

Inhaltsverzeichnis

| | | | |
|--|----|--|--|
| Einleitung | | | |
| Die Ostschweiz zwischen Bodensee und Lago-Maggiore | 6 | | |
| Geografie und Klima | 6 | | |
| Schnittpunkt der Kulturen | 8 | | |
| Wichtige Stationen der Schweizer Geschichte | 9 | | |
| Die Quellen Europas liegen in der Schweiz | 10 | | |
| Typisch schweizerisch | 10 | | |
| Geheimnisvolles Schwyzerdütsch | 12 | | |
| Allgemeine Hinweise | 13 | | |
| Besonderheiten zu diesem Mountainbikeführer | 13 | | |
| Tipps vor dem Start der Tour | 15 | | |
| Tagestouren im Kanton St. Gallen | 16 | | |
| 1 Schwellenberg | 18 | | |
| Auf entlegenen Wegen zum »Appenzeller Witzweg« | | | |
| 27 km 834 Hm 3 Std. | | | |
| 2 Sommersberg | 26 | | |
| Über den Sommersberg nach St. Anton | | | |
| 31 km 1097 Hm 3–4 Std. | | | |
| 3 Fernsehturm und Hintere Höhl | 34 | | |
| Panoramatur hoch über dem nordwestlichen Walenseeufufer | | | |
| 38 km 1550 Hm 4 Std. | | | |
| 4 Walensee | 42 | | |
| Eine Seeumrundung mit zwei Gesichtern | | | |
| 46 km 1350 Hm 5 Std. | | | |
| 5 Pfäffies | 50 | | |
| Panoramatur unterhalb des Alvier | | | |
| 44 km 1420 Hm 4 Std. | | | |
| Tagestouren im Kanton Graubünden | 58 | | |
| 6 Heidiland | 60 | | |
| Durch die märchenhafte Landschaft von Heidi, Geissen-Peter und Alm-Öhi | | | |
| 53 km 805 Hm 4 Std. | | | |
| 63 km 1405 Hm 5.30 Std. | | | |
| 7 Um den Vilan und zur Schesaplanaahütte | 68 | | |
| Rund um den imposanten Riesen oberhalb von Landquart | | | |
| 48 km 2340 Hm 6 Std. | | | |
| 8 Carschinahütte | 74 | | |
| Ein unvergessliches Erlebnis in der grandiosen Prättigauer Bergwelt | | | |
| 52 km 1970 Hm 6 Std. | | | |
| 9 Glaspass | 80 | | |
| Über den Glaspass ins Safiental | | | |
| 61 km 1660 Hm 5 Std. | | | |
| 10 Cufercalhütte | 88 | | |
| Über den traumhaft gelegenen Lai da Vons zur Cufercalhütte | | | |
| 34 km 1510 Hm 3–4 Std. | | | |
| 11 Lag da Laus | 94 | | |
| Rundtour in der Surselva zu einem außergewöhnlichen Bergsee | | | |
| 35 km 1170 Hm 3.30 Std. | | | |

Inhalt

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Tagestouren im Kanton Thurgau | 102 | Tagestouren im Kanton Glarus | 146 |
| 12 Hulftegg | 104 | 17 Fronalp | 148 |
| Der Thurgau von seiner schönsten Seite 42 km 1180 Hm 3–4 Std. | | Über den Schabziger Höhenweg zur Fronalp 28 km 1050 Hm 3.30 Std. | |
| 13 Seerücken | 112 | 18 Längeneggpass – Lachengrat | 156 |
| Verzweigte Wege und Trails hoch über dem Untersee und der Insel Reichenau 49 km 850 Hm 4.30 Std. | | Vom Oberseetal über den Längeneggpass ins Klöntal 51 km 1600 Hm 4.30 Std. | |
| Tagestour im Kanton Zürich | 120 | 19 Braunwald | 162 |
| 14 Pfannenstiel | 122 | Zu den 50 Serpentinen von Braunwald – Bikespaß pur! 36 km 1400 Hm 4 Std. | |
| Abwechslungsreiche Panoramatur auf dem Höhenzug bei Zürich 44 km 965 Hm 3–4 Std. | | | |
| Tagestouren im Kanton Schwyz | 130 | Tagestour im Kanton Zug | 168 |
| 15 Gueteregg | 132 | 20 Wildspitz | 170 |
| Auf abenteuerlichen Wegen um den nördlichen Sihlsee 35 km 780 Hm 2.30–3 Std. | | Aussichtstour zwischen Ägerisee und Zugersee 54 km 1300 Hm 4 Std. | |
| 16 Mythen-Massiv | 138 | Tagestour im Kanton Appenzell | 178 |
| Schöne Mythen-Umrundung in urtümlicher Schwyzer Landschaft 40 km 1280 Hm 3–4 Std. | | 21 Rund um den Kronberg | 180 |
| | | Landschaftlich faszinierende und in jeder Beziehung fordernde Tour 41 km 1530 Hm 5 Std. | |
| | | Tagestour im Kanton Uri | 188 |
| | | 22 Lutersee | 190 |
| | | Lange Auffahrt zum kristallklaren Lutersee und fordernde Trailabfahrt 30 km 1290 Hm 4 Std. | |
| | | Tagestouren im Kanton Tessin | 196 |
| | | 23 Passo Scimfuss | 198 |
| | | Eindrucksvolle Rundtour über den legendären Gotthardpass 33 km 1220 Hm 3.30 Std. | |

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| 24 Sassariente | 204 | 29 Malcantone | 242 |
| Fordernde Bike- & Hiketour zu einem prächtigen Aussichtsgipfel | | Auf flowigen Waldtrails durch den Malcantone zwischen Caslano und Arosio | |
| 35 km 1680 Hm 5 Std. | | 37 km 1006 Hm 4 Std. | |
| 25 Alpe Cardada | 212 | 30 Bellavista | 250 |
| Traumtour auf den Hausberg von Locarno | | Auf Nebenstraßen und endlosen Singletrails zum grandiosen Aussichtspunkt | |
| 44 km 1379 Hm 4 Std. | | 35 km 1181 Hm 4 Std. | |
| 26 Arcegno – Alpe di Naccio | 220 | Zweitägestouren | 258 |
| Aussichtstour zum Pozzuolo- Pinocchio und zu den Grashängen der Alpe di Naccio | | 31 Pfälzerhütte | 260 |
| 41 km 1290 Hm 4 Std. | | Dreiländertour Schweiz–Liechten- stein–Vorarlberg zur Pfälzerhütte | |
| 27 San Lucio | 228 | 47/50 km 2011/887 Hm 5/4 Std. | |
| Panorama-Singletrail auf dem Scheitelpunkt zwischen der Schweiz und Italien | | 32 Durannapass und Strelapass | 274 |
| 34 km 1190 Hm 4 Std. | | Weissfluh-Umrundung auf prächtigen Singletrails in hochalpiner Umgebung | |
| 28 Monte Tamaro | 234 | 44/31 km 1580/1300 Hm 5/4 Std. | |
| Zu einem der beliebtesten Ausflugsorte im Dreieck Lugano– Bellinzona–Locarno | | Register | 286 |
| 37 km 1500 Hm 4–5 Std. | | Impressum | 288 |