

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
---------	---

Einleitung

Die Ammergauer Alpen

Wo Touristenattraktionen und Bergeinsamkeit warten...	10
--	----

Die Lechtaler Alpen

Wilder Fluss und wilde Berge...	14
---------------------------------	----

Die Singletrail-Skala

Hart, aber herzlich...	17
------------------------	----

Die Ausrüstung

Alles, was der Biker braucht...	21
---------------------------------	----

Das Training

Ohne Fleiß kein Preis...	24
--------------------------	----

Ammergauer Alpen	28	5 Über die Enningalm	52
		Konditionstour im Südosten der Ammergauer Alpen	
1 Durch den romantischen Pfaffenwinkel	30	1053 Hm 40,1 km 4–5 Std.	
Eine entspannte Feierabendrunde 340 Hm 25 km 1½–2 Std.		6 Die große Königsrunde	58
2 hinauf zur Kenzenhütte	36	Auf den Spuren von König Ludwig II. 1160 Hm 72,6 km 4–7 Std. (je nach Sightseeing)	
Mal schnell ab in die Berge 500 Hm 23,4 km 2 Std.		7 Die Daniel-Umrundung	66
3 Hörnle-Umrundung	40	Einmal um den höchsten Berg der Ammergauer	
Einmal rundherum mit viel Bergauf- Bergab		1630 Hm 62 km 5–7 Std.	
850 Hm 35,5 km 3–4 Std.		8 Über den Hochwildfeuerberg	72
4 Die Trauchgauer Querung	46	Enduro-Singletrailtour mit hohem Spaß- charakter	
Eine Biketour mit vier Gipfeln 1200 Hm 37,4 km 4–5 Std.		750 Hm 19,1 km 2 Std.	

9	Ein Berg, zwei Trails – der Pürschling	78
	Singletrails mit unterschiedlichen Ansprüchen	
	700 750 Hm 11,5 29 km 2 3 Std.	
10	Auf das Kienjoch	84
	Ein alter Reitweg König Ludwigs II.	
	990 Hm 17,7 km 2½– 4 Std.	
11	Die große Ammergauer Runde	88
	Einmal um die Ammergauer Alpenwelt	
	3500 Hm 165 km 2–3 Tage	
	Lechtaler Alpen	98
12	Die Lechrunde	100
	Entlang dem Lech an seinem letzten unverbauten Abschnitt	
	192 414 Hm 26,9 31,3 km 2 3 Std.	
13	Die Siglseen	106
	Traumtour ins Schwarzwassertal	
	990 Hm 29,6 km 3 Std.	
14	Zur Raazer Alpe	112
	Steile Rampen und flowige Trails	
	1170 Hm 26,9 24,8 km 3 Std.	
15	Die Thaneller-Umrandung	118
	Vom Rotlech zum Alpkopf	
	1345 Hm 31,6 34,4 33,9 km 4 Std.	
16	Die Reutter Runde	124
	Von Burgen und Seen	
	1090 Hm 29,1 km 3 Std.	
17	Der Lechtaler Alpencross	130
	Fast schon in Italien	
	2600 Hm 74,3 km 9 Std.	

18 Bernhardseck – Rampenspaß und Trailgaudi	138	21 Der Spullersee	156
Enduro oder kehrenreicher Genuss		Zu den Quellen des Lech	
1340 Hm 22,6 km 4 Std.		970 Hm 26,1 km 4 Std.	
19 Pistensurfen nach Bürstegg	144	22 Der große Lechtaler Alpencross	162
Schwungvolle Pisten und Trails		In fünf Tagen von Zug nach Reutte	
zur Walsersiedlung Bürstegg		7300 Hm 204 km 26 Std.	
1170 Hm 22 km 3 Std.		Register	189
20 Die Grubigalmabfahrt	150	Impressum	192
Manifest eines perfekten Trails			
1058 Hm 20,5 km 3 Std.			