

Sommario

Prefazione	5
Cenni turistici	8
Trekking nel Tirolo Orientale Sud	12
Attrattive nei dintorni di Lienz	14
Vademecum dalla A alla Z	16
Informazioni	19

In bici attraverso il Tirolo Orientale Sud

1 Percorso ciclistico della Val Pusteria	22
--	----

Intorno a Lienz

2 Galitzenklamm, Alter See, Tristacher See	24
3 Percorsi boschivi didattici	26
4 Aguntum e monumenti storici	28
5 Rauchkofel, 1911 m	30
6 Pellegrinaggio attraverso il Kofel, 1880 m	32
7 Spitzkofel, 2718 m	36
8 Weittalspitze, 2539 m	38
9 Karlsbader Hütte e Laserzwand, 2614 m	40
10 Dreitörlweg, Laserztörl, 2497 m	44
11 Hochstadel, 2680 m	48
12 Rabantalm e Rabant, 1303 m	50
13 Ederplan e Ziethenkopf, 2484 m	52
14 Wangenitzseehütte e Petzeck, 3283 m	56
15 Lienz Hütte e Keeskopf, 3081 m	60
16 Schleinitz, 2905 m	62
17 Böses Weibele, 2521 m	64

Val Pusteria e montagne di Villgraten

18 Pustertaler Almweg, l'Hochstein, 2057 m	66
19 Rotsteinberg, 2696 m	70
20 Sichelsee, 2497 m, Bockstein, 2805 m	72
21 Anraser See e Gumriaul, 2918 m	76
22 Tessenberger Seen, 2126 m	78
23 Tilliacher Alm e Sommerwand, 2501 m	80
24 Hochgrabe, 2951 m	82
25 Kamelisenalm e Rotes Kinkele, 2763 m	86
26 Weiße Spitze, 2962 m	88
27 Hintere Gsieser Lenke, 2542 m	90
28 Schwarzsee e Riepenspitze, 2774 m	94

29	Toblacher Pfannhorn, 2663 m	96
30	Percorso circolare di Thurntaler	98
31	Helmhaus (Monte Elmo), 2433 m	100
32	Sillianer Hütte, 2447 m	102

Valle Lesach

33	Hollbrucker Spitze, 2581 m	104
34	Obstanser See e Pfannspitze, 2678 m	106
35	La Pitturina (Filmoorhöhe), 2457 m	108
36	Monte Cavallino (Große Kinigat), 2689 m	112
37	Cima Palombino (Porze), 2599 m	114
38	Spitzköfele, 2314 m	116
39	Alta Via della Gailtal, Golzentipp, 2317 m	118
40	Ochsengarten e Steinrastl, 2184 m	122
41	Kircher Almen ed Eggenkofel, 2590 m	124
42	Zwölferspitz, 2592 m	126
43	Monte Peralba (Hochweißstein), 2694 m	130
44	Mittagskofel, 2251 m	132
45	Samalmkreuz, 1966 m	136
46	Soleck e Riebenkofel, 2386 m	138
47	Lumkofel, 2286 m	142
48	Mussen e Schatzbühel, 2090 m	146
49	Wolayersee e Rauchkofel, 2460 m	150
50	Museo all'aperto al Pal Piccolo, 1866 m	154

Indice	156
-------------------------	-----

Principali termini in tedesco	159
---	-----