

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 Schwelzerberg	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
Panoramatour hoch über dem nord-westlichen Walenseeufer	
38 km 1550 Hm 4 Std.	
4 Walensee	42
Eine Seemrundung mit zwei Gesichtern	
46 km 1350 Hm 5 Std.	
5 Palfries	50
Panoramatour 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 Schesaplanahütte	68
Rund um den imposanten Riesen oberhalb von Landquart	
48 km 2340 Hm 6 Std.	
8 Carschlnahütte	74
Ein unvergessliches Erlebnis in der grandiosen Prättigauer Bergwelt	
52 km 1970 Hm 6 Std.	
9 Glaspas	80
Über den Glaspas 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 Hultfegg	104	17 Fronalp	148
Der Thurgau von seiner schönsten Seite		Über den Schabziger Höhenweg zur Fronalp	
42 km 1180 Hm 3–4 Std.		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		Vom Oberseetal über den Längeneggpass ins Klöntal	
49 km 850 Hm 4.30 Std.		51 km 1600 Hm 4.30 Std.	
Tagestour im Kanton Zürich	120	19 Braunwald	162
14 Pfannenstiel	122	Zu den 50 Serpentinaen von Braunwald – Bikespaß pur!	
Abwechslungsreiche Panoramatour auf dem Höhenzug bei Zürich		36 km 1400 Hm 4 Std.	
44 km 965 Hm 3–4 Std.		Tagestour im Kanton Zug	168
Tagestouren im Kanton Schwyz	130	20 Wildspitz	170
15 Gueteregg	132	Aussichtstour zwischen Ägerisee und Zugersee	
Auf abenteuerlichen Wegen um den nördlichen Sihlsee		54 km 1300 Hm 4 Std.	
35 km 780 Hm 2.30–3 Std.		Tagestour im Kanton Appenzell	178
16 Mythen-Massiv	138	21 Rund um den Kronberg	180
Schöne Mythen-Umrandung in urtümlicher Schwyzer Landschaft		Landschaftlich faszinierende und in jeder Beziehung fordernde Tour	
40 km 1280 Hm 3–4 Std.		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	Zweitagestouren	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