

Klaus Honer

Biken **Schweiz Ost**

**32 Traumtouren zwischen
Zürich und Tessin,
Bodensee und
Lago Maggiore**



BRUCKMANN

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Die Ostschweiz zwischen Bodensee und Lago-Maggiore

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

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 Seeumrundung 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

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.	

Tagestouren im Kanton Thurgau	102
12 Hulftegg	104
Der Thurgau von seiner schönsten Seite 42 km 1180 Hm 3–4 Std.	
13 Seerücken	112
Verzweigte Wege und Trails hoch über dem Untersee und der Insel Reichenau 49 km 850 Hm 4.30 Std.	
Tagestour im Kanton Zürich	120
14 Pfannenstiel	122
Abwechslungsreiche Panoramatour auf dem Höhenzug bei Zürich 44 km 965 Hm 3–4 Std.	
Tagestouren im Kanton Schwyz	130
15 Gueteregg	132
Auf abenteuerlichen Wegen um den nördlichen Sihlsee 35 km 780 Hm 2.30–3 Std.	
16 Mythen-Massiv	138
Schöne Mythen-Umrandung in urtümlicher Schwyzer Landschaft 40 km 1280 Hm 3–4 Std.	



Origineller und typisch Schweizer Bahnhof in Litzirüti

Tagestouren im Kanton Glarus	146
17 Fronalp	148
Über den Schabziger Höhenweg zur Fronalp 28 km 1050 Hm 3.30 Std.	
18 Längeneggpass – Lachengrat	156
Vom Oberseetal über den Längeneggpass ins Klöntal 51 km 1600 Hm 4.30 Std.	
19 Braunwald	162
Zu den 50 Serpentina von Braunwald – Bikespaß pur! 36 km 1400 Hm 4 Std.	
Tagestour im Kanton Zug	168
20 Wildspitz	170
Aussichtstour zwischen Ägerisee und Zugersee 54 km 1300 Hm 4 Std.	
Tagestour im Kanton Appenzell	178
21 Rund um den Kronberg	180
Landschaftlich faszinierende und in jeder Beziehung fordernde Tour 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.	



Aussichtsreiche Auffahrt zum Strelapass

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-Umrandung 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