

<b>Tour de Rhône-Alpes - Occitanie - Pirineo Catalán - Serralada Prelitoral - Basse-Provence (Genève - Montserrat - Valence)</b>		km	Σ km	Hm	Σ Hm	Hm/ 100 km
So	2.7 Stuttgart-West - Stuttgart Hbf 6:17 h    per Bahn    14:47 h Genf - Hermance - Yvoire - Sciez - Chavannex - Bons-en-Chablais - Col du Saxel (994 m) - Saxel Dorfende Berg	59	59	880	880	1492
Mo	3.7 Saxel - Boège - Burdignin - Village de l'Espérance/Les Zys (1000 m) - Habère-Lullin - Habère-Poche - Col des Moises (1123 m) - Orcier - Col du Feu (1117 m) - Lullin - Col des Arces (1171 m) - Habère-Poche - Villard - La Fully - (Plaine-Joux) - Col d'Ajon/(Montée d')Ajon (1408/1428 m)	63	122	1985	2865	3151
Di	4.7 Ajon - (teils Piste) - Les Moulins - Onnion - St-Jeoire - Marignier - Marnaz - Mont-Saxonnex (980 m) - Gorges du Bronze (gesperrt wegen Baustelle, wieder retour) - Brison - Sommet d'Andey (1107 m) - St-Pierre-en-Faucegny - La Roche-sur-Foron - Col des Fleuries (920 m)	79	201	1620	4485	2051
Mi	5.7 Col des Fleuries - Thorens-Glières - Aviernoz - La Villaz - Nâves-Parmelan - D216/D16 - D16/ Route des Engagnes - Col du Bluffy (630 m) - Le Bosson - Vérel - Col de la Forclaz (1157 m) - Le Bois - Les Prés Ronds/Cirque de la Tournette (1216 m) - Pistenfahrt zum Col de l'Aulp etwa bei der Hälfte abgebrochen (+ 1300 m, machbar, aber doch zu schwer) - Le Bois - Montmin - Vesonne - Doussard - Combe d'Ire/Parking Martinet	63	264	1500	5985	2381
Do	6.7 Combe d'Ire/Parking Martinet - Asphaltende, weiter Piste (entwickelt sich sehr grob) - Col Chérel (1495 m) - via teils grobe Piste - Précherel - Jarsy - École - Col du Frêne (950 m) - St-Pierre -d'Albagny - Château Miolans - Le Villard - Grésy-sur-Isère - Montailloset	50	314	1200	7185	2400
Fr	7.7 Montailloset - Frontenex - Albertville - Conflans - Fort du Mont - Col du Cyclotouristes (1305/1330 m) - Mollieussoulaz - Queige - Albertville - Grignon - Ste-Hélène-sur-Isère - La Perrière	68	382	1265	8450	1860
Sa	8.7 La Perrière - Bonvillard - Côte de Bonvillard (755 m) - Aiton - Bourgneuf - La Trinité - Col de Cochette (587 m) - Villard-d'Héry - Planaise - La Chavanne - Montmélian - Chapareillan - La Palud (+)	56	438	1100	9550	1964
So	9.7 La Palud (+) - Col du Granier (1134 m) - Entremont-le-Vieux - Col de la Cluse (1170 m) - Corbel - Col des Egaux (958 m) - St-Jean-de-Couz - D1006/Tunnel des Échelles - via Voie Sarde!, (teils nicht fahrbar, auch Treppen) - St-Christophe-sur-Guiers - Les Échelles - Miribel-les-Échelles - Col des Mille Martyrs (865/873/884 m)	51	489	1455	11005	2853

Mo	10.7	Col des Mille Martyrs - St-Sixte - Macherin - St-Étienne-de-Crossey - La Rossetière - St-Roch - Entre-deux-Guiers - St-Christophe-sur-Guiers - St-Pierre-d'Entremont - via D45C - St-Même - Cirque de St-Même (860 m) - Chenevey - Col du Cucheron (1140 m)	64	553	1225	12230	1914
Di	11.7	Col du Cucheron - St-Pierre-de-Chartreuse - Brévardière - Col du Coq (1434 m) - Les Meunières - St-Hilaire-du-Touvet - St-Bernard Col de Marcieu (1060 m) - La Flachère - Le Touvet - Crolles - St-Ismier	73	626	1225	13455	1678
Mi	12.7	St-Ismier - Corenc - Col de Vence (781 m) - Le Sappey-en-Chartreuse - Col de Palaquit (1154 m) - Col de Porte (1320 m) - Martinière - La Diat - St-Pierre-de-Chartreuse - La Diat - via Gorges du Guiers Mort - St-Laurent-du-Pont - via Gorges du Crossey - Parking Gorges de Grossey/St-Étienne-de-Crossey	51	677	1190	14645	2333
Do	13.7	Parking Gorges de Grossey/St-Étienne-de-Crossey - Voiron - Moiran - Tullins - Les Massons/Veloroute Isère - St-Gervais - Col de Romeyère (1069 m) - Col du Mont Noir (1421 m)	57	734	1270	15915	2228
Fr	14.7	Col du Mont Noir - Malleval-en-Vercors - via Gorges du Nan - Cognin-les-Gorges - Izeron - St-Pierre-de-Chérennes - La Croix Bernard (944 m) - Presles - Route Charmeil - Fontaine de Pétouze - Col de Prélétang (1267 m) - Rencurel - La Balme de Rencurel - Les Jarrands	63	797	1410	17325	2238
Sa	15.7	Les Jarrands - Villard-de-Lans - Bois Barbu - Col d'Herbouilly (1370 m) - St-Martin-en-Vercors - Grands Goulets - La Chapelle-en-Vercors - Col de Proncel (1100 m) - Vassieux-en-Vercors	52	849	1015	18340	1952
So	16.7	Vassieux-en-Vercors - Col de St-Alexis (1222 m) - Col de Rousset (1254 m) - Chamloc - via Piste - Col de Romeyer (617 m) - Romeyer - Die - Pontaix - D157/D135 - St-Benoît-en-Diois - Gorges de l'Escharis - Pennes-le-Sec	70	919	885	19225	1264
Mo	17.7	Pennes-le-Sec - Col de Pennes (1040 m) - Aucelon - D 140/D 135 - Col de Tavard (557 m) - Pradelle - St-Nazaire-le-Désert - Col des Guillens (802 m) - Col du Portail (805 m) - Volvent/Col de la Vache (887 m) - Col des Roustans (1028 m) - Col de la Croix (893 m) - Col de Chamauche (1037 m)	53	972	1250	20475	2358

Di	18.7	Col de Chamauche - Col de Planlara (1037 m) - via D 627/Fébie - Col des Vignes (800 m) - St-Nazaire-le-Désert - Col de Muse (932 m) - Col Lescou (829 m) - Col du Geail (920 m) - Col de Pré Guittard (914 m) - via Gorges de l'Arnayon - La Motte-Chaloncon - Rémuzat	56	1028	755	21230	1348
Mi	19.7	Rémuzat - Col de Soubeyrand (994 m) - St-Saveur-Gouvernet - Col de Peyruergue (820 m) - St-Auban-sur-l'Ouvèze - D 546/D 359 - Col d'Aulan (845 m) - Aulan - Montbrun-les-Bains	54	1082	1135	22365	2102
Do	20.7	Montbrun-les-Bains - Barret-de-Lioure - Col de Macuègue (1068 m) - Col de l'Homme Mort (1212 m) - Ferrassières - Aurel - Reilhanette - Savoillan - Col des Aires (634 m) - Col de Fontaube (655 m) - Eygaliers - Le Moulin de Cost - Col St-Michel (347 m) - Mollans-sur-Ouvèze	74	1156	915	23280	1236
Fr	21.7	Mollans-sur-Ouvèze - Col de Veaux (386 m) - Gorges du Toulourenc - Col des Astauds (463 m) - Malaucène - Col de la Chaîne (478 m) - Col de Suzette (440 m) - Lafare - (teils via Piste) - Col du Cayron (396 m)	42	1198	980	24260	2333
Sa	22.7	Col du Cayron - Sablet - Vaison-la-Romaine - Faucon - Col de Propiac (526 m) - Propiac - Col de Perponcher (460 m) - Buis-les-Baronnies	50	1248	650	24910	1300
So	23.7	Buis-les-Baronnies - D546/D108 (Gorges d'Ubrieux) - Col d'Ey (718 m) - Ste-Jalle - Curnier - Les Pilles - Nyons - via D538 - Novezan - Rousset-les-Vignes - Roche-St-Secret - Parking dev. de la Ruche/D538	62	1310	720	25630	1161
Mo	24.7	Parking dev. de la Ruche/D538 - Col du Serre (498 m)/Le Serre de Turc - Montjoux/La Paillette - via D130 - Col de Valouse (735 m) - Les Granges Basses - D130/D70 - Gorges de 30 pas - Col la la Sausse (791 m) - Bouvières - Crupies - Col de l'Homme (616 m) - Vesc - Col de Vesc (725 m) - Comps - Bourdeaux - Bézaudun-sur-Bîne - D156/Ravin de Gourdelioux	62	1372	1145	26775	1847
Di	25.7	D156/Ravin de Gourdelioux - Col de Gourdon (953 m) - Col de la Chaudière (1047 m) - Saillans - via D164B - Piégros-la-Clastre - Aouste-sur-Sye (D 164/D 70) - Pas de Lauzens (416 m) - Saou - Pont-de-Barret - Félines-sur-Rimandoule	61	1433	990	27765	1623

Mi	26.7	Félines-sur-Rimandoule - Col de Pascalín (642 m) - Les Magnats - Col de Boutière (654 m) - Col de Ventebrun (637 m) - Col du Pertuis (626 m) - Dieulefit - Le Poët-Laval - La Bégude-de-Mazenc - Col d'Aleyrac (484 m) - D9/D24 - Serre Colon (433 m) - Espeluche - Montélimar	68	1501	750	28515	1103
Do	27.7	Montélimar - Prcomtal - Via Rhona/Canal de la Rhône - Rochemaur - via Chemin du Château - Les Videaux - Freydières (440 m) - St-Martin-sur-Lavezon - Col de Fontenelle (718 m) - Taverne - Col du Benas (795 m) - Freyessent	52	1553	1165	29680	2240
Fr	28.7	Freyessent - Col de l'Escrinet (787 m) - D104/D122 - Col de Sarrasset (825 m) - Col de la Fayolle (877 m) - Col des Quatre Vios (1149 m) - Col de Marcols les Eaux (998 m) - Marcols-les-Eaux - Col de Mézilhac (1119 m) - Sardiges - Dornas - Croix de Plaines - Sauveille - Col de Joux (1011 m) - St-Martial	72	1625	1515	31195	2104
Sa	29.7	St-Martial - Borée - Col de l'Ardéchoise (1148 m) - Echamps - Chanéac - La Chapelle-sous-Chanéac - St-Clément - Col de la Scie (1208 m) - Vaihille - Col du Viillard (1321 m) - dev. La Croix/Chantemerle - Col de la Croix de Peccata (1569 m) - Les Estables	52	1677	1460	32655	2808
So	30.7	Les Estables - Col de la Croix de Boutières (1506 m) - Col de la Clède (1384 m) - La Source Authentique de la Loire/Col du Gerbier de Jonc (1417 m) - La Source Veritable de la Loire - Col du Pranlet (1363 m) - Lachamp-Raphaël - Belvédère de la Cascade du Ray Pic - Péreyres - Burzet - Col de Moucheyres (858 m) - Freyssenet	60	1737	970	33625	1617
Mo	31.7	Freyssenet - Labastide-sur-Bésorgues - Juvinas - Col de Juvinas (718 m) - St-Pierre-de-Colombier - dev. Route d'Hauteyzac - Arzalier - Montpezat-sous-Bauzon/Pourcheyrolles - Pont-de-Labeaume - Neyrac-les-Bains - Le Seusaret (615 m) - Jaujac	50	1787	790	34415	1580
Di	1.8	Jaujac - La Souche - Col de la Croix de Bauzon (1308 m) - D19/D24 - Col de Meyrand (1370 m) - Loubresse - Valgorge - D24/D203 - via Gorges de la Beauce - D203/D220 - Pont du rouge/D220	74	1861	1350	35765	1824
Mi	2.8	Pont du rouge/D220 - Sablières - Col de l'Echelette (836 m) - Col de la Croix Blanche (890 m) - Col de Planzolles (507 m) - La Croix de Fer (818 m) - Lablachère - Joyeuse - Rosières - via Route de Balbiac - Croix de Bonneton (212 m) - Vernon - Cubagnac (530 m) - Sanilhac	56	1917	1235	37000	2205

Do	3.8	Sanilhac - Montréal - Largentière - Bellevue - via Defilé de Ruoms - Ruoms - Labeaume - St-Alban-Auriolles - Chandolas - Maisonneuve - Casteljau - via Bois de Païolive - Les Vans - via D216 - D216/D310/D251	59	1976	600	37600	1017
Fr	4.8	D216/D310/D251 - Col de Pigère (313 m) - Col de la Matte (315 m) - Bordezac - Aujac - Brésis - Col de Malons (886 m) - Col du Mas de l'Air (846 m) - Villefort - Collet de Villefort (656 m) - D906/Parking 4 km südl. Villefort	61	2037	1080	38680	1770
Sa	5.8	D906/Parking 4 km südl. Villefort - Genohac - Col du Pré de la Dame (1470 m) - Villefort - Pied-de-Borne	55	2092	1035	39715	1882
So	6.8	Pied-de-Borne - La Panderie - Alzons - via D151 - La Bastide-Puylaurent - Col du Thort (1120 m) - Prévencières - La Garde-Guérin - Barrage de Villefort - Altier - Les Rochettes Hautes	64	2156	1270	40985	1984
Mo	7.8	Les Rochettes Hautes - Col des Tribes (1130 m) - Bleyard - Station Mont Lozère - Col de Finiels (1541 m) - Le Pont-de-Montvert - D20/dev. Château de Grizac/Col du Sapet	46	2202	1030	42015	2239
Di	8.8	D20/dev. Château de Grizac/Col du Sapet - Col du Sapet (1080 m) - Julien-d'Arpaon - Florac - Le Mazel - Col du Rey (992 m) - Col des Faïsses (1026 m) - Col de Solpérière (1010 m) - Corniche des Cévennes (max. 1042 m) - Le Pompidou - Gabriac - Ste-Croix-Vallée-Française - Moissac-Vallée-Française (Notre-Dame de Valfrancesque/Temple de la Boissonnade)	63	2265	790	42805	1254
Mi	9.8	Moissac-Vallée-Française - D189/D150 - St-Romain-de-Tousque - Col de l'Exil (704 m) - Col St-Pierre (597 m) - St-Jean-du-Gard - Col de Lamira (280 m) - Pont des Abrarines/Le Gardon de Mialet - Mialet - Généargues - Anduze - St-Félix-de-Pallières	58	2323	870	43675	1500
Do	10.8	St-Félix-de-Pallières - Col de Bane (414 m) - Col du Puech (308 m) - St-Bonnet-de-Salendrinque - Lasalle - Col du Mercou (573 m) - L'Estréchure - Col de l'Asclier (905 m) - D20/D152 (retour) - Les Plantiers - Col du Pas/Col des Traverses (833 m)	58	2381	1470	45145	2534

Fr	11.8	Col du Pas/Col des Traverses - Valleraugue (Val-d'Aigoual) - Le Mazel - Col de Peyrefiche (714 m) - Col de Vieilles (782 m) - D323/D329 - Cap de Côte (1189 m) - Col de la Lusette (1351 m) - L'Esperou - Col de la Serreyrède (1299 m) - Col de Prat Peirot (1415 m) - Mont Aigoual (1567 m)	54	2435	1535	46680	2843
Sa	12.8	Mont Aigoual - Cabrillac - via Gorges du Tapoul - Rousses - Les Vanels - Fraissinet-de-Fourques - Col de Perjuret (1031 m) - Meyrueis - via Gorges de la Jonte - Le Rozier - Peyreleau - Les Bonudes/D 29/D110 (761 m) - Chaos de Montpellier-le-Vieux (830 m)	78	2513	935	47615	1199
So	13.8	Chaos de Montpellier-le-Vieux - Millau - Aguessac - Paulhe - Aguessac - via D168 - Veyrac - St-Germain (635 m) - Belvédère du Viaduc de Millau	55	2568	655	48270	1191
Mo	14.8	Belvédère du Viaduc de Millau - via Rue de Aumières - Millau - Creissels - La Rouquette - Brunas (720 m) - Labro - Labastide-Pradines - Ste-Eulalie-de-Cernon - Viala-du-Pas-de-Jaux (820 m) - Tournemire - Roquefort-sur-Soulzon	63	2631	1145	49415	1817
Di	15.8	Roquefort-sur-Soulzon - Luras - via D999 - St-Affrique - Vabres-l'Abbaye - Les Condamins - (Rayssac) - Le Mazet - Passaret - via D101 - Le Mas-de-Soulié - Le Rougier de Camarès (470 m) - Camarès - Col du Pas du Loup (720 m) - Les Mourales Nord (746 m)	56	2687	775	50190	1384
Mi	16.8	Les Mourales Nord - Col du Pas du Loup - Mounes - Barre - Max. Plateau St-Méen (985 m) - Le Fabet - Brusque - Arnac-sur-Dourdou - Col du Coustel (883 m) - St-Amans-de-Mounis - Fagairolles (D922/D53) - Col de Ginestet (889 m) - D53/D180 - Col de l'Espinouse (1124 m)	56	2743	1205	51395	2152
Do	17.8	Col de l'Espinouse - Pas de la Lauze (976 m) - Col de l'Ourtigas (988 m) - Col des Avels (802 m)/Gorges de Colombière - Col de Madale (691 m) - Col des Princess (588 m) - Le Poujol-sur-Orb - Col de Sérignos/Plaussenous (612 m) - Col de Merly (580 m) - Le Lau - Vieussan - Mons - Gorges d'Héric/Héric (518 m) - Mons	69	2812	1000	52395	1449
Fr	18.8	Mons - Olargues - D908/D14 (La Siège) - Col du Pirier (602 m) - Col de Fontfroide (972 m) - Fraisse-sur-Agout - Col du Triby (864 m) - Col de l'Ayrole (916 m) - Col de la Bane (1003 m) - 3 - Baissescure - Lac de Vésoles (barrage aller/retour) - Col de Cabarérou (941 m) - Col de la Baraque (631 m) - La Salvetat-sur-Agout	60	2872	1360	53755	2267

Sa	19.8	La Salvetat-sur-Agout - Lixirié - Barrage de la Ravière - D62/Combespinas (755 m) - Brassac - Le Bez - Plaisance - Col du Fauredon (801 m) - Anglès - Rouairoux - Lacabarède - via Voie Verte Passa Païs - Labastide-Rouairoux - Col de la Fénille (480 m) - Courniou	78	2950	1025	54780	1314
So	20.8	Courniou - Col des Usclats (573 m) - Verreries-de-Moussans - Col de Serrières (683 m) - Roc Suzadou (720 m) - Le Prince - Col de Salettes (886 m) - Lespinassière - Citou - Caunes-Minervois - Villeneuve-Minervois - D112 (+3 km)	54	3004	795	55575	1472
Mo	21.8	Villeneuve-Minervois (+3 km) - Cabrespine - Lanjoux - Col de la Prade (774 m) - Pradelles-Cabardès - Pic Nore (1211 m) - Portail de Nore (1151 m) - Col del Tap (1135 m) - Abri du Tribuy (955 m) - Moulin Maurel - Mazamet - Hautpoul (500 m)	56	3060	1245	56820	2223
Di	22.8	Hautpoul - Moulin Maurel - Le Moulin de la Resse - Fournès - Lacombe - D909/D9 - Col de Roquefère (640 m) - Roquefère - Cascade de Cubserviès - Caninan-Haut - Col de St-Saraille (730 m) - Les Martyrs - Miraval-Cabardès - Massefans - Lastours - Salsigne - Villardonnel	72	3132	1325	58145	1840
Mi	23.8	Villardonnel - Cuxac-Cabardès - Caudebronde - Lac de Laprade-Basse - Laprade - Col de Fontbruno (880 m) - via route forestière - Pas du Sant (602 m) - Massaguel - Dourgne - Col de Dourgne/Col de la Croix de Montalric (769 m) - Arfons	61	3193	1165	59310	1910
Do	24.8	Arfons - Lac de Lampy - Saissac - Cascade L'Alzeau - St-Denis - Brousses-et-Villaret - Moulin à Papier - Brousses Basses - Montolieu - Moussoulens - Pezens - Canal du Midi - Ecluse d'Herminis	47	3240	400	59710	851
Fr	25.8	Ecluse d'Herminis - Carcassonne/La Cité - Cazilhac - Col de Castel (321 m) - Villeflore - Ladern-sur-Lauquet - Col de Taurize (498 m) - Villar-en-Val	53	3293	755	60465	1425
Sa	26.8	Villar-en-Val - Labastide-en-Val - Col de la Garouillère (557 m) - Clermont-sur-Lauquet - Greffeil - Ladern-sur-Lauquet - St-Hilaire - Col du Loup (280 m) - Col de Gardie (265 m) - Gardie - Villebazy - Pas de la Croussette (405 m) - Belcastel-et-Buc - Belcastel - Cros à Belcastel (700 m) - Le Moulin - Missegre - D70/D54 - Missegre	65	3358	1280	61745	1969

So	27.8	Missegre - Valmigère - Col de Valmigère (703 m) - Arques - Col de Paradis (622 m) - Pont d'Orbieu - Savignan - Auriac - Col de la Redoulade (752 m) - Soulatge - Col d'en Guilhelm (408 m) - Cubières-sur-Cinoble - via Gorges de Galalmus - St-Paul-de-Fenouillet	68	3426	1085	62830	1596
Mo	28.8	St-Paul-de-Fenouillet - via Gorges du Moulin - Ansignan - Trilla - Col de las Couloumines (650 m) - Trévillach - Montalba-le-Château - Ille-sur-Têt - St-Michel-de-Llotes	46	3472	810	63640	1761
Di	29.8	St-Michel-de-Llotes - Col Sainte-Marguerite (606 m) - Casefabre - D618 - Boule-d'Amont - Col du Fourtou (648 m) - Calmeilles - Oms - Col de Llauro (380 m) - Céret - Maureillas-las-Illas - Rionoguès - Col de Panissars (325 m)	64	3536	1210	64850	1891
Mi	30.8	Col de Panissars - Col du Perthus (298 m)/Le Perthus - La Jonquera - Figueras - Vilafant - Vilanant - Cistella - Terrades - Sant Llorenç de la Muga - Camping La Fradera	67	3603	575	65425	858
Do	31.8	Camping La Fradera (Sant Llorenç de la Muga) - Albanyà - Camping Bassegoda Park - Gorges de la Muga - GR-11 - Collet de la Teia (650 m) - via Piste - Can Nou (820 m) - via Piste, teils unfahrbar - Font de Can Sala - Coll de Riu (993 m) - Sant Feliu de Riu - 3 - Gorgues de l'alt Llierca - Sadernes - Montagut - Castellfolit - Can Bundància - Coll de Camporiol (508 m) - Oix	53	3656	1410	66835	2660
Fr	1.9	Oix - Coll de Pera (803 m) - Coll del Salomó (793 m) - Col de Bucs (773 m) - Beget - Coll Samola (948 m) - Rocabruna - Coll de la Boixeda (1091 m) - Font-rubi/Coll Pregon (1128 m) - Camprodon - Llanars	41	3697	1125	67960	2744
Sa	2.9	Llanars - Villalonga de Ter - Setcases - Collet de Xoriguera (1871 m) - Vallter 2000 (2150 m) - Setcases - Villalonga de Ter - Llanars - Camprodon - Colònia Estabanell - via Pista Ogassa - Sant Miguel de Cavallera	54	3751	1360	69320	2519
So	3.9	Sant Miguel de Cavallera - Alt del Pla d'en Plata/Collada de Burgarès (1360 m) - Coll de la Creu (1268 m) - Collada de la Caritat (1285 m) - Ogassa - Sant Joan de les Abadesses - Coll de les Llances (980 m) - N-260a - via Carretera de Llaers - Hostal de Llaés - Coll de Castell de Llaés (935 m) - Coll de Beví (917 m) - Collet de la Gallina (876 m) - Santa Maria de Besora - Sant Quirze de Besora - Collet de Sant Agustí (845 m) - Sant Agustí de Llucanès	65	3816	1395	70715	2146



Mo	4.9	Sant Agusti de Lluçanès - Alpens - Collet de Comià (930 m) - Puigcerçós - via Riera de Merlès - E I Camp de Salselles - Vilalta - via C-62 - l'Ametlla de Casserès - Cal Rosal - Berga - C-26/Parking Pantà de la Baells	61	3877	880	71595	1443
Di	5.9	C-26/Parking Pantà de la Baells - Vilada - Borredà - Camping Campalans - Collet de Marcians (964 m) - Sant Jaume de Frontanyà - 3 - Coll de Sant Jaume (1151 m) - Coll de la Botallola (1204 m) - Sarga/B-402 - Coll de Merolla (1090 m) - dev. GI-402/Gorg dels Banyuts/Montgrony - Castell de Mataplana - Coll de l'Espluga (1221 m) - Collada de Cal Ros (1417 m) - Castellar de N'Hug	58	3935	1550	73145	2672
Mi	6.9	Castellar de N'Hug - Coll de la Creueta (1920 m) - TSD Alabaus, Bistro - Supermolina - La Molina - Alp - Sanavastre - via Piste/El Segre - Isòvol - Bellver de Cerdanya - Prullans - Font Subirana	58	3993	945	74090	1629
Do	7.9	Font Subirana - Ardoval - Valle de la Llosa - Coborriu de la Llosa (1520 m) - Viliella - via Piste - La Collada (1625 m) - Can Franc - Camping Cortal del Gral - Refugi Cap del Rec (1957 m) - via Pista de Lles de Cerdanya a les Pollineres - Refugi del Pradell (2100 m) - Les Pollineres - Refugi Estanys de la Pera (2357 m)	31	4024	1300	75390	4194
Fr	8.9	Refugi Estanys de la Pera - Wanderung oberer Estany de la Pera - Les Pollineres - Pas de la Pera (1932 m) - Refugi de Prat Miró - Coll de Dalt (2000 m) - Coll de la Font d'Aristot (2201 m) - Refugi forestal del Coll de Midós (2012/2026 m) - Bescaran (Piste bis Bescaran) - Estamariu - N-260 - La Seu d'Urgell - Sant Julià de Lòria	60	4084	650	76040	1083
Sa	9.9	Sant Julià de Lòria - Aubinya - Juberrí - dev. Rabassa - Port de la Rabassa/Naturland 2000 (2060 m) - dev. Rabassa - Aixirivall - Sant Julià de Lòria - Santa Coloma - Andorra la Vella - La Comella	53	4137	1470	77510	2774
So	10.9	La Comella - Alt de la Comella (1344 m) - Engolasters - Circuit de les fonts (Piste aller/retour) - Parking/Resto Estany d'Engolasters (1640 m) - Llac d'Engolasters - Route de Pardines (Piste) - dev. Cortals d'Encamp - Els Cortals d'Encamp (2090 m) - Encamp - Vila (+)	39	4176	1230	78740	3154
Mo	11.9	Vila (+) - Coll de Beixalís (1795 m) - l'Aldosa de la Massana - Ordino - Llorts - El Serrat - Coma d'Arc/Ordino-Arcalis (2225 m) - El Serrat - Llorts - Ordino	57	4233	1480	80220	2596

Di	12.9	Ordino - La Massana - Arinsal - Estació d'esquí d'Arinsal (1905 m) - Arinsal - La Massana - Sispony - bis Asphaltende dir. Refugi dels Cortals de Sispony/abgebrochen - Sispony - Engordany - Andorra la Vella - Sant Julià de Lòria - Coll de Jou (1150 m)	51	4284	1170	81390	2294
Mi	13.9	Coll de Jou - Fontaneda - Coll de la Gallina (1910 m) - Canolich - Bixessari - Os de Civis (Dorf) - Hotel & Spa Os de Cicis (1620 m, Asphaltende) - via Piste (sehr rustikal) - Coll de l'Obaga (1933 m) - via Piste (rustikal) - Coll de Conflent (2180 m)	34	4318	1865	83255	5485
Do	14.9	Coll de Conflent - via Piste (rustikal) - Bordes de Conflent - via Piste (rustikal) - Pont de Riu de l'Olla - via Piste, teils unfahrbarer Wiesentrail, weil falscher Abzweig - Sant Madalena - via Piste (gut) - Coll de Jou (1921 m) - via Piste (gut) - Coll de So (1970 m) - via Piste - Collada de Juverri (1640 m) - via Piste - Farrera - Burg - Tírvia - Ribera de Cardós - Cassibros	47	4365	690	83945	1468
Fr	15.9	Cassibros - Lladrós - Lladorre - Tavascan - Graus - Quanca (Abbruch wegen Starkregen)	19	4384	575	84520	3026
Sa	16.9	Quanca - Refugi de la Pleta del Prat (1722 m) - Quanca - Graus - Tavascan - Lladorre - Lladrós - Cassibros - Ribera de Cardós - Llavorsí - Rialp - Altrón - Llessui	61	4445	1140	85660	1869
So	17.9	Llessui - Llessui Estació (1457 m, Asphaltende) - via Piste (gut) - (Coll de Triador (2083 m)) - via Piste (gut) - Mirador Campollongo (2169 m) - via Piste (sehr rustikal) - Espui - Capdella - Pantà de Sallente (1774 m) - Capdella - Espui - La Torre de Capdella	52	4497	1400	87060	2692
Mo	18.9	La Torre de Capdella - Mont-ros - Pobellà/Font del Boterot (+) - Mont-ros - Los Molinos - La Pobleta de Bellvei - Estany de Montcortès - Collada de Sant Antoni (1054 m) - Montcortès - Bretui - Peramea - Gerri de la Sal - Sort - La Font de la Matraca	64	4561	920	87980	1438
Di	19.9	Sort/La Font de la Matraca - Port del Cantó (1725 m) - Mirador de la Creu de Guils - Coll del Roc Picó (1559 m) - Guils des Cantó - Coll del Roc Picó (Pistenfahrt abgebrochen) - Avellanet - Adrall - Congost de Trespunts (C-14/LV-4001)	67	4628	1355	89335	2022

Mi	20.9	Congost de Trespunts (C-14/LV-4001) - Montan de Tost - Coll d'Arnat (1270 m) - Sorribes de la Vansa - Montargull - Molí de Fòrnols - Tuixent/Tuixén	42	4670	1235	90570	2940
Do	21.9	Tuixent - Coll de Port (1672 m) - Fonts del Cardener - La Coma - Sant Llorenç de Morunys - Pantà de la Llosa del Cavall - Coll de la Mina (1225 m) - Berga (Nord) - Espinalbet/Camping Font Freda	67	4737	1555	92125	2321
Fr	22.9	Espinalbet/Camping Font Freda - Refugi Rasos de Peguera - Coll del Sant Crist/Rasos de Peguera (1892 m) - via Piste (rustikal) - Collet de Catllarí (1864 m) - teils via Piste - Collada de Peguera (1676 m) - Coll de Salamó (1688 m) - Conjunt paleontologic de Fumanya - Coll de Fumanya (1566 m) - Mirador del Telefèric de Vallcebre - Vallcebre - Camping El Berguedà - Les Cases Noves del Collet - C-16/dev. Malanyeu - Malanyeu - Collado de Sant Isidre/Coll de la Creu de l'Oració (1112 m) - La Nou de Berguedà - C-16/Pont del Lobregat - Cercs - Berga - Cal Boix (+)	66	4803	1470	93595	2227
Sa	23.9	Cal Boix (+) - teils via Piste - Casanova de la Riera - Llac de Graugés - Hostal del Collet - Pantà de Casserres - Casserres - Champs de l'Alzina Grossa - Cal Mestre - Sant Joan de Montdarn (690 m) - Viver - Serrateix/L'Hostalet (689 m) - Castelladral - Súria - Sant Joan de Vilatorrada - Manresa - El Xup	69	4872	890	94485	1290
So	24.9	El Xup - Coll d'Arboç (276 m) - Coll de Can Maçana (717 m) - Monestir de Montserrat (735 m) - Coll del Franc (300 m) - Monistrol de Montserrat - El Borràs - Vilar - Rellinars - Collado de l'Obac (650 m) - teils via Piste - Casa Nova de l'Obac (670 m)	56	4928	1350	95835	2411
Mo	25.9	Casa Nova de l'Obac - Collado de l'Obac - Terrassa - Matadepera - Coll d'Estenalles (870 m) - dev. Camí del Coll de Lligabosses - Coll de Lligabosses (624 m) - dev. B-124 - Coll de la Caseta (648 m) - Sant Llorenç Savall - Gallifa	58	4986	970	96805	1672
Di	26.9	Gallifa - Pla de la Mina - Sant Feliu de Codines - Sant Miquel del Fai - Can Sants - Coll de Can Taló (766 m) - Centelles - (Tona) - Sant Miquel de Balenyà - Seva - El Brull	51	5037	915	97720	1794
Mi	27.9	El Brull - Collformic (1145 m) - Montseny - via Carretera de la Costa de Montseny - Pla de Coll/Fontmartina - dev. Turó de l'Home - Coll Peyreda/(Turó de l'Home) (1655 m) - Puig Sesolles (1666 m) - dev. Santa-Fe - Coll de Santa Helena (1237 m) - Coll Corbera (1183 m) - Santa Fe de Montseny - Alt de Santa Fe (1304 m) - Pla d'en Mont (Parking)	56	5093	1755	99475	3134

Do	28.9	Pla d'en Mont (Parking) - Coll Sesferres (1145 m) - Coll de Sant Marçel (1107 m) - Coll de Bordoriol (1089 m) - Coll de Gomara (890 m) - Coll de Revell (820 m) - Font d'Or - Coll de Fàbrega (980 m) - Sant Hilari Sacalm - Osor - Coll de Nafré (616 m) - Barrage Pantà de Susqueda - Anglès - Salt - Girona - via Radroute El Ter (teils Piste) - Campdore - Celrà - Sarrià - Ramis/Castell/N-Ila	100	5193	800	100275	800
Fr	29.9	Ramis/Castell/N-Ila - Medinya - Cervia de Ter - Colomers - Vilopriu - (Schotterexperiment abgebrochen) - Ventalló - Sant Pere Pescador - Empuriabrava - Roses - Canyelles - via Piste (gut) - Punta Falconera - via Piste (gut) - Mirador Falconera (155 m, Parking)	73	5266	565	100840	774
Sa	30.9	Mirador Falconera - Cala Montjoi - via Piste (gut) - Platja del Caltjer - via Piste (gut) - Coll del Canadell (59 m) - via Piste (gut) - Pla de Guardiola - via Piste (gut) - Alt d'en Manyana (230 m) - via Piste (gut) - Cadaques - Coll de Perafita (247 m) - El Port de la Selva	37	5303	640	101480	1730
So	1.10	El Port de la Selva - Llança - Coll Sant Antoni (70 m) - Colera - Coll de Frare (202 m) - Portbou - Coll des Balistres (165 m) - Cerbère - Cap Rederis - Banyuls-sur-Mer - Coll de les Portes (125 m) - Port Vendres - Coll de Mitg (101 mm) - Col Perdiguier (120 m)	51	5354	910	102390	1784
Mo	2.10	Col Perdiguier - Col de Mollo (231 m) - Coll de la Serra (319 m) - Terrassade Collioure - Argeles-sur-Mer - St-Cyprien-Plage - Elne - Alénya - Perpignan - St-Estève - Baho - Pezilla-la-Rivière - Corneilla-la-Rivière	71	5425	455	102845	641
Di	3.10	Corneilla-la-Rivière - Pezilla-la-Rivière - Col de la Dona (200 m) - Estagel - via D611/D9 - Tautavel - Gorges de Gouleyrous - Vingrau - Pas de l'Escale (270 m) - Opoul-Périllos	51	5476	580	103425	1137
Mi	4.10	Opoul-Périllos - Col de Ventenac (140 m) - (Fitou) - Col de Pré (? m) - Treilles - Cave - (La Palme) - Port-la-Nouvelle - via Canal de la Robine (teils Piste, gut) - Gruissan - Narbonne Plage - St-Pierre-la-Mer - Fleury	86	5562	380	103805	442
Do	5.10	Fleury - Lespignan - Vendres - Serignan - Portiragnes - via Piste Canal du Midi - Agde - Marseillan Plage - Sète - Frontignan Plage - Les Aresquiers	88	5650	230	104035	261

Fr	6.10.	Les Aresquiers - via Canal du Rhône à Sète (Piste, gut) - Maguelone - via Canal du Rhône à Sète (Piste, gut) - Palavas-les-Flots - Carnon Plage - La Grande-Motte - (Le Grau-du-Roi) - Aigues-Mortes - via Via Rhona (Piste, gut) - Gallician	59	5709	50	104085	85
Sa	7.10.	Gallician - St-Gilles - Saliers - Grimeaux - Arles - Abbaye de Montmajor - Fontvieille - Moulin de Daudet - Aquaducs romaine - Paradou	75	5784	240	104325	320
So	8.10.	Paradou - Maussane-les-Alpilles - Col de la Vayède (201 m) - Les Baux-de-Provence - Col du Val d'Enfer (231 m) - Maillane - Graveson - Rognonas - Avignon - Sorgues - Châteauneuf-du-Pape (château)	75	5859	460	104785	613
Mo	9.10.	Châteauneuf-du-Pape (château) - Orange - Uchaux - Col de l'Aspre (186 m) - Rochegude - Suze-la-Rousse - La Baume-de-Transit - Montségur-de-Lauzon - Chamaret - Grignan - Col du Colombier (436 m) - Espeluche - Montélimar - Le Teil - Rochemaure - via Via Rhona - Meysse - via Via Rhona - Cruas - Baix	112	5971	755	105540	674
Di	10.10.	Baix - Le Pouzin - via Via Rhona - La Voult-sur-Rhône - via Via Rhona - Beauchastel - teils via Via Rhona - Soyons - Valence Ville    per Bahn 13:24 h   14:40 h Lyon Part Dieu 16:30 h   20:24 h Belfort Ville 20:51 h   21:07 h    Mulhouse Ville - Riedisheim - Rixheim	56	6027	170	105710	304
Mi	11.10.	Rixheim - Ottmarsheim - Champlé - Neuenburg - Griesheim - Bremgarten - Munzingen - Opfingen - Opfinger See - Freiburg    per Bahn    Durlach - Grötzingen	68	6095	395	106105	581
Do	12.10.	Grötzingen - Pfintal-Berghausen - Wöschbach - Löffelsbuschkreuz (248 m) - Wössinger Kreuz (235 m) - Wössingen - Dürrenbüchig - Bretten Süd - Knittlingen - Freudenstein - via Waldroute - Sternenfels - Zaberfeld/Katzenbachsee - Zaberfelder Steige (395 m) - Häfnerhaslach - Gündelbacher Steige (375 m) - Gündelbach - Horrheim - Ensingen - Vaihingen/Enz    per Bahn    Stuttgart	77	6172	1055	107160	1370

<b>Statistik</b>			$\bar{\varnothing}$ km/d	$\Sigma$ km	$\bar{\varnothing}$ Hm/d	$\Sigma$ Hm	Hm/ 100 km
<b>103</b>	<b>Tage</b>	<b>Pässe &amp; Bergtops total (320)</b>	<b>60</b>	<b>6172</b>	<b>1040</b>	<b>107160</b>	<b>1736</b>
25	Tage	Alpen (85)	60	1501	1141	28515	1900
29	Tage	Zentralmassiv (103)	60	1739	1076	31195	1794
30	Tage	Pyrenäen (105)	54	1632	1159	34775	2131
5	Tage	Serralada Prelitoral (23)	64	321	1158	5790	1804
12	Tage	Mediterranée Costa Brava - Côtes du Rhône (Pässe/Tops s. Pyrenäen bzw. Alpen)	69	834	443	5435	652
2	Tage	Rückreise Oberrhein/Kraichgau (4)	73	145	725	1450	1000