Mit dem Mountain-Bike zu fünfzehn SAC-Hütten

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

ZURICH

Zurich Versicherung

Françoise Jaquet Zentralpräsidentin SAC

Joachim Masur CEO Zurich Schweiz

Bikegenuss zu SAC-Hütten

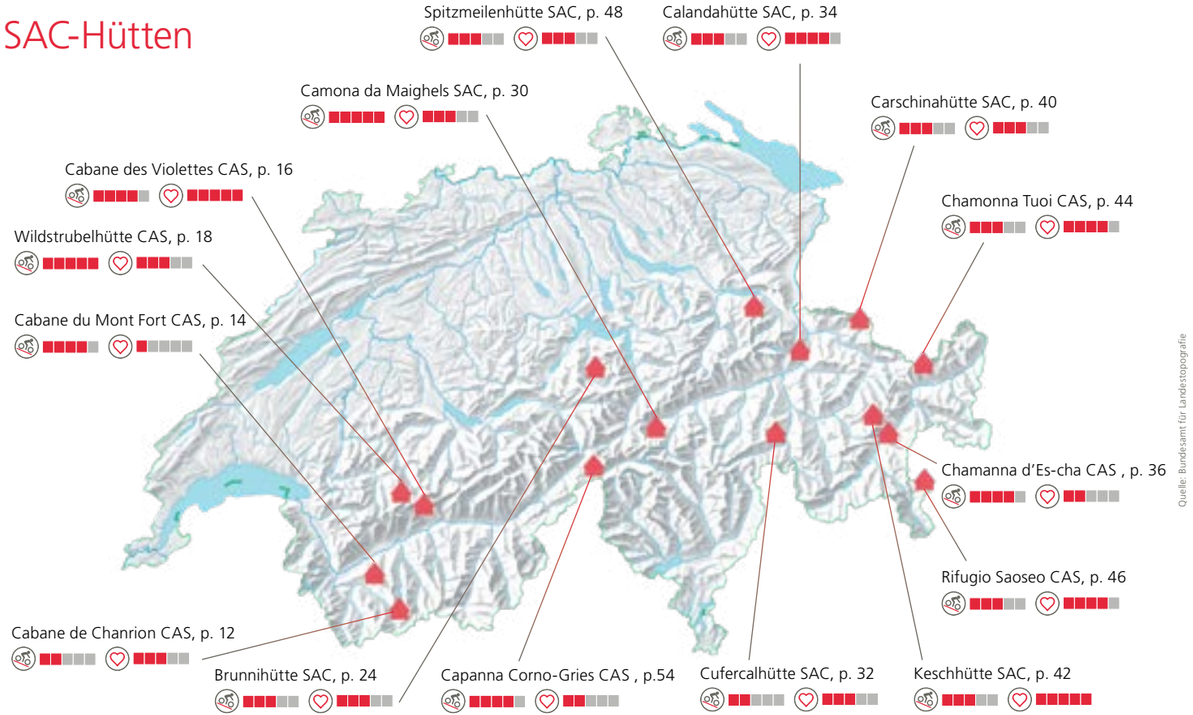
Titelbild: Cufercalhütte SAC
← Vom Rifugio Saoseo CAS über den Pass da Val Viola nach Italien.

Mountainbiken gehört zu den beliebtesten Bergsportarten – jedes vierte SAC-Mitglied ist laut einer Umfrage regelmässig mit dem Bike unterwegs. Diesem Umstand tragen wir Rechnung: Die vorliegende Broschüre stellt fünfzehn SAC-Hütten vor, die Bikern genussreiche Ziele und lohnende Abfahrten garantieren. Alle beschriebenen Routen wurden vom SAC auf Herz und Nieren geprüft. Konditionell und technisch anspruchsvolle Routen sind ebenso beschrieben wie lockere Nachmittagsausflüge – starke Waden sind jedoch von Vorteil. Bei jeder Tour finden sich Tipps für alternative Routen sowie kulinarische Höhepunkte. Zusatzinformationen wie Karte, Höhenprofil, GPS-Tracks und Fotos gibt es auf der Website www.sac-cas.ch/huetten/bike.

Damit Wanderer und Biker gleichermassen auf ihre Kosten kommen, gilt es, gewisse Verhaltensregeln einzuhalten. Dazu gehört Rücksichtnahme auf Mitmenschen und Natur, sei es auf schmalen Pfaden oder auf stark frequentierten Wanderwegen. Grundsätzlich gilt: Singletrails sind Wanderwege, Wanderer haben Vortritt. Wo immer möglich, benutzen Biker andere Routen als Wanderer. Wichtig ist ein rücksichtsvolles Miteinander in den Bergen – schliesslich möchten wir alle, egal ob zu Fuss oder auf dem Sattel, die Bergwelt geniessen.

SAC, Zurich Versicherung und die weiteren Partner wünschen Ihnen erlebnisreiche und unfallfreie Touren in den Schweizer Bergen.

SAC-Hütten



Quelle: Bundesamt für Landestopografie

Inhalt

Mit dem Velo in die Berge
Spielregeln – Tipps & Tricks 6-7
Interview Bruno Honegger.....8
Wallis
Cabane de Chanrion CAS.....12
Cabane du Mont Fort CAS.....14
Cabane des Violettes CAS.....16
Wildstrubelhütte.....18
Biken in den Bergen – sicher auf dem Sattel 20
Zentralschweiz
Brunnihütte SAC.....24
Graubünden
Maighelshütte SAC.....30
Cufercalhütte SAC 32
Calandahütte SAC 34
Chamanna d'Es-cha.....36
Interview Thomas Frischknecht 39
Carschinahütte SAC.....40
Keschhütte SAC.....42
Chamonna Tuoi CAS.....44
Rifugio Saoseo CAS 46
Ostschweiz
Spitzmeilenhütte SAC 50
Tessin
Capanna Corno-Gries CAS.....54

Zeichenerklärung

Einfach. Breite Alpstrassen, Kies oder Asphalt. Keine besondere Fahrtechnik erforderlich.

Mehrheitlich Alpstrassen, vereinzelte Passagen auf gut verfestigten Singletrails.

Mehrheitlich schmale Singletrails. Lockere Steine, kleine Stufen, Wurzeln möglich. Guter Fahrfluss. Gute Fahrtechnik (einzelne Stellen im Stehen fahren) erforderlich.

Anspruchsvolle Abfahrt, schmale Singletrails, Geröll, Wurzeln. Sehr steile Passagen, enge Kurven (Spitzkehren). Fortgeschrittene Fahrtechnik.

Sehr schwierige Abfahrt. Trails mit vielen grösseren Felsbrocken, Wurzeln, Spitzkehren. Stürzen kann gefährlich sein.
Sehr gute Bike-Beherrschung erforderlich (entspricht S3 auf der internationalen www.singletrail-skala.de).

Bis zu 400 Hm Aufstieg in mässig steilem Gelände. Gesamte Tour bis 20 km und 3 h.

Bis zu 600 Hm Aufstieg, vereinzelt steile Stellen, noch gut fahrbar. Gesamte Tour bis 30 km und 4 h.

Bis zu 1000 Hm Aufstieg, steile Stellen, vereinzelte Schiebepassagen. Gesamte Tour bis 35 km und 5 h.

Bis zu 1600 Hm Aufstieg, steile Stellen, Schiebepassagen. Gesamte Tour bis 40 km und 7 h.

Mehr als 1600 Hm Aufstieg, viele steile Stellen und Schiebepassagen. Gesamte Tour mehr als 40 km und 7 h.

Schiebe- oder Tragepassagen im Aufstieg. Gilt für durchschnittlich versierte Bikerinnen und Biker.

Höhenmeter, Aufstieg und Abfahrt

Distanz

Richtzeit für die ganze Strecke mit ca. einstündiger Pause in der Hütte.

Ausgangspunkt und Ankunft: Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Die lockere Alternative: Zu fast allen Hütten gibt es eine einfachere oder schwierigere Variante.

Link zur MTB-Route bei SchweizMobil.

«Bonjour, grüezi, buon giorno, allegra»
Mit dem Velo in die Berge – die Spielregeln

Singletrails sind Wanderwege.
- → Wandernde haben Vortritt.
- → Bikerinnen und Biker bremsen vor Wandernden. Auf schmalen Wegen halten sie an, rücken ihr Fahrrad zur Seite und lassen die Fussgänger vorbei.
- → Bikerinnen und Biker machen frühzeitig auf sich aufmerksam. Ein Grüezi ist in den Bergen selbstverständlich und freundlicher als das Bimmeln einer Fahrradglocke. Ein paar nette Worte mehr bereichern jede Bergtour.
- → Ob zu Fuss oder mit dem Bike, wir respektieren uns als Gleichgesinnte.

Wir fahren rücksichtsvoll und schonend
- → Bei der Abfahrt mit blockiertem Hinterrad durch die Kurve rutschen ist schlechter Stil und macht die Wege kaputt.
- → Auf dem Weg bleiben, nicht querfeldein fahren und keine Kurven abkürzen.
- → Wild und Nutztiere bemerken die Bikerinnen und Biker spät. Darum gilt: langsam fahren, anhalten, im Weidegelände vielleicht ein paar Schritte das Bike schieben, Gatter und Zäune schliessen.
- → Die Dämmerung ist für Wildtiere die Zeit der Nahrungsaufnahme. Daher bei Tageslicht fahren, um Störungen zu vermeiden.
- → Bei schwierigen Abfahrts-Passagen: Besser einmal mehr vom Velo steigen, als Kopf und Kragen riskieren.

Biken ist ökologisch
- → Das Auto kann zuhause bleiben: Alle in dieser Broschüre beschriebenen Routen/Hütten sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln bestens erreichbar (Reservation für Biketransport beachten).
- → Der Abfall wird im Tal entsorgt.

Alles klar?
- → Zur Grundausrüstung gehören Helm, Handschuhe, (Sonnen-) Brille, Reparaturset, Apotheke, Karten, Handy, Trinken und Essen, bergtaugliche Kleidung und gute Schuhe mit Profil.
- → Bike-Check vor der Tour (Bremsen, Reifen, Schaltung…).

Tipps & Tricks

Im alpinen Terrain helfen folgende Ratschläge über manchen Berg:

Allgemein
- → Zu zweit oder in einer kleinen Gruppe ist Biken geselliger und sicherer.

Ausrüstung
- → Ein schlankes Reparaturset enthält: kleine Pumpe, Reserveschlauch (zum Schutz in Tuch oder Socken eingewickelt), Flickset inklusive «Reifenwandflicken», Multitool. Auf längeren Touren ergänzen Kettenöl, Bremsbeläge, Reserve-Schaltkabel und Kabelbinder das Set. Einfache Reparaturen sollte man selber ausführen können.
- → Notapotheke (Pflaster, Verband, Desinfektions- und Schmerzmittel…)
- → Helm und Handschuhe (mit langen Fingern) tragen. Bei der Abfahrt empfiehlt sich eine Brille (wer hat schon gerne Dreck in den Augen?). Leichte, weiche Protektoren, die bei Aufprall sofort verhärten, schützen Ellbogen, Knie und Schienbein.
- → Viele schwören auf Klickpedale, andere bevorzugen Bärentatzen (griffige Pedalen mit Metallstiften). Wichtig sind gute Schuhe mit Profil für die Schiebepassagen.
- → Regenjacke, Pulli, Arm- und Beinlinge halten trocken und geben warm.

Planung
- → Die Zeitberechnung ist schwieriger als beim Wandern. Sie hängt von der Wegbeschaffenheit, der Kondition und dem Fahrkönnen ab. Steil bergauf ist es oft kraftsparender, das Rad zu schieben. Bei der Abfahrt ist die Grenze zwischen fahrbar und unmöglich individuell sehr verschieden. Die Zeiten in dieser Broschüre wurden darum grosszügig bemessen.
- → Trotz GPS oder Smartphone sollten die analogen Karten (spezielle Bikekarten und swisstopo 1:25'000) nicht fehlen.
- → ÖV: Veloplätze sind beschränkt vorhanden. Darum erfordern einzelne Zug- und Postautolinien eine Platzreservation (www.sbb.ch oder www.postauto.ch).

Fahrtechnik
- → Vor einer anspruchsvollen Abfahrt den Sattel auf die tiefste Position stellen. Bei steilen Passagen den Körperschwerpunkt nach hinten verlagern.
- → Niedriger Reifendruck erhöht den Grip über Stock und Stein (zu wenig Druck erhöht allerdings die Chance auf einen Platten, schlauchlose Pneus schaffen Abhilfe).

VELOPLUS AUSRÜSTUNG FÜR ABENTEUER
Erstellt in Zusammenarbeit mit Veloplus

Der Hüttenwart hilft. Bruno Honegger findet in seiner Hüttenwerkstatt bestimmt den Schraubenschlüssel für alle Fälle.

Bruno Honegger: «Ich kann mir nichts Besseres vorstellen!»

Ein Vierteljahrhundert bewartet Bruno Honegger zusammen mit seiner Frau Pia die Maighelshütte (siehe S. 28/29). In den Sommermonaten ist Bruno ausserdem zuständig für die Wanderwege der Region.

Weshalb wird der Wanderweg hinauf zum Maighelspass von Jahr zu Jahr biketauglicher hergerichtet? Die Route über den Pass hinunter nach Andermatt ist ein populärer Biketrail. Er gehört zur «Alpine Bike» Route Nr.1 von Scuol nach Aigle. Im Rahmen von Projektwochen der Kantonsschule Willisau arbeiten die Schülerinnen und Schüler zusammen mit mir daran, dass die Strecke fürs Mountainbike attraktiver wird.

Die Abfahrt vom Maighelspass ins Unteralptal ist aber nur mehr für Spezialisten fahrbar, andere schieben das Velo? Auf der anderen Seite der Kantonsgrenze geniesst das Biken noch nicht so hohe Priorität wie bei uns.

Du magst die Mountainbiker also? Das sind gern gesehene Gäste! Sie sind oft jünger, meist in Gruppen unterwegs, zufrieden und aufgestellt. Zwar bleiben sie selten über Nacht – der Komfort eines kleinen Hotels im Tal wird bevorzugt. Da aber in den Bikerucksäcken knapp zwei Energieriegel Platz haben, wird in der Hütte eine warme Mahlzeit bestellt. An einem schönen Tag stehen bis zu 40 Velos vor der Hütte. Ich kann mir nichts Besseres vorstellen!

Und die Konflikte mit den Wanderern? Anfangs kam es zu Spannungen. Dank intensiver Kommunikation in Broschüren und auf Wanderwegweisern gibt es heute mehr Verständnis. Auch sind die allermeisten Bikerinnen und Biker sehr rücksichtsvoll. So wurde diese erste Konfliktphase zum Glück überwunden.

Braucht es in der Hütte eine spezielle Infrastruktur? Velofahrerinnen und -fahrer haben das Nötigste dabei. Doch eine Pumpe, Flickzeug und ein paar Spezialschraubenschlüssel sollten in der Hüttenwerkstatt nicht fehlen. Zum Übernachten wird eine Dusche sehr geschätzt. Wer zur Hütte hochpedalt, schwitzt mehr als beim Wandern.

Intensive Kommunikation schafft Respekt

Wallis

2462 m

Cabane de Chanrion CAS

Für alpine BikerInnen eine runde Sache

Wenige Meter vor der Hütte

+/- 1100 m

28 km

4h30

Mauvoisin → Westufer des Lac de Mauvoisin → Cabane de Chanrion → Mauvoisin

Ein angenehm steigendes Alpsträsschen führt vorerst durch tropfende Tunnels. Später – der Lac de Mauvoisin liegt hinter uns – unterstreichen Edelweiss am Wegrand: Wir sind im Hochgebirge! Zum Ausblick auf den Grand Combin (4313 m) passen die «Rösti total» der Cabane de Chanrion perfekt.

Ausgangspunkt und Ankunft:
Martigny – Le Châble (SBB), Le Châble – Mauvoisin (PTT)
Bike-Hüttensaison: Anfang Juli bis Mitte September
Kontakt: 027 778 12 09, www.chanrion.ch

Die alpine Alternative rund um den See:
Mauvoisin → Cabane de Chanrion → Col de Tsofeiret → Mauvoisin. 5, 4, 25 km, 5h30 (ausgesetzte, mit Ketten gesicherte Tragepassagen)

← Europas höchste Bogenstaumauer (250 m) staut den riesigen Lac de Mauvoisin.
→ Ruppig wird es nur auf der alpinen Alternative.

2457m

Cabane du Mont Fort CAS

Downhillen gefällig?

Einzelne Stellen auf Abfahrt nach Sarreyer
+150 m
-2140 m
21 km
4 h

Le Châble → Les Ruinettes (Bahn) → La Chaux (Bike) → Col des Gentianes (Bahn) → Cabane du Mont Fort → Sarreyer → Lourtier → Champsec → Le Châble

Mit Seilbahnen hoch bis zur wüsten Steinwüste des Col des Gentianes. Ab der Cabane du Mont Fort wird es idyllisch: Die Eringer Kampfkühe schnuppern neugierig am Bike, und auf dem Teller brutzelt die Croûte au fromage. Die steile Abfahrt werden Könnerinnen und Könner lieben – andere weichen auf die Fahrstrasse aus.

← Oh – Le Petit (3663 m) et le Grand Combin (4314 m)!
↓ Der spannende Singletrail nach Sarreyer

Ausgangspunkt und Ankunft:
Bahnhof Le Châble
Bike-Hüttensaison: Ende Juni bis Anfang Oktober
Kontakt: 027 778 13 84, www.cabanemontfort.ch

Die lockere Alternative:
Verbier → Col des Gentianes (Bahn&Bike) → Cabane du Mont Fort → Les Ruinettes → Croix de Coeur → Les Planards → Verbier. 2, 1, 22 km, 3h30.

Tipp: Weiterum gerühmt wird die Bike-Tour du Mont Fort: www.tdmf.ch, 2, 4, 50 km, 8h30, Juli bis August.

2209 m

Cabane des Violettes CAS

Eine Abfahrt, so schön wie der Hüttenname

½ h (einige kurze Stellen)

+/- 1230 m

28 km

5h30

Montana Gare → Cry d'Er → Cabane des Violettes → Petit Mont Bonvin → Creux de la Tièche → Montana Gare

Weisshorn, Montblanc, Grand Combin – die Aussicht von der Hüttenterrasse und der Tiefblick ins Walliser Haupttal entschädigen für die allgegenwärtigen Skiliftinstallationen. Der originelle SAC-Hamburger passt zur Umgebung. Ein imposanter Wasserfall und ein wilde Abfahrt: Erst ab dem Petit Mont Bonvin wird es richtig abenteuerlich!

Ausgangspunkt und Ankunft:
Montana Gare, Crans Montana
Bike-Hüttensaison: Anfang Juli bis Mitte Oktober
Kontakt: 027 481 39 19, www.cabanedesviolettes.ch

Die lockere Abfahrtsalternative:
Cabane des Violettes → Les Caves → Station Les Marolires → Montana Gare. 2 1 1 h

Tipp:
Bike Downhillrouten ab Chesteron (schwarz) und Cry d'Er (rot)
Bikeservice und Toureninfos: www.avalancheshop.com

← Endlich wild! Abfahrt hinunter zur Creux de la Tièche.
→ Endlich satt! Ein Hoch auf den SAC-Burger.

2793 m

Wildstrubelhütte SAC
Die Abfahrt ohne Ende

zwei Mal 20 Minuten
+650 m
-2947 m
32 km
4h

Pointe de la Plaine Morte → Wisshorelücke → Wildstrubelhütte → Rawilpass → Lac de Tseuzier → Lens → Sierre

Manche behaupten, dass es in der Schweiz kaum eine höhere Seilbahnstation wie diejenige auf die Pointe de la Plaine Morte gibt, auf die man ein Mountainbike transportieren darf. Sogar ohne Seilbahntransport würde sich diese Abfahrt aber mehr als lohnen.
Der Anfang mit Gletscherblick, dann die interessanten, teils etwas groben Spitzkehren unter der Hütte oder die traumhaft flowigen Kilometer beim Rawilpass und zum Abschluss ein Märchenwald vor dem Dörfchen Lens – kaum eine andere Route bietet Vergleichbares. Nur, ohne Schoggi- oder Rhabarberchueche mit Rahm in der Wildstrubelhütte sind diese Höhenkilometer niemals zu schaffen!

← Die Wildstrubelhütte SAC, welche zwischen dem Wallis und dem Simmental liegt, bietet eine wunderschöne Umgebung.
→ Die Abfahrt bis zum Tseuzier Stausee führt durch unbeschreibliche Landschaften.

Ausgangspunkt und Ankunft:
Montana Gare, Sierre Bahnhof
Bike-Hüttensaison: Mitte Juli bis Ende September
Kontakt: 033 744 33 39

Die Abfahrts-Alternative: Ab Lac Tseuzier über spannende Single Trails bis Sion (Start siehe Karte).

Tipp: In der Sommersaison 2017 werden die Seilbahnen Crans Montana - Violettes und Violettes Plaine Morte saniert. Alternative: Bahn auf Cry d'Er → Violettes → Bike tragen/schieben auf die Plaine Morte (2h).

← Das ist Sicherheit! Kontrolle der Bremsen vor und während der steilen Abfahrt von der Keschütte SAC nach Bergün.

Biken in den Bergen – sicher auf dem Sattel

Berge erklimmen, abwechslungsreiche Strecken durchqueren, die Aussicht geniessen, coole Trails runterfahren: Mountainbiking ist Natur pur und bietet ein grosses Stück Freiheit. Dabei sollten aber verschiedene Punkte beachtet werden, wenn die Tour in positiver Erinnerung bleiben soll. Rasch wechselnde Wetterverhältnisse, das falsche Einschätzen von Gefahren oder Unvorsichtigkeit können gerade in den Bergen schwerwiegende Folgen haben.

So viel Spass die Trendsportart Mountainbike bereiten kann, so gross ist auch die Gefahr von Unfällen. Gemäss der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu verunfallten 2014 rund 7000 Personen mit ihrem Bike. Die Unfallzahlen, aber auch die Schwere der Unfälle haben in den letzten Jahren erheblich zugenommen. Die Gründe dafür sind vielseitig, sicher spielen aber der Trend zum Downhillen, ein übersteigertes Risikoverhalten sowie das Überschätzen der eigenen Fähigkeiten eine wichtige Rolle.

Nebst den Verletzungen nimmt meistens auch das Bike Schaden. Ein durchschnittlich teures Mountainbike kostet heute rund 3000 Franken. Je nach Marke und Modell kann das jedoch auch ein fünfstelliger Betrag sein. Da ist es ratsam, sich Gedanken zum Versicherungsschutz zu machen.
Aber auch vor Langfingern bleibt das geliebte Mountainbike nicht verschont. Üblicherweise ist das Bike durch die Hausratversicherung zum Neuwert abgedeckt,in den meisten Fällen aber nur bis zu einer Versicherungssumme von 2000 Franken. Nebst dem Ärger über den Diebstahl bedeutet dies dann oft auch einen erheblichen finanziellen Schaden.

Zurich-to-go! Bike-Versicherung
Ob Diebstahl, Beschädigung oder Panne, hier springt die Bike-Versicherung von Zurich ein. Sie optimiert unabhängig von anderen Policen den Versicherungsschutz aller Biker. Ab 99 Franken deckt sie Schäden wegen Diebstahl, Unfall oder Sturz bis zu 8000 Franken pro Bike ab. Im Fall von Pannen übernimmt sie die Mehrkosten der Heimreise bis zu 500 Franken. Dieser Schutz gilt für ganz Europa.
Der Abschluss der Bike-Versicherung ist völlig unkompliziert mit wenigen Klicks auf www.zurich.ch/bike-sac möglich.

↑ Das ist Freiheit! Ein schöner Trail vor dem Piz Kesch (GR).

ZURICH®
Erstellt in Zusammenarbeit mit Zurich Versicherung

TISSOT

SWISS WATCHES SINCE 1853

POWERED BY
SOLAR ENERGY

TISSOT T-TOUCH EXPERT
SOLAR

T-TOUCH.COM

1860 m

Brunnihütte SAC

Die beste Rösti und ein eleganter Downhill

Kurze Stellen bei Rosenbold

+/- 890 m

25 km

4 h

Engelberg → Schwand → Ristis → Rigidalstafel → Brunnihütte → Rosenbold → Zimmerblätz → Schwand → Engelberg

Gemütlich ist die Bergfahrt und imposant der Ausblick auf den vergletscherten Titlis. Falls die Muskeln dann doch müde sind: Auf dem Kneippweg im See hinter der Brunnihütte sind diese schnell wieder aktiviert. So fein wie die Rösti aus der Hüttenküche ist die Abfahrt via Rosenbold zurück nach Engelberg.

Ausgangspunkt und Ankunft:
Bahnhof Engelberg
Bike-Hüttensaison: Mitte Juni bis Mitte Oktober
Kontakt: 041 637 37 32, www.brunnihuette.ch

Die sehr lockere Alternative:
Seilbahn bis Ristis → Brunnihütte → Abfahrt via Schwand nach Engelberg. 1, 1, 12 km, 2 h.

Tipp:
Mit dem Velo zum Einstieg: 2 Klettersteige oberhalb der Hütte und Kletterrouten am Kalkturm Bettlerstock (Info: SAC-Kletterführer Zentralschweizer Voralpen Südwest).

← Im Märchenwald zwischen Rosenbold und Zimmerblätz.
↗ Alpine Gefahren im Kneipp-Parcours.

AUSRÜSTUNG FÜR

MOUNTAINBIKER

MITEINANDER AUF DEN TRAILS

Veloplus unterstützt das Projekt «Mit dem Mountain-Bike zu zwölf SAC-Hütten», weil wir von einem Miteinander auf den Trails überzeugt sind. Dazu gehört selbstverständlich, dass Biker frühzeitig abbremsen, gegebenenfalls absteigen und freundlich grüssen. Schliesslich haben Wanderer wie Biker mit dem Naturerlebnis dasselbe im Sinn. Mit der TRAILBELL aus unserem Sortiment werden Biker auf den Trails schon frühzeitig und auf sympathische Art wahrgenommen: Mit einem Klettband am Lenker befestigt, klingelt die TRAILBELL bei Erschütterungen. Dank Netzbeutel und einem kleinen Magneten kann sie bei nicht Gebrauch auch «stillgelegt» werden.

TRAILBELL
Art. 1001952
CHF 8.90

VELOPLUS
AUSRÜSTUNG FÜR ABENTEUER

UNSERE DIENSTLEISTUNGEN

DANK UNSEREN DIENSTLEISTUNGEN SIND SIE MIT IHREM BIKE SICHER, GUT AUSGERÜSTET UND ERGONOMISCH OPTIMAL AUF ALLEN TRAILS UNTERWEGS.

VELOCLINIC

Bei unseren Velomechanikern ist Ihr Bike in besten Händen:
- Sicherheitscheck und Reparaturarbeiten
- Umweltfreundliche Reinigung
- Federgabel-, Dämpfer- und Sattelstützenservice

VERKAUFSBERATUNG

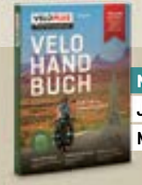
In unseren Läden beraten wir Sie umfassend bei über 8000 Produkten rund ums Bike:
- Velos
- Veloteile
- Zubehör
- Bekleidung

LEONARDO ANALYSEN

Dank unseren Leonardo Analysen sitzen Sie ergonomisch optimal auf Ihrem Bike:
- Satteldruckmessung
- Fussdruckmessung
- Videoanalysen

WWW.VELOPLUS.CH
Über 30 000 Velo-Produkte online verfügbar!

VELOWELTEN
7 x - auch in Ihrer Nähe



NEU!
JETZT NOCH MEHR TIPPS!

JETZ DUREBYSSE!

MIT POWERBAR® DEINE ZIELE ERREICHEN

PERFORMANCE SMOOTHIE
Mit min. 65% Frucht, C2MAX und Natrium, für Energie vor und während dem Sport

5 ELECTROLYTES
Kalorienfreies Sportgetränk mit den 5 Haupt-elektrolyten, im Verhältnis wie man sie beim Schwitzen verliert

ENERGIZE WAFER
Knusprige Kohlenhydratwaffel mit C2MAX, einfaches Handhaben und Verzehren während des Sports

PowerBar®

YOU'RE STRONGER THAN YOU THINK®

Registered trademark, used under license.

www.PowerBar.com

Graubünden

2314 m

Maighelshütte SAC
Vom Ober- ins Urnerland

- ½ h (im Aufstieg, stellenweise auf der Abfahrt)
- +1000 m
- -1600 m
- 30 km
- 6 h

Oberalppass → Pass Tiarms → Bahnhof Tschamut → Surpalits → Maighelshütte → Maighelspass → Unteralptal → Andermatt

Ein Bike-Klassiker: Alpstrassen, spannende Singletrails, wunderbare Wähen in der Hütte, lauschige Bergseen. Dann ein abrupter Wechsel: Die steile Abfahrt vom Maighelspass zur Fahrstrasse im Unteralptal ist verblockt und fordert die Könnerin und den Könner – alle anderen schieben das Bike.

← Ab dem Maighelspass ist Biketechnik gefragt.
→ Dario demonstriert schon mal die Spitzkehre auf dem Vorderrad.

Ausgangspunkt: Bahnhof Oberalppass
Ankunft: Bahnhof Andermatt
Bike-Hüttensaison: Anfang Juli bis Ende Oktober
Kontakt: 081 949 15 51, www.maighelshuette.ch

Die lockere Alternative:
Oberalppass → Surpalits → Maighelshütte → Surpalits → Bahnhof Tschamut (mit der Bahn zurück nach Andermatt). 2, 2, 17 km, 3h30

Tipp:
Eindrückliche Abfahrt von Andermatt durch die Schöllenenschlucht nach Göschenen, 2, 1, 5 km, ½ h

2385 m

Cufercalhütte SAC
Die Hütte mit Herz

Konditionsstarke
fahren alles

+1010 m

-1450 m

21 km

5 h

Sufers → Glattenberg → Cufercalhütte → Pastgaglias → Andeer

Die Hüttenwarte haben ein Flair fürs Detail und gestalten sogar die Holzbeige beim Eingang mit Herz. Ein guter Ort, um sich nach fast 1000 Höhenmetern Beinarbeit zu erholen. Hier müsste man eine Nacht bleiben – die flowige Abfahrt über die Moor- und Weidelandschaft wäre am nächsten Tag doch ebenso schön!

Ausgangspunkt: Bushaltestelle Sufers
Ankunft: Andeer, Bushaltestelle Posta oder Heilbad
Bike-Hüttensaison: Ende Juni bis Anfang Oktober
Kontakt: 079 954 65 71, www.cufercalhuette.ch

Tipp:
Wer der Versuchung von Andeers Heilbäder widerstehen kann, setzt die Fahrt über die eindrückliche Strasse durch die Viamalaschlucht nach Thusis fort: 1, 1, 13 km, 1h30

← Schottland? Nein, Cufercal!
→ Die Post bringt's immer wieder.

Oliver Marchand

2073 m

Calandahütte SAC

Direkt von der Stadt zur Hütte

Wenige Meter vor der Hütte

+/- 1570 m

29 km

5 h

Chur → Haldenstein → Calandahütte → Haldenstein (Singletrail) → Chur

Eben noch sassen wir im Intercity und nun geht's gemütlich Kehre um Kehre viele Höhenmeter hinauf. Die Stadt Chur brummt leiser, auf der Alp Funtanolja füllen wir die Trinkflaschen. Zwei Überraschungen zum Abschluss: die würzige Suppe in der Calandahütte und der berauschende Singletrail zurück ins Tal.

Ausgangspunkt und Ankunft: Chur Bahnhof
Bike-Hüttensaison: Mitte Juni bis Mitte Oktober
Kontakt: 077 411 58 28, www.calandahuette.ch

Einfache Abfahrt: Statt auf dem Singletrail auf der Alpstrasse (Achtung Gegenverkehr!), 1, 4, 35 km

Tipp: Ist das T-Shirt verschwitzt: In der Hütte gibt es Biketrikots zu kaufen.

← Wer 1530 Meter hochpedalt, hat diesen Abfahrtsrausch mehr als verdient.
↗ Burgruine Haldenstein.

je nach Können und Kondition 0 bis 30 Minuten

+ 479 m m

-1093 m

15 km

3h30

Chamanna d'Es-cha CAS Die Crème de la Crèmeschnitte

2593 m

Albula Ospiz → Parkplatz Es-cha → Fuorcla Gualdauna → Chamanna d'Es-cha → Burgruine Guardaval → Madulain

← Start der endlosen Abfahrt nach Guardaval.
→ Eine Abfahrt im Lärchenwald, manchmal muss man das Bike schieben, sehr empfehlenswert sind die Crèmeschnitten.

Bikerinnen und Biker kommen wegen der Abfahrt zur Es-cha Hütte. Doch auch die Zufahrt von der Passhöhe her ist genial. Parallel zur Passstrasse wird sogar an einer eigenen Mountainbikestrecke gebaggert. Ab dem Parkplatz Es-cha wartet der Aufstieg mit einzelnen Schiebepassagen und flowig fahrbaren Strecken auf. Unvorstellbar: Die gesamte Zufahrt wurde schon o h n e abzusteigen gemeistert! Aber auch wer das Bike gelegentlich schiebt, hat die exklusive Hütten-Crèmeschnitte mehr als verdient.
Hinter uns kratzt scharf die Keschnadel an den Wolken und vor uns liegt die Crème de la Crème aller Hüttenabfahrten. Anspruchsvoll und verspielt zugleich verwöhnt dieser Trail und zum Abschluss surfen wir durch einen lieblichen Lärchenwald zur Burgruine Guardaval.

Ausgangspunkt: Haltestelle Albula Hospiz. Bus alpin 1h vor Abfahrt reservieren: 081 834 45 34. Kosten mit Biketransport von Bergün bis Passhöhe: CHF 20.–.
Ankunft: Madulain Bahnhof.
Bike Hüttensaison: Von Mitte Juli bis Mitte Oktober.
Kontakt: 081 854 17 55, www.es-cha.ch

Aufstiegsergänzung: Viele kurbeln über die Passstrasse von La Punt (+ 564 m) bis zum Hüttenparkplatz.

SCOTT-SPORTS.COM
© SCOTT SPORTS SA 2019 | Photo: Gaudenz Danuser

SCOTT

Markus Greber

Thomas «Frischi» Frischknecht – der Schweizer Mountainbike-Pionier

→ Geboren 1970

→ holte sich 1996 die Olympia Silbermedaille in der Disziplin Cross Country und den Weltmeistertitel.

→ In seiner Profi-Karriere (bis 2008) gewann er 18 Weltcuprennen.

→ ist heute der Teammanager des Scott-Odlo MTB Racing Teams mit Nino Schurter, dem aktuellen Star der Szene.

Thomas Frischknecht:
«Nur die Fahrpraxis schafft Vertrauen.»

Was meinst du zur Bike-Broschüre des SAC? Diese Broschüre ist ein weiteres Zeichen, dass sich Wanderer, Bergsteiger und Biker näher kommen. Dank gegenseitigem Respekt und Toleranz hat es in den Bergen für alle Platz.

Was macht den Reiz am Biken in den Alpen aus? Mir gefällt die sportliche und fahrtechnische Challenge in einer einzigartigen Natur – das kann ich nur auf dem Mountainbike erleben!

Du bist der Teammanager des Scott-Odlo MTB Racing Teams. Welche Tipps gibst du Hobbybikerinnen und -bikern mit für die Alpentour? Eine gute Planung und Selbsteinschätzung sind entscheidend. Bin ich der Tour gewachsen? Schaffe ich es, vor der Dunkelheit zur Hütte oder zurück ins Tal? Wetterfeste Kleidung, Apotheke, Reparaturset, Proviant und Trinken: Der Rucksack ist schwerer als bei einer Bikerunde im Unterland. Der zusätzliche Ballast fordert die Kondition und beeinflusst die Balance.

Wie übt man die Fahrtechnik? Gibt es auf der Feierabendstrecke eine Stelle, vor der wir immer wieder absteigen? Dann versuchen wir diese drei, vier mal nacheinander, bis wir sie fahren können - das schafft Vertrauen. Auch Pumptracks eignen sich, um eins zu werden mit dem Bike. Schlussendlich ist es die Fahrpraxis, die uns die Sicherheit für schmale Pfade in den Bergen bringt.

Welches Bike empfiehlst du für Touren in den Bergen? Über Stock und Stein bietet ein vollgefedertes Mountainbike mit einem Federweg zwischen 130 bis 170 mm mehr Reserve und Sicherheit. Bei Scott eignen sich die Modelle aus der Genius-Linie besonders.

Und nach der Tour polierst du das Bike auf Hochglanz? Pflege ist gut, aber jedes mal mit Wasser abspritzen ist heikel. Besonders häufig behandle ich die Kette. Nach der Tour wird sie mit einem Tuch getrocknet, mit Kettenöl behandelt und nochmals abgerieben. Die Kette soll innerlich geschmiert sein und nicht an der Aussenseite – das zieht nur Dreck und Staub an.

Martin Bissig

einzelne Passagen ab Bärgli

+/- 840 m

19 km

4 h

2236 m

Carschinahütte SAC

Bike Masters oder ein Panorama-Marathon?

St. Antönien → Bärgli → Carschinahütte → Alp Garschina → St. Antönien

← Am Bärgli weit oberhalb von St. Antönien.
↗ Auf dem Panorama-Marathon wird öfters geschoben und getragen.
↗ Da sprudelt die Quelle am Schweizertor gerade recht.

Das Swiss-Bike-Masters ist Geschichte, aber die Rennstrecke bleibt beliebt. Der schönste Teil des Masters führt von St. Antönien über ein angenehm steigendes Strässchen und einen Singletrail zur Hütte. Von deren Terrasse aus sieht man übrigens die spektakulärsten Sonnenuntergänge.

Ausgangspunkt und Ankunft:
St. Antönien Platz
Bike-Hüttensaison: Mitte Juni bis Mitte Oktober
Kontakt: 079 418 22 80, www.carschina.ch

Die sportliche Alternative:
Der «Panoramamarathon»: St. Antönien→ Bärgli→ Carschinahütte→ Golrosa→ Seewis i.P.→ Grüsch. 5, 5, 42 km, 8 h (nur nach langen Trockenperioden und evtl. in umgekehrter Richtung befahren).

Tipp:
Mit dem Bike zur Hütte (2h30) und in ½ h zu Fuss zum Kletter-steig Sulzfluh.

2630 m

Keschhütte SAC

Mit viel Ela(n): zwei Pässe und vier Täler

1 Std.
+1670 m
-2150 m
47 km
7h30

Davos → Dürrboden → Scalettapass → Alp Funtauna → Keschhütte → Chants → Bergün → Filisur

Eine hochalpine Pässefahrt für ambitionierte Bikerinnen und Biker. Wem es nichts ausmacht, das Velo ab und an zu schieben, die/der wird mit langen, flowigen Abfahrten belohnt. Die Keschhütte auf der Grenze zum Naturpark Ela überzeugt mit Ökologie und einem grandiosen Panorama.

Ausgangspunkt: Bahnhof (RhB) Davos Dorf
Ankunft: Bahnhof (RhB) Bergün oder Filisur
Bike-Hüttensaison: Anfang Juli bis Mitte Oktober
Kontakt: 081 407 11 34, www.kesch.ch

Die lockere Alternative: Bahnhof Cinuos-chel-Brail (oder S-chanf) → Val Susauna → Alp Funtauna → Keschhütte → Chants → Bergün. 3, 4, 28 km, 5 h.
Tipp: Die interaktive «App Expedition Kesch» informiert über Gletscher, Energie und den Naturpark Ela (www.parc-ela.ch, für iPhone und Android)

→ Mussten wir das Bike tatsächlich tragen und schieben? Über 2000 Höhenmeter Abfahrt (!) machen jede Anstrengung vergessen.

2250 m

Chamonna Tuoi CAS

Der Höhentrail im Unterengadin

15 Min. auf Singletrail-variante zw. Ardez und Boscha

+1180 m

-1910 m

37 km

7 h

Scuol/Motta Naluns (Seilbahn) → Alp Laret → Ftan Grond → Ardez → Bos-cha → Guarda → Chamonna Tuoi → Guarda → Lavin

Der schönste Höhentrail zur Chamonna Tuoi! Die Route verwöhnt mit einem Ausblick hinüber zu den Engadiner Dolomiten und einem märchenhaften Singletrail nach Ftan. Eine Verschnaufpause im Schellenursli-Dorf gibt Kraft für die 640 Höhenmeter zur Tuoihütte mit dem wuchtigen Piz Buin als Kulisse.

←→ Kontraste: Blumentrail im Zauberwald oberhalb von Ftan und der wuchtige Piz Buin im Tuoital.

Ausgangspunkt: Bergstation Motta Naluns, Scuol
Ankunft: Bahnhof Lavin
Bike-Hüttensaison: Anfang Juli bis Anfang Oktober
Kontakt: 081 862 23 22, www.tuoi.ch

Die lockere Alternative:
Guarda Cumün → Chamonna Tuoi SAC → Guarda → Cumün → Lavin. 1, 2, 19 km, 3h30

Tipp: Postauto nach Guarda Cumün hat nur 3 Veloplätze. Reservation (Mo-Fr): 058 453 28 28

1986 m

Rifugio Saoseo CAS
Ein Ausflug nach Italien

0.5 Std. (im Aufstieg zum Pass da Val Viola)
+1940 m
-2810 m
92 km (33 km, 59 km)
2 Tage (5 h, 6 h)

Ospizio Bernina → Alp Grüm → San Carlo → Sfazu → Rifugio Saoseo → Pass da Val Viola → Lago di S. Giacomo → Val Mora → Sta. Maria/Val Müstair

Pizzoccheri gibt's bei der Familie Heis in der Hütte. Mit Pasta locken die italienischen Restaurants. Auch biketechnisch ist für Abwechslung gesorgt: Nach dem anfänglich sehr zackigen Höhenprofil rollen wir ab dem Pass da Val Viola lange Strecken auf der Höhenlinie durch Italien. Die Kilometer rauschen nur so vorbei. Die Fahrt durch das schöne Val Mora schliesst eine rasante Abfahrt nach Müstair ab.

Ausgangspunkt: Ospizio Bernina (RhB)
Ankunft: Sta. Maria Posta, Val Müstair. Reservationspflicht auf der Postautostrecke nach Zernez: 081 856 10 90
Bike-Hüttensaison: Anfang Juli bis Mitte Oktober
Kontakt: 081 844 07 66, www.saoseo.ch

Die lockere Alternative: (Tag 1):
Nach der rasanten Abfahrt vom Berninapass ab Poschiavo mit Postauto nach Sfazù. Ab hier in 45 Min. zur Saoseohütte. 3, 2, 27 km, 4 h.

↔ Steppe und Flowtrail im Val Mora.
↗ Die Grenzerfahrung auf dem Pass da Val Viola.

The world needs your vision
Jérôme CLEMENTZ / BLAST
Entdecken Sie die Blast, eine perfekt umschließende, leichtgewichtige Brille, die bergauf wie bergab sicher sitzt. Mit ihren selbsttönenden Zebra-Gläsern, ultra-rutschfesten Bügeln, ausgezeichneter Belüftung und schlanken Fassung ist sie die neue Geheimwaffe der All Mountain MTB Sportler.
Zebra
SKIPPERS CANYON, NEW ZEALAND
www.julbo.com
APACHE - Fotos: © Sven Martin
Julbo
The world needs your vision

Ostschweiz

Einzelne Stellen vor der Hütte

+900 m

-1830 m

35 km

5h30

← Nur für Mutige: Die schmale Hüttenbrücke!
↗ Pause unter dem Spitzmeilengipfel. Das Bikeschieben zum Wissmilenpass ist anstrengend.

2087 m

Spitzmeilenhütte SAC Viele Möglichkeiten

Unterterzen → Tannenbodenalp (Seilbahn) → Grossee/Seeben → Maschgenkamm → Zigerfurgglen → Spitzmeilenhütte → Schilstal → Flums

Im Herbst 2014 wurde am Maschgenkamm gebaggert: Nun sind zwei Drittel des Weges zur Hütte «flowig» statt rumplig und matschig. Auf dem letzten Stück über die Hochebene zur schön gelegenen Spitzmeilenhütte gibt es ein paar kurze Schiebestellen. Die Abfahrt nach Flums belohnt mit hübschen Abkürzungen auf Singletrails.

Ausgangspunkt: Unterterzen Bahnhof (SBB)
Ankunft: Flums Bahnhof (SBB)
Bike-Hüttensaison: Ende Juni bis Mitte Oktober
Kontakt: 081 733 22 32, www.spitzmeilenhuette.ch

Die grenzüberschreitende Alternative:
Tannenbodenalp (Seilbahn)→ Spitzmeilenhütte→ Wissmilenpass→ Mülibachtal→ Engi→ Schwanden.
5, 4, 35 km, 7h30.

Tipp: Kaffeepause in der Skihütte Mülibach.

Partenaire du **Club Alpin Suisse CAS**
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer

LEDLENSER

XEO19R

2000 lm
300 m
20 h

Voir et être vu.
Même dans l'obscurité.

De la lumière dans toutes les situations !

Cette lampe frontale est faite pour surmonter chaque défi - et est faite pour celui qui se lance des défis. Ses deux canons lumineux LED peuvent non seulement être allumés et focalisés séparément, mais ils s'adaptent aussi automatiquement à leur environnement. Tout cela avec une puissance lumineuse de 2000 lm et une portée d'éclairage maximale de 300 m.

Tous nos produits sur www.ledlenser.ch

Tessin

2338 m

Capanna Corno-Gries CAS

Endlich Gnocchi und Gazosa!

+400 m
-1293 m
25 km
4h

Alpe di Cruina → Capanna Corno-Gries → San Giacomo → All'Acqua → Strada Bassa → Airolo

Die Zufahrt zur Hütte ist kurz und steil und das Bike muss oft geschoben oder gar getragen werden. Die Tessiner Spezialitäten wollen verdient sein. Zu diesen gehören nicht nur Gnocchi, Gazosa oder Polenta sondern auch eine wunderbar lange und teils knackige Fahrt bis Airolo. Der Weg schlängelt so elegant durch das mal sanfte, mal felsige Gelände, eure Jauchzer werden bis über den Gotthard klingen…

Achtung: Bis zum Sommer 2017 war die Zufahrt zur Hütte von der Nufenenpasshöhe her üblich. Nun ist die Route wegen massiven Steinschlags gesperrt. Sobald diese Strecke wieder offen ist, wird diese Hüttenbiketour entsprechend angepasst.

Ausgangspunkt: Postautohaltestelle Alpe di Cruina. Veloreservation bis 16 Uhr am Vortag obligatorisch: 058 448 20 08
Ankunft: Airolo Bahnhof.
Bike Hüttensaison: Von Mitte Juli bis Anfang Oktober.
Kontakt: 081 854 17 55, www.corno-gries.ch

← Passagen mit grandioser Aussicht auf die Scaglia di Corno.
↗ Grossartige und abwechslungsreiche Kulisse während der Abfahrt nach Airolo. Die Polenta ist ein Muss im schönen Tessin.

Hoch hinaus?

Familienausflüge zu SAC-Hütten

Hütten der Schweizer Alpen

Neuenburg und Waadt Nord

Dreams of Switzerland

Alle SAC-Bücher sind im Onlineshop unter www.sac-cas.ch/shop erhältlich.

Lust auf Ausbildung durch Profis?

Fels und Eis

Sportklettern

Alpinwandern

Erste Hilfe

Orientierung

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

www.sac-cas.ch/ausbildung

Impressum

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C013373

Herausgeber:
Schweizer Alpen-Club SAC
Monbijoustrasse 61
3000 Bern 23
info@sac-cas.ch, www.sac-cas.ch

Projektleitung: Eveline JeanRichard, Schweizer Alpen-Club SAC

Texte: Bernard van Dierendonck

Gestaltung: District Creative Lab Sàrl
www.district.swiss

Fotos: Bernard van Dierendonck
www.vandierendonck.ch

Seite 59: Helene Berek, Martin Wunderli, Michael von Schönermark, Oliver Marchand

Copyright: SAC, 2019

→ Die Bisse de Tsittoret bei Crans-Montana

Drusenfluh (GR)

Hauptsponsor
ZURICH
Partner
VELOPLUS
AUSRÜSTUNG FÜR ABENTEUER
SCOTT
Julbo
TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853
PowerBar
LEDLENSER