

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	
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 Goo 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
Kanton Tessin	98	49 Magnaramina@manetta (Volle Fahrt)	232
17 Die Alpe Bonello	102	50 Sfrosatour	236
18 Über Berg und Tal am Monte Generoso	106	51 Venini	242
19 Der Monte San Giorgio	110	52 Sant'Amate	244
20 Die Arbostora-Tour	114	53 San Jorio Pass	248
21 Die Alpe Bolla	118	54 Montemezzo	252
22 Zwischen dem Tessin und dem Varesotto	122	55 Como-Brunate	254
23 Vom Monte Bar zum Monte Gazzola	128	56 Albavilla-Brunate	255
24 Am Nordhang des Monte Tamaro	132	57 Albavilla-Bocchetta di Lemna	256
25 Alpe Foppa und der Monte Tamaro	136	58 Brunate-Cippo Marelli	258
26 Das obere Bleniotal	140	59 Panoramica	260
27 Der Lukmanierpass	144	60 Goo' in del Lac (Hinunter zum See)	264
28 Der Föisc	148	61 WLT	266
29 Der Gotthardpass und der Lago della Sella	152	62 Via Uga	268
30 Der Höhenweg 'La Strada degli Alpi'	156	63 Abfahrt S.D.G.	270
31 Der Höhenweg des Val Bedretto	160	64 Tonius' Tour	272
32 Vom Val Bedretto zum Val Formazza	164	65 Riesenrutschbahn	276
		66 Puscio	278
		67 Quelle des Lambro	280
		68 Supersteil	282
		69 Bike Park San Primo	284

Zusammenfassung der Touren 286