

100 Bike **Highlights** **Alpen**

Achim Zahn
Jan Führer

**Die schönsten
Touren:
auswählen,
planen,
losfahren...**



BRUCKMANN

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7	
Einleitung	8	
Zu den Tourenbeschreibungen	9	
Google Earth verrät jeden Winkel der Erde	12	
Nordalpen	14	
1 Die Dachstein-Runde		
Auf der blauen Originalroute im Uhrzeigersinn um das Plateau	18	●
2 Zur Ober- und Giglachseehütte		
Zwischen Steirischer und Lungauer Kalkspitze	22	●
3 Über den Hohen Hundstein		
Hundstein – ich bezwinde Dich!	24	●
4 Um den Hohen Göll		
In den Kalkhochalpen zwischen Salzach und Königssee	26	●
5 Um die Reiter Alm		
Einfache Fahrbahnen im Antlitz der Steinberge	28	●
6 Um das Sonntagshorn		
Schatten und Sonne am höchsten Chiemgauer Gipfel	30	●
7 Um den Hochgern		
Zuerst hinauf, dann außen herum	32	●
8 Auf die Kampenwand		
Königliche Trails und kaiserliche Fernsichten	34	●
9 Über den Hahnenkamm		
Zum Pengelstein hinauf und über die »Streif« hinunter	36	●
10 Über den Wildkogel		
Der Großvenediger schaut immer zu	38	●
11 Auf den Pendling		
Kennst du die Perle, die Perle Tirols?	40	●
12 Um den Wendelstein		
Steilste Bergfahrten unter Bayerns Himmel	42	●
13 Um die Rotwand		
So schmecken die Berge	44	●
14 Um den Schinder		
Der Münchner-Hausberge-Marathon	46	●
15 Die Rastkogel-Runde		
Auf Saumspuren über dem Inntal und dem Zillertal	50	●
16 Über die Lamsenjöcher		
Großes Karwendel-Kino über dem Achensee	54	●
17 Die Karwendelrunde		
Um die Karwendelspitzen	58	●
18 Die Brenner-Grenzkammstraße		
Ein MTB-Parcours 1000 Meter über dem Brenner-Transit	62	●
19 Über dem Walchensee		
Auf Herzogstand oder Jochberg	66	●
20 Um das Estergebirge		
Rund um Deutschlands geheimstes Gebirge	68	●
21 Um die Zugspitze		
Deutschlands höchster Berg von allen Seiten	70	●
22 Die Wannig-Umfahrung		
Zwei Ringe um den Mieminger Eckzahn	74	●
23 Die Säuling-Umfahrung		
Eine königliche Runde um die Füssener Kalksäule	76	●
24 Über den Hochgrat		
Steile Wege über die Nagelfluhkette	78	●
25 Über den Schrofenpass		
Durch das Allgäuer Nadelöhr Richtung Süden	80	●
26 Über den Pfänder		
Ein Geheimtipp – nicht für alle Biker	84	●
27 Über den Fimberpass		
»Fenga« – Biken, wo es schön ist!	86	●
28 Über Duranna- und Strelapass		
Ohne Bahnen unterwegs auf alten Walsertwegen	90	●

- 29 Über den Scalettapass**
Auf Heckmairs kleiner Treppe
zum höchsten Albula-Berg ● 92
- 30 Suvretta Loop**
Mit Spaß um Piz Nair und Piz Ot ● 94
- Südalpen** 96
- 31 Ins Val Codera**
Il Tracciolino ● 102
- 32 Zweimal über den Berninapass**
Mit oder ohne dem Bernina-
Express der Rhätischen Bahn ● 104
- 33 Pass-Quartett**
Alpisella, Gallo, Mora und Trela –
asphaltfrei nach Graubünden ● 106
- 34 Über den Passo di Val Viola**
Pass-Panoramen
im Schatten der Cima Piazzi ● 110
- 35 Zweimal zur Dreisprachenspitze**
Dynamite Trails
über dem Stilfser Joch ● 112
- 36 Durch die Il Quar-Schluchtgalerie**
Allegra illa Val d’Uina ● 116
- 37 Über den Passo di Val Zebro**
Zwischen Steinböcken 3000 Meter
hoch unter der Königspitze ● 120
- 38 Zu den Laghi di Ercavallo**
Auf den Spuren der Alpinis
über dem Gaviapass ● 122
- 39 Auf der Tornantissima durch
72 Spitzkehren**
Über den Scharfrichter
der Italien-Rundfahrt ● 124
- 40 Um die Brenta**
Im Zeichen des Bären ● 126
- 41 Über den Monte Brealone**
Eine »ex Strada militare« –
ursprünglich und einsam ● 130
- 42 Der Tremalzo-Achter**
Die Schlagader des Alto Garda ● 132
- 43 Über den Monte Baldo**
Alles fahrbar! ● 136



Im Zeichen des Bären geht es Richtung Brenta (Tour 40)

- 44 Über den Monte Roen**
Eine Balkontrasse in der
Region Trentino–Alto Adige ● 140
- 45 Vinschger Trails**
Hard Rock am
Sonnen- und Nördersberg ● 142
- 46 Übers Eisjöchl**
Der Name ist Programm ● 144
- 47 Über den Schneeberg und
den Jaufenpass**
Glück auf! ● 146
- 48 Über das Schlüsseljoch**
Besser aus dem Eisacktal als
aus dem Pfitscher Tal ● 150
- 49 Auf das Rittner Horn**
Panoramafahrt
über dem Eisack- und Sarntal ● 152
- 50 Auf den Telegraph**
Schöne Aussichten ● 154
- 51 Über die Ochsenlenke**
Im Bann der Reiner Berge ● 156
- 52 Die Klammlrunde**
Auf und neben dem
Rieserferner-Radweg ● 160
- 53 Über das Schlern-Plateau**
Knüppel oder Prügel? ● 162
- 54 Die Langkofel-Umrandung**
Schau- und Fahrspaß am Saslonch ● 166



Auf der Sella Ronda (Tour 55) passiert man immer wieder dolomitische Gegensätze: sanfte Almen und schroffe Felsen.

- | | | |
|---|---|-----|
| 55 Die Sella Ronda
Heroes ... | ● | 168 |
| 56 Die große Fanes-Runde
Trassen schön und wüst zugleich | ● | 172 |
| 57 Um den Dürrenstein
Und auf den Strudelkopf | ● | 174 |
| 58 Zu den Drei Zinnen
Auf Dynamite Trails
um die Cadini-Gruppe | ● | 176 |
| 59 Der Stoneman-Trail-Dolomiti
Zeit zum Schauen | ● | 180 |
| 60 Zur Gipfelfestung Monte Tudaio
Die unbekannte Aussichtskanzel
über dem Piavetal | ● | 184 |
| 61 Giro di Carnia
Um die Hohe Warte | ● | 186 |
| 62 Auf die Punta über dem Rollepass
Im Hauch der Palagipfel
zur Baita Segantini | ● | 188 |
| 63 Über den Monte Grappa
Dynamite Trails am letzten Gipfel
der Alpen | ● | 190 |
| 64 Über den Monte Ortigara
Im Meer der Felsen | ● | 192 |
| 65 100 Kilometer dei Forti
Zum »Auge der Hochflächen« | ● | 194 |
| 66 Über den Monte Rione
Der Sentiero 401 | ● | 196 |
| 67 Über den Pasubio
Im Zeichen einer
weißen flatternden Taube | ● | 198 |
| 68 Über den Carega
Zum Wahrzeichen der
Kleinen Dolomiten | ● | 200 |
| 69 Auf den Stol (Kobariski)
Des grenzenlosen Panoramas
wegen | ● | 202 |
| 70 Über den Matajur (Mont Major)
Oft trübe Aussichten
am Grenzberg | ● | 204 |
| Westalpen | | 206 |
| 71 Über den Glaspas
Auf den Spuren der Walser
ins Safiental | ● | 210 |
| 72 Der Giro San Jorio
Auf alten Plattenwegen
über dem Lario | ● | 212 |
| 73 Über den Monte Generoso
Der Weg zum Gipfel ist die Pflicht! | ● | 214 |
| 74 Über den Monte Tamaro
Auf der hohen Route des Tessins | ● | 216 |
| 75 Über den Griespass
Eine Grenze, zwei Pässe
und drei Sprachen | ● | 218 |
| 76 Unterm Eiger
Über die Kleine Scheidegg | ● | 220 |
| 77 Zur Zunge des Aletschgletschers
Um Eggis- und Bettmerhorn | ● | 222 |
| 78 Über den Saflischpass
Sanfte, grüne Wellen
mit einer glatten, braunen Spur | ● | 224 |
| 79 Grand Raid Cristalp
Über den Pas de Lona | ● | 226 |
| 80 Unterm Matterhorn
Grande Balconata | ● | 228 |
| 81 Tour du Mont Blanc (Nordseite)
Über den Col de Balme | ● | 230 |



Das Pantani-Denkmal am Colle dei Morti (Tour 94)

- | | | | |
|------------|--|---|-----|
| 82 | Tour du Mont Blanc (Südseite)
Über den Col des Chavannes | ● | 232 |
| 83 | Alta Via delle Valle d'Aosta
Über den Col Loson (Lauson) | ● | 236 |
| 84 | Zum Fort de la Turra
Über den Col de Sollières | ● | 240 |
| 85 | Um den Lac du Mont Cenis
Auf den Mont Malamot | ● | 242 |
| 86 | Über den Col Ciapier
Über Susa auf Granit gebissen | ● | 244 |
| 87 | Auf den Mont Jafferau
Eine lupenreine Gipfelfahrt | ● | 246 |
| 88 | Zum Refuge du Mont Thabor
Über Colle della Rho und
Col de la Vallée Etroite | ● | 248 |
| 89 | Über den Passo della Mulattiera
Felsen wie in den Dolomiten
um die Cima della Sueur | ● | 250 |
| 90 | Die Assietta-Kammstraße
Über Ciantiplagna
und Gran Serin zur Testa | ● | 252 |
| 91 | Le Janus
55 Kehren über der
höchsten Stadt der Hautes Alpes | ● | 256 |
| 92 | Zu den Tredici Laghi
Über den Passo di Cialancia | ● | 258 |
| 93 | Über den Monte Bellino
Zur Kaserne Carmagnola
an der la Coletta | ● | 260 |
| 94 | Die Maira-Stura-Kammstraße
Zum Rifugio Gardetta | ● | 262 |
| 95 | Zu den Seen Oronaye und Roburent
Über die Grenzpäse
Munie und Roburent | ● | 266 |
| 96 | Lou Viol d'es Fiour (Blumenweg)
Um den Monte Omo | ● | 268 |
| 97 | Auf die Tête de Viraysse
Über den Col de Mallemort | ● | 270 |
| 98 | Im Naturpark Queyras
Ab Guillestre über die Cols
Furfande und Garnier | ● | 272 |
| 99 | Die Ligurische Grenzkammstraße
Über den Tenda-Pass | ● | 276 |
| 100 | Über den Monte Saccarello
Liguriens schönste Dynamite Trails | ● | 280 |
| | Shuttle-Touren | | 282 |
| | Register | | 286 |
| | Impressum | | 288 |