

Inhalt

| | | | |
|---|-----|--|--|
| Vorwort | 6 | | |
| Am Ziel | 7 | | |
| Time-out statt Burn-out | 8 | | |
| Aus der Not entsteht ein Entschluss | 10 | | |
| Die Vorbereitungen beginnen | 15 | | |
| | | | |
| 1. Tag: Wals/Siezenheim – Hirschbichl | 18 | | |
| 2. Tag: Hirschbichl – Berggasthof Huggenberg | 23 | | |
| 3. Tag: Huggenberg – Bruck | 28 | | |
| 4. Tag: Bruck – Edelweißspitze | 34 | | |
| 5. Tag: Edelweißspitze – Glocknerhaus | 38 | | |
| 6. Tag: Großglockner | 42 | | |
| | | | |
| Der offizielle Alpe-Adria-Trail beginnt (690 km) | | | |
| 7. Tag: Glocknerhaus – Heiligenblut | 50 | | |
| 8. Tag: Heiligenblut – Döllach – Marterle | 56 | | |
| 9. Tag: Marterle – Stall – Bodenhütte | 65 | | |
| 10. Tag: Bodenhütte – Außerfragant | 70 | | |
| 11. Tag: Außerfragant – Obervellach | 76 | | |
| 12. Tag: Obervellach – Kolbnitz | 80 | | |
| 13. Tag: Kolbnitz – Zlatting | 84 | | |
| 14. Tag: Zlatting – Seeboden | 89 | | |
| 15. Tag: Seeboden – Millstätter Hütte | 93 | | |
| 16. Tag: Millstätter Hütte – Döbriach | 98 | | |
| 17. Tag: Döbriach | 105 | | |
| 18. Tag: Döbriach – Naßbodensee | 108 | | |
| 19. Tag: Naßbodensee – Falkertgipfel | 113 | | |
| 20. Tag: Falkertgipfel – Bad Kleinkirchheim | 118 | | |
| | | | |
| 21. Tag: Bad Kleinkirchheim – Arriach | 122 | | |
| 22. Tag: Arriach – Gerlitzten – Ossiacher See | 126 | | |
| 23. Tag: Steindorf am Ossiacher See | 130 | | |
| 24. Tag: Ossiacher See – Faaker See | 132 | | |
| 25. Tag: Faaker See – Neuhaus | 137 | | |
| 26. Tag: Neuhaus – Feistritz an der Gail | 140 | | |
| 27. Tag: Feistritz an der Gail – Valbruna | 144 | | |
| 28. Tag: Valbruna – Tarvisio | 146 | | |
| 29. Tag: Tarvisio – Rifugio Zacchi | 150 | | |
| 30. Tag: Rifugio Zacchi – Kranjska Gora | 153 | | |
| 31. Tag: Kranjska Gora – Trenta | 158 | | |
| 32. Tag: Trenta – Bovec | 161 | | |
| 33. Tag: Bovec – Drežnica | 164 | | |
| 34. Tag: Drežnica – Tolmin | 168 | | |
| 35. Tag: Tolmin – Castelmonte | 174 | | |
| 36. Tag: Castelmonte – St. Andreas in Golo Brdo | 180 | | |
| 37. Tag: St. Andreas in Golo Brdo – Šmartno | 186 | | |
| 38. Tag: Šmartno – Subida | 190 | | |
| 39. Tag: Subida – Gradisca d’Isonzo | 194 | | |
| 40. Tag: Gradisca – Sistiana | 198 | | |
| 41. Tag: Sistiana – Camping Obelisco Triest | 203 | | |
| 42. Tag: Camping Obelisco Triest – Mihael | 208 | | |
| 43. Tag: Mihael – Muggia | 214 | | |
| 44. Tag: Muggia – Trieste – Lazzaretto | 218 | | |
| 45. Tag: Endlich zusammen – Mario ist bei mir! | 221 | | |
| | | | |
| Nachwort | 223 | | |