1 km	192
2. Etappe: Warmbad – Nötsch	21,4 km	196
3. Etappe: Nötsch – Valbruna	26,2 km	200
4. Etappe: Valbruna – Tarvisio	20,5 km	206
5. Etappe: Tarvisio – Rifugio Zacchi	19,2 km	210
6. Etappe: Rifugio Zacchi – Kranjska Gora	16,2 km	214
7. Etappe: Kranjska Gora – Baumgartnerhöhe	21,8 km	217

## Index 220