

**1****Brenner-Grenzkamm****76 km - 2300 Hm ↗ - 1940 Hm ↘**  
Kompass 36, 44

**Innsbruck** (584 m) — Vill (817 m) — Igls (870 m) — Schloß Taxburg — Goldbichl (1065 m) — Patsch (998 m) — Mühlal (1039 m) — Pfonds (1043 m) — Matrei (990 m, ab hier auf Bundesstraße) — Steinach (1049 m) — Stafflach (1100 m, Brenner-Bundesstraße hier verlassen und Zentralalpenweg Richtung Nösslach folgen, 15 min schieben, dann steile Piste unter der Brenner-Autobahn hindurch) — Nösslach (1330 m) — St. Jakob (1303 m) — Vinaders im Obernbergtal (1269 m, auf der Gasse) — Wegedreieck an der Taistation des Sattelberglifts (1650 m, auf Schotterpiste, nicht links zur Sattelalm, sondern dem Fahrweg geradeaus folgen. Dann rechts haltend am Bach entlang über die grüne Grenze A/I. Achtung: Zuvor nicht rechts auf den markierten, bergauf unfahrbaren Wanderweg "Jubiläumssteig" zum Sattelberg abzuweichen — Wegedreieck Biotop Sattelmöser (1715 m, rechts bergauf) — Kaserne Sattelberg (2071m, auf abschnittsweise sehr steilem Fahrweg, Beginn Brenner-Grenzkammstraße) — Flachjoch (2124 m) — Wegedreieck nahe Sandjochl (2140 m, BR auf der Brenner-Grenzkammstraße) — Giggelberg (1350 m, BR auf alter Militärrstraße) — Gossensal (1065 m) — **Sterzing** (945 m, auf BR abseits von Autobahn und Bundesstraße)

**2****Schneeberg****44 km - 1960 Hm ↗ - 1760 Hm ↘**  
Kompass 44

**Sterzing** (945 m) — Mareit im Ridnauntal (1070 m, Fahrstraße auf der rechten Ridnauner Bachseite) — Bergbaumuseum Ridnaun im Talschluss (1417 m, am rechten Talhang über die Höfe Wetzl, Bacher, Moser und Schlotte) — Poschalm (2110 m, auf BR durchs Lazzacher Tal, anfangs Asphalt und steil) — Schneebergscharte (2687 m, anstrengende Schiebe- und Tragepassage auf ehemaligen Knappenweg am Kaindstollen vorbei, knapp 90 min) — Schneeberghütte (2355 m, anfangs schwere Abfahrt auf steilem und steinigem Steig) — Timmelsjochstraße (1695 m, toller Downhill auf Knappenweg 31) — Moos in Passeier (1007 m, entweder auf der Timmelsjochstraße oder BR auf Fahrweg entlang des Passeierer Bachs, E5) — Brücke über den Passeierer Bach (995 m) — **Platt** (1140 m, Tip: Platterwirt, Tel. +39/0473/649008, www.platterwirt.com)

**3****Eisjöchel****80 km - 2400 Hm ↗ - 2630 Hm ↘**  
Kompass 53, 52

**Platt** (1140 m) — Brücke Pfelderer Bach nach Bad Sand (1025 m, auf dem Anfahrtsweg zurück) — Hütterwirt im Pfelderer Tal (1444 m, auf Teersträßchen am Gasthof Bruggstein vorbei) — Parkplatz am Ortseingang von Pfleders (1625 m, auf der Talstraße) — Lazinser Alm (1860 m, auf Schotterpiste) — Stettiner Hütte (2875 m, auf altem Militärfweg ca. 120 min schieben) — Eisjöchel (2900 m, auf Militärfweg 10 min von der Hütte entfernt) — Eishof (2071 m, vollständig fahrbarer Downhill auf altem Militärfweg) — Mündung Schnalstalstraße (1200 m, auf der Fahrstraße durchs Pfosental) — Rateiser Walchhof (880 m, auf der Schnalstalstraße) — Schloss Juval (927 m, auf dem Schnalswaalweg, toller Trail) — Tschars (625 m, BR auf dem Schnalswaalweg, Beginn in Straßenkehre unterhalb von Juval) — Etschbrücke nahe Bahnhof Tschars (600 m) — Latsch (642 m, auf dem Etsch-Radweg) — Plimabachbrücke (720 m, auf dem Vinschgau-Radweg) — **Prad** (915 m)

**4****Stilfser Joch****67 km - 2870 Hm ↗ - 1960 Hm ↘**  
Kompass 52, 072

**Prad** (915 m) — Stilfser Joch (2757 m) — Drei-Sprachen-Spitze (2843 m, knapp 100 m jenseits der Passhöhe rechts auf steilem Karrenweg bergauf) — Pass Umbrail (2503 m, am höchsten Punkt links auf ehemaligen Militärfweg bergab, Sentiero della Pace) — Bocchetta di Forcola (2768 m, auf dem Sentiero della Pace, die Trasse beginnt etwas unscheinbar rechter Hand gut 100 m vor der Cantoniera 4 der Stilfser Jochstraße, nach dem Almgebäude Baitello di Cogno rechts bergwärts halten, nur kurze Schiebestücke) — Bocchetta di Pedenolo (2704 m, zur sichtbaren Kaserne abfahren und weiter bergab, bis auf ca. 2625 m links ein Militärfweg abzweigt, dem man immer rechts haltend zum Sattel mit der Trasse einer befestigten Militärpiste folgt, einfacher, aber nicht annähernd so atemberaubend ist die direkte Abfahrt ins Valle Forcola) — Valle Forcola (über das Piano di Pedenolo, kurze Schiebestücke am Abhang) — Rifugio Solena (1961 m, auf der Forcola-Talpiste) — Rifugio Monte Scale (auf Fahrstraße über die Cancano-Staumauer) — Lago di S. Giacomo (1949 m) — Passo di Alpisella (2268 m) — **Livigno** (1816 m)

**5****Chaschauna und Scaletta****50 km - 1880 Hm ↗ - 2110 Hm ↘**  
LKS 5013, KF 13, 14

**Livigno** (1816 m) — Valle di Federia — Pian dei Morti (2061 m) — Rifugio Cassana TCI (2601 m) — Paß Chaschauna (2694 m, Grenze I/CH) — Alp Chaschauna (2210 m, auf Erdweg, Beginn Piste) — Inn-Brücke bei Prasüras (1665 m) — Chapella (1633 m, Bundestraße 27) — Susauna (1682 m) — Alp Funtauna — Scaletta-Paß (2609 m) — Dürboden 2012 m, ggf. 150 hm bergab schieben, dann fahrbar) — **Davos** (1580 m, auf Teer)

**6****Ins Rheintal****90 km - 2380 Hm ↗ - 3260 Hm ↘**  
KF 14, Kompass 123

**Davos** (1580 m) — Schatzalp — Strelapaß (2351 m) — Weißflusattel (2624 m) — Grünsee (2109 m, auf steiler Piste, am Ende Schiebestücke) — Duranna — Strassberg (1911 m) — Langwies (1380 m) — Peist (1341 m) — Chur (585 m) — Rheinbrücke bei Felsberg (560 m) — Tamins — Rheinbrücke Reichenau (605 m) — Bonaduz (650 m) — Versam — Abzweig Arezen (982 m, Beginn Piste) — Arezen (1085 m) — Höhenmarke (1588 m bei Brüner Alp) — Brün (1287 m, Beginn Teer) — Carrera (853 m) — Valendas (810 m) — **Ilanz** (699 m)

**7****Oberalppaß****70 km - 2500 Hm ↗ - 1750 Hm ↘**  
Kompass 123, 108

**Ilanz** (699 m) — Flond (1072 m) — Obersaxen-Meierhof (1281 m) — St. Martin (1343 m, auf Asphalt) — Ringgenberg (879 m, auf Alpwegen über Platta, Boden und Runtget) — Brücke über den Vorderrhein nahe Disentis (1025 m, Bikeroute über Surrein, am südlichen Ufer) — Disentis (1130 m) — Segnas (1331 m) — Tujetsch (1390 m) — Bugnei (1460 m, Bikeroute entlang der Oberalp-Bahn) — Sedrun (1441 m) — Rueras (1405 m) — Milez (1876 m) — Val Cuolm (2140 m, auf Piste) — Val Val (2052 m) — Paß Tiarms (2149 m, gelb markierter Wanderweg, ca. 20 min schieben) — Oberalppaß (2046 m, auf Piste, Gasthöfe) — **Andermatt** (1436 m, auf Paßstraße, der lange Tunnel kann am Ufer des Oberalpsees umfahren werden, für Nätschen-Trail sehr sichere Fahrtechnik und trockene Verhältnisse erforderlich, www.andermatt.ch)

**8****Grindelwald****84 km - 2800 Hm ↗ - 3200 Hm ↘**  
Kompass 108, 84

**Andermatt** (1436 m) — Wassen (916 m, auf Gotthardstraße) — Susten-Großalp (1767 m, auf altem Sustenweg, anfangs Karrenweg, ab Husenbrücke Straße mit Naturbelag, durch die Dörfer Meien und Färnigen) — Mündung in Rechtskehre der Sustenpaßstraße (2066 m, auf altem Sustenweg, Trail mit Schiebestücken, alternativ kurz vor der Alp Gufferplatten auf Piste rechts hinauf zur neuen Straße) — Sustenpaß (2224 m, auf neuer Paßstraße durch Scheitelunnel, kurzer Abstecher von Berner Seite zur eigentlichen Paßhöhe mit dem Susten-Hospiz, Übernachtungsmöglichkeit, www.susten-hospiz.ch) — Bäregg (1699 m, auf Paßstraße am Steingletscher vorbei) — Innertkirchen (625 m, auf altem Sustenweg) — Geisholz (786 m) — Große Scheidegg (1962 m, auf geteilter Piste über Rosenlauri, für öffentlichen Verkehr gesperrt, Berghotel) — **Grindelwald** (1034 m, einfach auf Scheidegg-Straße über Brendli oder offroad auf Grindelwald-Panoramaweg zur First, 2164 m, und über Egg abwärts, www.grindelwald.travel)

**9****Adelboden****79 km - 2400 Hm ↗ - 2090 Hm ↘**  
Kompass 84, 144, LKS 5009

**Grindelwald** (1034 m) — Grund (943 m) — Brandegg (1330 m, auf Asphalt) — Kleine Scheidegg (2061 m, auf Piste über Alp Mettla, am Ende sehr steil, Bahnhof Jungfrau, Hotels, Eigerwand) — Wengen (1275 m, auf Piste, www.mywengen.ch) — Lauterbrunnen (795 m, auf kehrereicher steiler Piste, Schweizer Bikeroute) — Zwei Lüttschinnen (652 m, Radweg entlang der Weissen Lüttschine) — Matten bei Interlaken (575 m, auf Piste rechts neben Bahnlinie) — Heimwehfluhbahn (563 m) — Därliigen am Thuner See (562 m) — Leissigen (570 m) — Krattigen (712 m) — Aeschi (862 m) — Reichenbach (720 m) — Kien — Schwandi — Frutigen (780 m) — Reinisch — Gasthaus Elsigbach — **Adelboden** (1348 m, www.adelboden.ch)

**10****Ins Rhone-Tal****60 km - 2100 Hm ↗ - 2920 Hm ↘**  
LKS 5009, Kompass 144, 115

**Adelboden** (1348 m) — Gilbach (1350 m, auf Piste abseits der Hahnenmoosstraße am Alleebach entlang) — Hahnenmoospaß (1950 m, auf Hahnenmoosstraße, Berghotel) — Büelberg (1659 m, auf Piste) — Lenk (1064 m, auf Asphalt) — Iffigenalp (1584 m, auf Pöschchenriedstraße) — Rawilpaß (2429 m, ca. 90 min schieben auf steilem Karrenweg) — Lac de Tseuzier (1777 m, mittelschwerer Trail auf Karrenweg über die Alpage du Rawil, anschließend steile Piste) — **Sion** (524 m, auf Asphalt, www.siontourisme.ch)

**11****Grand Raid Cristalp****84 km - 2800 Hm ↗ - 2240 Hm ↘**  
Kompass 115, LKS 105, 5003

**Sion** (524 m) — Vex (939 m) — Heremence (1237 m) — Les Collons (1784 m, markiert mit "GRC - Grand Raid Cristalp") — Les Combres (1610 m, auf "GRC", ab hier nicht dem "GRC" nach Veysonnaz folgen) — Les Raches (1655 m) — Verrey (1460 m, auf Piste, hier trifft man wieder auf den "GRC") — Val de Nendaz / Les Follats (1230 m) — Haute Nendaz (1350 m) — Drotse (1292 m, auf Asphalt über Les Gietes, 1560 m) — Mayens de Riddes (1440 m, auf "GRC") — Croix de Coeur (2173 m) — Les Ruinettes (2192 m) — La Chauz (2236 m) — Les Schlerondes (1963 m) — Sarreyer — **Lourtier** (1087 m)

**12****Mont Blanc****87 km - 3200 Hm ↗ - 2730 Hm ↘**  
Kompass Nr. 85, Libris 04

**Lourtier** (1087 m) — Le Chable — Sembrancher (717 m) — Orsieres (901 m, auf Straße zum Großen St. Bernhard) — Som la Proz im Val Ferret (968 m) — La Fouly (1592 m) — Ferret (1700 m) — Ferret-Brücke nahe Les Ars Dessus (1775 m, auf Piste) — Alm La Peule (2072 m, Almstraße) — Grand Col Ferret (2537 m, "TMB") — Rifugio Elena (2062 m) — Arnuva (1760 m, Beginn Asphalt) — Lavachey (1642 m) — Courmayeur (1224 m, auf der Talstraße das italienische Val Ferret bergab) — Val Vény/Brenvaflanke — Cantine de la Visaille/Peutereygrat (1659 m, Beginn Piste) — Kasernen beim Rifugio Elisabetta Soldini (2110 m, auf Militäripiste, TMB, nicht zum Rifugio hochfahren) — Col de la Seigne (2515 m, TMB, Grenze I/F) — Chalet de Mottets (2240 m, Trail auf TMB, kurze Schiebepstücke, hier zur Piste auf anderer Talseite wechseln, alternativ kurz vor der Hütte auf neuer Bikeroute links halten) — **Les Chapioux** (1554 m, Refuge de la Nova Tel. 0033/479/890715)

**13****Beaufortain****60 km - 1800 Hm ↗ - 2870 Hm ↘**  
Libris 04, IGN 53

**Les Chapioux** (1554 m) — D902 (1550 m) — Cornet de Roselend (1967 m, auf der D902) — Refuge du Plan de la Lai (1828 m, auf der Paßstraße, CAF, Übernachtungsmöglichkeit, Tel. 0033/479/890778) — Petite Berge / Ende Fahrstraße am GR 5 über dem Lac de Roselend (2071 m, Bikeroute auf Almstraße an der Hütte Plan Mya vorbei, "Tour du Beaufortain - TdB") — Mündung in Almstraße bei Lavachay (1830 m, toller Trail auf dem GR 5, nur wenige Schiebepmeter, hier nicht weiter auf dem GR 5 queren, da auf weiten Strecken unfahrbar) — Wegedreieck Treicol (1715 m, auf der Almstraße) — Chalet du Coin (2120 m, auf Almstraße) — Col du Coin (2406 m, bis 2250 m auf Jeep-Weg, dann ca. 20 min Schieben und Tragen auf "TdB") — Plan Brunet (2190 m, schwerer Downhill auf steilem Wanderweg, kurze Schiebepstücke) — Refuge de la Coire (2059 m, auf Almstraße, Übernachtungsmöglichkeit, Tel. 0033/682/124042) — Cornet d'Arches (2109 m, auf der gekiesten Paßstraße, hier links abzuweichen und die Almstraße nach 250 m rechts auf Wanderweg verlassen) — Col de la Grande Combe (2356 m, auf Wiesenweg gut 30 min Schieben, Variante der "TdB") — Col de Genisses (2358 m) — Col de Tufs Blanc (2313 m) — Col du Cretet (2251 m) — Refuge de Nant du Beurre (2085 m, auf grandiosem Höhen-Trail, Selbstversorgerhütte) — Mündung in Teerstraße (1440 m, stets der Hauptpiste folgen) — Aigueblanche (530 m, auf der D92) — **Moutiers** (480 m, Tourist-Info: Tel. 0033/479/240423, www.ot-moutiers.com, Tip: Hotel Terminus, Tel. +33/(0)479/229294, www.hotelterminus-moutiers.com)

**14****Vallon Encombres****66 km - 2400 Hm ↗ - 1790 Hm ↘**  
Libris 04, IGN 53

**Moutiers** (480 m) — Saint-Martin-de-Belleville (1350 m, auf der alten Straße D96 Richtung Les Menuires) — Refuge de Gittamelon im Vallon Encombres (1647 m, auf Asphalt "Route du Chatelard", dann Schotterpiste, Übernachtungsmöglichkeit, Tel. 0033/479/089146) — Wegedreieck Caseblanche nahe Talbrücke (1850 m, hier der rechten Piste folgen) — Col des Encombres (2370 m, durchweg auf Jeep-Piste mit sehr steilen Abschnitten, die Bergfahrt wird nach dem zweiten Drittel von kurzer Abfahrt unterbrochen) — la Bachelierie d'en Haut (2100 m, auf steinigem Jeep-Weg) — D219 (1240 m, auf Piste) — Saint-Michel-de-Maurienne im Arc-Tal (760 m, Restaurant, Supermarkt) — **Modane** (1092 m, auf der N6)  
**Hinweis:** Von St. Michel de Maurienne bis Modane 18 km

**15****Mont Thabor / Chaberton****76 km - 2750 Hm ↗ - 2150 Hm ↘**  
IGN 151, 158

**Modane** (1092 m, auf der D215) — la Charmaix im Val Fréjus (1532 m, auf der D216) — le Lavoir (1923 m, auf Militärroute, links geht es hier weiter zum Col du Fréjus) — Col de la Vallée Etroite (2445 m, auf dem GR5, anfangs steile Piste, später toller Trail, nur kurze Schiebepstücke) — Refuge I Re Magi (1780 m, auf GR5, mittelschwerer Downhill mit Schiebepstücken, Übernachtungsmöglichkeit) — Pistengabel über dem Pian de Colle (1514 m, auf Militäripiste) — Col de l'Echelle (1766 m, auf der geteerten D1) — Plampinet (1478 m, Übernachtungsmöglichkeit) — Val des Pres (auf der D994g) — le Rosier — le Alberts (1368 m) — Col de Montgenèvre (1850 m, auf BR abseits der Paßstraße durch den Bans- und Sestrières-Wald) — Clavière (1760 m, Grenze F/I, auf der Passstraße) — Sagna Longa (1995 m, auf Piste) — nahe Lago Nero — Chabaud (1918 m) — Rhuilles (1653 m, auf alten Militäripisten) — **Thures** (1695 m, Posto Tappa La Fontana del Thures, Tel. +39/0122/845156, www.rifugiouthures.it)

**16****Col Mayt und Col de la Noire****75 km - 2900 Hm ↗ - 2690 Hm ↘**  
IGC 1, 6, 7

**Thures** (1695 m) — Ponte Blaize im Valle della Ripa (1448 m) — Sauze di Cesana — Ponte delle Albere — Valle Argentiera (Militäripiste auf der linken Seite der Ripa) — Valle del Gran Miol (auf steiler Militäripiste) — Col Mayt (2706 m, Grenze I/F, Piste auf ca. 2250 m im hinteren Valle del Gran Miol rechts Ri. Westen verlassen, weglos zum Talbach absteigen, jenseits Militärweg 611 folgen, 75 min schieben) — la Montette (1897 m, anfangs schwerer Downhill auf Steig, dann nur noch vereinzelt Wegspuren, ab Schafalm bei 2050 m Piste) — le Roux — Abries (1543 m) — Ville-Vieille (1379 m, auf der D947) — Molines-en-Queyras (1750 m, auf der Col-Agnel-Paßstraße) — St. Veran (2050 m, auf der D5, Beginn Piste) — Refuge de la Blanche (2499 m, Ende Piste) — Col de la Noire (2955 m, auf markiertem Wanderweg 60 min schieben) — nahe Lac du Longet (2600 m, Hochgebirgs-Trail, Schiebepstücke) — Plan de Parouart (2075 m, Beginn Fahrweg, am Ende längeres Schiebepstück) — **Maljasset** (1903 m, auf Talstraße)

**17****Passo Peroni und Colle Oserot****69 km - 2460 Hm ↗ - 3230 Hm ↘**  
IGC 7

**Maljasset** (1903 m) — Straßenabzweig nach Fouillouse (1635 m, auf Talstraße D25) — Fouillouse (1907 m) — Ex-Fort de la Plate Lombarde (2182 m, auf steinigem Piste mit steilen Rampen) — Col du Vallonnet (2524 m, anfangs schwerer Trail-Uphill auf dem GR5, zuletzt ca. 30 min Schieben) — Mallemort-Militärroute (2361 m, schwerer Downhill mit Schiebepstücken auf dem GR5) — Baraquements de Virayse (2503 m, auf Militärroute) — Col de Mallemort (2558 m, auf Karrenweg, s. Hinweis unten) — Wegedreieck (2110 m, mittelschwerer Downhill auf Wiesenpfad GR5, nicht auf dem GR5 weiter ins Tal abfahren, sondern links den Hang zum Rouchouse-Bach queren, MTB Markierungen) — Col de la Gipièrre de l'Orrenaye (2482 m, schwerer Trail-Uphill auf alter Militärroute, am Anfang ca. 15 min Schieben) — Orrenaye-Bach (2320 m) — Col de Roburent (2502 m, Trail-Uphill auf alter Militärroute) — mittlerer Lago di Roburent (2400 m) — Passo Peroni (2578 m, 45 min schieben auf Steig) — Biacco Due Vallie (Querung auf altem Militärweg) — Passo la Croce Occidentale (2650 m, 15 min schieben) — Passo la Corce Orientale (2614 m) — Höhenmarke (2430 m) — Col Oserot (2640 m, teilweise verschütteter Militärweg, 30 min tragen) — Passo di Rocca Branchia (2620 m) — Passo di Gardetta (2437 m, auf Militärweg) — Rifugio Gardetta (2335 m, auf Militäripiste) — Colle della Bandia (2408 m, Kasernenruinen, Maira-Stura-Kammstraße hier nach rechts verlassen) — Wegabzweig im Val del Bandia (2100 m, auf Almpiste) — Piste unter dem Mont Arpet (1920 m, auf Trail auf die rechte Talseite wechseln, Gegenanstiege und Schiebepstücke) — Moriglione S. Lorenzo (auf Piste) — **Sambuco** (1135 m, markierte BR)

**18****Ins Tinee-Tal****73 km - 2070 Hm ↗ - 2190 Hm ↘**  
IGC 7, IGN 61

**Sambuco** (1135 m) — Mündung in Talstraße Vallone di San Bernolfo (1050 m, auf alter Militäripiste am rechten Talhang der Stura di Demonte) — Strepeis-Gemeinde Bagni di Vinadio (1281 m, auf der Talstraße, Übernachtungsmöglichkeit im Posto Tappa »Albergo Strepeis«, Tel. +39/0171/958 31, Tourist-Infos unter www.ghironda.com — Valle Stura) — Pistenabzweig nahe San Bernolfo (1650 m, auf der geteerten Talstraße) — Rifugio de Alexandris-Foches (1910 m, auch »Rifugio Laus« genannt, auf abschnittsweise steiniger Militäripiste, CAI, Übernachtungsmöglichkeit, Tel. +39/0171/95 96 06) — Coletto di Laus (1950 m) — Lago di San Bernolfo (1913 m) — Forte/Caserna Collalunga (2400 m, auf sehr rauer Militäripiste, Schiebepstücke) — Passo di Collalunga (2533 m, auf Alpin-Steig am Lago Collalunga vorbei ca. 20 Min Schieben) — Douans (1301 m, besonders im zweiten Teil schwerer Trail-Downhill auf erodiertem Steig, markiert, immer wieder Schiebepstücke, ab 1450 m Fahrstraße) — Mündung D2205 im Tinée-Tal (1063 m, auf schmalen Teerstraßen) — Isola (871 m, auf der D2205, Radweg, Übernachtungsmöglichkeit im Gîte d'Etape »Du Lac des Neiges«, 700 m vor Isola, Tel. +33/(0)493/021816, www.princiland.fr) — Straßenabzweig D2565 (485 m, auf der D2205 durch die Valabre-Schlucht) — **Valdeblore - La Bolline** (1014 m, auf D2565)

**19****Col de Turini mit l'Authion****96 km - 2330 Hm ↗ - 3000 Hm ↘**  
IGN 61

**Valdeblore - La Bolline** (1014 m) — Col Saint Martin (1500 m, auf der D2565, Gasthöfe) — Saint Martin Vesubie (930 m, auf der D2565, sehenswerter Ortskern, Tourist-Infos unter www.saintmartinvesubie.fr) — Roquebilliere (600 m, auf der D2565) — la Bollene (700 m, auf Nebenstraßen über die Pons de Veseou entlang dem GR 52a) — Grange de Prai nahe der Mercantour-Nationalparkgrenze (1306 m, auf der Piste de Malagratta durchs Vallon de la Planchette) — Vacherie de Mantegas (1675 m, zu Beginn ca. 30 Min Schieben auf markiertem Wanderweg, dann Piste) — Col de Turini (1607 m, auf Piste, dann der D68, Gasthof, erlaubter Abstecher in den Mercantour-Nationalpark: der »l'Authion-Circuit« auf der D68 entgegen dem Uhrzeigersinn mit zusätzlichen Fahrleistungen von insgesamt 16 km und 500 Hm) — **Sospel** (338 m, auf der D2566 durch die Pion-Schlucht, Tourist-Info: Tel. +33/(0)493/04 15 80, www.sospel-tourisme.com)  
**Hinweise:** Bei Bergfahrt ab la Bollene auf der D 70 zum Col de Turini reine Asphalt-Etappe ohne Schiebepassage mit insgesamt 98 km, 2200 Hm bergauf und 2750 Hm bergab (s. GPS-Track 08\_GTA 3-5-Turini). Die Bergfahrt aus dem sehenswerten Vallon des Graus (über Roquebilliere-Belvedere) auf der kurvenreichen Trasse eines klassischen Dynamite Trails hinauf zum Col de Raus mit der anschließenden aussichtsreichen Rollfahrt auf einer alten Militäripiste am Höhenkamm hinüber zu den l'Authion-Festungsanlagen ist Mountainbikern leider untersagt. Die Strecke befindet sich im Kerngebiet des Mercantour-NP

**20****Zum Mittelmeer (St. Agnes)****53 km - 1210 Hm ↗ - 1540 Hm ↘**  
IGN 61

**Sospel** (338 m) — Col de Braus (1002 m, auf kehrenreicher Schotterpiste durch das Vallon du Paradis, Gasthof, Gipfelstich auf steilem Karrenweg zur Cime de Ventabren) — Col du Farguet (1084 m, BR auf Schotterpiste) — Col Segra (960 m, auf Piste) — Col de Banquettes (740 m, BR auf Piste) — Mündung in die D22 nahe Saint Agnes (615 m, auf Piste) — les Castagnins-Bach (185 m, auf der D22, »Route de l'Armee des Alpes«) — La Condamine (0 m) — Menton (0 m) — **Ventimiglia** (0 m, auf Nebenstrecken)