

# MTB Schweiz



**37 Bike Touren**





## Bike Touren

<u>ID</u>	<u>Region</u>	<u>Tour</u>	<u>Hm</u>	<u>Km</u>
1	Bern - Oberland	Interlaken - Gr.Scheidegg - Interlaken	1776	78.90
2	Bern - Schwarzenburgerland	Bern - Gurnigel - Bern	1436	92.50
3	Bern - Schwarzenburgerland	Bern - Gurnigel - Guggisberg	2040	123.29
4	Bern - Simmental	Gurnigel Berghaus - Schwarzsee	1624	53.30
5	Bern - Simmental	Oey/Diemtigen - Schwarzsee	2516	66.90
6	Bern - Wallis - Tessin - Uri	Grimsel - Nufenen - Gotthard - Susten	4812	162.19
7	Bern - Wallis - Uri	Grimsel - Furka - Susten	3460	116.00
8	Emmental - Thunersee	Langnau - Thun	2670	108.20
9	Fribourg - Sense Oberland	Gurli - Schwarzsee	2968	104.90
10	Fribourg - Sense Oberland	Gurnigel Berghaus - Gurli	1352	44.70
11	Graubünden - Engadin	Alp Flix - Alp Grüm	1880	78.20
12	Graubünden - Engadin	Alp Grüm - Saoseohütte SAC	1268	36.70
13	Graubünden - Engadin	Saoseohütte - Saoseohütte	924	29.00
14	Graubünden - Engadin	Sta.Maria - Chamanna Naluns	2044	50.00
15	Graubünden - Engadin	Chamanna Varusch - Tiefencastel	660	52.00
16	Graubünden - Engadin	Chamanna Naluns - Ch.Varusch	1000	59.39
17	Graubünden - Lugnetz	Lumbrein	1988	61.10
18	Graubünden - Mittelbünden	Tiefencastel - Alpflix	1164	25.30
19	Graubünden - Münstertal	Lago Cancano - Sta.Maria	346	34.50
20	Graubünden - Münstertal	Ofenpass	1644	47.50
21	Graubünden - Surselva	Disentis - Meiringen	2180	94.59
22	Graubünden - Surselva	Curaglia - Maighelshütte	1520	32.50
23	Graubünden - Surselva	Maighelshütte - Andermatt	204	19.00
24	Innerschweiz - Obwalden	Stans - Ruggubelhütte SAC	1850	91.60
25	Italien - Veltlin	Saoseohütte - Lago Cancano	1756	89.59
26	Italien - Veltlin	Saoseohütte - Ofenpass	1200	54.00
27	Luzern - Entlebuch	Wiggen - Wiggen	1940	63.20
28	Tessin - Leventina	Airolo - Curaglia	1228	42.60
29	Tirol - Engadin	Nauders - Alp Tea	1567	40.30
30	Tirol - Engadin	Nauders - Sesvennahütte	2040	70.10
31	Tirol - Oberes Gericht	Nauders - Bergkastel	825	19.10
32	Tirol - Vinschgau	Nauders - Plamord	852	35.90
33	Waadt - Genfersee	Schwarzenburg - Les Avants	1218	75.40
34	Waadt - Genfersee	Les Avants - Schwarzenburg	1112	74.90
35	Wallis - Goms	Ausserbinn - Furggerchäller	1367	36.70
36	Wallis - Goms	Ausserbinn - Meiringen	1273	74.40
37	Wallis - Goms	Ernen - Aletschgletscher	1766	49.40



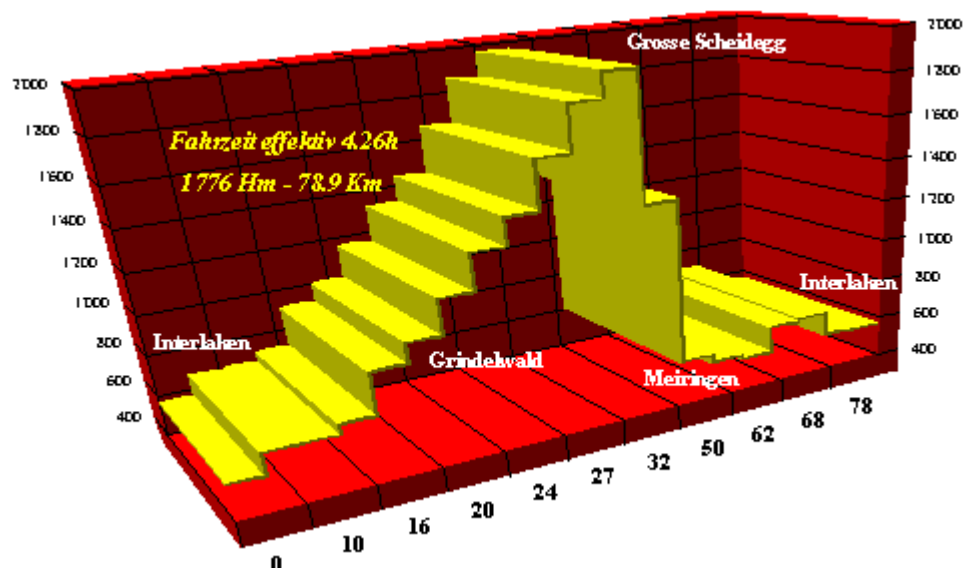
# Bern - Oberland

<u>ID</u>	1
<u>Tour</u>	Interlaken - Grosse Scheidegg - Interlaken
<u>Region</u>	Bern - Oberland
<u>Zeit</u>	04:26:00
<u>Höhenmeter</u>	1776
<u>Kilometer</u>	78.90
<u>Link</u>	<a href="#">Tourismusverband Thunersee</a>
<u>Link</u>	<a href="#">Grindelwald</a>
<u>Bemerkungen</u>	<p>Diese Panoramatour beginnt am Bahnhof in Interlaken(Ost). Rechts vom Bahnhof befindet sich ein grosses Informationsschild, welches die Velowege aufzeigt:</p> <p>Route 6.1 von Interlaken nach Grindelwald Route 6.0 von Meiringen nach Interlaken</p> <p>Eine Karte ist deshalb nicht von besonderer Wichtigkeit, ausser man will das Panorama auch beim Namen nennen. Die Tour ist fast durchweg asphaltiert, die ganz dicken Pneus sollten also für einmal zu Haus bleiben. Ab Grindelwald beginnt der Aufstieg zur Grossen Scheidegg (1960m.) Einzig das Postauto fährt auf dieser Route. Achtung: Postautoverkehr auch in der Abfahrt Richtung Meiringen. Kurz vor Meiringen links ab und auf dem Veloweg 6 entlang dem Brienersee und an den Giessbachfällen vorbei zurück zum Ausgangspunkt.</p>

Karte: Interlaken 254

Route Interlaken(Ost) - Gsteigwiler - Gündlischwand - Burglauenen - Grindelwald - Grosse Scheidegg - Willigen - Unterbach - Giessbachfälle - Iseltwald - Interlaken(Ost)

Graphik





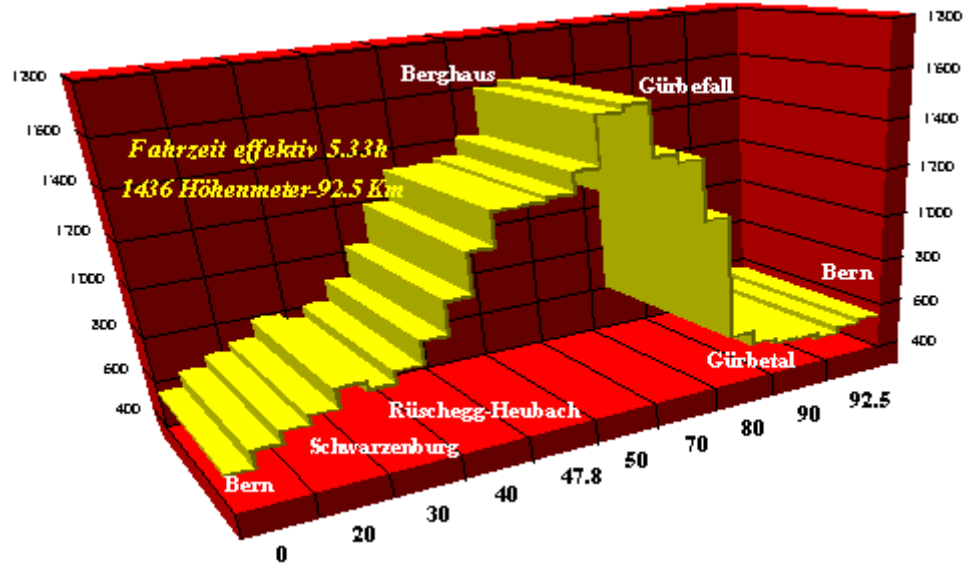
## Bern - Schwarzenburgerland

<u>ID</u>	2
<u>Tour</u>	Bern - Gurnigel - Bern
<u>Region</u>	Bern - Schwarzenburgerland
<u>Zeit</u>	05:33:00
<u>Höhenmeter</u>	1436
<u>Kilometer</u>	92.50
<u>Link</u>	<a href="#">Switzerland Tourism</a>
<u>Übernachtung 2</u>	Gurnigel Berghaus
<u>Telefon 2</u>	031 8090430
<u>Bemerkungen</u>	<p>Angenehme Tour im Raum Bern mit einer schönen Abfahrt nach Wattenwil und anschliessender Fahrt durchs Gürbetal. Das Gurnigelgebiet eignet sich ganz gut zum biken. Das erste Teilstück führt auf einer asphaltierten Strasse bis Schwarzenburg. Wer will, kann auch gut das Bähnli nehmen. Danach über Rüscheegg - Heubach zum Längeneiwald und hier geht es bergauf, genauer gesagt, ChalcheBoden links bis Habstannen, dann rechts und immer auf diesem Weg bleiben. An der nächsten Wegeinmündung links, bis zur Gurnigelstrasse und rechts hinauf. Zwei Links - eine Rechtskehre und links in den Weg einbiegen. Immer auf diesem Weg bleiben bis zum Gurnigelbruch evtl. kurze Schiebestrecke, wie auch in der Abfahrt. Der Weg fällt nun leicht ab, bei der nächsten Wegeinmündung rechts hinauf. Es folgt ein asphaltiertes Teilstück, das sich an der Brändlihütte vorbei Richtung Berghaus Gurnigel schlängelt. Am Berghaus die Strasse hinauf nehmen Richtung Wasserscheide, Punkt 1580m., dort links hinunter, danach rechts zum Gürbefall, links und hinunter zur Tschingelhütte, links und auf diesem Weg bleiben bis der Weg sich teilt, nun links, Punkt 1362m., über eine Brücke, rechts, (dieses Teilstück, ca. 200m. ist vom Aufstieg bekannt), nächste rechts hinunter und auf diesem Weg bleiben. Kurze Schiebestrecke. Nächster Punkt, eine Wegeinmündung, dort links, nächste Wegeinmündung links, direkt nach Wattenwil oder rechts über Mettlen nach Wattenwil. Dort den Weg neben der Gürbe nehmen und retour nach Bern. Diese Tour ist Teil der Fribourger Voralpentour.</p> <p>Karten:    Bern 243            Gantrisch 253</p>
<u>Route</u>	Bern - Schwarzenburg - Rüscheegg - Heubach - Längeneiwald - Gurnigelbruch - Gantrischhütte - Gürbefall - Gurnigelbruch - Wattenwil - Gürbetal - Bern



# Bern - Gurnigel - Bern Graphik

Graphik





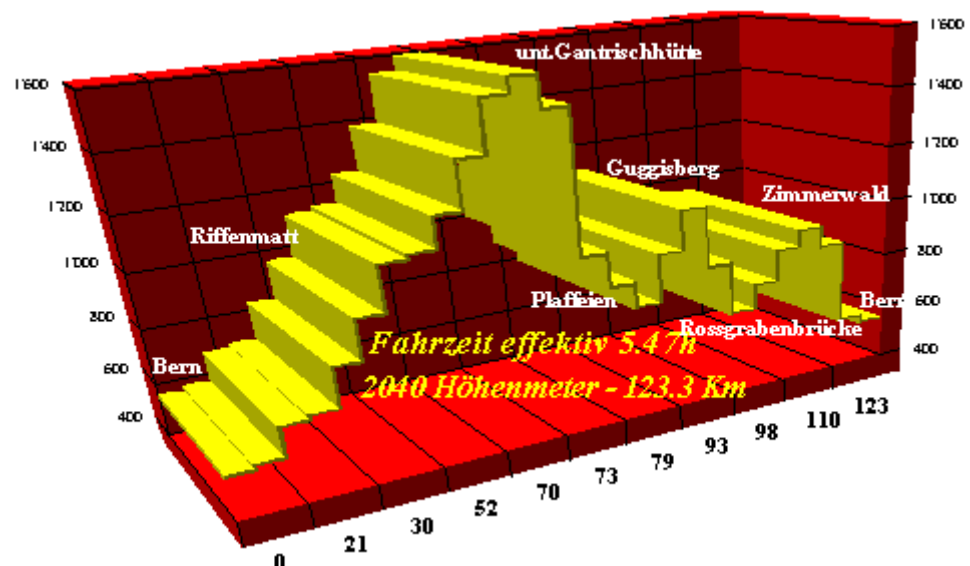
## Bern - Schwarzenburgerland

<u>ID</u>	3
<u>Tour</u>	Bern - Gurnigel - Guggisberg - Bern
<u>Region</u>	Bern - Schwarzenburgerland
<u>Zeit</u>	05:47:00
<u>Höhenmeter</u>	2040
<u>Kilometer</u>	78.90
<u>Link</u>	<a href="#">Switzerland Tourism</a>
<u>Übernachtung 2</u>	Gurnigel Berghaus
<u>Telefon 2</u>	031 809 04 30
<u>Bemerkungen</u>	<p>Eine lange Strassentour im Schwarzenburgerland. Von Bern geht es über Schwarzenburg Richtung Riffenmatt, dort die zweite Strasse rechts Richtung Ottenleuebad. Kurz hinter Ottenleue kommt ein Forstweg -steiler Anstieg- der bis zum Punkt Süftenen führt. Dort rechts bis die Strasse sich gabelt. Die untere Gantrischhütte plus der Morgetepass sind gut erkennbar. Hier wieder rechts, es folgt die Abfahrt hinunter nach Zollhaus, rechts Richtung Plaffeien. In Zumholz rechts hinunter zur Guggersbachbrücke und es folgt ein 5 Km - 240 Hm langer Anstieg nach Kalchstätten. Rechts Richtung Guggisberg und Riffenmatt ist ein zweites Mal erreicht. Rechts und gleich wieder links Richtung Rüscheegg - Gambach. Im Dorf links abbiegen, auf diesem Weg bleiben bis Mamishaus. Links und nach ca. 400 m rechts abbiegen, Richtung Rosigrabenbrücke, leichter Anstieg nach Vorderfultigen und über Zimmerwald retour nach Bern.</p>

Karten: Bern 243 Gantrisch 253

Route Bern - Schwarzenburg - Riffenmatt -untere Gantrischhütte - Plaffeien - Guggisberg - Riffenmatt - Mamishaus - Vorderfultigen - Zimmerwald - Bern

Graphik





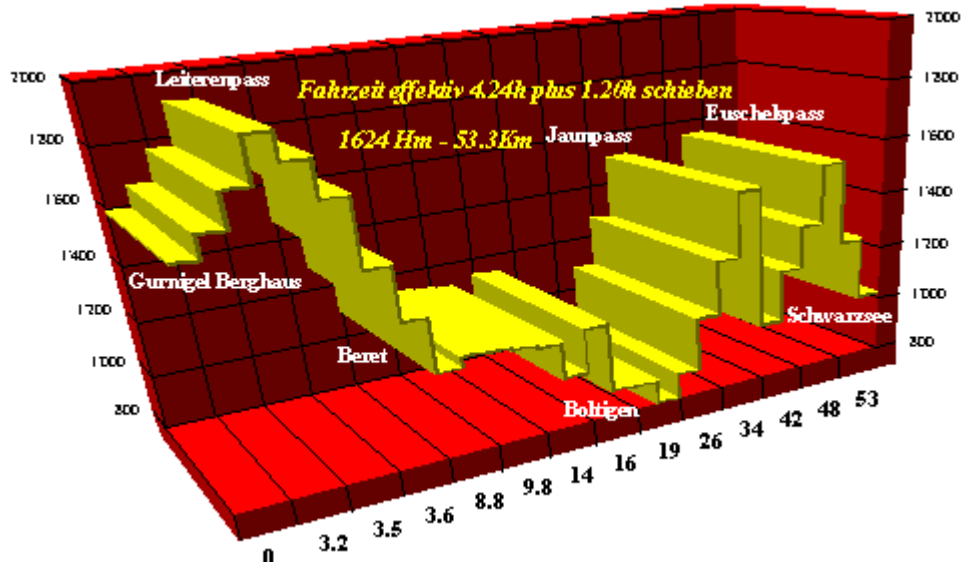
## Bern - Simmental

<u>ID</u>	4
<u>Tour</u>	Gurnigel Berghaus - Schwarzsee
<u>Region</u>	Bern - Simmental
<u>Zeit</u>	04:24:00
<u>Höhenmeter</u>	1624
<u>Kilometer</u>	53.30
<u>Übernachtung_1</u>	Gurnigel Berghaus
<u>Telefon_1</u>	031 8090430
<u>Übernachtung_2</u>	Verkehrsverein Schwarzsee
<u>Telefon_2</u>	026 4121313
<u>Bemerkungen</u>	<p>Die Tour ist im ersten Teil eine Kombination zwischen Bergwandern und Mountain Biking. Ab Obernünenen beginnt eine 20 min. Trage- und Schiebestrecke hinauf zum Leiterenpass. Der Leiterenpass ist am Wochenende ziemlich frequentiert. Hinunter in den Chessel, 10 min. Schiebestrecke und ab hier wird es fahrbar. Aber ACHTUNG: Nach 500 m und kurz vor Beret, Punkt 1100 m extrem steil. An der Hütte Beret links, nicht den Bach queren und nun auf diesem Weg bleiben. Jetzt kommt's: 50 min. Schiebestrecke. Der Weg verläuft nicht ganz eindeutig, er ist auch nur empfohlen für alle die sich im Gelände auskennen. Das Ende naht bei Punkt 1215 m(Karte) 1180 m(bei mir). Ab hier alles fahrbar, mit wunderschönen Blicken hinunter ins Tal. Tip: Diese Tour sollte nicht an gewittrigen Tagen gefahren werden !!</p>

Karte: Gantrisch 253

Route Gurnigel Berghaus - Obernünenen - Leiterenpass - Chessel - Beret - Mursbrunnen - Ställenen - Hohflue - Bawald - Eichstalden - Boltigen - Reidenbach - Jaunpass - Jaun - Euschelpass - Schwarzsee

Graphik





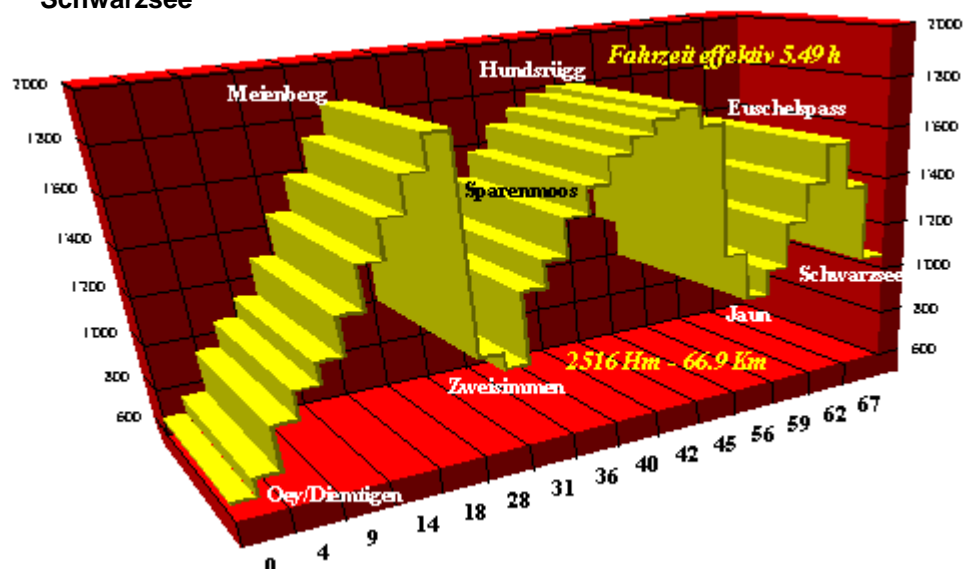
## Bern - Simmental

<u>ID</u>	5
<u>Tour</u>	Oey/Diemtigen - Schwarzsee
<u>Region</u>	Bern - Simmental
<u>Zeit</u>	05:49:00
<u>Höhenmeter</u>	2516
<u>Kilometer</u>	66.90
<u>Link</u>	<a href="#">Simmental</a>
<u>Übernachtung 2</u>	Verkehrsverein Schwarzsee
<u>Telefon 2</u>	026 4121313
<u>Bemerkungen</u>	<p>Wunderschöne Tour im Berner Oberland. Startpunkt ist diesmal Oey/Diemtigen(670m.), am Anfang des Diemtigtals. Hiernach das Tal hinauf bis Zwischenflüh(1041m.), dort rechts hinauf, bei Hasli(1160m.) links. Auf dieser kleinen Strasse bleiben, bis Gestelen(1580m.), dort rechts Richtung Meienberg(1851m.). Die Abfahrt führt nach Grubenwald und Zweisimmen. Nicht zu verfehlen. In Zweisimmen Richtung Sparenmoos, ebenfalls ausgeschildert. Die Strasse (im Winter Schlittelweg) schlängelt sich bis zum Punkt 1748m. hinauf, dort rechts (MTB Schild folgen). An der Hütte Läufer vorbei, es folgt eine ca. 15 min. Schiebestrecke. Die Schiebestrecke ist ziemlich kurzweilig, da man von dort eine beeindruckende Aussicht auf das Oberland hat. Danach wird der Weg wieder fahrbar, Oberenegg-Läger(1720m.) und es geht Richtung Jaunpass und von dort die Strasse hinunter nach Jaun. Der Euschelpass(1570m.) folgt und die Abfahrt zum Schwarzsee.</p>

Karten: Gantrisch 253 Gstaad - Adelboden 5009

Route Oey/Diemtigen - Zwischenflüh - Meienberg - Grubenwald - Zweisimmen - Sparenmoos - Oberenegg(Läger) - Jaunpass - Jaun - Euschelpass - Schwarzsee

Graphik





# Bern - Wallis - Tessin - Uri - Bern

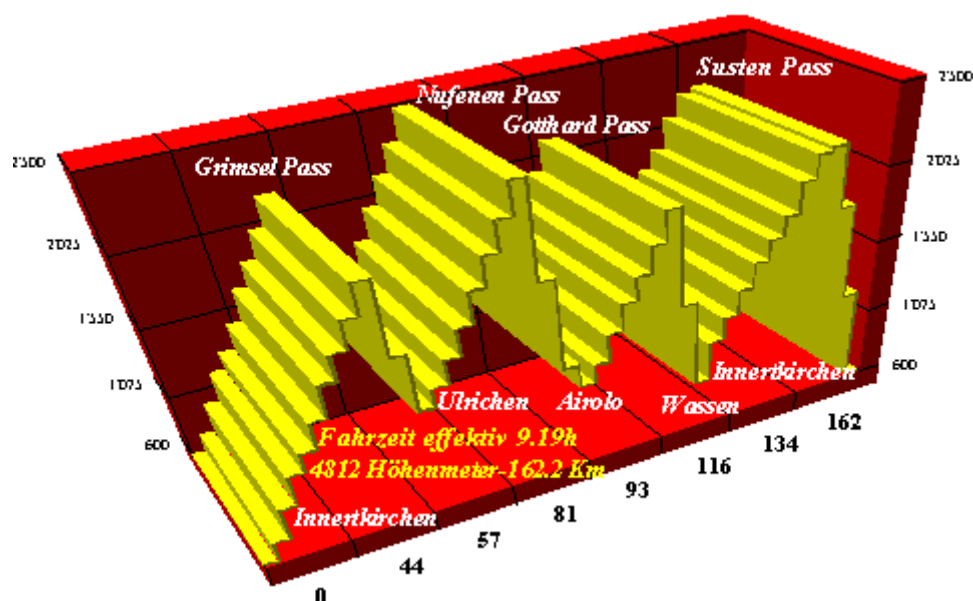
<u>ID</u>	6
<u>Tour</u>	Grimsel - Nufenen - Gotthard - Susten
<u>Region</u>	Bern - Wallis - Tessin - Uri - Bern
<u>Zeit</u>	09:19:00
<u>Höhenmeter</u>	4812
<u>Kilometer</u>	162.19
<u>Übernachtung 1</u>	Hotel Hof und Post Innertkirchen
<u>Telefon 1</u>	036 711 95 1
<u>Link</u>	<a href="#">Berner Oberland</a>

Bemerkungen **Ausgesprochene Marathon Tour, diese "Vier Pässe an einem Tag" Tour. Da der Hobbysportler wahrscheinlich um die 9 Stunden benötigt sollte das Unternehmen Mitte Juli bis Mitte August starten. So bleiben dann auch noch ein paar Stunden Reserven. Wochenenden und Feiertage sind definitiv zu meiden, der Verkehr nimmt einem jegliche Freude am Velofahren. Mitte Juli bin ich um 7:15 bei 8 Grad in Innertkirchen gestartet. Vom Grimselpass an nahm dann die Hitze immer mehr zu. Höhepunkt: Der Gotthard Aufstieg durch das Val Tremola in der Mittagshitze. Alles in allem ein erfahrungsreicher Tag, der auch aufzeigt wo seine Grenzen liegen.**

**Karten: Strassenkarte der Schweiz**

Route **Innertkirchen - Grimsel - Ulrichen - Nufenen - Airolo - Gotthard - Wassen - Susten - Innertkirchen**

Graphik





## Bern - Wallis - Uri - Bern

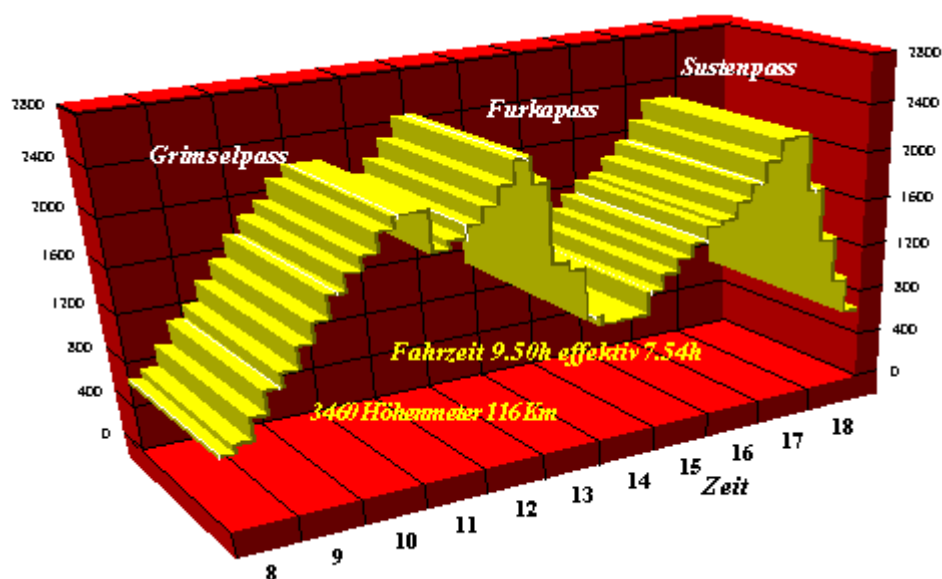
<u>ID</u>	7
<u>Tour</u>	Grimsel - Furka - Susten
<u>Region</u>	Bern - Wallis - Uri - Bern
<u>Zeit</u>	07:54:00
<u>Höhenmeter</u>	3460
<u>Kilometer</u>	116.00
<u>Übernachtung_1</u>	Hotel Hof und Post Innertkirchen
<u>Telefon_1</u>	036 711951
<u>Link</u>	<a href="#">Switzerland Tourism</a>

Bemerkungen "Drei Pässe an einem Tag" Tour. Da der Zeitfaktor hier nicht so eine Rolle spielt wie bei der "Vier Pässe Tour", kann man es ein wenig gemütlicher nehmen. Aber auch hier gilt, wenn möglich die Wochenenden meiden. Die Abfahrt vom Grimselpass nach Gletsch ist relativ kurz, im Anschluss folgt schon wieder der Aufstieg zum Furkapass.

Karten: [Strassenkarte der Schweiz](#)

Route Innertkirchen - Grimsel - Gletsch - Furka - Andermatt - Wassen - Susten - Innertkirchen

Graphik





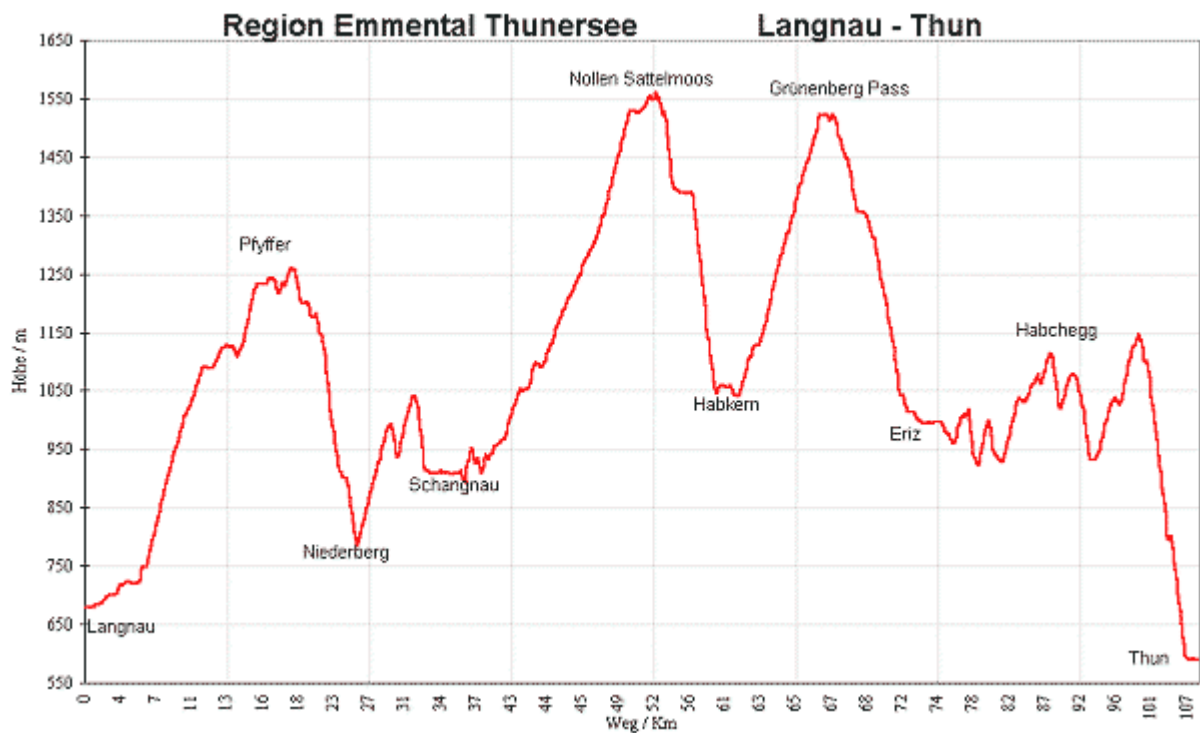
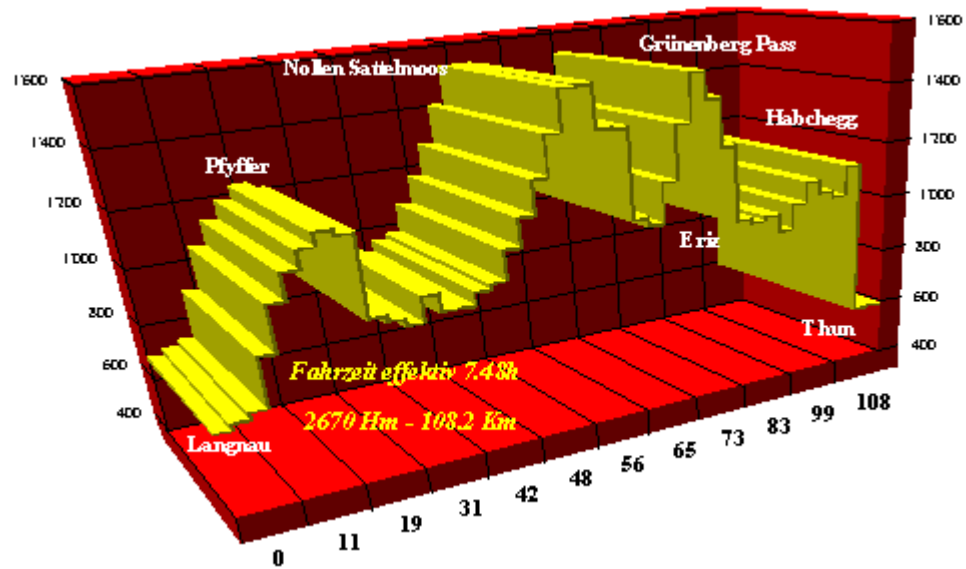
## Emmental - Thunersee

<u>ID</u>	8
<u>Tour</u>	Langnau - Thun
<u>Region</u>	Emmental - Thunersee
<u>Zeit</u>	07:48:00
<u>Höhenmeter</u>	2670
<u>Kilometer</u>	108.20
<u>Link</u>	<a href="#">Emmental</a>
<u>Link</u>	<a href="#">Thunersee</a>
<u>Bemerkungen</u>	<p>Diese Tour verlangt einiges ab vom Biker, entschädigt aber durch eine Vielzahl von Ausblicken. Insgesamt sind vier Aufstiege zu meistern, bevor Thun erreicht wird. Im einzelnen: Ausgangspunkt ist Langnau im Emmental, erreichbar mit der SBB via Luzern oder Bern. Vom Bahnhof Richtung Moosbrücke und den Ilfisuferweg nehmen bis Blapbach (kurz vor Trubschachen) ausgeschildert ist. Rechts hoch, nach 500 m links halten, bis das Restaurant erreicht wird. Nächste Punkte: Hinter Blapbach, Vorder Rämisgummen, weiter Richtung Wachthubel, Pfyffer, Grosshorben, es folgt die Abfahrt nach Niederberg. Am Ende des Schopfgrabens links, wieder hinauf, Schönenwald und Schangnau ist erreicht. Weiter nach Kemmeriboden Bad, hier links, Hinter Hübeli rechts, und den Wandertafeln Richtung Habkern folgen. Es folgt eine 1000 m lange Schiebestrecke über einen alten Kahrweg, da zu steil. Der zweite Aufstieg hat begonnen, er endet am Nolen/Sattelmoos. Auf diesem kleinen Hochplateau kann man eine wunderschöne Aussicht geniessen. Es geht Richtung Habkern, auf der Abfahrt erster Blickkontakt mit dem Thunersee. Der dritte Aufstieg zum Grünenberg Pass folgt. Alles fahrbar, teils asphaltiert, teils Schotter. Weit und breit einer der besten Pässe zum Biken, da auf der Abfahrt ein hohes technisches Können gefragt ist. Mit ein paar Laufpassagen sollte gerechnet werden. Eriz wird unten erreicht. Weiter auf der Strasse Richtung Linden (entweder vor dem ersten Aufstieg links abbiegen bei 1005m.) oder in Linden links und hinunter zur Brücke, rechts hinauf. Richtung Horrenbach, Habchegg, Schwanden/Sägi. Abfahrt nach Tschingel, dort rechts und dem Veloschild Richtung Thun folgen. Von hier guter Ausblick auf den Niesen und den Thunersee. Es folgt noch der letzte Aufstieg nach Heiligenschwendi und die Abfahrt nach Thun. Eine äusserst schöne und interessante Tour.</p> <p>Karten: Escholzmatt 244 Interlaken 254 Gantrisch 253</p>
<u>Route</u>	Langnau - Moosbrücke - Blapbach - Hinter Blapbach - Vorder Ramisgummen -Pfyffer - Grosshorben - Niederberg - Schönenwald - Schangnau - Bulmbach - Kemmeriboden Bad - Hinter Hubeli - Harzisboden - Nollen Sattelmoos - Habkern - Grünenberg Pass - Linden - Horrenbach - Habchegg - Schwanden/Sägi - Tschingel - Ringoldswil - Heiligenschwendi - Thun



# Langnau - Thun Graphik

Graphik





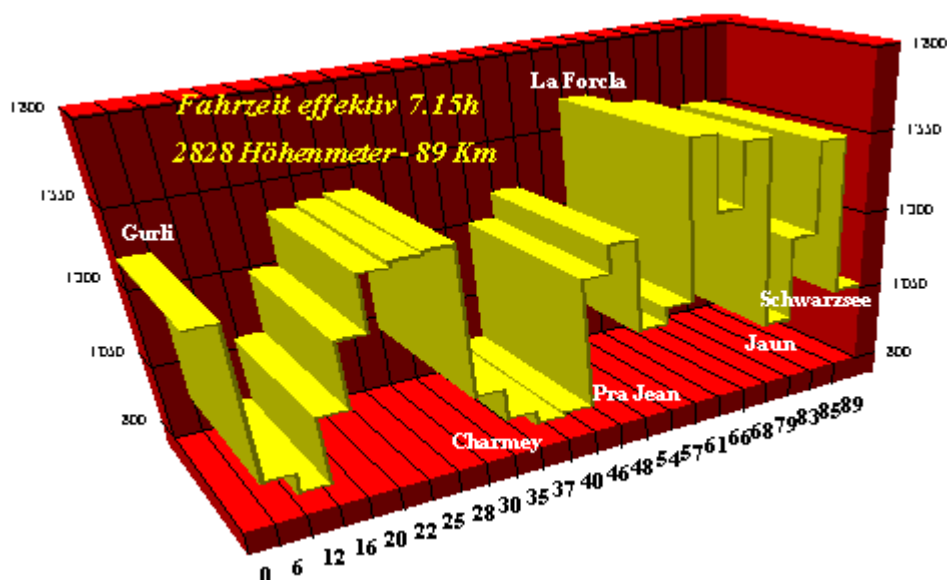
## Fribourg - Sense Oberland

<u>ID</u>	9
<u>Tour</u>	Gurli - Schwarzsee
<u>Region</u>	Fribourg - Sense Oberland
<u>Zeit</u>	07:15:00
<u>Höhenmeter</u>	2968
<u>Kilometer</u>	104.90
<u>Übernachtung 1</u>	Bärghus Gurli
<u>Telefon 1</u>	026 4191913
<u>Übernachtung 2</u>	Verkehrsverein Schwarzsee
<u>Telefon 2</u>	026 4121313
<u>Bemerkungen</u>	<b>Extrem Tour, praktisch kein Flachstück. Kleine Schiebepassage am Übergang L'Auta Chia d'en Haut und kurz hinter Ciernes Picat (Pkt 1095) Richtung La Forcla. Hinter Pra Jean 16 % im Aufstieg ins Gros Mont, danach der Aufstieg zu La Forcla ebenfalls sehr steil. Es folgt noch Abländschen und der Euschelsspass, bevor der Schwarzsee wieder erreicht wird. Eine sehr schöne Tour durch eine ebenso schöne Gegend. Diese Tour ist Teil der Fribourger Voralpentour.</b>

Karten: Bulle 252 Gstaad - Adelboden 254 Gantrisch 253

Route Gurli - Rüti(li.) - Plasselb - L'Auta Chia d'en Haut - La Valsainte-Route A folgen bis Charmey - Charmey - Pra Jean - Gros Mont - Ciernes Picat - Punkt 1095(links) - La Forcla - Les Adannes - Abländschen - Jaun - Euschelsspass - Schwarzsee

Graphik





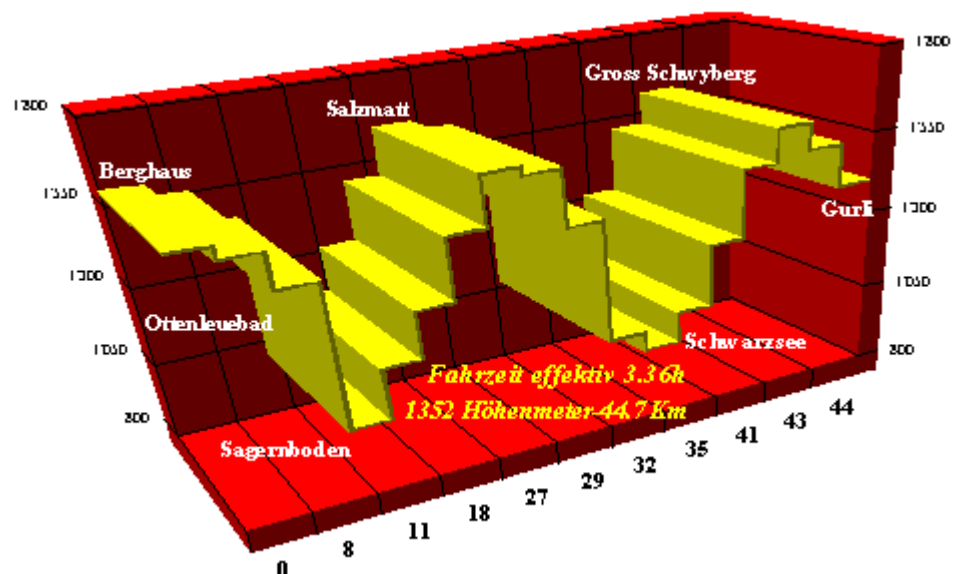
## Fribourg - Sense Oberland

<u>ID</u>	10
<u>Tour</u>	Gurnigel Berghaus - Gurli
<u>Region</u>	Fribourg - Sense Oberland
<u>Zeit</u>	03:36:00
<u>Höhenmeter</u>	1352
<u>Kilometer</u>	44.70
<u>Übernachtung_1</u>	Gurnigel Berghaus
<u>Telefon_1</u>	031 8090430
<u>Übernachtung_2</u>	Bärghus Gurli
<u>Telefon_2</u>	026 4191913
<u>Bemerkungen</u>	<p>Schöne Tour, ziemlich viel Asphalt. Von Salzmatt zur Riggisalp eine kleine Schiebestrecke. Beeindruckende Sicht zum Schwarzsee und zum Kaiseregg. Achtung: Im August 1997 gab es ein Punkt Gewitter direkt über der Riggisalp, mit Überschwemmungen unten am Schwarzsee. Ob und wie der Weg von der Riggisalp zum Schwarzsee davon betroffen ist, vermag ich nicht zu beurteilen. Der Verkehrsverein (Tel. 026 4121313) gibt sicherlich gern Auskunft. Der zweite Aufstieg von Liechtana auf den Schwyberg geht ein wenig an die Substanz. Wenn man einmal vom Asphalt absieht, eine sehr schöne Tour.</p> <p>Diese Tour ist Teil der Fribourger Voralpentour.</p>

Karte: Gantrisch 253

Route Gurnigel Berghaus - Ottenleuebad - Sagernboden - Salzmatt - Riggisalp - Schwarzsee - Liechtana - Gross Schwyberg - Gurli

Graphik



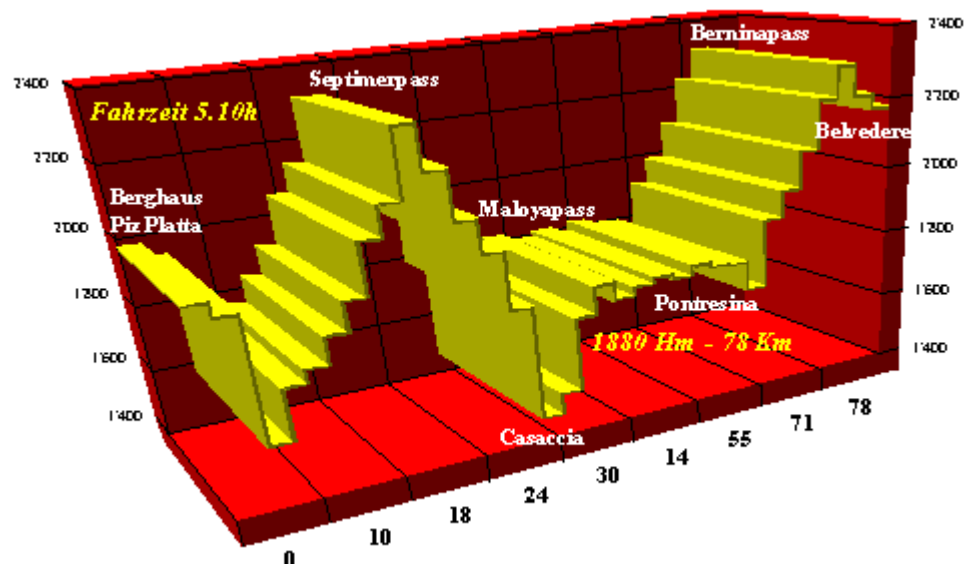


## Graubünden - Engadin

<u>ID</u>	11
<u>Tour</u>	Alp Flix - Alp Grüm
<u>Region</u>	Graubünden - Engadin
<u>Zeit</u>	05:10:00
<u>Höhenmeter</u>	1880
<u>Kilometer</u>	78.20
<u>Übernachtung_1</u>	Berghotel Piz Platta
<u>Telefon_1</u>	081 6845122
<u>Übernachtung_2</u>	Bergrestaurant Alp Grüm - Belvedere
<u>Telefon_2</u>	081 8440314
<u>Bemerkungen</u>	Ziemlich anstrengende Tour, aber beeindruckend, vor allem der Anfang über den Septimerpass, auf der anderen Seite runterschieben auf alten Römerplatten. Über den Maloyapass und weiter an dem Silser- und Silvaplanasee vorbei nach Pontresina. Hier ist ein wenig vorsichtig geboten, weil rechts vom See viele Wanderer auftauchen. An einigen Stellen herrscht sogar ein Fahrverbot. Dann nach Pontresina, Morteratsch und über den Bernina-Pass am Lago Bianco vorbei nach Alp Grüm. Ein echtes Erlebnis! Das Photo entstand 1986 am Morteratsch Gletscher. Mittlerweile ist das Biken bis zum Gletscher untersagt, eigentlich schade. Diese Tour ist Teil der Neun Tage Tour.

Route Berghaus Piz Platta - Sur-Marmorera - Bivio - Septimerpass - Casaccia - Maloyapass - Isola - Sils Maria - Resgia - Silvaplana - St. Moritz Bad - Pontresina - Morteratsch - Berninapass - Alp Grüm

Graphik

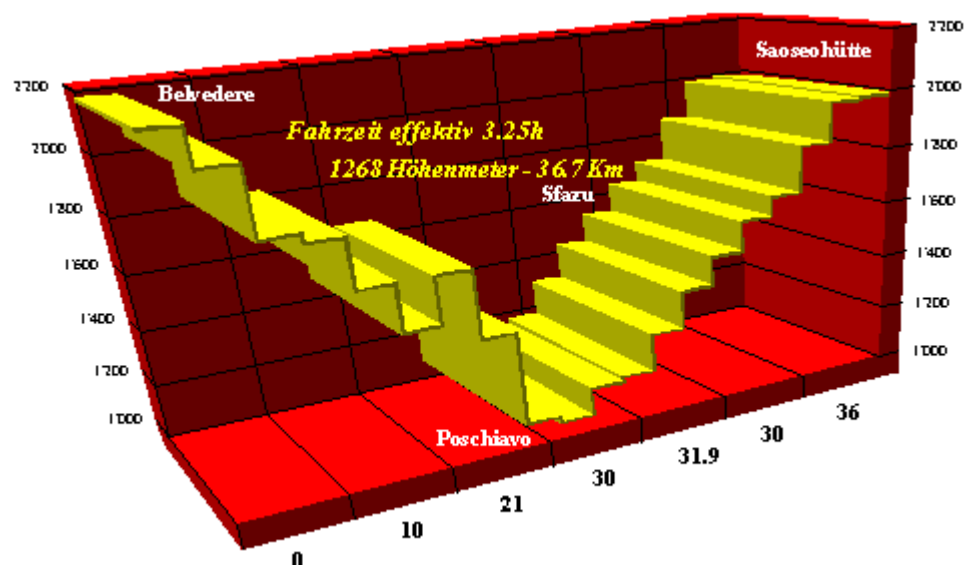




## Graubünden - Engadin

<u>ID</u>	12
<u>Tour</u>	Alp Grüm - Saoseohütte SAC
<u>Region</u>	Graubünden - Engadin
<u>Zeit</u>	03:25:00
<u>Höhenmeter</u>	1268
<u>Kilometer</u>	36.70
<u>Übernachtung_1</u>	Bergrestaurant Alp Grüm - Belvedere
<u>Telefon_1</u>	081 844 03 14
<u>Übernachtung_2</u>	Saoseohütte SAC
<u>Telefon_2</u>	081 844 07 66
<u>Bemerkungen</u>	<b>Gute Abfahrt von Belvedere nach Poschiavo (Vorsicht, viele Wanderer !), optimal ist ein früher Start. Der Weg schlängelt sich hinunter nach Cavaglia, führt hinter dem Dorf an den Bahngleisen entlang, danach rechts, nächste Gabelung links. Kurze Gegensteigung. Das Val Varuna ist der nächste Punkt und hinunter nach Poschiavo. Bis S.Carlo die Strasse nehmen, dort links und über Angeli Custodi, Splüga, Sfazu hinauf zur Saoseohütte ins Val Campo. Diese Tour ist Teil der Neun Tage Tour.</b>
<u>Route</u>	Alp Grüm - Cavaglia - Poschiavo - S.Carlo - Angeli Custodi - Splüga - Sfazu - Saoseohütte SAC

### Graphik

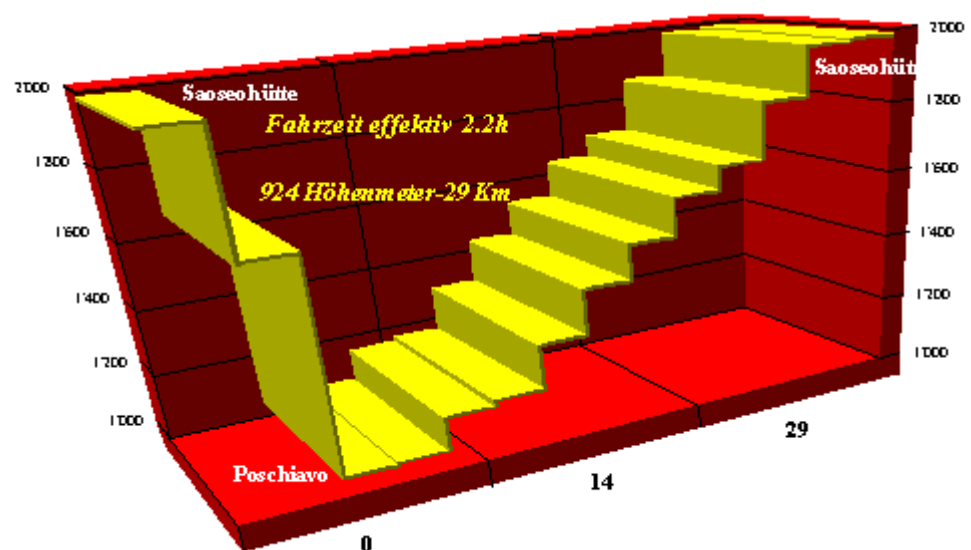




## Graubünden - Engadin

<u>ID</u>	13
<u>Tour</u>	Saoseohütte - Saoseohütte
<u>Region</u>	Graubünden - Engadin
<u>Zeit</u>	02:20:00
<u>Höhenmeter</u>	924
<u>Kilometer</u>	29.00
<u>Übernachtung 1</u>	Saoseohütte SAC
<u>Telefon 1</u>	081 844 07 66
<u>Übernachtung 2</u>	Saoseohütte SAC
<u>Telefon 2</u>	081 844 07 66
<u>Bemerkungen</u>	Ruhiger Tag zum relaxen im Puschlav. Gelegenheit zum Kurztrip nach Poschiavo, Proviant nachtanken oder zum Lagn da Saoseo, fast direkt neben der Saoseohütte gelegen. Sehr schön ist auch der Lagn da Viola, ein wenig höher gelegen als der kleine Saosee. Diese Tour ist Teil der Neun Tage Tour.
<u>Route</u>	Saoseohütte - Poschiavo - S.Carlo - Angeli Custodi - Splüga - Sfazu - Saoseohütte

### Graphik

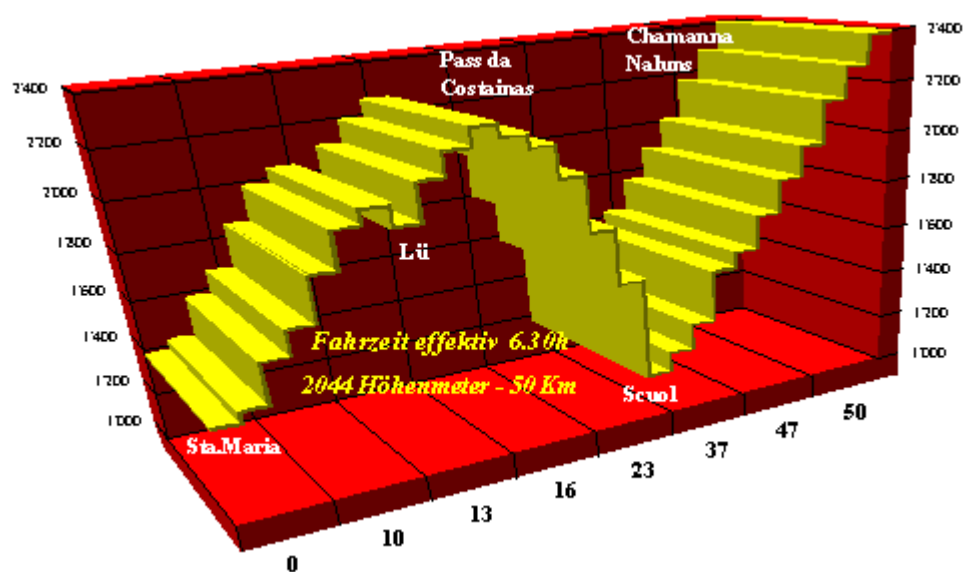




## Graubünden - Engadin

<u>ID</u>	14
<u>Tour</u>	Sta.Maria - Chamanna Naluns
<u>Region</u>	Graubünden - Engadin
<u>Zeit</u>	06:30:00
<u>Höhenmeter</u>	2044
<u>Kilometer</u>	50.00
<u>Link</u>	<a href="#">Verkehrsverein Graubünden</a>
<u>Übernachtung 2</u>	Chamanna Naluns 2390 m.
<u>Telefon 2</u>	081 864 16 01
<u>Bemerkungen</u>	Unglaubliche Bike-Tour. Besonders schön ist die Abfahrt vom Pass da Costainas - hoch muss man allerdings noch ca. 100 Hm schieben - nach Scuol. S-carl liegt noch auf dem Weg. Hier wurde der letzte Bär der Schweiz erlegt. Weiter hinunter nach S-cuol. In S-cuol Richtung Bahnhof und von dort nach F-tan. Es folgt der 1400 Hm lange Aufstieg zur Chamanna Naluns. Die Chamanna Naluns liegt auf 2390 m. und hat eine wunderschöne Aussicht. Diese Tour ist Teil der Neun Tage Tour.
<u>Route</u>	Sta.Maria - Craistas - Urschai - Lü - Pass da Costainas -Alp Astras - S-charl - Scuol - Ftan - Prui - Chamanna da Naluns

### Graphik

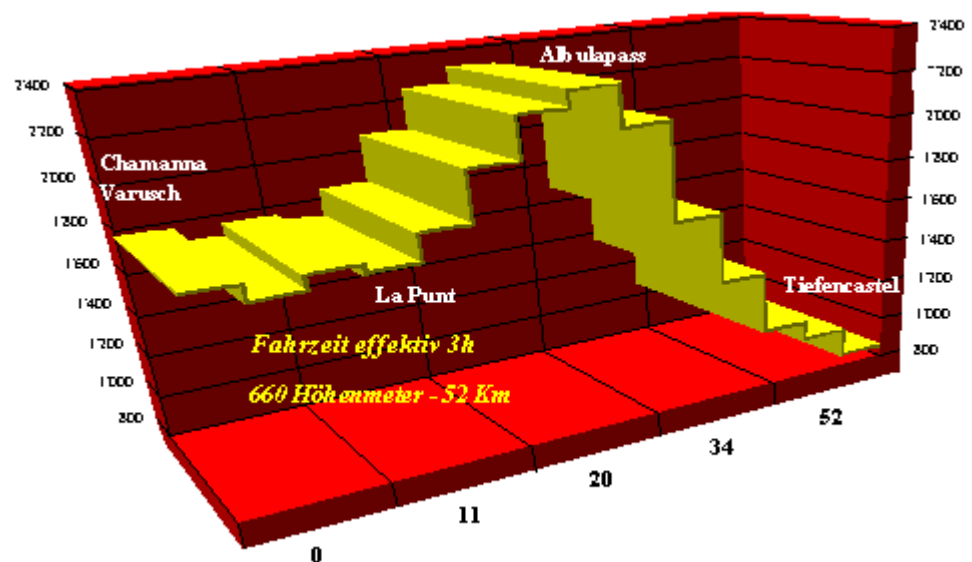




## Graubünden - Engadin

<u>ID</u>	15
<u>Tour</u>	Chamanna Varusch - Tiefencastel
<u>Region</u>	Graubünden - Engadin
<u>Zeit</u>	03:00:00
<u>Höhenmeter</u>	660
<u>Kilometer</u>	52.00
<u>Übernachtung_1</u>	Chamanna Varusch
<u>Telefon_1</u>	081 854 31 22
<u>Link</u>	<a href="#">Verkehrsverein Graubünden</a>
<u>Bemerkungen</u>	Das Ende der 9-tägigen Tour. Auch der letzte Tag ist sehr schön, immerhin folgt noch der Albulapass. Aber von La Punt sind es nur 660 Hm, danach folgt aber eine sehr lange Abfahrt zurück zum Ausgangspunkt, Tiefencastel. Diese Tour ist Teil der Neun Tage Tour.
<u>Route</u>	Chamanna Varusch - La Punt - Albulapass - Tiefencastel

### Graphik



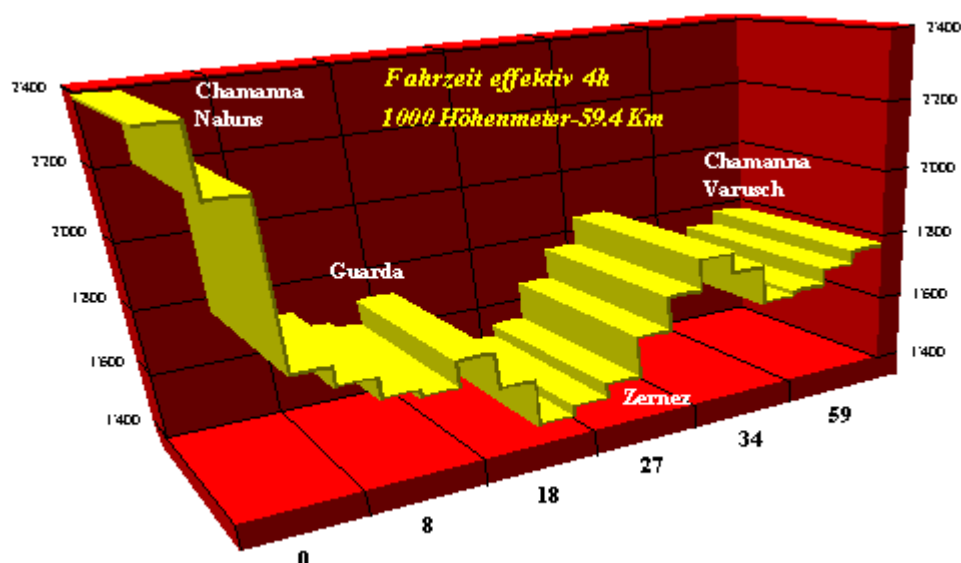


## Graubünden - Engadin

<u>ID</u>	16
<u>Tour</u>	Chamanna Naluns - Ch.Varusch
<u>Region</u>	Graubünden - Engadin
<u>Zeit</u>	04:00:00
<u>Höhenmeter</u>	1000
<u>Kilometer</u>	59.39
<u>Übernachtung 1</u>	Chamanna Naluns 2390 m.
<u>Telefon 1</u>	081 864 16 01
<u>Übernachtung 2</u>	Chamanna Varusch
<u>Telefon 2</u>	081 854 31 22
<u>Bemerkungen</u>	<p>Chamanna Naluns 2400 m, schön gelegen, mit grandioser Aussicht. Die Abfahrt führt hinunter nach F-tan und weiter nach Ardez. Hinter dem Dorf rechts Richtung Bos-cha und Guarda. Guarda ist bekannt durch die Graffiti und den schönen Häusern. Die Strasse hinunter nehmen, in der ersten Linkskurve rechts abbiegen, zum Punkt 1561m. und weiter nach Lavin. Von Lavin bis Susch die Strasse nehmen, in Susch links abbiegen und an der linken Innseite Richtung Zernez. Empfehlenswert ist der Besuch im Besuch im Nationalpark - Haus. In Zernez die Ofenpass - Strasse nehmen, es folgt eine Linkskurve, hinter der Kurve rechts über die Brücke (1485m.). Der weitere Weg führt dann immer links an den Bahngleisen entlang und kommt schliesslich kurz vor S-chanf an eine Gabelung. Rechts geht die Strasse hinunter nach S-canf, links hinauf zur Chamanna Varusch. Diese Tour ist Teil der Neun Tage Tour.</p>

Route Chamanna Varusch - La Punt - Albulapass - Tiefencastel

Graphik

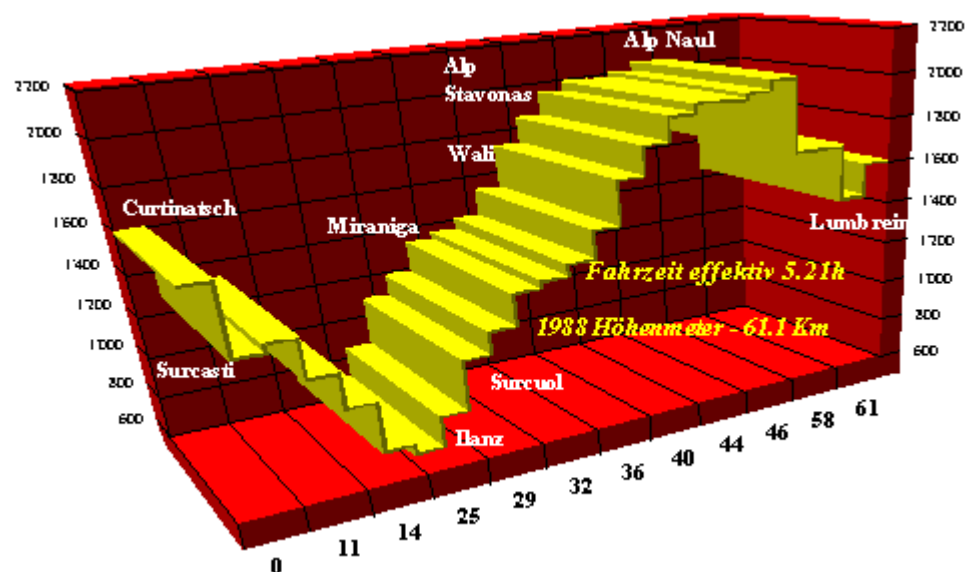




## Graubünden - Lugnetz

<u>ID</u>	17
<u>Tour</u>	Lumbrein
<u>Region</u>	Graubünden - Lugnetz
<u>Zeit</u>	05:21:00
<u>Höhenmeter</u>	1988
<u>Kilometer</u>	61.10
<u>Link</u>	<a href="#">Verkehrsverein Graubünden</a>
<u>Link</u>	<a href="#">Switzerland Tourism</a>
<u>Bemerkungen</u>	<p>Tagestour im Lugnetz, hier zu sehen ab Ilanz. Diese Tour kann im Anschluss an die Gotthard Tour gefahren werden. Ab Disentis z.B. geht's auf einem ausgeschilderten Veloweg Richtung Ilanz. Dieser Weg führt ab Trun am Vorderrhein gelang. Danach die Strasse nach Obersaxen nehmen und weiter bis zum Bergrestaurant Wali. Ab hier beginnt die Naturstrasse, die sich nach oben schlängelt. Von dort hat man eine fantastische Aussicht auf den Oberalpstock und Tödi. Ab der Alp Prada beginnt ein, je nach Jahreszeit, ca. 10 min. morastiges Teilstück.</p>
<u>Route</u>	Lumbrein - Surcasti - Ilanz - Miraniga - Bergh.Wali - Alp Stavonas - Alp Sezner - Lumbrein

### Graphik

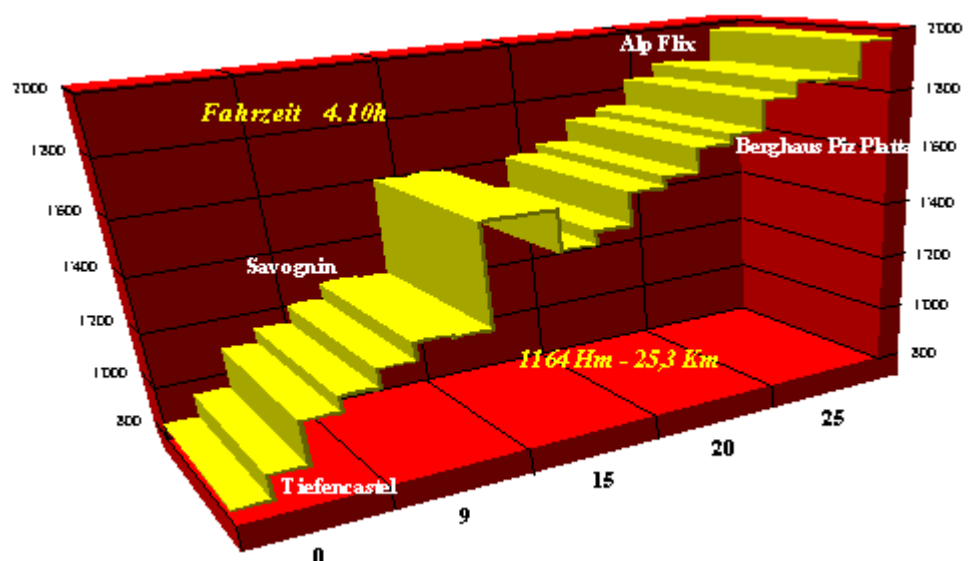




## Graubünden - Mittelbünden

<u>ID</u>	18
<u>Tour</u>	Tiefencastel - Alpflix
<u>Region</u>	Graubünden - Lugnetz
<u>Zeit</u>	04:10:00
<u>Höhenmeter</u>	1164
<u>Kilometer</u>	25.30
<u>Link</u>	<a href="#">Verkehrsverein Graubünden</a>
<u>Übernachtung 2</u>	Berghotel Piz Platta - Sur
<u>Telefon 2</u>	081 684 51 22
<u>Bemerkungen</u>	Tiefencastel ist einfach über Chur und Thusis via SBB erreichbar. Hier beginnt der erste Tag der neuntägigen Tour. Zuerst bis Savognin Strasse, dann links hinauf (Richtung Senslas) und am Hang geht's weiter. Kurze Schiebe - oder Tragestrecke. Zuletzt erreicht man die Alp und das Berghotel mit der Aussicht auf den Piz Platta. Nicht allzu schwer für den Anfang. Diese Tour ist Teil der Neun Tage Tour.
<u>Route</u>	Tiefencastel - Savognin - Senslas - Proschen - Alp Surnegn - Cuorts - Berghotel Piz Platta

### Graphik



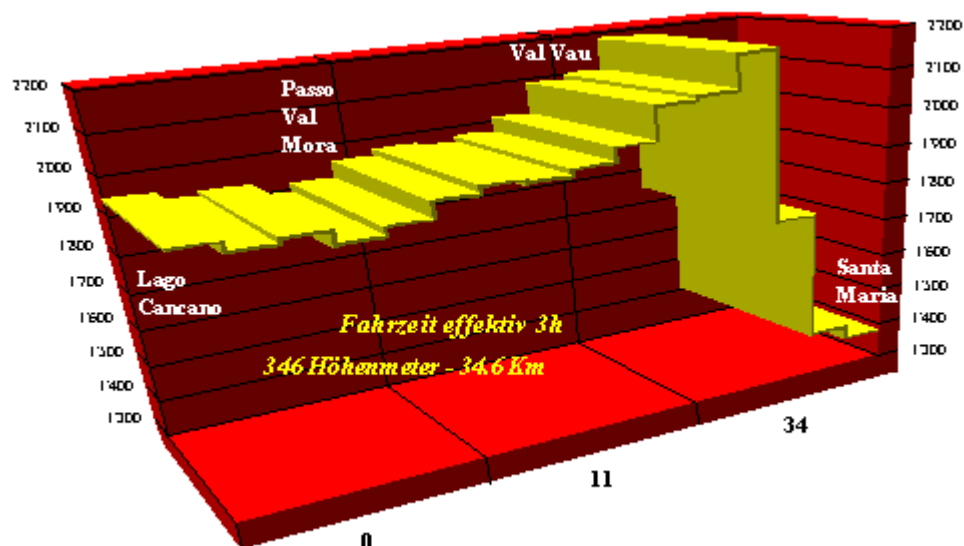


## Graubünden - Münstertal

<u>ID</u>	19
<u>Tour</u>	Lago Cancano - St.Maria
<u>Region</u>	Graubünden - Münstertal
<u>Zeit</u>	03:00:00
<u>Höhenmeter</u>	346
<u>Kilometer</u>	34.60
<u>Übernachtung_1</u>	Monte Scala Cancano-Valdi.
<u>Telefon_1</u>	++ 0342 904 66 0 (Italien)
<u>Link</u>	<a href="#">Verkehrsverein Graubünden</a>
<u>Bemerkungen</u>	Wunderschöne, relaxte Tour, an den beiden Stauseen vorbei, dann durch das Val Mora ins Val Vau. Im Val Mora Schiebbestrecke. Auf dieser Tour in ein ziemliches Gewitter gekommen-Graupelschauer-auf der Abfahrt in 2000 m. Zu dieser Tour gibt es eine Alternative Richtung Ofenpass, d.h. an der Alp Mora links hinauf. Diese Tour ist Teil der Neun Tage Tour.

Route Lago di Cancano - Lago di S.Giacomo - Passo Val Mora - Alp Mora - Sta.Maria

Graphik





## Graubünden - Münstertal

ID 20

Tour Ofenpass

Region Graubünden - Münstertal

Zeit 07:00:00

Höhenmeter 1644

Kilometer 47.50

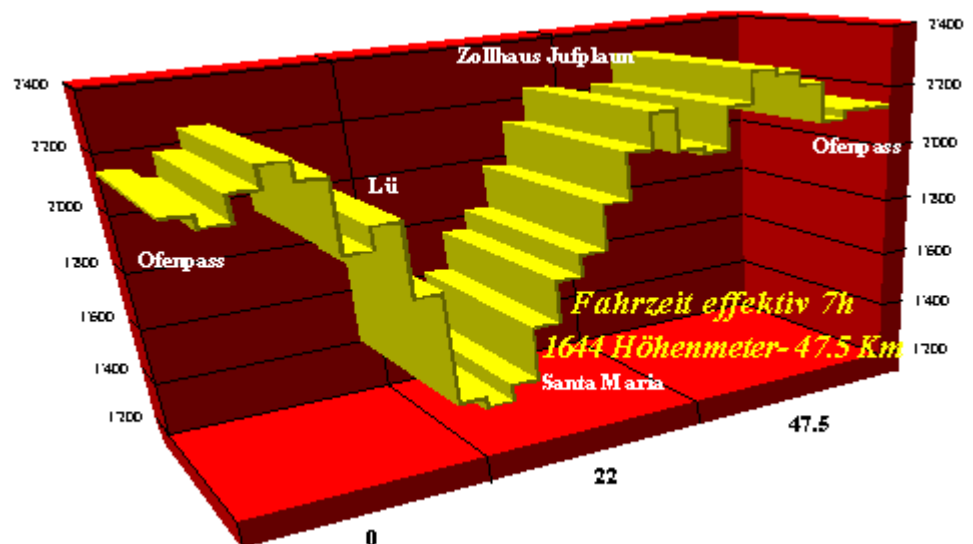
Link [Switzerland Tourism](#)

Link [Verkehrsverein Graubünden](#)

Bemerkungen Rund-Tour im Münstertal. Ab Sta. Maria beginnt der Aufstieg ins Val Vau, mit eines der schönsten Täler zum Mountain Biking. Nächster Punkt ist die Alp Mora, dahinter beginnt eine Tragestrecke, ca. 200 Hm. Oben entschädigt ein kleiner Singletrack für die Mühe, dann die Abfahrt und rechts die Pass - Strasse hinauf zum Ofenpass.

Route Ofenpass - Alp da Munt - Lü - Craistas - Sta.Maria - Val Vau - Alp Mora - Alp Buffalora - Ofenpass

Graphik





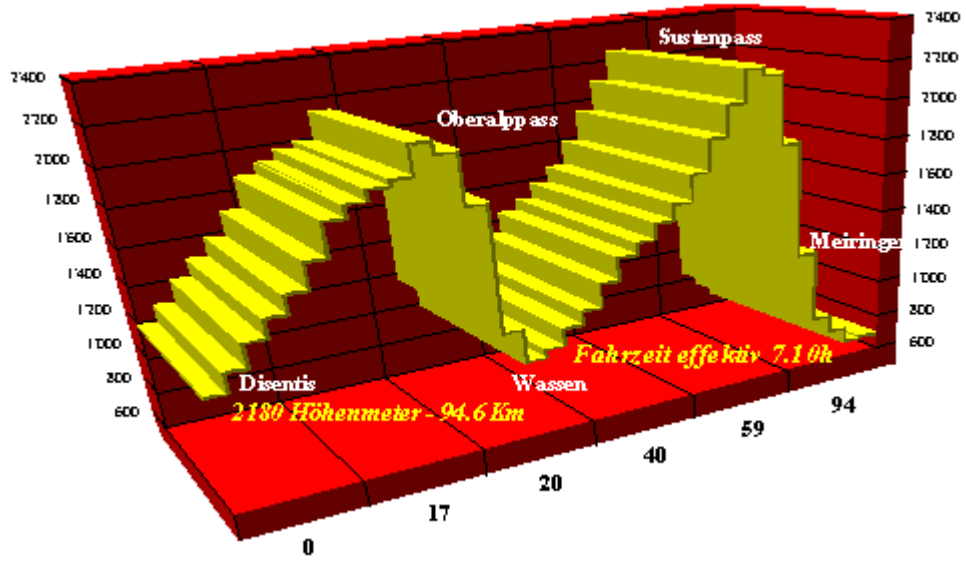
## Graubünden - Surselva

<u>ID</u>	21
<u>Tour</u>	Disentis - Meiringen
<u>Region</u>	Graubünden - Surselva
<u>Zeit</u>	07:10:00
<u>Höhenmeter</u>	2180
<u>Kilometer</u>	94.59
<u>Link</u>	<a href="#">Switzerland Tourism</a>
<u>Link</u>	<a href="#">Verkehrsverein Graubünden</a>
<u>Bemerkungen</u>	<p>Disentis (Campingplatz Ausgangspunkt) - Wanderweg Richtung Mompe Medel Kurze Schiebe - oder Tragestrecke -hinterm Dorf links und hinauf nach Stagias(erster Teil Strasse,zweiter Teil Schotterpiste)-oben angekommen(Orkan Vivian war hier!),den rechten Weg am Hang nehmen Blickkontakt Oberalp, ca 50 m weiter geht eine Strasse links hinunter nach Curalgia-immer auf diesem Weg bleiben,er schlängelt sich am Hang (Muotta Pigniel) entlang, unten taucht Sedrun auf-Punkt 1457-in einer Linkskehre zum Bach (kleine Brücke) und weiter-links bleiben der Weg mündet in die Lai da Nalps Strasse-rechts hinunter nach Surrein-in einer Linkskurve auf dem Weg bleiben ,er fällt ab zum Vorderrhein-an einer Pumpstation (?) vorbei und weiter-der Weg mündet in einen Schotterweg ,im Hintergrund eine Brücke (1359)-darueber und den Weg hoch nach Rueras links halten-Kantonsstrasse ueberqueren-auf der anderen Seite sollte eine kleine asphaltierte Strasse sein-unter der Rhätischen Bahn hindurch. Diese Strasse hoch nach Milez (1876)-weiter Richtung Pass Tiarms (gelbe Wanderwege) nicht zu verfehlen-Pass Tiarms Velo hochtragen ( ca.100 Hm) und hinunter zum Oberalp Richtung Andermatt - Goeschenen - Wassen. Links abbiegen in Wassen,nach ca. 100 m wieder links(gelbe Wanderwege)- Sustensaumweg - immer auf diesem Weg bleiben-Punkt 1274 muendet er in die Strasse fuer ein kurzes Stueck-Restaurant gegenueber-nächsten Weg von der Strasse aus links nehmen und weiter alles fahrbar. Der Weg mündet in ein Hochplateau, asphaltierte Strasse, am Ende des Plateaus rechts hoch auf die Pass-Strasse oder links bis nichts mehr geht (1776) und tragen....in einer der letzte Serpentinaen kommt man raus, beides hat seinen Reiz. Durch den Tunnel und der Sustenpass ist erreicht. Hinunter sei hier die einfachste Variante beschrieben, Strasse.</p>
<u>Route</u>	Curaglia - Stagias - Brücke / Vorderrhein - Rueras - Milez - Pass Tiarms - Oberalppass - Andermatt - Wassen - Sustensaumweg -Sustenpass - Innertkirchen - Meiringen



# Disentis - Meiringen Graphik

Graphik

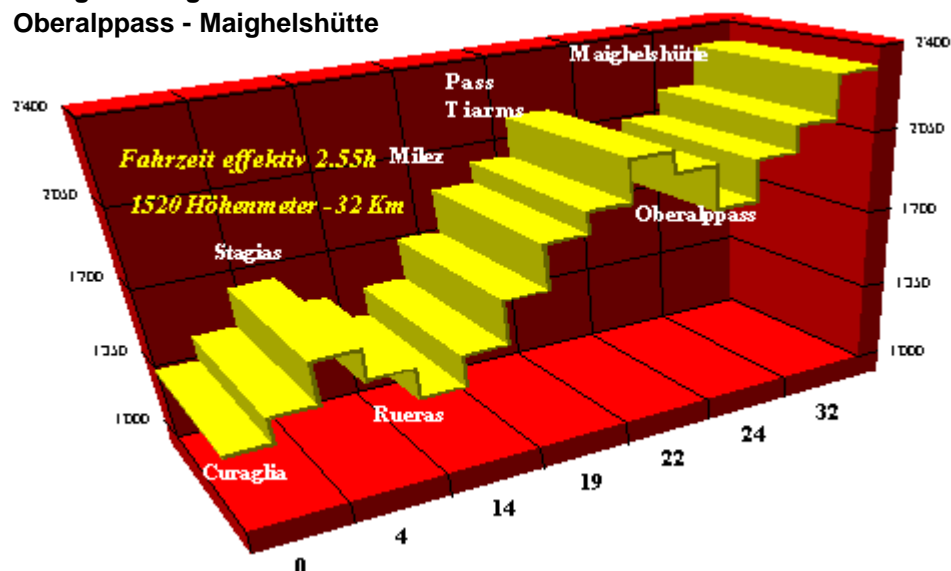




## Graubünden - Surselva

<u>ID</u>	22
<u>Tour</u>	Curaglia - Maighelshütte
<u>Region</u>	Graubünden - Surselva
<u>Zeit</u>	02:55:00
<u>Höhenmeter</u>	1520
<u>Kilometer</u>	32.60
<u>Übernachtung 1</u>	Hotel dalla Posta - Platta
<u>Telefon 1</u>	081 947 52 54
<u>Übernachtung 2</u>	Maighelshütte SAC
<u>Telefon 2</u>	081 949 15 51
<u>Bemerkungen</u>	<p>Eine der schönsten Touren in Graubünden, sehr schön die Surselva am Hang entlang zu biken. Von Curaglia hinunter zum Rein da Medel und den Hang hinauf nach Stagias, oben angekommen(Orkan Vivian war hier!), rechts und sofort wieder links. Der Weg schlängelt sich am Hang (Muotta Pigniel) entlang, unten taucht Sedrun auf -Punkt 1457- in einer Linkskehre zum Bach (kleine Brücke) und weiter, links halten. Dieser Weg mündet in die Lai da Nalps Strasse, dort rechts. In einer Linkskurve auf dieser Strasse bleiben, er fällt ab zum Vorderrhein, an einer Pumpstation (?) vorbei und weiter, der Weg mündet in einen Schotterweg, im Hintergrund eine Brücke (1359m.). Über die Brücke und den Weg hoch nach Rueras links halten -Kantonsstrasse überqueren- auf der anderen Seite sollte eine kleine asphaltierte Strasse sein, unter der Rhätischen Bahn hindurch. Diese Strasse hoch nach Milez (1876m.) und weiter Richtung Pass Tiarms (gelbe Wanderwege) nicht zu verfehlen. Pass Tiarms Velo hochtragen ( ca.100 Hm) und hinunter zum Oberalp fahren. Die Strasse (Richtung Disentis) hinunter, in einer der letzten Serpentinaen rechts, nach 500 m wieder rechts und zur Maigheshütte SAC. Diese Tour ist Teil der Gotthard Tour.</p>
<u>Route</u>	Curaglia - Stagias - Brücke / Vorderrhein - Rueras - Milez - Pass Tiarms - Oberalppass - Maighelshütte

Graphik

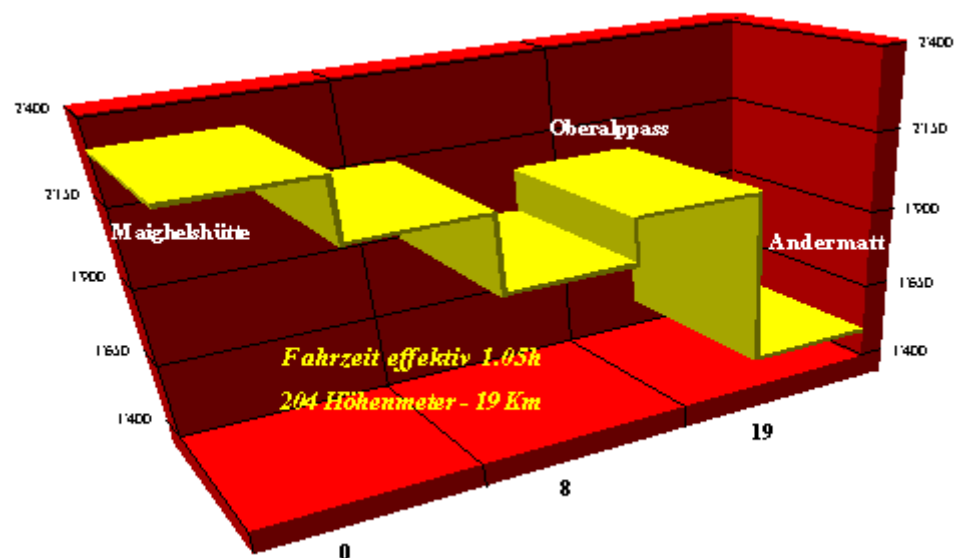




## Graubünden - Surselva

<u>ID</u>	23
<u>Tour</u>	Maighelshütte - Andermatt
<u>Region</u>	Graubünden - Surselva
<u>Zeit</u>	01:05:00
<u>Höhenmeter</u>	204
<u>Kilometer</u>	19.00
<u>Übernachtung_1</u>	Maighelshütte SAC
<u>Telefon_1</u>	081 9491551
<u>Link</u>	<a href="#">Verkehrsverein Graubünden</a>
<u>Bemerkungen</u>	Das Ende der drei Tage im Gotthard Gebiet. Von Andermatt, je nach Lust und Laune weiter. Als Alternativen bietet sich der Maighelspass wohl eher an, als der Lolenpass. Den Lolenpass hab ich selber schon einmal gemacht, den Maighelspass allerdings noch nicht. Würde ihn aber nachträglich vorziehen. Bis zum Pass heisst es tragen - stossen - schieben. Im Unteralpatal folgt dann aber die Belohnung für soviel Bergwandern, die Abfahrt nach Andermatt. Diese Tour ist Teil der Gotthard Tour.
<u>Route</u>	Maighelshütte - Oberalppass - Andermatt

### Graphik





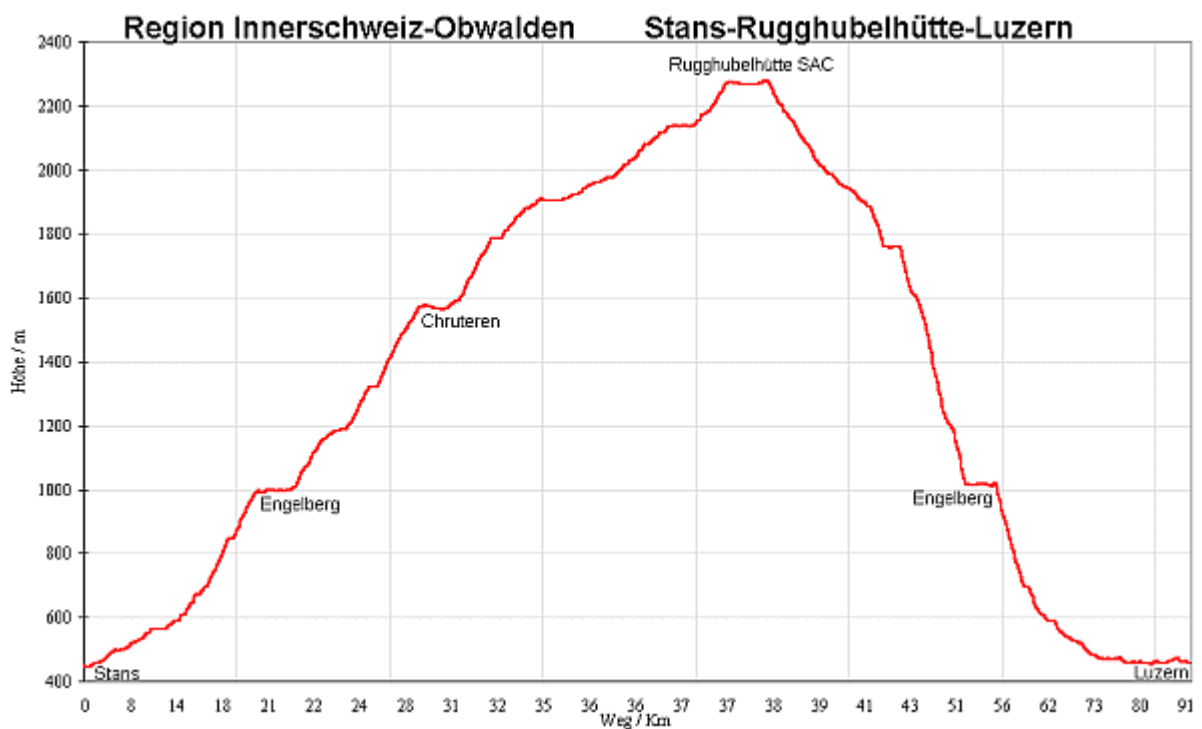
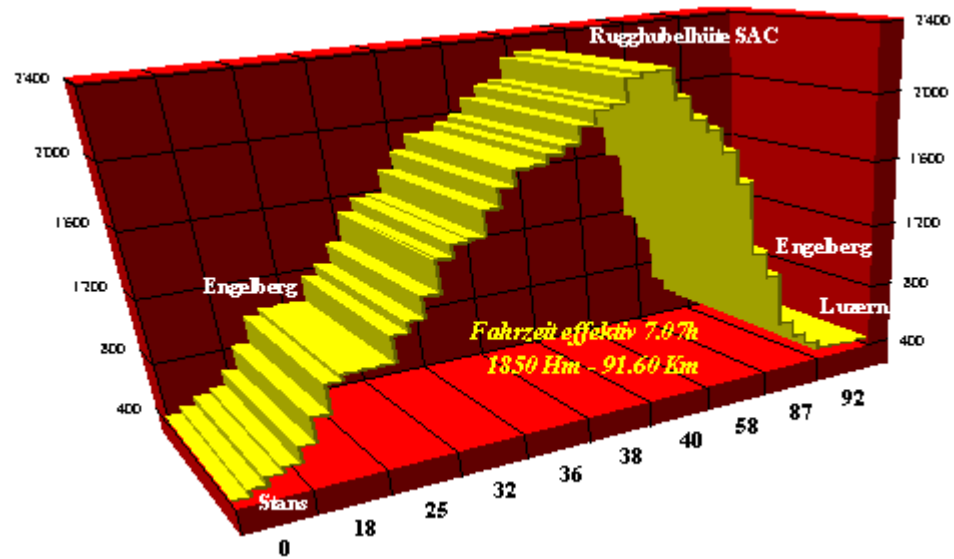
## Innerschweiz - Obwalden

<u>ID</u>	24
<u>Tour</u>	Stans - Rughubelhütte SAC - Luzern
<u>Region</u>	Innerschweiz - Obwalden
<u>Zeit</u>	07:07:00
<u>Höhenmeter</u>	1850
<u>Kilometer</u>	91.60
<u>Link</u>	<a href="#">Touren in der Innerschweiz</a>
<u>Link</u>	<a href="#">Rughubelhütte SAC</a>
<u>Unterkunft</u>	Rughubelhütte SAC (Anfang Juni bis Ende Oktober)
<u>Telefon</u>	041 637 20 64
<u>Bemerkungen</u>	<p>Sehr schöne, aber auch sehr anspruchsvolle Tour. Tourbeginn ist Stans, von dort dem Radwanderweg entlang der Engelbergeraa Richtung Engelberg folgen. Kurz hinter Grafenort beginnt die Steigung, die an manchen Stellen bis max. 17% beträgt. Alles durchweg fahrbar auf einem gut angelegten Forstweg. Engelberg ist erreicht. Zwischen dem Benediktinerkloster und dem Parkplatz die Strasse hinauf und Richtung Schwand. In Schwand an der kleinen Kapelle rechts hoch Richtung Ristis. Spisboden und Chruteren heissen die folgenden Punkte, bevor die Bergstation Ristis erreicht wird. An der Sommerodelbahn vorbei und bald schon besteht Sichtkontakt mit der Rughubelhütte, die auf 2294 m liegt. Ein kleines Schild weist noch freundlich daraufhin, das hier die MTB Strecke zu Ende ist und Fahrverbot herrsche. Es folgt der Aufstieg zur Hütte, schieben tragen stossen von nun an. Vom Trail angefangen bis zur Hütte sind es ungefähr 3.3 Km. Oben angekommen geniesst man die wunderschöne Aussicht auf den Titlis und den Jochpass direkt gegenüber. Nach einer Hüttennacht geht es am nächsten Morgen auf gleichen Weg retour. Von Stans nach Luzern ist der Veloweg 3 ausgeschildert.</p>
	<p>Karte: Stans 245</p>
<u>Route</u>	Stans - Oberdorf - Wolfenschiessen - Grafenort - Engelberg - Schwand - Spisboden - Chruteren - Ristis - Rughubelhütte - Ristis - Chruteren - Spisboden - Schwand - Engelberg - Grafenort - Wolfenschiessen - Oberdorf - Stans - Stansstad - Hergiswil - Luzern



# Stans - Rughubelhütte Graphik

Graphik



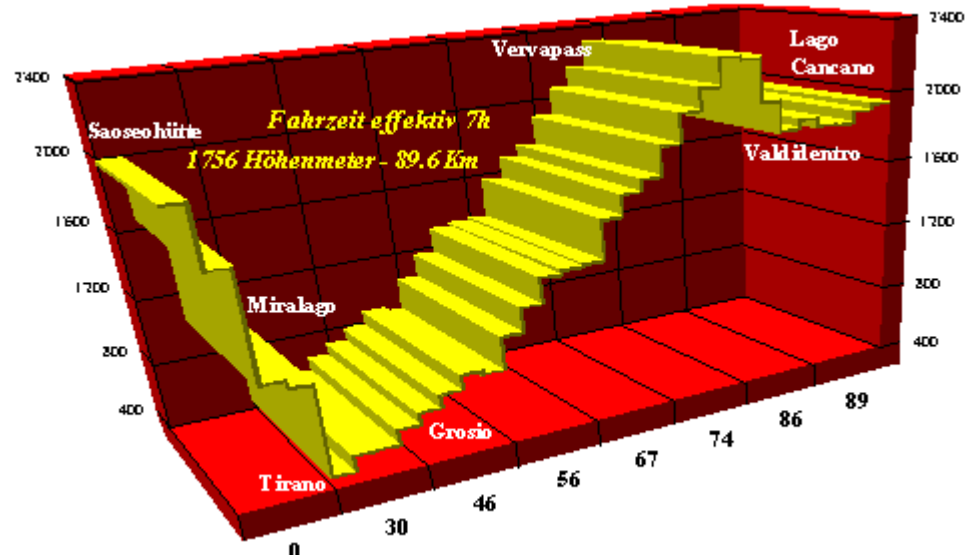


## Italien - Veltlin

<u>ID</u>	25
<u>Tour</u>	Saoseohütte - Lago Cancano
<u>Region</u>	Italien - Veltlin
<u>Zeit</u>	07:00:00
<u>Höhenmeter</u>	1756
<u>Kilometer</u>	89.59
<u>Übernachtung_1</u>	Saoseohütte SAC
<u>Telefon_1</u>	081 8440766
<u>Übernachtung_2</u>	Monte Scala Cancano-Valdi.
<u>Telefon_2</u>	++ 0342 904 66 0 (Italien)
<u>Bemerkungen</u>	<p>Ziemlich anstrengende Tour. An diesem Tag waren es nur 4 Grad (Mitte Juli) in 2000 Meter Höhe, in Tirano schon 25 und der Höhepunkt war der Aufstieg zum Vervapass, was die Hitze betraf. Zuerst die Strasse hinunter bis Tirano. Hier nun die vielbefahrene Strasse Richtung Grosotto, Grosio nehmen. In der Nähe von Sernio links die Strasse verlassen, der Weg führt an der Adda entlang Richtung Vervio. Unterhalb von Vione wieder die Hauptstrasse nehmen, links bis kurz hinter Grosotto und dort links hinauf nach Ravoledo. Hier beginnt der Aufstieg zum Vervapass. 100 Höhenmeter sind nicht fahrbar, kurz vor dem Pass, da zu steil. Es folgt die Abfahrt zur Alp Campo, weiter nach Arnoga. Der Weg gabelt sich, Asphaltstrasse rechts, gegenüber einem Hotel und gleich wieder links. Auf diesem Höhenweg bleiben, Blick hinunter nach Bormio. In einer der letzten Serpentinaen führt dieser Weg auf die Strasse zum Lago di Cancano. Kurz nach dem letzten Tunnel links und entlang der linken Seeseite. Die zweite sehr lange Tagestour. Pass nicht vergessen, es geht nach Italien.</p>

Route Saoseohütte - Poschiavo - Tirano(I) - Grosotto - Grosio - Fusino - Vervapass - Alp Campo - Arnoga - Bosco della Breitina - Lago di Cancano

Graphik





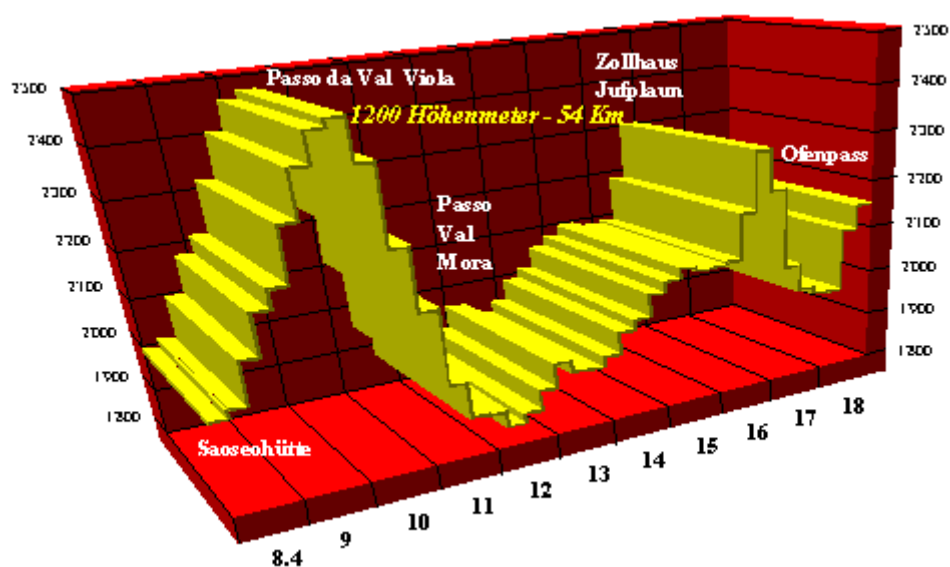
## Italien - Veltlin

<u>ID</u>	26
<u>Tour</u>	Saoseohütte - Ofenpass
<u>Region</u>	Italien - Veltlin
<u>Zeit</u>	ca. 6 - 8 Stunden
<u>Höhenmeter</u>	1200
<u>Kilometer</u>	54.00
<u>Übernachtung_1</u>	Saoseohütte SAC
<u>Telefon_1</u>	081 844 07 66
<u>Link</u>	<a href="#">Verkehrsverein Graubünden</a>

Bemerkungen **Schöne und sehr anstrengende Tour hinein nach Südtirol. 400 Höhenmeter das Bike tragen !! Auf dem Passo da Val Viola verläuft die Grenze zwischen Italien und der Schweiz. Die Aussicht ist grandios und die Belohnung folgt, eine herrliche Abfahrt. Am Lago Cancano vorbei und zurück über den Passo Val Mora in die Schweiz. Bei der Alp Mora hat mich ein heftiges Gewitter erwischt -Pause- danach über Buffalora zum Ofenpass.**

Route **Saoseohütte SAC - Passo da Val Viola - Alp Campo - Arnoga - Bosco della Breitina - Lago di Cancano - Passo Val Mora - Zollhaus Jufplaun - Buffalora - Ofenpass**

Graphik





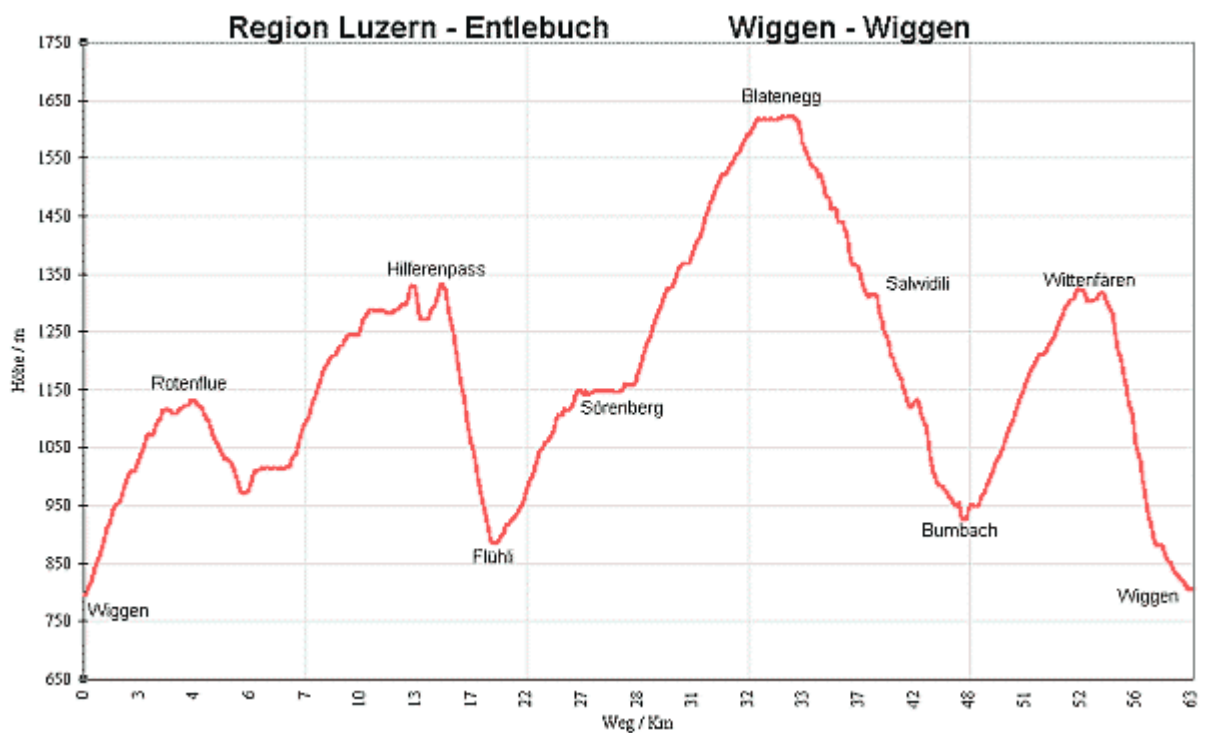
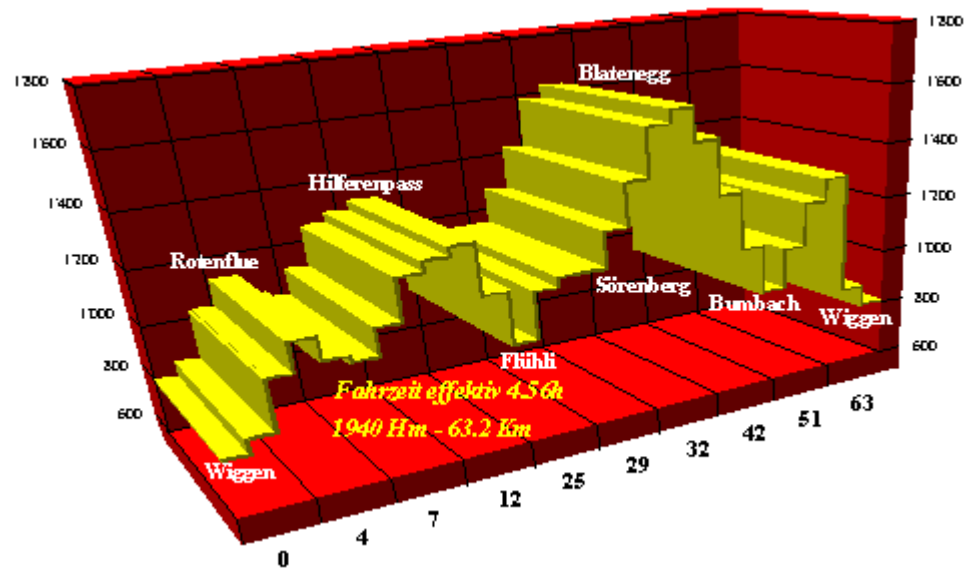
## Luzern - Entlebuch

<u>ID</u>	27
<u>Tour</u>	Wiggen - Wiggen
<u>Region</u>	Luzern - Entlebuch
<u>Zeit</u>	04:56:00
<u>Höhenmeter</u>	1940
<u>Kilometer</u>	63.20
<u>Link</u>	<a href="#">Emmental</a>
<u>Link</u>	<a href="#">Sörenberg</a>
<u>Bemerkungen</u>	<p>Schöne und abwechslungsreiche Tour im Entlebuch, sie könnte auch rund um die Schratzenflue heissen. Ausgangspunkt ist Wiggen, erreichbar via der SBB Luzern oder Bern. 100m hinter der Abzweigung Richtung Marbach führt rechts der Weg nach Rämisbach hinauf. Bis Rotenflue, dann folgt eine kleine Schiebestrecke und es geht hinunter zum Punkt Hilferenhüttli. Wer es einfacher haben möchte fährt von Wiggen Richtung Marbach und biegt links ab,(Hilferen). Aufwärts geht es auf einer kleinen asphaltierten Strasse bis zum Hilferenpass, der Übergang ist ca. 500 m Naturweg, dann rechts hinunter nach Flühli. Von dort Richtung Sörenberg, beim Punkt 1162 rechts hinauf zum Blatenegg. Im Aufstieg gute Sicht auf das Briener Rothorn. Bevor der höchste Punkt dieser Tour erreicht wird, Blatenegg 1637m, sind evtl. 50 Hm als Schiebestrecke zu überwinden. Von hier hat man eine fantastische Aussicht auf die Schratzenflue. Es folgt der Höhepunkt, die Abfahrt hinunter nach Salwidili - Schneeberg - Schneebärgli - Kemmeriboden Bad. Mit ein paar Metern Asphalt durchweg auf einem Natursträsschen! Von hier aus nach Bumbach, am Dorfausgang rechts hinauf bis Wittenfären, wieder rechts und am Punkt 1303 links hinunter nach Marbach. Von Marbach die Strasse nach Wiggen nehmen.</p> <p>Karte: Escholzmatt 244</p>
<u>Route</u>	Wiggen - Rämisbach - Rotenflue - Rischiboden - Hilferental - Hilferenpass - Flühli - Sörenberg - Schlacht - Blatenegg - Blaten - Salwidili - Schneeberg - Schneebärgli - Kemmeriboden Bad - Bumbach - Wittenfären - Marbach - Wiggen



# Wiggen - Wiggen Graphik

Graphik



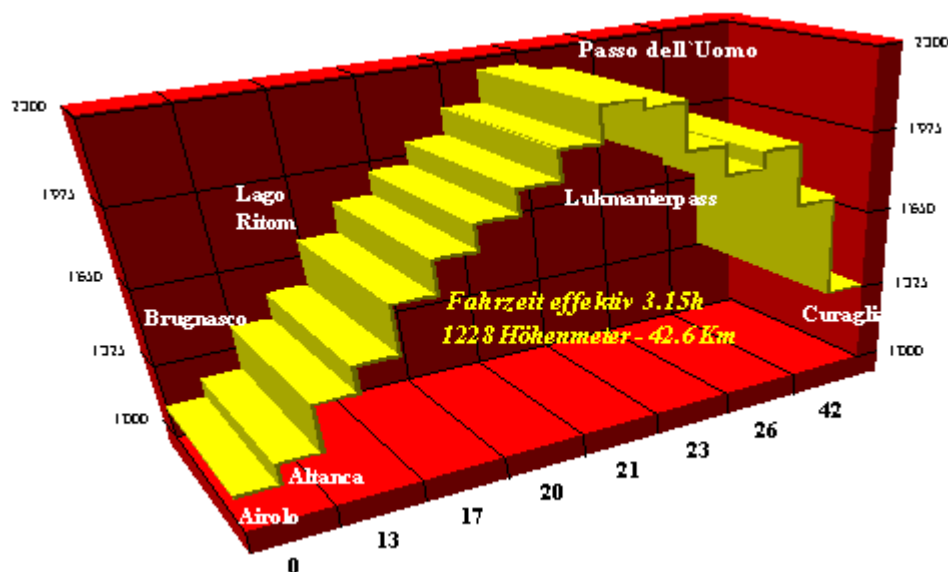


## Tessin - Leventina

<u>ID</u>	28
<u>Tour</u>	Saoseohütte - Ofenpass
<u>Region</u>	Tessin - Leventina
<u>Zeit</u>	03:15:00
<u>Höhenmeter</u>	1228
<u>Kilometer</u>	42.60
<u>Link</u>	<a href="#">Switzerland Tourism</a>
<u>Übernachtung 2</u>	Hotel dalla Posta - Platt
<u>Telefon 2</u>	081 947 52 54
<u>Bemerkungen</u>	<p>Start ist in Airolo. Über Brugnasco und Altanca geht es zum Lago Ritom. An Wochenenden ist der Lago Ritom noch ein beliebtes Ausflugsziel, deswegen vielleicht nicht dann grad starten. Am Lago beginnt ein sehr schöner Weg zum Passo dell' Uomo, mit ein bisschen Glück sieht man Murmeltiere. Immer auf diesem fahrbaren Weg bleiben bis zur Alp Carorescio. Dort links, immer noch fahrbar. Am nächsten Punkt (Alp Caroces. di sopra) links zum Passo dell' Uomo. Nach dem Passo dell' Uomo folgt die Trial Abfahrt zum Lukmanierpass. Die Strasse Richtung Disentis benutzen, durch die Galerie und nach der zweiten Serpentine links abbiegen, unten hat es eine kleine Seilbahn und auf diesem Weg bleiben. Vorsicht! Wegabsperungen manchmal nicht markiert. Der Weg mündet dann wieder in die Lukmanierpass - Strasse und führt direkt nach Platta und Curalgia. Diese Tour ist Teil der Gotthard Tour.</p>

<u>Route</u>	Airolo - Brugnasco - Altanca - Lago Ritom - Capanna Cadagno - Alp Carocesio - Alp Caroces. di sopra - Passo dell' Uomo - Lukmanierpass - Curaglia
--------------	---

### Graphik





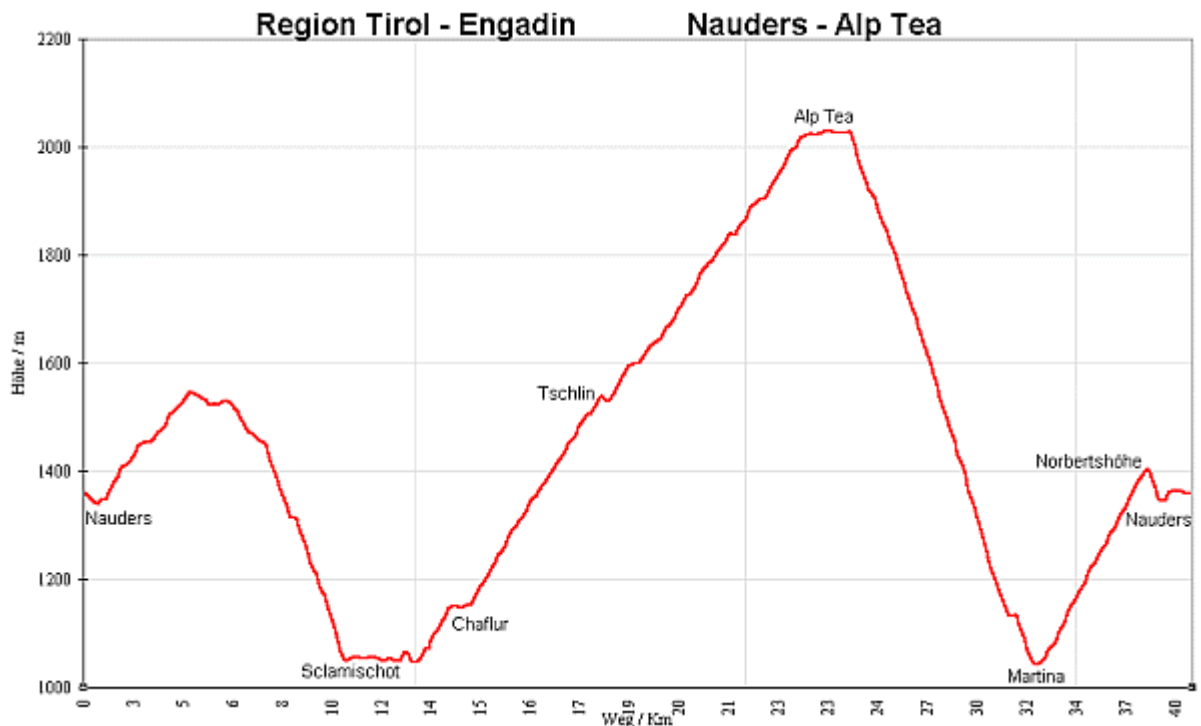
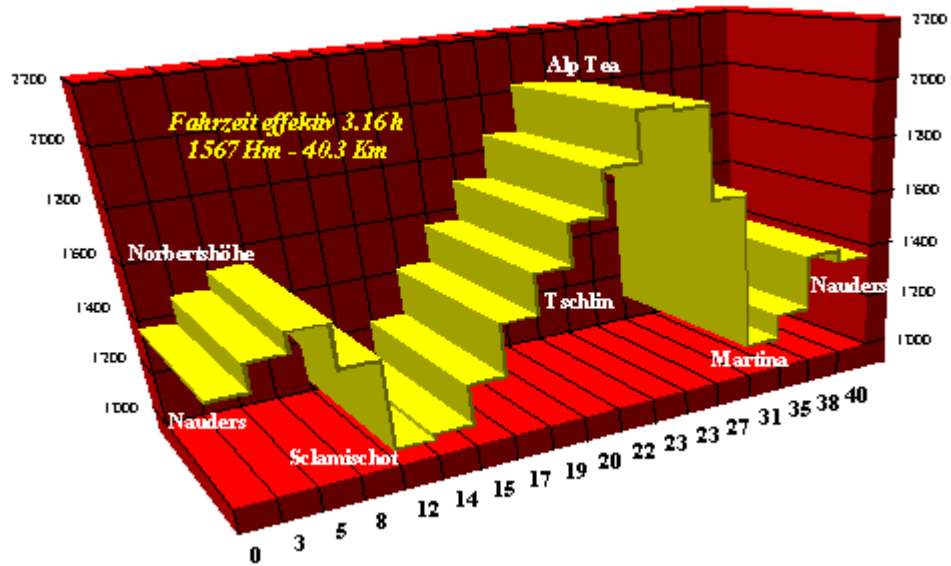
## Tirol - Engadin

<u>ID</u>	29
<u>Tour</u>	Nauders - Alp Tea
<u>Region</u>	Tirol - Engadin
<u>Zeit</u>	03:16:00
<u>Höhenmeter</u>	1567
<u>Kilometer</u>	40.30
<u>Link</u>	<a href="#">Nauders am Reschenpass</a>
<u>Link</u>	<a href="#">MTB Karte Nauders</a>
<u>Unterkunft</u>	Tourismusverband Nauders
<u>Telefon</u>	++43 547 32 05
<u>Bemerkungen</u>	<p>Sehr schöne Tour mit einer fantastischen Aussicht auf Nauders und das Unterengadin. Diese Tour entspricht annähernd der Tour 9 des Bike Führers von Nauders, nur in umkehrter Fahrtrichtung. Nauders - Norbertshöhe - Mösle - Schweizer Grenze - Sclamischot - Strada heissen die ersten Punkte. In Strada rechts und nun den roten MTB Schildern folgen. Der Weg schlängelt sich nach Tschlin hoch. Ab hier folgen dann ein paar recht steile Stücke, es ist aber alles durchweg fahrbar auf einem Schotterweg. Zuletzt kommt noch das Teilstück zur Alp Tea, dass auch wieder in der Abfahrt gefahren werden muss. Nun geht es recht flott hinunter nach Martina. Die Abfahrt Richtung Martina ist deutlich besser als die Abfahrt nach Tschlin. Von Martina geht es die Asphaltstrasse hinauf zur Norbertshöhe und zurück nach Nauders. Wichtig : ID Karte oder Pass mitnehmen !</p>
	<p>Karten:      Unterengadin 5017      Karte des MTB Führes Nauders</p>
<u>Route</u>	Nauders - Norbertshöhe - Mösle - Schweizer Grenze - Sclamischot - Strada - Chaflur - Tschlin - Alp Tea - Martina - Norbertshöhe - Nauders



# Nauders - Alp Tea Graphik

Graphik





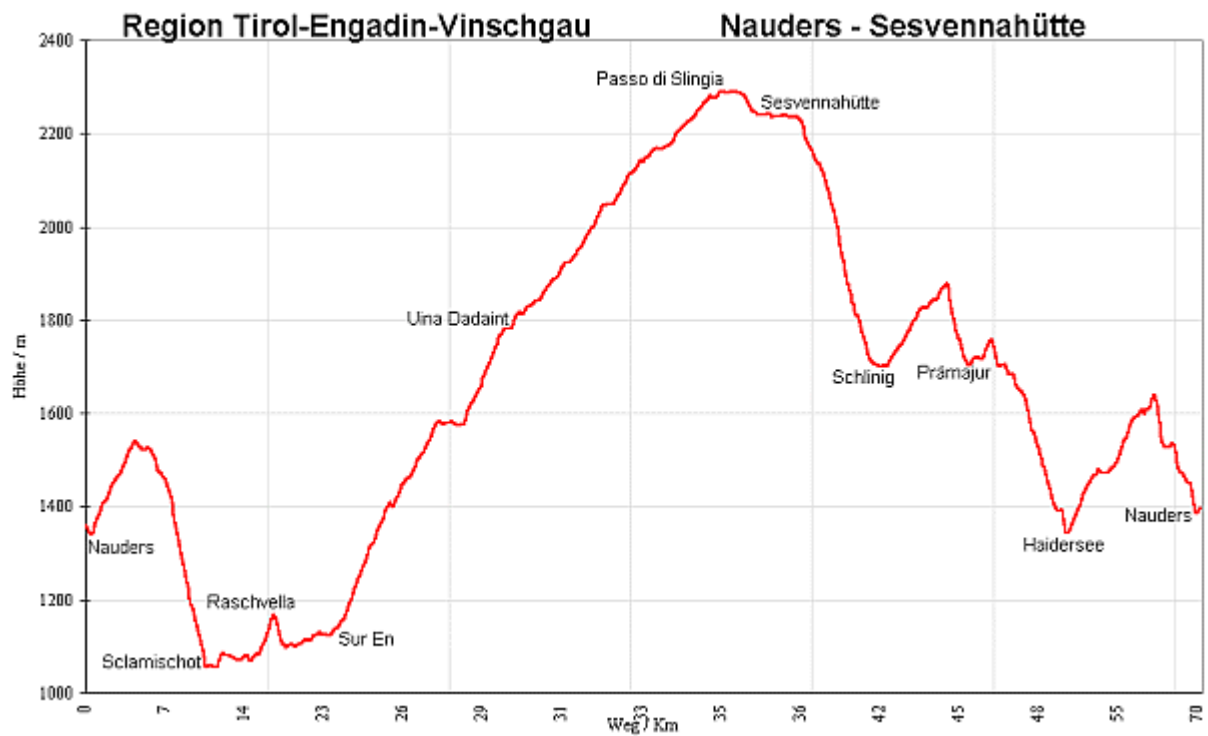
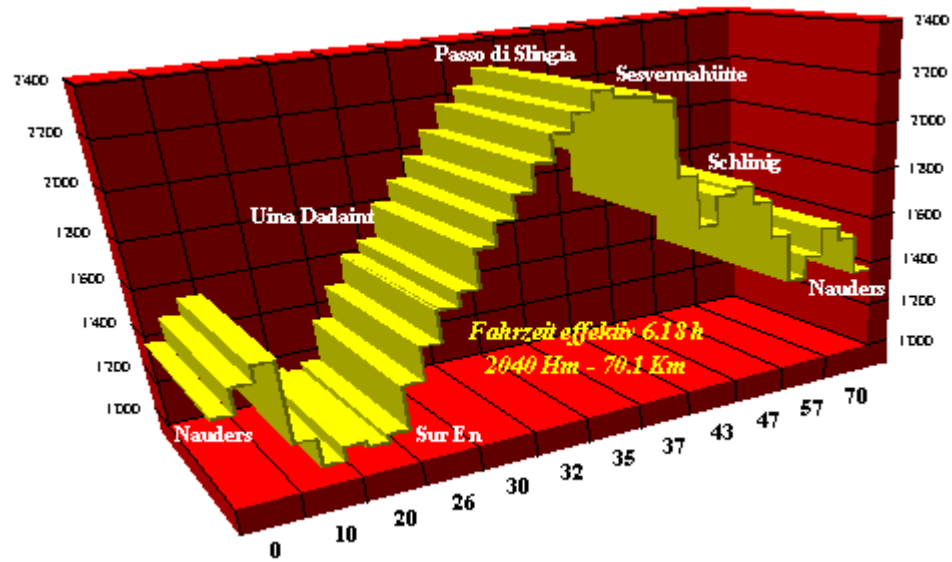
## Tirol - Engadin

<u>ID</u>	30
<u>Tour</u>	Nauders - Sesvennahütte
<u>Region</u>	Tirol - Engadin
<u>Zeit</u>	06:18:00
<u>Höhenmeter</u>	2040
<u>Kilometer</u>	70.10
<u>Link</u>	<a href="#">Nauders am Reschenpass</a>
<u>Link</u>	<a href="#">MTB Karte Nauders</a>
<u>Unterkunft</u>	Sesvennahütte
<u>Telefon</u>	++39 473 83 02 34
<u>Bemerkungen</u>	<p>Eine MTB Tagestour, die Alles zu bieten hat. Die Tour beginnt in Nauders, dann folgt Norbertshöhe - Mösle - Schweizer Grenze - Sclamischot, die umgekehrte Tour 9 des Bike Führers von Nauders. Der Inn ist erreicht. Nun immer auf der Bike Route bleiben (rote Schilder). Von Strada Richtung San Niclà, über die schöne Brücke und es folgt der kleine Aufstieg nach Raschvella. Auf diesem Weg, links vom Inn bis Sur En biken und der Höhepunkt des Tages naht. Der Aufstieg ins Val d'Uina. Bis kurz hinter der Uina Dadaint Hütte ist alles fahrbar, dann folgt die Schiebestrecke bis an das Ende der Schlucht. Der Weg in die Schlucht wird schmaller, ist aber trotz entgegenkommender Wanderer kein Problem. Die Schlucht und die Aussicht ins Tal entschädigen mehr als genug für das schieben, tragen und stossen. Am Ende der Schlucht wartet ein Singletrail, fahrbar bis zur Sesvennahütte. Von dort hinunter nach Schlinig. An der Kirche den oberen Weg Richtung Prämajur nehmen, anfangs fahrbar, danach folgt eine kurze Schiebestrecke. In Prämajur links abbiegen, am Lift den Schotterweg nehmen. Es geht kurz bergauf, dann fällt der Weg wieder ab. In einer Rechtskehre links den Trail nehmen, am Gatter und einem Teich vorbei und nun immer hinunter ( das Schieben hat ein Ende) bis der Weg kurz vor dem Haidersee mündet. Am Haidersee und Reschensee vorbei, kurz hinterm Zollamt rechts einbiegen und zurück nach Nauders. Wichtig : ID Karte oder Pass mitnehmen ! Nauders bietet auch einen MTB Führer mit 30 Tourenvorschlägen an !!!</p>
	<p>Karten: Unterengadin 5017    Vischgau Ötztaler Alpen WKS 2</p>
<u>Route</u>	Nauders - Norbertshöhe - Mösle - Schweizer Grenze - Sclamischot - Strada - San Niclà - Raschvella - Sur En - Uina Dadaint - Passo di Slingia - Sesvennahütte - Schlinig - Prämajur - Haidersee - Reschensee - Reschenpass - Nauders



# Nauders - Sesvannahütte Graphik

Graphik





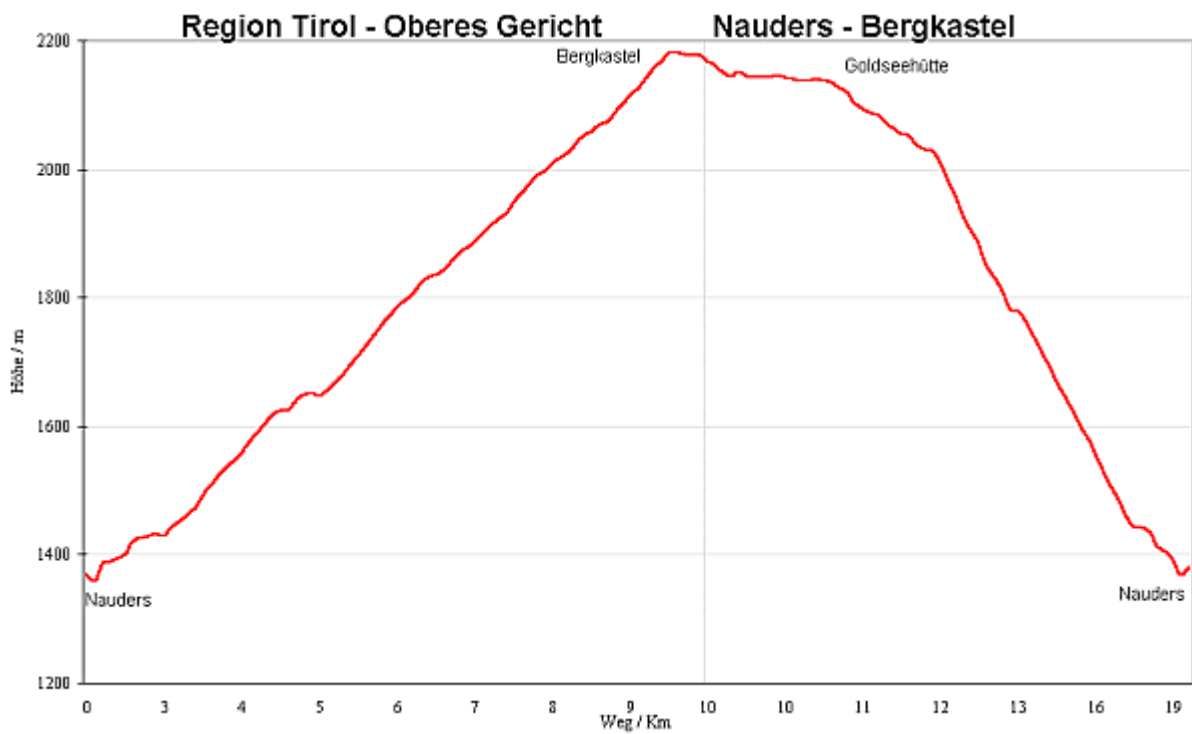
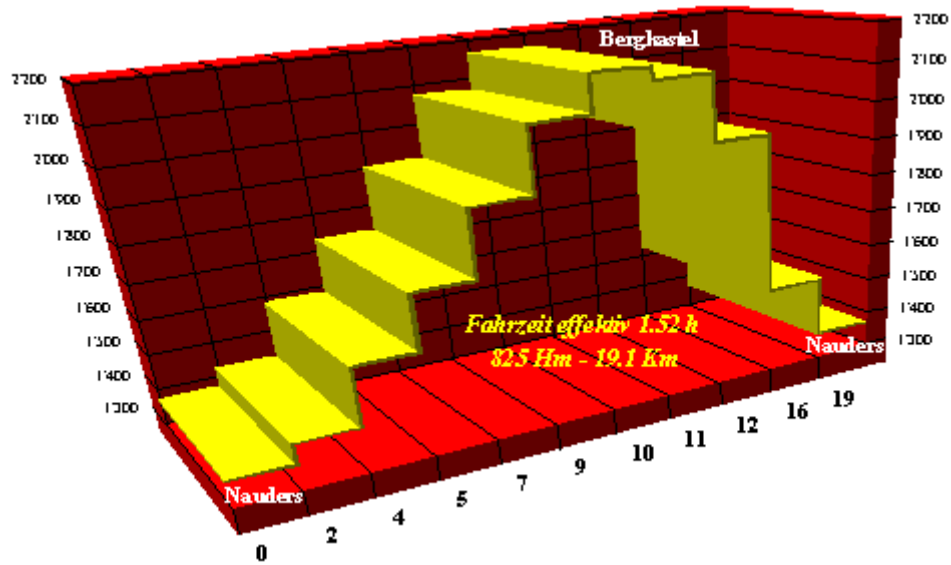
## Tirol - Oberes Gericht

<u>ID</u>	31
<u>Tour</u>	Nauders - Bergkastel
<u>Region</u>	Tirol - Oberes Gericht
<u>Zeit</u>	01:52:00
<u>Höhenmeter</u>	825
<u>Kilometer</u>	19.10
<u>Link</u>	<a href="#">Nauders am Reschenpass</a>
<u>Link</u>	<a href="#">MTB Karte Nauders</a>
<u>Unterkunft</u>	Tourismusverband Nauders
<u>Telefon</u>	++43 547 32 05
<u>Bemerkungen</u>	<p>Diese kurze Tour oberhalb von Nauders besitzt ziemlich alles was Mountain Biking zum Erlebnis werden lässt. Sie eignet sich auch sehr gut um ein wenig das Gelände kennenzulernen. Von Nauders Richtung Talstation Bergkastelseilbahn, kurze Zeit später links und gleich wieder links. Dem Schotterweg folgen bis zur Bergkastelalm und weiter zur Liftstation. Geradeaus weiter auf einem Naturweg, dann folgt wieder Schotter. Der Schotterweg geht in ein Trial über, der an der Goldseehütte ein Ende findet. Aus Wettergründen (Gewitter) wurde die kürzeste Abfahrt hinunter nach Mammalunga und zur Talstation genommen. Die Tour ist aber ausbaufähig, wie ein Blick auf die MTB Karte Nauders zeigt.</p> <p>Karten: Karte des MTB Führes Nauders</p>
<u>Route</u>	Nauders - Talstation Bergkastelseilbahn - Mammalunga - Berggkastel - Goldseehütte - Mammalunga - Nauders



# Nauders - Bergkastel Graphik

Graphik





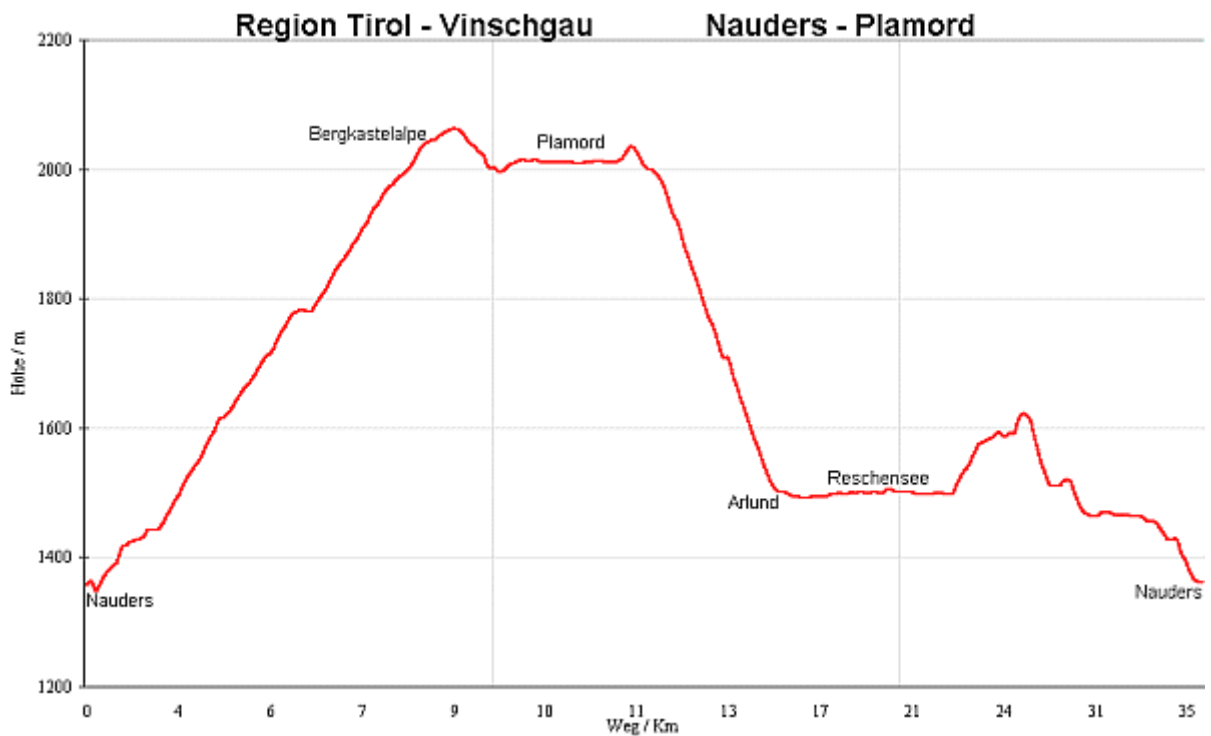
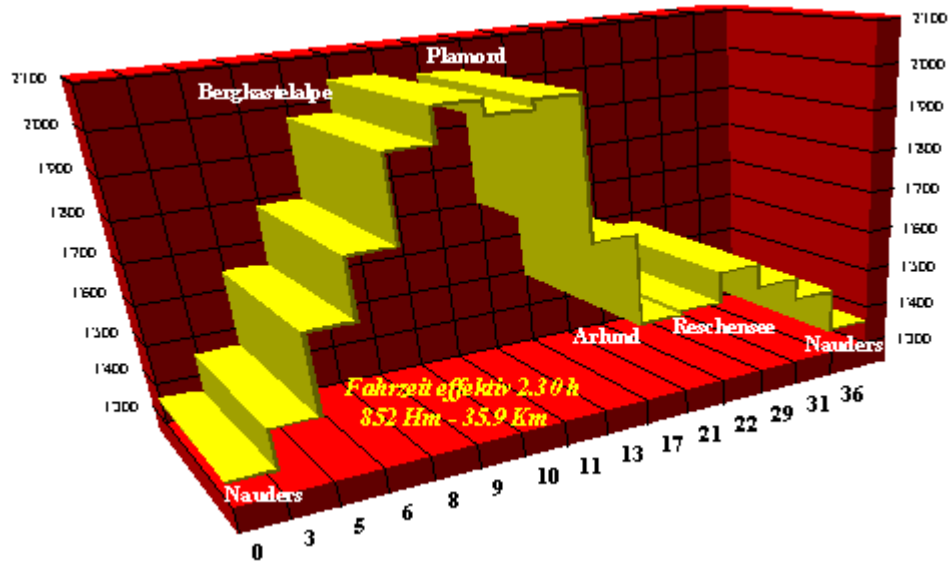
## Tirol - Vinschgau

<u>ID</u>	32
<u>Tour</u>	Nauders - Plamord
<u>Region</u>	Tirol - Vinschgau
<u>Zeit</u>	02:30:00
<u>Höhenmeter</u>	852
<u>Kilometer</u>	35.90
<u>Link</u>	<a href="#">Nauders am Reschenpass</a>
<u>Link</u>	<a href="#">MTB Karte Nauders</a>
<u>Unterkunft</u>	Tourismusverband Nauders
<u>Telefon</u>	++43 547 32 05
<u>Bemerkungen</u>	<p>Angefangen in Nauders geht es zur Talstation Bergkastelboden. Kurze Zeit später führt links ein Schotterweg zur Bergkastelalpe hinauf, dort rechts Richtung Plamord. Spätestens auf der Hochebene Plamord angekommen, weiss man warum das Wort "Mord" hier vorkommt. Es entpuppt sich als Schlachtfeld aus dem ersten Weltkrieg. Das Schlachtfeld hinter sich lassend taucht rechts eine alte Kaserne auf und es geht auf Schotter hinunter nach Arlund. Arlund hört sich mehr nach einer dänischen Kleinstadt als nach einem Dorf am Reschensee im Vinschgau (Italien) an. Wer weiss, woher der Name kommt? Wie dem auch sei, hier nun fällt der Blick auf die Kirchturmspitze, die aus dem Stausee hervorragt. Ein Dorf für immer begraben in dem See. Nun auf der linken Seite des Sees bis zur Staumauer, über die Mauer und auf der asphaltierten Strasse wieder retour, Richtung Reschen. Am ehemaligen Zollamt rechts einbiegen und auf der alten Via Claudia zurück nach Nauders. So kann man Mountain Biking mit einem Ausflug in die nähere und weit entfernte Geschichte dieser Region verbinden. Um das ganze geniessen zu können, sollte man sich auf jeden Fall den sehr gut gemachten Bike Führer beim Tourismusverband Nauders besorgen. Auch sonst fühlt man sich in diesem Dorf als Biker sehr wohl ! (subjektiv, wie immer - der Autor).</p> <p>Karten: Karte des MTB Führes Nauders</p>
<u>Route</u>	Nauders - Talstation Bergkastelboden - Bergkastelalpe - Plamord - Arlund - Reschensee - Reschen - Nauders



# Nauders - Plamord Graphik

Graphik





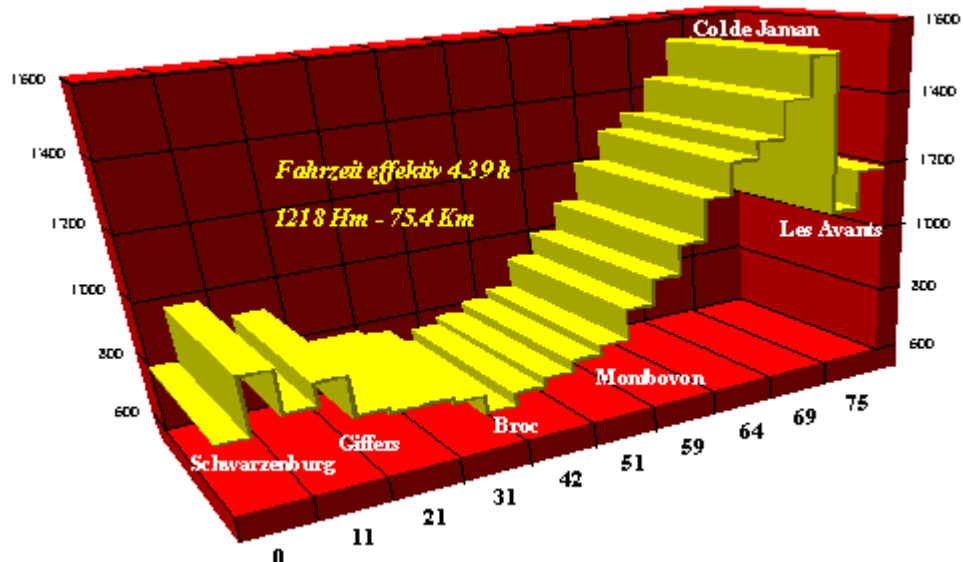
## Waadt - Genfersee

<u>ID</u>	33
<u>Tour</u>	Schwarzenburg - Les Avants
<u>Region</u>	Waadt - Genfersee
<u>Zeit</u>	04:39:00
<u>Höhenmeter</u>	1218
<u>Kilometer</u>	75.40
<u>Link</u>	<a href="#">Switzerland Tourism</a>
<u>Link</u>	<a href="#">Montreux Switzerland</a>
<u>Bemerkungen</u>	

Diese Plausch - Tour führt durch drei Kantone, Bern - Fribourg und Waadt. Im einzelnen : Startpunkt ist der Bahnhof von Schwarzenburg, 20 Km von Bern entfernt. Kurze Zeit später ist schon das Freiburgerland erreicht. Bis Le Mouret geht es auf wenig befahrenen Strassen. Das Stück Le Mouret - Broc ist schon ein wenig mühsamer, aber der Ausblick auf den Moleson und den Lac de la Gruyere entschädigen. Bis Montboven folgt nun ein bekanntes Teilstück aus der '97 Tour de France Etappe Morzine - Fribourg. Kurz hinter dem Dorf Montboven biegt rechts eine kleine Strasse Richtung Allières ab, sie führt zum Fuss des Col de Jaman. Wer möchte kann den historischen Pfad nehmen, ca. die ersten 500 m oder kurz nach dieser Abbiegung rechts hinauf fahren. Nun erblickt man den Tunnel der Montreux - Oberland Bahn (MOB). Hier folgt eine kurze Schiebe - oder Tragestrecke. Der Rest ist mehr oder weniger fahrbar, Richtung Col wird der Weg aber immer besser. Angekommen, ist das Panorama überwältigend, mit dem Blick zum Genfersee und zum Dent de Jaman. Eine rasante Abfahrt folgt und das Tagesziel Les Avants ist erreicht. Diese Tour eignet sich besonders als Herbstaussflug, wenn die Wälder sich bereits zu verfärben beginnen.  
Karten: Rochers de Naye 262    Bulle 252    Bern 243

Route                    Schwarzenburg - Kalchstätten - Zumholz - Brünisried - Rechthalten - Giffers - Le Pafuet - Le Mouret - La Roche - Hauteville - Villarvolard - Broc - Epagny - Albeuve - Montbovon - Allières - Les Cases - Col de Jaman - Les Avants

Graphik





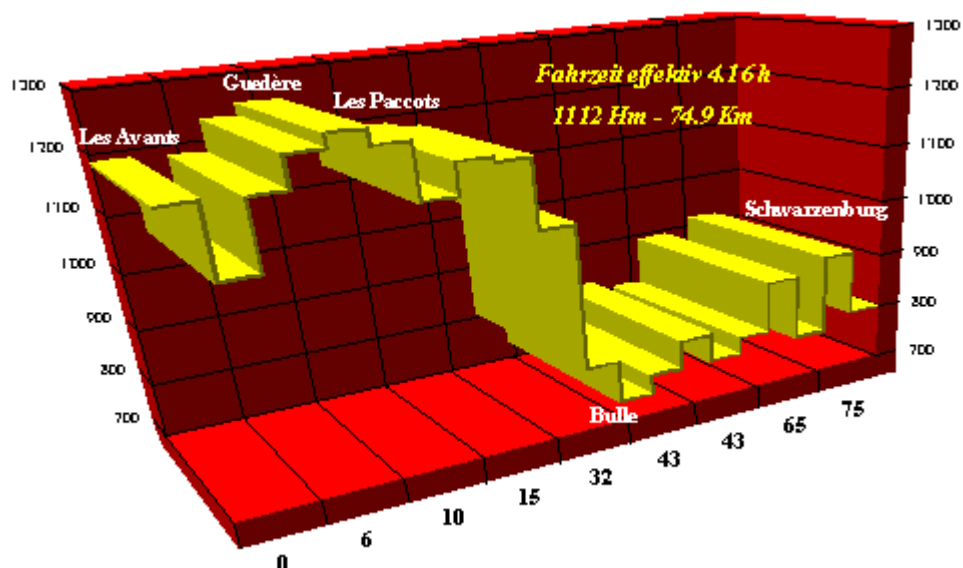
## Waadt - Genfersee

<u>ID</u>	34
<u>Tour</u>	Les Avants - Schwarzenburg
<u>Region</u>	Waadt - Genfersee
<u>Zeit</u>	04:16:00
<u>Höhenmeter</u>	1112
<u>Kilometer</u>	74.90
<u>Link</u>	<a href="#">Montreux Switzerland</a>
<u>Link</u>	<a href="#">Switzerland Tourism</a>
<u>Bemerkungen</u>	<p>Diese Tour führt vom Genfer See in die Region Bern. Die ersten 30 Km auf einer kleinen Strasse sind ein stetes auf und ab und extrem schön. Am Anfang windet sich die Strasse bis auf 1243 m. hoch, es folgt eine Bachdurchfahrt (Veveyse de Fègire) und auf der anderen Talseite führt die Abfahrt zur Skistation Les Paccots. In Les Paccots rechts, auf dieser Strasse bleiben bis Moillertson, dort wieder rechts, Richtung Rathevi. Oben angekommen geht der Blick über kleines Hochmoor, es folgt Pkt.1220, dort links (Bulle - gelbe Wandertafel). Dieser Weg schlängelt sich durch den Wald, eine kurze Gegensteigung und hinunter nach Bulle. Leider holt einen in Bulle die Realität wieder ein. Weiter gehts es an der linken Seeseite des Lac de Gruyere bis Corbières, dort links abbiegen bis Le Mouret. Der Rest der Strecke dürfte von der Hinfahrt bekannt sein.</p>

Karten:    Rochers de Naye 262    Bulle 252    Bern 243

<u>Route</u>	Les Avants - Saumont - L'Alliaz - Pkt.1155 - Pkt.1243(Guedère) - Les Preises - Les Cretes - Les Paccots - Vieux Gite - Moillertson - Rathevi - Pkt.1220(links) - Richtung Bulle - Bulle - Riaz - Corbières - La Roche - Le Mouret - Le Pafuet - Giffers - Rechthalten - Brünisried - Zumholz - Kalchstätten - Schwarzenburg
--------------	---

### Graphik





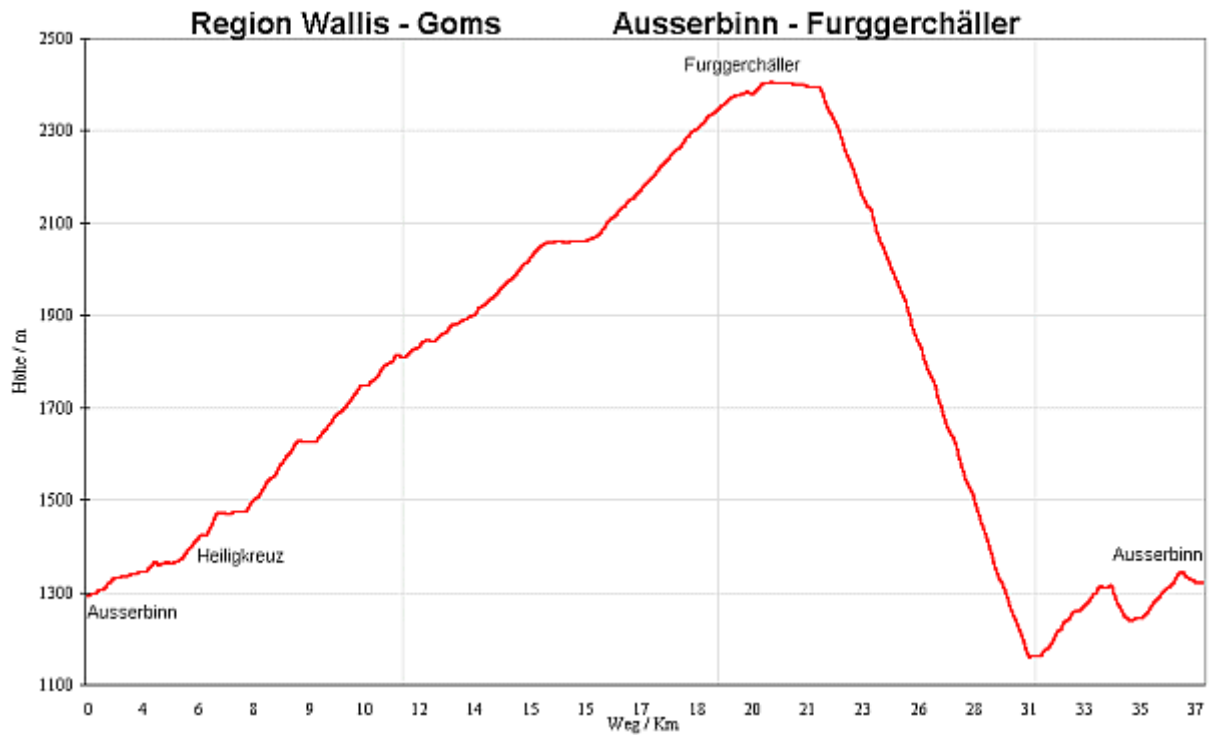
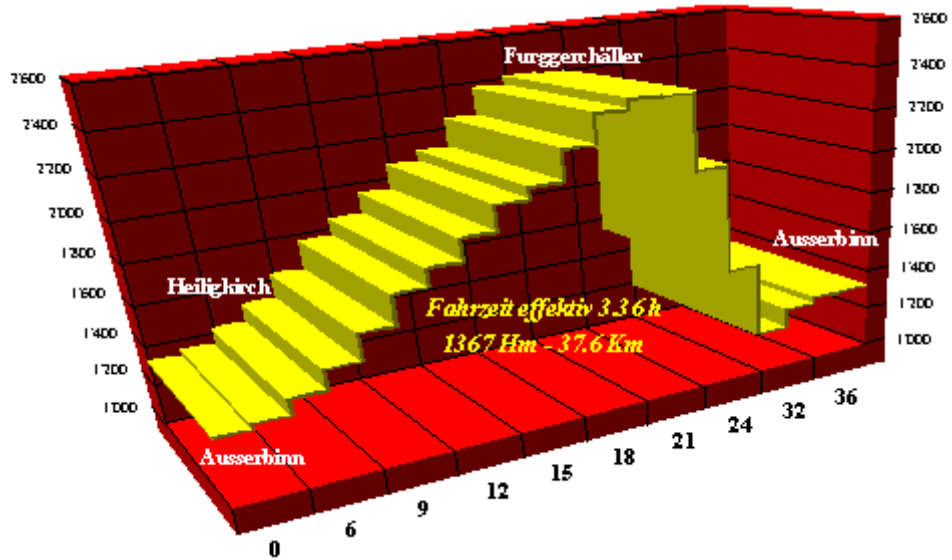
## Wallis - Goms

<u>ID</u>	35
<u>Tour</u>	Ausserbinn - Furggerchäller
<u>Region</u>	Wallis - Goms
<u>Zeit</u>	03:36:00
<u>Höhenmeter</u>	1367
<u>Kilometer</u>	37.60
<u>Link</u>	<a href="#">Goms Tourismus</a>
<u>Link</u>	<a href="#">Wallis Tourismus</a>
<u>Link</u>	<a href="#">Biken im Oberwallis</a>
<u>Bemerkungen</u>	<p>Nach einem langen Aufstieg wartet ein Panorama Ausblick, der viele Schweisstropfen vergessen lässt. Startpunkt ist Ausserbinn im Binntal, oberhalb Lax. Von dort die Strasse Richtung Binn nehmen. Am Tunnel vorbei führt rechts der alte Weg nach Binn. Eine wunderschöne Fahrt in die Binnaschlucht. Am Ende erscheint Ze Binne mit einem kleinen Stausee. Auf der Strasse Richtung Heiligkreuz, hier gegenüber der Seilbahn rechts abbiegen und nach 100m. wieder rechts. Nun immer auf dem Schotterweg bleiben. Anfangs einigermaßen steil, dann kommt eine relativ flaches Teilstück hinein ins Saflischtal, bevor der letzte Aufstieg zum Furggerchäller und Breithornsattel folgt. Oben angekommen erwartet einen die beeindruckende Aussicht auf Goms, Finsteraarhorn, Aletschhorn usw. Die Abfahrt ist recht steil, gute Bremsen sind hier gefragt! Am Ende geht die Schotterpiste in eine Asphaltstrasse über, dort rechts und der MTB Route 1 folgen. Der Weg führt über eine Römerbrücke und von dort direkt wieder zum Tunnel und der Strasse nach Ausserbinn. Diese Tour kann auch andersherum als hier beschrieben gefahren werden. Nur muss man sich dann im Aufstieg auf längere Schiebepassagen einstellen, da es recht steil ist, 1400 Hm auf 10 km.</p> <p>Karten: Nufenenpass 265 Valle Antigorio 275 Visp 274 Jungfrau 264 Karten: MTB Karte Goms - Aletsch</p>
<u>Route</u>	Ausserbinn - Ze Binne - Heiligkreuz - Furggerchäller - Punkt 1158m. - MTB Route 1 - Ausserbinn



# Ausserbinn - Furggerchäller Graphik

Graphik





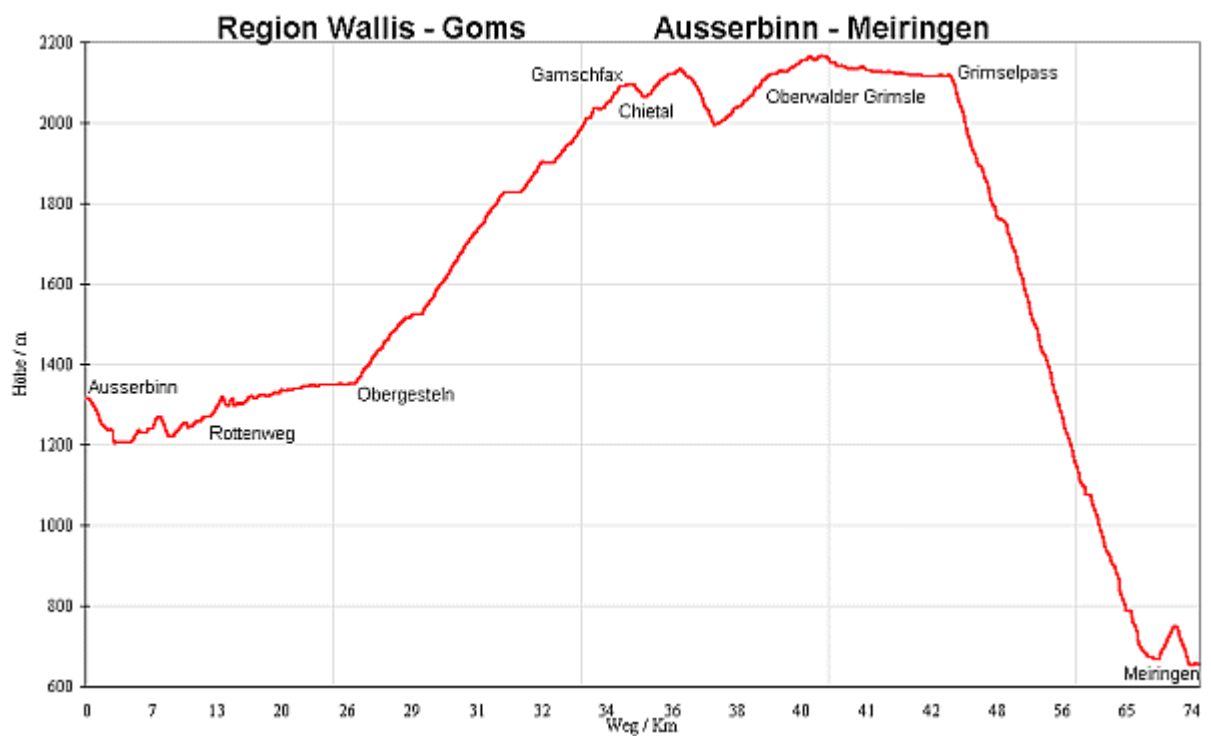
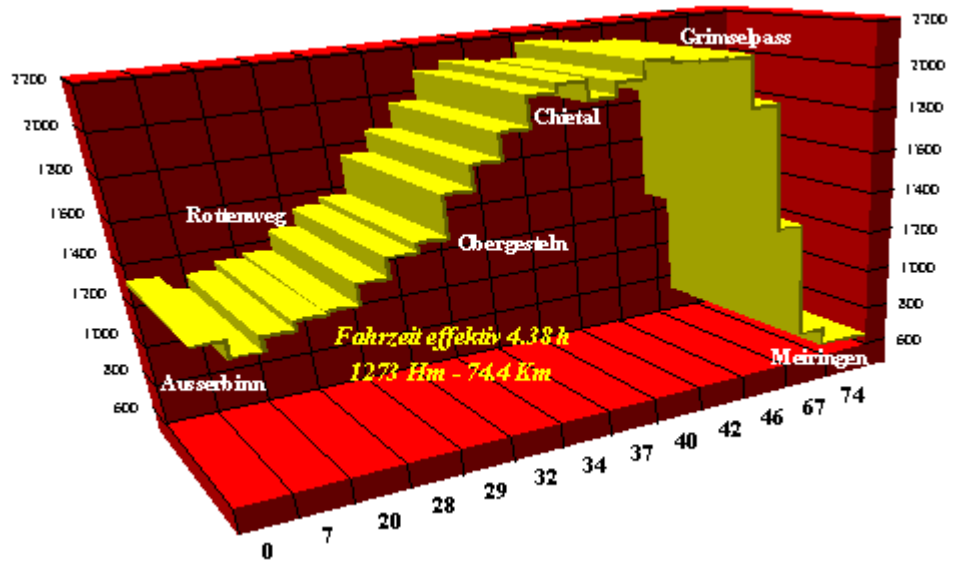
## Wallis - Goms

<u>ID</u>	36
<u>Tour</u>	Ausserbinn - Meiringen
<u>Region</u>	Wallis - Goms
<u>Zeit</u>	04:38:00
<u>Höhenmeter</u>	1273
<u>Kilometer</u>	74.40
<u>Link</u>	<a href="#">Goms Tourismus</a>
<u>Link</u>	<a href="#">Wallis Tourismus</a>
<u>Unterkunft</u>	Grimsel Hospiz
<u>Telefon</u>	033 982 66 21
<u>Bemerkungen</u>	<p>Tourbeginn ist Ausserbinn im sehr schönen Binntal. Von dort die Strasse Richtung Ernen und dem Veloweg Route 1 Richtung Obergesteln folgen. Es geht mal rechts, mal links der Rhone entlang, die hier Rotten genannt wird. In Obergesteln rechts aus dem Dorf hinaus und gleich wieder links einbiegen. Dem roten MTB Schild folgen. Der Schotterweg wird zunehmend steiler, es hat also keinen Sinn gleich am Anfang seine Kräfte zu verpuffern. Der Aufstieg zum Grimselpass ist gnadenlos der Sonne ausgesetzt und Schatten gibt es nur im unteren Bereich ! Während des Aufstieges wandert der Blick immer wieder Richtung Nufenen und dem Griespass hinüber. Nach Gamschfax kommt eine kleine Abfahrt ins Chietal, Zeit um sich zu erholen. Nach einem kleinen Aufstieg und einer weiteren Abfahrt auf losem Untergrund wird die MTB Route 4 gekreuzt. Hier beginnt der letzte Aufstieg zum Grimselpass und gleichzeitig eine 20 - 30 minütige Schiebestrecke ! Zeit um die Ruhe vor dem Sturm zu geniessen, bevor der Pass erreicht wird. Der Totesee kommt in Sicht, dahinter der Pass. Von hier die Strasse Richtung Meiringen nehmen.</p>
	<p>Karten: Nufenenpass 265    MTB Karte Goms - Aletsch</p>
<u>Route</u>	Ausserbinn - Ernen - Mühlebach - Steinhaus - Rottenweg - Veloweg Route 1 - Obergesteln - MTB Route 5 - Gamschfax - Chietal - MTB Route 4 - Totesee - Grimselpass - Innertkirchen - Meiringen



# Ausserbinn - Meiringen Graphik

Graphik





## Wallis - Goms

<u>ID</u>	37
<u>Tour</u>	Ernen - Aletschgletscher
<u>Region</u>	Wallis - Goms
<u>Zeit</u>	04:37:00
<u>Höhenmeter</u>	1766
<u>Kilometer</u>	49.40
<u>Link</u>	<a href="#">Goms Tourismus</a>
<u>Link</u>	<a href="#">Wallis Tourismus</a>
<u>Link</u>	<a href="#">Biken im Oberwallis</a>
<u>Bemerkungen</u>	<p>Eine MTB Tour zum Aletschgletscher, die sehr schön ist. Leider ist es ab Kühboden eine vielbegangene Route. Oder anders gesagt: Wüsste man nicht schon vorher, das man nicht allein auf dieser Welt ist, nach dieser Tour wüsste man es! Nun denn, Startpunkt ist Ernen, dann die Strasse hinunter Richtung Lax. Auf der Kantonsstrasse links einbiegen und direkt in Lax wieder rechts. Nun immer auf diesem Weg, der zur Schotterpiste wird, bleiben. Es folgt der Aufstieg nach Kühboden, einzig die Gleitschirmflieger begleiten einen. In Kühboden angekommen, bis zur Seilbahnstation und von dort nach Märjele. Am Ende folgt der Tunnel, welcher 1 Kilometer lang ist. Der Tunnel ist beleuchtet, Taschenlampen sind nicht unbedingt nötig. Nun ist Märjele erreicht, Blick nach links zum Aletschgletscher. Wer noch mag kann hinunter laufen, an fahren ist nicht zu denken, bei den Massen. Zurück geht es wieder durch den Tunnel - Kühboden - und von dort zur Bettmeralp. Das letzte Stück ist Trial, sollte aber kein Problem darstellen. Ganz durch das Dorf, bis zur Seilbahnstation und die Strasse hinunter. Nach kuzem Downhill folgt links der Weg Richtung Martisberg, der recht steil nach oben verläuft. Am Ende rechts, es folgt eine kleine Schiebestrecke. Danach auf der Strasse nach Martisberg - Lax - Ernen. Eine genauere Grafik der Tour ist hier zu finden.</p> <p>Karten: Jungfrau 264    MTB Karte Goms - Aletsch</p>
<u>Route</u>	Ernen - Lax - MTB Route 26 - Kühboden - Tunnel - Märjele - Kühboden - Bettmeralp - Martisberg - Lax - Ernen



# Ernen - Aletschgletscher Graphik

Graphik

