

# **Moutainbike-Erlebnis**

## **Ostschweiz und Vorarlberg**

Vital Eggenberger

Vorwort	7
Verhaltensregeln	9
Benützerhinweis	11
Zeichenerklärung	14
Telefonnummern	15
Übersichtskarte Ostschweiz	16

## Die Touren

<i>St. Gallen/Appenzell</i>	19	<i>Vorarlberg/FT Liechtenstein</i>	103
1 Waldegg	22	23 Weissenfluhalp	106
2 Alp Soll	23	24 Hohe Kugel	110
3 Hundwiler Höhi-Scheidegg	27	25 Gapfohlalp	114
4 Hochalp	31	26 Sarojasattel	115
5 Wilket	35	27 Bargällasattel	119
		28 Triesenberg	123
<i>Tösstal/Toggenburg</i>	39		
6 Hörnli	42	<i>Sarganserland</i>	127
7 Schnebelhorn	43	29 Alp Lasa	130
8 Hulftegg-St. Iddaburg	47	30 Alp Gamidaur	131
9 Chrüzegg	52	31 Wildenberg-Tamons	135
10 Tanzboden	56	32 Chapfensee	140
11 Bützsattel	60	33 Palfris	143
12 Hinter und Vorder Höhi	61	34 Flumserberg	147
13 Chlosteralp	65		
14 Risipass	69	<i>Glarnerland</i>	151
15 Selamatt-Gamplüt	73	35 Rossweidhöchi	154
		36 Kerenzerberg	155
<i>St. Galler Rheintal</i>	77	37 Lachengrat	159
16 St. Anton	80	38 Fronalp	164
17 Gäbris	81	39 Vorderegg	168
18 Kamor	85	40 Aueren	169
19 Gamserberg	90		
20 Voralpsee-Ölberg	93		
21 Malschüel	98		
22 Sevelerberg	99		