

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6	Tourenregion Sonthofen und Gunzesried	65
Allgäu-Informationen	8	6 Auf die Hörner gefahren	66
Das richtige Bike	12	Von Sonthofen auf die Berge, die hier alle irgendwie Hörner heißen	
Die Ausrüstung für die Tour	14		
Orientierung im Gelände und Planung zu Hause	16	Tourenregion Allgäuer Seen	73
Verhaltenskodex	20	7 Familientour am Hopfensee	74
Singletrail-Skala	23	Einfache Einsteigertour durch die Hügellandschaft mit Panoramablick auf die Allgäuer Alpen	
Fahrtechnik	26		
Allgemeines	29	Tourenregion Tannheimer Tal	79
Tourenregion Bad Hindelang	31	8 Zum Älpele	80
1 Die Iseler-Umrundung	32	Knackige Tour im Tannheimer Tal mit Auffahrt zu einer Alpe und optionaler Singletrail-Abfahrt	
Anspruchsvolle Singletrail-Tour zwischen Bad Hindelang und dem Tannheimer Tal			
2 Auf den Hirschberg	38	9 Zum malerischen Vilsalpsee	84
Zu den Alpen und durch die Wälder im Norden von Bad Hindelang		Zur Perle des Tannheimer Tals zwischen imposanten Bergen	
3 Ins einsame Rettenschwanger Tal	44	10 Freeride-Tour zur Bad Kissinger Hütte	88
Von Bad Hindelang ins Naturschutzgebiet Allgäuer Hochalpen und zum Bikepark am Hochberg		Mit Seilbahnunterstützung zu einer anspruchsvollen Abfahrt	
Tourenregion Oberstaufen und Immenstadt	51	11 Zur Gappenfeldalpe	94
4 Auf Alptour	52	Hoch hinaus zu den Almen und auf die Berge im Tannheimer Tal	
Über Wiesen und durch die Wälder von Oberstaufen nach Immenstadt und zurück			
5 Die Hügeltour	58	12 Über die Krinnenalpe zur Gräner Ödenalpe	98
Auf einem Bergrücken von Oberstaufen nach Immenstadt		Singletrail-Tour an den Hängen der Krinnenspitze	
13 Auf den Gipfel des Neunerköpfle		13 Auf den Gipfel des Neunerköpfle	104
		Konditionsstark und schnell auf den Berg im Skigebiet	

Inhaltsverzeichnis

Tourenregion Kleinwalsertal	109	
14 Aufs Fellhorn mit Abfahrt über die Riezler Alm	110	
Technisch anspruchsvolle Singletrail-Abfahrt im Kleinwalsertal		
15 Panoramaberg Walmendinger Horn	116	
Zum Gipfel und auf anspruchsvollem Singletrail ins Tal		
16 Freeride-Einlage am Köpfle	122	
Auf geheimnisvollem Pfad durch den dunklen Wald		
17 Der legendäre Stutzalpen-Trail	126	
Abfahrtsklassiker im Kleinwalsertal mit fahrtechnischen Herausforderungen		
18 Auf dem Panoramatrail zur Starzelalpe	130	
Im Angesicht des Widderssteins zu einer Alpe und einem schwierigen Singletrail		
19 Unterhalb der Kanzelwand zum Kuhgehren-Trail	136	
Schweißtreibende Auffahrt und flowigster Trail des gesamten Allgäus		
20 Die Ifen-Umrundung	142	
Lange Rundtour um den schönsten Berg im Allgäu		
Tourenregion Nesselwang und Pfronten	149	
21 Aufs Hundsarschjoch	150	
... eigentlich nur um des Namens willen		
22 Auf den Breitenberg	154	
Mächtiger Berg mit steil abfallender Nordwand oberhalb von Pfronten		
Weitere Touren	161	
23 Bonus-Tour durch die Oberstdorfer Täler	162	
Lange Tour ins Oytal, zu Dietersbach- und Traufbergalpe und ins Rappental		
24 Extratour Bikebergsteigen	168	
Mit dem Bike einen Gipfel erklimmen		
25 Der große Allgäu-Cross	172	
Mehrstagestour von Oberstaufen zum Schloss Neuschwanstein		
Ausblick und Vision	189	
Register	190	
Impressum	192	