

# INHALT

<b>Von der Idee zur Ausführung</b>	6	<b>Die Alpenen Grenzregionen zu Fuß</b>	90	<b>Die Öztaler Alpen:</b>		<b>Grenzgänge 2015</b>	
<b>Die Außer-alpinen Grenzregionen mit Rad</b>	10	<b>Die Karawanken und der südlichste Punkt Österreichs:</b>		8 Tage vom Timmelsjoch zum Reschenpass (Nord- und Südtirol)	186	in 33 Tagen von der Zugspitze nach Salzburg (Tirol, Salzburg, Bayern)	
<b>Oberösterreich:</b>		12 Tage von Bleiburg nach Thörl-Maglern (Kärnten, Slowenien, Italien)	92	<b>Vorarlberg und der westlichste Punkt Österreichs:</b>		In 6 Tagen übers Wetterstein Gebirge	252
8 Tage von Salzburg über Oberkappel nach Nove Hradý; (Böhmerwald, Mühlviertel), Bayern, Tschechien	12	<b>Die Karnischen Alpen:</b>		19 Tage vom Reschenpass zum Bodensee und zum Arlberg (Tirol, Vorarlberg, Schweiz, Liechtenstein, Deutschland)		In 4 Tagen übers Karwendel Gebirge	260
<b>Niederösterreich und der nördlichste Punkt Österreichs:</b>		11 Tage von Thörl-Maglern nach Sillian (Kärnten, Ost- und Südtirol)	118	Samnaun & Silvretta		Nördlich von Rofan & Brandenberger Alpen (Tegernseer Berge)	267
8 Tage von Nove Hradý nach Kittsee; (Waldviertel, Weinviertel, Thaya- und Marchauen), Tschechien, Slowakei	30	<b>Die Osttiroler Alpen:</b>		Montafon & Rätikon	202	Zwischen Chiemgauer Alpen und Kaisergebirge	274
<b>Burgenland und der östlichste Punkt Österreichs:</b>		7 Tage von Sillian zur Waldneralm im Ahrntal (Deferegger/Villgratner Gebirge, Riesenerferner Gruppe), Ost- und Südtirol	138	Bregenzerwald & Kleinwalsertal		Nördlich der Loferer & Leoganger Steinberge	282
8 Tage von Kittsee nach Bad Radkersburg; (Parndorfer Platte, Seewinkel, Ödenburger u. Günser Gebirge, Pannonische Tiefebene), Ungarn, Slowenien	56	<b>Die Zillertaler Alpen:</b>		<b>Noch 12 Tage, vom Arlberg zur Zugspitze</b> (Tirol, Bayern)		Steinernes Meer	292
<b>Steiermark und Kärnten mit Rad:</b>		7 Tage vom Ahrntal zum Brenner (Nord- und Südtirol)	156	Allgäu, Tannheimer Tal & Jungholz Reutte – Ammergauer Alpen	228	Hagengebirge & Überschreitung des Hohen Göll, 2522 m	296
4 Tage von Bad Radkersburg nach St. Michael ob Bleiburg; (Steirisches Vulkan- und Weinland), Slowenien	76	<b>Die Stubaier Alpen:</b>		Abschied von Vera	248	Untersberg-Überschreitung & am Ziel	302
		6 Tage vom Brenner zum Timmelsjoch (Nord- und Südtirol)	172			Was kommt danach?	309
						<b>Grenzgänge auf dem Wasser 2014</b>	312
						<b>Grenzgänge mit Pferd 2014</b>	320
						Dank	326
						Literaturhinweise	327