

Karte	7	Allgemeine Informationen zu den Routen 18	
Danksagungen	8	Bibliographie und Weblinks	22
Technische Einleitung	10	Nützliche Telefonnummern	24
Kurze Geschichte des Mountainbike	12	Routenbeschreibung	26
Ausrüstung	14		

Provinz Varese	30	Provinz Como	168
01 Kreuz und quer durch die Wälder von Uboldo	32	33 Östliche Überquerung	170
02 Entlang des Valle Olona	36	34 Corni & Cranno	174
03 Der Park von Appiano Gentile	40	35 Pilzsuche	178
04 Die Rundtour Golasecca	44	36 Valravella	182
05 Den Lago di Comabbio entdecken	48	37 Freier Fall	186
06 Durch den Basso Verbano	52	38 Vallassina-Tour	190
07 Seentour im Varesotto	56	39 Tivano-Tour	194
08 Rund um den Vareser Sees	60	40 Klettertour	198
09 Zwischen dem Varesotto und dem Kanton Tessin	64	41 Gioo dal Culmenacc (Hinunter vom Colmenacco)	202
10 Der Monte San Giacomo	70	42 Überquerung des Larian Dreiecks	206
11 Die 10er Tour	74	43 Die Strada Regia	210
12 Die Tour der Martica	78	44 Überquerung des Venton	214
13 Der Monte Piambello	82	45 Montorfano Singlespeed	218
14 Der Monte Sette Termini	86	46 Spina verde	222
15 Rund um den San Martino al Culmine	90	47 Biscioscia (Scioscia-Doppel)	226
16 Von Maccagno nach Alpe di Neggia	94	48 San Genesio Superstar	228
		49 Magnaramina@manetta (Volle Fahrt)	232
		50 Sfrasatour	236
Kanton Tessin	98	51 Venini	242
17 Die Alpe Bonello	102	52 Sant'Amate	244
18 Über Berg und Tal am Monte Generoso	106	53 San Jorio Pass	248
19 Der Monte San Giorgio	110	54 Montemezzo	252
20 Die Arbostora-Tour	114	55 Como-Brunate	254
21 Die Alpe Bolla	118	56 Albavilla-Brunate	255
22 Zwischen dem Tessin und dem Varesotto	122	57 Albavilla-Bocchetta di Lemna	256
23 Vom Monte Bar zum Monte Gazzirola	128	58 Brunate-Cippo Marelli	258
24 Am Nordhang des Monte Tamaro	132	59 Panoramica	260
25 Alpe Foppa und der Monte Tamaro	136	60 Gioo' in del Lac (Hinunter zum See)	264
26 Das obere Bleniotal	140	61 WLT	266
27 Der Lukmanierpass	144	62 Via Uga	268
28 Der Föisc	148	63 Abfahrt S.D.G.	270
29 Der Gotthardpass und der Lago della Sella	152	64 Tonius' Tour	272
30 Der Höhenweg 'La Strada degli Alpi'	156	65 Riesenrutschbahn	276
31 Der Höhenweg des Val Bedretto	160	66 Puscio	278
32 Vom Val Bedretto zum Val Formazza	164	67 Quelle des Lambro	280
		68 Supersteil	282
		69 Bike Park San Primo	284

Zusammenfassung der Touren	286
-----------------------------------	------------