

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 Schweizerberg	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 Höhi	34		
Panoramatour hoch über dem nord-westlichen Walenseeufers			
38 km 1550 Hm 4 Std.			
4 Walensee	42		
Eine Seesumrundung 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 Carschinahütte		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 Hulftegg	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 35 km 1680 Hm 5 Std.		Auf flowigen Waldtrails durch den Malcantone zwischen Caslano und Arosio 37 km 1006 Hm 4 Std.	
25 Alpe Cardada	212	30 Bellavista	250
Traumtour auf den Hausberg von Locarno 44 km 1379 Hm 4 Std.		Auf Nebenstraßen und endlosen Singletrails zum grandiosen Aussichtspunkt 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 41 km 1290 Hm 4 Std.		31 Pfälzerhütte	260
27 San Lucio	228	Dreiländertour Schweiz–Liechten- stein–Vorarlberg zur Pfälzerhütte 47/50 km 2011/887 Hm 5/4 Std.	
Panorama-Singletrail auf dem Scheitelpunkt zwischen der Schweiz und Italien 34 km 1190 Hm 4 Std.		32 Durannapass und Strelapass	274
28 Monte Tamaro	234	Weissfluh-Umrundung auf prächtigen Singletrails in hochalpiner Umgebung 44/31 km 1580/1300 Hm 5/4 Std.	
Zu einem der beliebtesten Ausflugsorte im Dreieck Lugano– Bellinzona–Locarno 37 km 1500 Hm 4–5 Std.		Register	286
		Impressum	288