

JÜR G BUSCHOR

DIE SCHÖNSTEN TRAILS DER SCHWEIZ

40 TOUREN
ZUM BUDGETPREIS

MIT
GPS-
DATEN
+
ÜBER-
NACHTUNGS-
TIPPS



DELIUS KLASING



DELIUS KLASING

JÜR G B U S C H O R

DIE SCHÖNSTEN TRAILS DER SCHWEIZ

**40 TOUREN
ZUM BUDGETPREIS**

DELIUS KLASING VERLAG



INHALT

Tour 1: FIMBERPASS.....	12
Tour 2: PASS DA COSTAINAS.....	16
Tour 3: LAI DA RIMS.....	20
Tour 4: CORVIGLIA.....	24
Tour 5: TRAIS FLUORS.....	28
Tour 6: WELSCHTOBEL.....	32
Tour 7: PISCHAGRAT.....	36
Tour 8: CHÖRBSCHHORN.....	40
Tour 9: THE ALPS TRAIL.....	44
Tour 10: ALP MORA.....	48
Tour 11: RHEINSCHLUCHT.....	52
Tour 12: SENDA SURSILVAN.....	56
Tour 13: MONTE ARBÒSTORA.....	60
Tour 14: VAL COLLA.....	64
Tour 15: MONTE GENEROSO.....	68
Tour 16: MONTE LEMA.....	72
Tour 17: LA TRAVERSATA INFINITA.....	76
Tour 18: CIMETTA.....	80
Tour 19: MONTI DI MOTTI.....	84
Tour 20: BALMEREKGHORN.....	88
Tour 21: GRIMSELPASS.....	92
Tour 22: BETTMERHORN.....	96
Tour 23: SAFLISCHPASS.....	100
Tour 24: BISTINEPASS.....	104
Tour 25: VISPERTERMINEN.....	108
Tour 26: GORNERGRAT.....	110
Tour 27: TRIFT.....	114
Tour 28: LAUCHERNALP.....	118
Tour 29: SÜDPORTAL.....	122
Tour 30: MOOSALP.....	126
Tour 31: TORRENTALP.....	128
Tour 32: ILLGRABEN.....	132
Tour 33: SOUSSILLON.....	136
Tour 34: TOUR DU VAL D'ANNIVIERS.....	140
Tour 35: THE BRASILIAN.....	144
Tour 36: LA REINE.....	148
Tour 37: PIERRE AVOI.....	152
Tour 38: SANKT BERNHARD.....	156
Tour 39: GRAND COL FERRET.....	160
Tour 40: PORTAIL DE FULLY.....	164

VORWORT

KLEINES LAND, GROSSARTIGE SINGLETRAILS

JÜRIG BUSCHOR



Die Schweiz genießt einen denkbar schlechten Ruf – zumindest was das Preis-Niveau angeht. Schade eigentlich, dass deshalb viele Mountainbiker einen großen Bogen um das kleine Alpenland machen. Sie verpassen einige der schönsten Singletrails des gesamten Alpenbogens – und eine Bevölkerung, die dem Mountainbiking mehrheitlich sehr offen gegenübersteht. Die touristisch bedeutsamen Kantone Graubünden, Tessin und Wallis kennen kaum Restriktionen. Die Schweiz ist ein Glücksfall für Mountainbiker – hier treffen einmalige Gebirgslandschaften, ein einzigartig dichtes und gut unterhaltenes Wegenetz mit einer unvergleichlichen touristischen Infrastruktur und einem dichten Netz öffentlicher Verkehrsmittel und Bergbahnen zusammen. Zahlreiche Schweizer Feriendestinationen bewerben die Zielgruppe der Mountainbiker mittlerweile aktiv und bauen das ausgeschilderte Wegenetz kontinuierlich aus. Das vorliegende Buch orientiert sich weniger an gekennzeich-

neten Routen, sondern an den schönsten Singletrails in außergewöhnlichen Landschaften. Bei der Auswahl der 40 Tourenvorschläge wurde die Messlatte entsprechend hoch angesetzt – die besten Singletrail-Touren der Schweiz sollten es sein. Nicht mehr, nicht weniger. Zahlreiche unter ihnen fordern auch fahrtechnisch versierten Bikern einiges ab, Anfänger kommen nur selten auf ihre Kosten. Aber wer die 40 schönsten Singletrails der Schweiz kennenlernen möchte, dem fehlt es sicher nicht an der Motivation, sich die nötige Fahrtechnik anzueignen.

Damit das Singletrail-Abenteuer Schweiz auch finanzierbar bleibt, liefert dieses Buch auch die entsprechenden Tipps dafür, wo man an den entsprechenden Startpunkten kostengünstig übernachtet. Damit steht dem uneingeschränkten Trail-Spaß nichts mehr im Wege. In diesem Sinne:

Viel Spaß auf den Schweizer Supertrails

- | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| 1 FIMBERPASS | 11 RHEINSCHLUCHT | 21 GRIMSELPASS | 31 TORRENTALP |
| 2 PASS DA COSTAINAS | 12 SENDA SURSILVAN | 22 BETTMERHORN | 32 ILLGRABEN |
| 3 LAI DA RIMS | 13 MONTE ARBÛSTORA | 23 SAFLISCHPASS | 33 SOUSSILLON |
| 4 CORVIGLIA | 14 VAL COLLA | 24 BISTINEPASS | 34 TOUR DU VAL D'ANNIVIERS |
| 5 TRAI FLUORS | 15 MONTE GENEROSO | 25 VISPERTERMINEN | 35 THE BRASILIAN |
| 6 WELSCHTOBEL | 16 MONTE LEMA | 26 GORNERGRAT | 36 LA REINE |
| 7 PISCHAGRAT | 17 LA TRAVERSATA INFINITA | 27 TRIFT | 37 PIERRE AVOI |
| 8 CHÛRBSCHHORN | 18 CIMETTA | 28 LAUCHERNALP | 38 SANKT BERNHARD |
| 9 THE ALPS TRAIL | 19 MONTI DI MOTTI | 29 SÜDPORTAL | 39 GRAND COL FERRET |
| 10 ALP MORA | 20 BALMEREKGHORN | 30 MOOSALP | 40 PORTAIL DE FULLY |

● GRAUBÜNDEN ● TESSIN ● ZENTRALSCHWEIZ ● WALLIS

HINWEISE ZUR NUTZUNG DIESES BUCHES

MOUNTAINBIKERINNEN & MOUNTAINBIKER

In allen Texten ist von Mountainbikern und Tourenfahrern die Rede. Damit sind sowohl Frauen als auch Männer gemeint. Der besseren Lesbarkeit halber verzichtet der Autor darauf, jeweils die weibliche und männliche Form zu verwenden. Wir bitten die geschätzten Leserinnen um Verständnis.

ERKLÄRUNGEN ZU DEN TOURENBOXEN

Um sicher zu stellen, dass Sie zu jeder der in diesem Buch vorgestellten Bike-Touren umfassende Informationen erhalten, bietet eine Tourenbox jeweils detaillierte Angaben zur Route sowie den gestellten Anforderungen. Das erleichtert Ihnen die Planung, und zudem wissen Sie genau, welche topografischen Karten den gewünschten Ausschnitt enthalten.

SCHWIERIGKEIT FAHRTECHNIK

Was routinierte Bike-Enthusiasten ein müdes Lächeln kostet, kann für Einsteiger ein unüberwindbares Hindernis darstellen. Wenn dann auch noch eine physische Ermüdung hinzukommt, ist eine Tour schnell nicht mehr lustig. Darum geben zwei Wertungen für die Ansprüche in punkto Fahrtechnik und Ausdauer Aufschluss darüber, was Sie auf einer Tour erwartet. Die Bewertung folgt in Anlehnung an die fünfstufige Schwierigkeitsbewertung der internationalen Supertrail Maps (www.supertrail-map.com). Die Bewertung ist als Gesamtbewertung für die Tour zu verstehen. Die Fragestellung lautet: Welche Schwierigkeiten sollte ein Tourenfahrer ohne größere Probleme meistern können, wenn er auf dieser Tour Spaß haben möchte? Wenn die Tour insgesamt leicht ist und nur ein kurzer Streckenabschnitt technisch sehr schwierig (beispielsweise eine 500 Meter lange Passage), dann wird die Gesamtbewertung für Technik trotzdem mit leicht, respektive mit »1« bis »2« angegeben. Ob für Sie eine »1« wirklich leicht ist oder Sie selbst bei einer Tour der Schwierigkeit »4« noch unterfordert sind, finden Sie am besten auf einer »Testtour« heraus. Spätestens nach einer bis zwei Touren werden Sie mit dem Maßstab dieses Buches vertraut sein. Die Autoren ha-

ben versucht, diesen Maßstab für die Beurteilung immer gleich anzusetzen, jedes Urteil bleibt jedoch in gewissem Maße immer auch subjektiv. Selbst die Tagesform (nicht nur der Autoren) kann dabei sehr entscheidend sein. Planen Sie immer auch Unwägbarkeiten mit ein: Die meisten Touren führen durch die Schweizer Alpen, das Wetter kann sich dort sehr schnell ändern und aus einer mittelschweren Tour eine Tortour werden lassen. Wer nicht schon bei der Planung vom Optimalfall ausgeht, hat genügend Reserven und wird entsprechend auch mehr Spaß haben.

Die Schwierigkeitsbewertungen werden von Supertrail Map wie folgt verbal umschrieben:

BERGFAHRT-SKALA IN FÜNF STUFEN

1 Sehr einfacher Trail, der keine besonderen Anforderungen an das fahrtechnische Können und die Physis stellt. Der Untergrund ist gut verfestigt, der Trail ist flach bis leicht ansteigend.

2 Einfacher Trail, der mehrheitlich mühelos zu befahren ist. Der Untergrund ist meist gut befestigt, mit losen Steinen, flachen Stufen und kleineren Wurzeln ist jedoch zu rechnen. Die Steilheit ist mäßig, der Trail kann mit einzelnen steileren Passagen aufwarten.

3 Mittlere Anforderungen an das fahrtechnische Können. Der Untergrund ist häufig nicht befestigt. Mit größeren losen Steinen, Wurzeln und Wasserrinnen muss gerechnet werden. Ebenso sind kleine Stufen und Absätze zu erwarten, welche das Anlupfen des Vorderrades erfordern. Die Steilheit erfordert gelegentlich die Gewichtsverlagerung, damit weder das Vorderrad abhebt, noch das Hinterrad durchdreht. Der Anstieg kann mit einzelnen steileren Passagen aufwarten.

4 Hohe Anforderungen an das fahrtechnische Können. Der Trail ist mit Steinen und Wurzeln durchsetzt, der Untergrund ist lose. Die Hindernisse können mit guter Fahrtechnik umfahren oder mit Kraftaufwand überfahren werden. Die Steilheit erfordert eine optimale Gewichtsverlagerung, damit weder das Vorderrad abhebt, noch das Hinterrad durchdreht. Gelegentliche enge Kehren

verlangen nach einer guten Kurventechnik. Die Steilheit und die fahrtechnischen Schwierigkeiten erfordern eine gute körperliche Fitness. Der idealen Linienwahl kommt große Bedeutung zu.

5 Sehr hohe Anforderungen an das fahrtechnische Können. Diese Trails sind größtenteils nur für absolute Könner fahrbar. Der Weg ist mit Felsplatten und -blöcken und/oder anspruchsvollen Wurzelpassagen durchsetzt, bei denen das große Kettenblatt teilweise auch aufsetzen kann. Zur Überwindung der Hindernisse muss das Vorder- und Hinterrad regelmäßig angehoben werden. Der Untergrund ist lose und besteht oftmals aus losem Geröll. Die grosse Steilheit erfordert eine optimale Gewichtsverlagerung, damit weder das Vorderrad abhebt, noch das Hinterrad durchdreht. Möglicherweise enge Spitzkehren, die das Anheben und Versetzen des Vorderrads erfordern. Die Steilheit und die zahlreichen fahrtechnischen Schwierigkeiten erfordern eine sehr gute körperliche Fitness. Der idealen Linienwahl kommt überragende Bedeutung zu.

ABFAHRTS-SKALA IN FÜNF STUFEN

1 Sehr einfacher Trail, der keine besonderen Anforderungen an das fahrtechnische Können stellt. Der Untergrund ist gut befestigt, der Trail ist nur leicht abfallend.

2 Einfacher Trail, der mehrheitlich mühelos zu befahren ist. Der Untergrund ist meist gut befestigt, mit losen Steinen, flachen Stufen und kleineren Wurzeln ist jedoch zu rechnen. Die Steilheit ist mäßig, der Trail kann mit einzelnen steileren Passagen aufwarten. Die Steilheit erfordert gelegentlich die Gewichtsverlagerung hinter den Sattel.

3 Mittlere Anforderungen an das Können. Der Untergrund ist häufig nicht befestigt. Mit größeren losen Steinen, Wurzeln und Wasserrinnen muss gerechnet werden. Es sind bereits Stufen und Absätze, sowie steilere Passagen zu erwarten. Die Steilheit erfordert sehr regelmässig die Gewichtsverlagerung hinter den Sattel.

4 Hohe Anforderungen an das fahrtechnische Können. Der Trail kann mit Steinen und Wurzeln durchsetzt sein,

der Untergrund ist lose. Höhere Absätze sind häufig, der Sturzraum ist teilweise ungünstig. Die Steilheit erfordert ständig eine optimale Gewichtsverlagerung. Gelegentliche enge Kehren verlangen nach einer guten Kurventechnik. Gelegentlich ist auch einmal das Vorder- oder Hinterrad zu versetzen. Der idealen Linienwahl kommt große Bedeutung zu.

5 Sehr hohe Anforderungen an das fahrtechnische Können. Diese Trails sind größtenteils nur für absolute Könner fahrbar. Der Weg ist mit Felsplatten und -blöcken und/oder anspruchsvollen Wurzelpassagen durchsetzt, bei denen das große Kettenblatt teilweise auch aufsetzen kann. Zur Überwindung der Hindernisse muss das Vorder- und Hinterrad regelmäßig versetzt werden. Hohe Absätze sind keine Ausnahme. Der Untergrund ist lose und besteht oftmals aus losem Geröll. Die große Steilheit erfordert jederzeit eine optimale Gewichtsverlagerung. Möglicherweise enge Spitzkehren, die das Versetzen des Vorder- oder Hinterrads erfordern. Trial-Fertigkeiten sind sehr hilfreich. Der Fahrfluss ist schwer aufrecht zu erhalten. Sturzraum ist teilweise ungünstig. Der idealen Linienwahl kommt hier überragende Bedeutung zu.

SCHWIERIGKEIT AUSDAUER

In Ergänzung zu den bereits unter dem Punkt »Schwierigkeit Fahrtechnik« angebrachten Anmerkungen gilt folgendes: Die Bewertung der Anforderungen an die Ausdauer wird in einer Skala von 1 bis 5 dargestellt. 1 steht für eine wenig anstrengende Tour von bis zu ein- einhalb Stunden. Am anderen Ende der Skala steht mit der Bewertung 5 die Tour mit mehr als fünf Stunden reiner Fahrzeit. Die Bewertung bezieht sich nicht nur auf die zurückgelegten Höhenmeter und die Distanz, sondern auch auf die Bodenbeschaffenheit und die fahrtechnischen Anforderungen, die beide einen erheblichen Einfluss auf die Ermüdung haben.

FAHRZEIT

Es gibt kaum etwas frustrierenderes, als sich in der Fahrzeit für eine Tour massiv zu verschätzen: Für Panoramen oder Sehenswürdigkeiten am Wegrand bleibt kaum noch Zeit, Proviant und Getränke reichen auch nicht aus, und

am Schluss schleppt man sich in der Dämmerung mit einem Hungerast in Richtung Ziel. Um Ihnen Überraschungen dieser Art zu ersparen, gibt die Infobox auch Aufschluss über die zu erwartende Fahrzeit für einen gut trainierten Biker. Auch hier gilt: Lernen Sie die Beurteilungs-Skala dieses Buches auf ein bis zwei Testtouren kennen und planen Sie genügend Reserve ein.

DISTANZ

Wer über die Länge des Tagespensums genau Bescheid weiß, kann sich eine Tour sinnvoll einteilen. Daher fehlt die genaue Distanzangabe in Kilometern zu keiner der vorgestellten Touren. Die angegebene Distanz bezieht sich auf die Hauptroute, Varianten werden nicht gesondert ausgewiesen.

HÖHENDIFFERENZ

Wer alpine Touren unter die Räder nimmt, kommt ohne eine gute Grundlagenausdauer nicht weit: Denn tausend und mehr Höhenmeter am Stück sind keine Seltenheit. Für Mittelgebirgs-Biker ist dies nicht unbedingt alltäglich. Bei Rundtouren werden nur die im Anstieg zu bewältigenden Höhenmeter angegeben (weil die Höhenmeter der Bergfahrt und Abfahrt identisch sind). Bei Routen von einem Ort zum anderen oder mit Unterstützung einer Bergbahn werden sowohl die Höhenmeter in der Bergfahrt wie in der Abfahrt getrennt angegeben.

AUSGANGSPUNKT

Von wo aus Sie am besten zur vorgestellten Tour starten, wird in diesem Abschnitt ersichtlich. Selbstverständlich stehen Ihnen bei Rundtouren verschiedene Startpunkte zur Auswahl.

ÜBERNACHTUNGSTIPP

Die Übernachtungskosten sind meist die größte Budgetposition, wenn man auf Reisen ist. In der Schweiz ist das nicht anders. Im Gegenteil – gerade die Hotelkosten sind hier überdurchschnittlich hoch. Der Autor liefert deshalb einen Übernachtungstipp für jeweils eine Unterkunft, die zwar nicht immer billig ist, wo aber die Relation von Preis zu Leistung stimmt. Außerdem sind zahlreiche der vorgeschlagenen Unterkünfte auch ausgewiesene Mountainbike-Hotels. Mit dem Vorteil, dass die Gastgeber

sehr oft auch wertvolle Tipps geben können. Wer günstig übernachten möchte, findet unter nachfolgenden Links weitere interessante Angebote:

www.airbnb.ch

www.wimdu.ch

www.pension-zimmer.ch

www.rooms.ch

www.youthhostel.ch

STRECKE

Damit Sie sich optimal auf Ihre Tour vorbereiten können, gibt der detaillierte Streckenverlauf Aufschluss über die wichtigsten Abzweigungen. Dabei hat sich der Autor an die Angaben auf Wegweisern und offiziellen Landeskarten gehalten. So können Sie die Route zu Hause auf der Karte einzeichnen – oder einen Notizzettel mit den wichtigsten Zwischenstopps anfertigen. Teilweise stehen auch detaillierte Distanz- und Höhenangaben zu den Abzweigungen zur Verfügung.

GPS-DATEN

Die GPS-Daten für die Routen dieses Buches erhalten Sie über die Website des Mountainbikemagazins *bike*. Bitte gehen Sie auf www.bike-magazin.de und geben Sie dort in das Feld für die Suche den Webcode #30303 ein.

Der Download ist kostenlos.

KARTEN

Zu jeder Tour wird ein Kartenausschnitt im Maßstab 1:200 000 der offiziellen Landeskarten des Bundesamtes für Landestopographie swisstopo gezeigt, um sich eine Übersicht zu verschaffen. Für die Detailplanung (insbesondere auch, wenn optional Alternativrouten oder Ergänzungsstrecken gesucht werden) werden die für die entsprechende Region relevanten Karten genannt. In der Regel sind das die »Supertrail Maps« – spezielle Mountainbike-Karten aus reiß- und wasserfestem Material, auf denen sämtliche Singletrails der Region nach fahrtechnischer Schwierigkeit (unterschieden nach Abfahrt und Bergfahrt) bewertet und farblich codiert dargestellt sind.

Die »Supertrail Maps« sind auch erhältlich für die Nutzung mit dem Smartphone. Für Informationen: www.supertrail-map.com

DIVERSES

Unter dieser Rubrik erhalten Sie auf einen Blick Wissenswertes zur Tour. So wird zum Beispiel auf eventuelle Routenvarianten verwiesen, ob es sich nun um Abkürzungen oder um Zugaben handelt. Zudem werden Sehenswürdigkeiten und Highlights entlang der Route ebenso erwähnt wie regionale Besonderheiten.

REGELN FÜR BIKER, RECHTLICHE ASPEKTE

VERHALTENSKODEX FÜR MOUNTAINBIKER

In Anlehnung an die Empfehlungen der Deutschen Initiative Mountainbike DIMB, www.dimb.de

1 Fahre nur auf befestigten Wegen

Fahre nicht querfeldein und bleib auf Wegen und Trails, um die Natur nicht zu schädigen. Respektiere lokale Wegsperrungen, sie haben meist einen sinnvollen Grund.

2 Sei rücksichtsvoll und gewähre Vortritt

Kündige deine Vorbeifahrt frühzeitig an, um andere Wegbenutzer nicht zu erschrecken. Nimm deine Stimme zur Hilfe wenn deine Klingel nicht gehört wird. Reduziere die Geschwindigkeit beim Überholen oder Kreuzen anderer Wegbenutzer auf doppelte Gehgeschwindigkeit und halte nötigenfalls an. Mit einem netten Gruß erfreust du auch die kritischen Weggenossen! Abwärtsfahrende Biker gewähren den Aufsteigenden den Vortritt.

3 Nimm Rücksicht auf Tiere

Wildtiere bedürfen besonderer Rücksichtnahme. Siehst du ein Tier, halte an und warte, bis es sich in Sicherheit bringen konnte. Fahr möglichst nicht in der Dämmerung oder Dunkelheit, da Tiere auch ihre Ruhephasen brauchen. Schließe Weidezäune immer, nachdem du sie passiert hast, und fahre bei Bauernhöfen langsam. Pferde können dich und die Reiter gefährden, wenn du dich ohne Anmeldung näherst oder nicht auf die Anweisungen des Reiters hörst.

4 Hinterlasse keine Spuren

Bremse möglichst nicht mit blockierten Rädern, da dies das Auftreten von Erosion begünstigt. Meide schlammige Trails nach Regenfällen; sie sind besonders anfällig für Erosion. Nimm unterwegs alle deine Abfälle mit und entsorge sie umweltgerecht.

5 Fahre sicher

Fahre immer konzentriert und kontrolliert. Passe deine Geschwindigkeit der jeweiligen Situation und deinem Können an. Du musst jederzeit in Sichtweite anhalten können – vor allem vor nicht einsehbaren Passagen.

6 Plane deine Tour

Prüfe und pflege deine Ausrüstung. Nimm genügend Flüssigkeit, Nahrung und angemessene Kleidung mit. Schätze deine Fähigkeiten richtig ein. Informiere dich über die Gegend, in der du deine Tour planst. Fahre in abgelegenen Gebieten nie allein. Sei für unvorhersehbare Situationen gerüstet: Nimm Werkzeug, eine Notfallapotheke und wenn möglich ein Mobiltelefon mit. Trage zu deiner Sicherheit immer einen Helm und Handschuhe.

Und vergiss nie: Dein Fahrverhalten beeinflusst die Meinung und Toleranz der Öffentlichkeit und das Handeln von Behörden und Verwaltungen gegenüber unserer Sportart.

RECHTLICHE ASPEKTE

Wer mit dem Mountainbike Touren fährt, setzt sich verschiedenen Risiken aus. Jeder Mountainbiker ist dazu angehalten, die eigenen Grenzen und die der Natur zu respektieren. Das Befahren der in diesem Buch beschriebenen Touren erfolgt auf eigenes Risiko. Der Verlag lehnt jegliche Haftung ab.

Was das Befahren von Trails durch Mountainbiker betrifft, ist die Gesetzeslage in jedem Schweizer Kanton unterschiedlich. Auch kann sich diese ändern. Selbst wenn die allgemeine Akzeptanz von Mountainbikern in der Schweiz sehr groß ist, sollte man vorab die aktuelle Gesetzeslage der entsprechenden Region prüfen.

Der Wegzustand ist Änderungen unterworfen, weshalb die Schwierigkeit immer vor Ort zu überprüfen ist.

Jede Mountainbiketour ist entsprechend der eigenen Fitness, dem fahrtechnischen Vermögen und den herrschenden Wetterbedingungen zu planen. Bei der Tourenplanung sind auch die aktuell gültigen gesetzlichen Bestimmungen zu berücksichtigen. Wer einen Singletrail befährt, tut dies immer auf eigenes Risiko – der Verlag lehnt jegliche Haftung ab.

TOURENVORBEREITUNG

KONDITION & FAHRTECHNIK

Wer nicht an seine Grenzen kommt, kann besser genießen. Versuchen Sie daher, auf Feierabend-Touren eine Basis für anspruchsvolle Tagestouren zu legen, und muten Sie sich nicht gleich im Frühling die längste und härteste Tour zu. Für neues Material ist ein Test in vertrautem Gelände ebenso angebracht, ehe man sich in Abenteuer stürzt. Die meisten der in diesem Buch vorgestellten Touren richten sich an routinierte Mountainbiker, nur selten an Anfänger.

MATERIAL

Kontrollieren Sie einige Tage vor der geplanten Tour die Räder auf Rundlauf sowie Bremsen und Schaltung auf ihre Funktion: So bleibt noch genügend Zeit, um eventuelle Mängel von einem Profi in der Werkstatt beheben zu lassen. Besonders verschlissene Bremsbeläge und Schaltkabel sind schnell ersetzt, können im Gelände aber für großen Ärger sorgen. Auf Tagestouren ist ein Rucksack schon fast unumgänglich: Spezielle Bike-Modelle verschiedener Anbieter bieten nicht nur hohen Tragekomfort, sondern auch nützliche Extras wie integrierte Trinksysteme, die weit mehr Wasser fassen als herkömmliche Trinkflaschen und das Trinken erleichtern – ein Segen auf langen Touren. Zudem bieten solche Rucksäcke Platz für das nötige Werkzeug und die Ersatzteile. Pflicht sind auf jeden Fall eine Pumpe, mindestens zwei Reifenheber, ein Schlauch, ein Schlauchreparaturset sowie eine Auswahl der wichtigsten Werkzeuge, meist in einem handlichen Faltwerkzeug kombiniert. Ein Kettennieter braucht wenig Platz und kann im Notfall lange Fußmärsche ersparen.

Im Sommer reicht zum Schutz vor dem Wind eine Weste, bei unsicherem Wetterbericht ist eine Regenjacke mit ge-

ringem Packmaß aber sicher die bessere Wahl. Die meisten Tourenvorschläge dieses Buches führen durch die Schweizer Alpen. Bitte bedenken Sie, dass sich dort das Wetter sehr schnell ändern kann und in großen Höhen selbst im Sommer Schnee fallen kann. Nehmen Sie auf alpine Touren immer genug Bekleidung mit. Armlinge und Kniewärmer brauchen nicht viel Platz, sind im Notfall aber Gold wert.

SICHERHEIT UND ERSTE HILFE

Neben dem selbstverständlichen Helm sind Langfinger-Handschuhe empfehlenswert: Denn man fällt selbst beim harmlosesten Sturz reflexartig auf die Hände. Für den Fall, dass doch einmal etwas schief geht, gibt es im Fachhandel kleine Apotheken für unterwegs mit Pflastern, Kompressen und Desinfektionsmittel. Zur Erstversorgung reicht dies in den meisten Fällen. Wer sich mit dem Bike allein ins Gelände begibt, sollte auf jeden Fall ein Mobiltelefon mitnehmen und Bekannte über die geplante Tour informieren. Die Netzabdeckung für Mobiltelefone ist mittlerweile auch in alpinen Regionen gut. Wer auf Nummer sicher gehen will und oft in den Alpen unterwegs ist, kann auch die Anschaffung eines Notfunkgerätes prüfen.

ANREISE MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

Grundsätzlich braucht das Fahrrad in den öffentlichen Verkehrsmitteln der Schweiz eine eigene Fahrkarte. Detaillierte Informationen zum Fahrradtransport in den Bahnen finden Sie im Internet unter www.sbb.ch/bahnhof-services/auto-velo/unterwegs-mit-dem-velo/so-reist-ihr-velo-mit-ihnen.html



Blaisch dals Chalchogns, in der Abfahrt
vom Fimberpass ins Val Sinestra



FIMBERPASS

EINMAL IM LEBEN

GRAUBÜNDEN

TOUR NR. 1



Einmal eine Alpenüberquerung fahren – Mountainbiker setzen sich dieses Ziel oft ganz weit oben auf die Liste der 100 Dinge, die man im Leben gemacht haben muss. Der Fimberpass ist einer der Pässe, der unter Transalpfahrern mittlerweile Kultstatus genießt. Kein Wunder allerdings, dass sich die Mountainbiker bisweilen auf die Füße treten, wenn sie ihre Räder von der Heidelberger Hütte zum Pass hoch schieben. Die Ankunft am Gardasee ist für die meisten unter ihnen das Ziel, nicht der Weg dorthin. Wären die Transalpfahrer auch auf der Suche nach den besten Trails, dann würden sie sich nicht die Schotterstraße zur Heidelberger Hütte hochquälen, sondern mit der Bahn zum Viderjoch schweben. Immer dem Grat folgend Richtung Greitispitz, Salaaser Kopf und Zebblasjoch erwarten einen über sechs Kilometer erstklassige Singletrails mit einer Aussicht, die ihresgleichen sucht. Und das ist nur der furiose Auftakt. Nach einer halben Stunde Schieben oder Tragen erreicht man die Fuorcla Val Gronda von der aus eine tolle Singletrail-abfahrt zur Alp Sura führt. Nur noch 300 Höhenmeter sind es von hier aus zum Fimberpass. Wer fahrtechnisch versiert und konditionell stark ist, wird es mit nur ganz wenigen Schiebepassagen bis zum Pass schaffen. Was danach kommt, ist das pure Vergnügen – eine schier endlose Abfahrt (mit ganz kurzem Gegenanstieg) durch das Val Sinistra bis nach Ramosch. Mehrheitlich auf Singletrails und gelegentlich über Schotterstraßen. Ohne Zweifel – die Tour gehört auf die Liste der 100 Dinge, die man im Leben gemacht haben muss.

AUSGANGSPUNKT: Samnaun, Samnaun-Tourismus,
Telefon +41 (0)81 868 58 58, www.samnaun.ch

ÜBERNACHTUNGSTIPP: Hotel Laret***, Samnaun,
Telefon +41 (0)81 868 52 59, www.laret.ch

STRECKE: Mit der Seilbahn von Samnaun-Ravaisch bis zum Alptribler Sattel (2494 m) • Wegweiser »Alp Trida« – mit dem Sessellift bis zum Viderjoch (2732 m) dem Grat folgend auf Schotterstraßen zum Greitispitz radeln • auf Singletrails zum Salaaser Kopf • km 5,25, links Trail abfahren, Wanderwegweiser »Samnaun« • km 7,3, Bikewegweiser »Fimberpass«, rechts auf Schotterstraße hoch fahren • km 7,7, Wanderwegweiser »Fuorcla Val Gronda« • km 10,15 Fuorcla Val Gronda (2748 m) • Wanderwegweiser »Fimberpass« • km 13,2 (2396 m), oberhalb Heidelberger Hütte, links Singletrail hoch, Richtung Fimberpass • km 15,1 Fimberpass (2608 m) • Wanderwegweiser »Zuort« • km 21,55 Griosch • Wanderwegweiser »Zuort« • km 25,8, bei der Brücke am Hotel Sinistra Singletrail geradeaus Wanderwegweiser »Ramosch« – am Trailende die Asphaltstraße 300 Meter hoch fahren und rechts in den Trail einbiegen • km 30,5 Ramosch (1238 m) • abfahren bis zur Postauto-Haltestelle an der Hauptstraße.

KARTEN: Supertrail Map, Kartenblatt Unterengadin/Samnaun,
1:50 000, www.supertrail-map.com

DIVERSES: Informationen zu geführten Bike-Touren, Shuttlefahrten oder Übernachtungen in der Bike-Villa am Endpunkt Scuol: www.supertrail-rides.com. Einkehrmöglichkeiten: Heidelberger Hütte, Hof Zuort, Kurhaus Val Sinistra. Die Tour ist am einfachsten in Kombination mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren. Ab Scuol fährt in regelmäßigen Abständen ein Postauto bis nach Samnaun. Der Mountainbike-Transport ist mit diesem problemlos möglich. Voranmeldung wird empfohlen.



Trailsurfen zwischen
Greitspitz und Salaaser Kopf

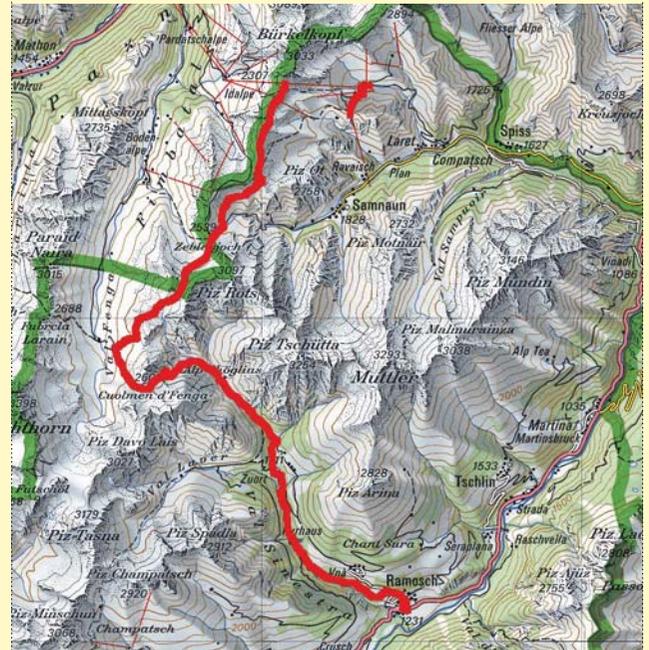




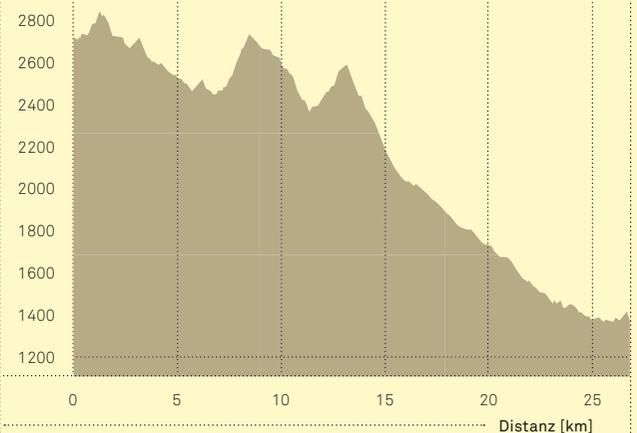
FAKTEN

FIMBERPASS

TOUR NR. 1



Höhe [m] F I M B E R P A S S



SCHWIERIGKEIT

Fahrtechnik 4

Ausdauer 3

FAHRZEIT

5 h

DISTANZ

31,1 km

HÖHENDIFFERENZ

Bergfahrt 1000 m

Abfahrt 2620 m



Flow-Gefühl kann sich auch in der
Horizontalen einstellen: Münstertaler
Höhenweg beim Lai da Juata

