

Inhaltsverzeichnis

Einleitung				5
Region Pfunds, Prutz, Landeck und Ischgl				8
Tour 1: Pfundser Tschey	Pfunds	26 km	780 hm	14
Tour 2: Fließer Platte	Prutz	28 km	300 hm	16
Tour 3: Paznauner Talweg	Ischgl	45 km	1050 hm	18
Tour 4: Grenzkammtour	Ischgl	37 km	900 hm	20
Tour 5: Schmugglertour	Ischgl	50 km	730 hm	22
Tour 6: Grenzkamm-Trailtour	Ischgl	28 km	600 hm	24
Tour 7: Frommestrail	Fiss	25 km	1300 hm	26
Tour 8: Trailtour Serfaus-Fiss-Ladis	Prutz	40 km	1300 hm	28
Tour 9: Schmuggler-Trailtour	Ischgl	41 km	1750 hm	30
Region Nauders, Reschenpass, Oberes Vinschgau, Unterengadin				32
Tour 10: Panoramatour Plamort	Nauders	31 km	700 hm	38
Tour 11: Vinschgauer Flowtrails	Glurns	18 km	700 hm	40
Tour 12: Engadiner Höhenweg light	Martina	37 km	900 hm	42
Tour 13: Val Müstair	Glurns	34 km	550 hm	44
Tour 14: Glurnser Panoramarunde	Glurns	19 km	600 hm	46
Tour 15: Engadiner Höhenweg-Trail	Martina	50 km	1400 hm	48
Tour 16: 3- Ländertour	Nauders	41 km	1600 hm	50
Tour 17: Vinschgauer Trailtour	Glurns	50 km	1350 hm	52
Tour 18: Uina-Schlucht	Nauders	68 km	2000 hm	54
Tour 19: Enduro-Trails Reschensee	Nauders	29 km	430 hm	56
Region Livigno, Ofenpass				58
Tour 20: Valle delle Mine	Livigno	17 km	250 hm	62
Tour 21: Valle Federia	Livigno	25 km	600 hm	64
Tour 22: Livigno Nationalparktour	Livigno	61 km	1350 hm	66
Tour 23: Livigno-4-Pässe-Tour	Livigno	60 km	1450 hm	68
Tour 24: Livigno-Oberengadin-Tour	Livigno	80 km	1800 hm	70
Tour 25: La Stretta	Livigno	66 km	1950 hm	72
Region St. Moritz, Oberengadin				74
Tour 26: Oberengadiner Seen	Surlej	36 km	510 hm	80
Tour 27: Bernina-Express	Pontresina	44 km	800 hm	82
Tour 28: Bernina-Poschiavo-Trails	Berninapass	15 km	170 hm	84
Tour 29: Bernina-Gletscher-Tour	Berninapass	12 km	560 hm	86
Tour 30: Suvretta-Tour	Pontresina	43 km	1100 hm	88
Tour 31: Oberengadiner Panoramatrails	Surlej	59 km	1670 hm	90
Tour 32: Piz Nair	Pontresina	38 km	750 hm	92

Mehrtagestouren			94
Mehrtagestour 1: Um den Schweizer Nationalpark	159 km	2950 hm	96
Tag 1: Scoul-Livigno	57 km	1470 hm	96
Tag 2: Livigno-Pontresina	37 km	770 hm	98
Tag 3: Pontresina-Scoul	65 km	710 hm	100
Mehrtagestour 2: König-Ortler-Tour	132 km	4250 hm	102
Tag 1: Glurns-Livigno	57 km	1900 hm	102
Tag 2: Livigno-Stilfser Joch	42 km	1800 hm	104
Tag 3: Stilfser Joch-Glurns	33 km	550 hm	106
Packliste			108
Kompass Karten der Region			109
Bike-Check & Erste Hilfe & Wetter			110
Impressum			112