

VOR  
ARL  
BERG



# HÖHEN.RITT

## Biken in Vorarlberg

Handverlesene Mountainbike-Touren  
Informationen & Tipps



## **Impressum**

Herausgeber: Vorarlberg Tourismus, A-6850 Dornbirn, Postfach 99  
T +43/(0)5572/377033-0, F +43/(0)5572/377033-5, info@vorarlberg.travel, www.vorarlberg.travel

Die Mountainbike-Tourenvorschläge wurden von Rudolf Mayerhofer zur Verfügung gestellt.  
Seine Bücher sind im gutsortierten Buchhandel erhältlich oder über [www.loewenzahn.at](http://www.loewenzahn.at).

Titel/Intro: Hermann Braendle

Kartengrundlage: © ALPSTEIN Tourismus GmbH & Co. KG; © NAVTEQ.

Trotz sorgfältiger Bearbeitung Angaben ohne Gewähr für Richtigkeit (Stand Mai 2011).

Druck: Hecht Druck Ges.m.bH. & Co.KG, Hard. Printed in Austria.

# Mit dem Rad hinauf

Dein Bike und die Berge. Das reicht. Die Lenkergriffe werden zu deinen Händen. Sondieren die Spur. Die Pedale werden zu deinen Beinen. Durchstreifen den Raum. Und der Sattel ein kleiner, feiner Logenplatz: Vor dir liegt gutes Gelände.

Über 1500 Kilometer Mountainbike-Routen in allen Bergregionen des Landes bieten eine pulsierende Mischung: Von herausfordernden Single Tracks bis zu angenehmen Alpwegen, von leicht steigend bis giftig steil, vom Kurztrip bis zur Langtour.

Wenn der Berg nicht herkommt, dann muss man einfach zu ihm hin, denn dort beginnt das Reich der rollenden (Bike)Reiter. Wo sich die Muskeln spannen, der Atem neue Hoffnung schöpft und die Blicke unbekümmert umherwandern. Gemütlich oder volle Härte. Unsere Tipps füttern den inneren Schweinehund mit attraktiven Trails. Bellt er noch? Oder beruhigt er sich schon? Kraulen Sie ihm einfach das Fell und fahren Sie los!

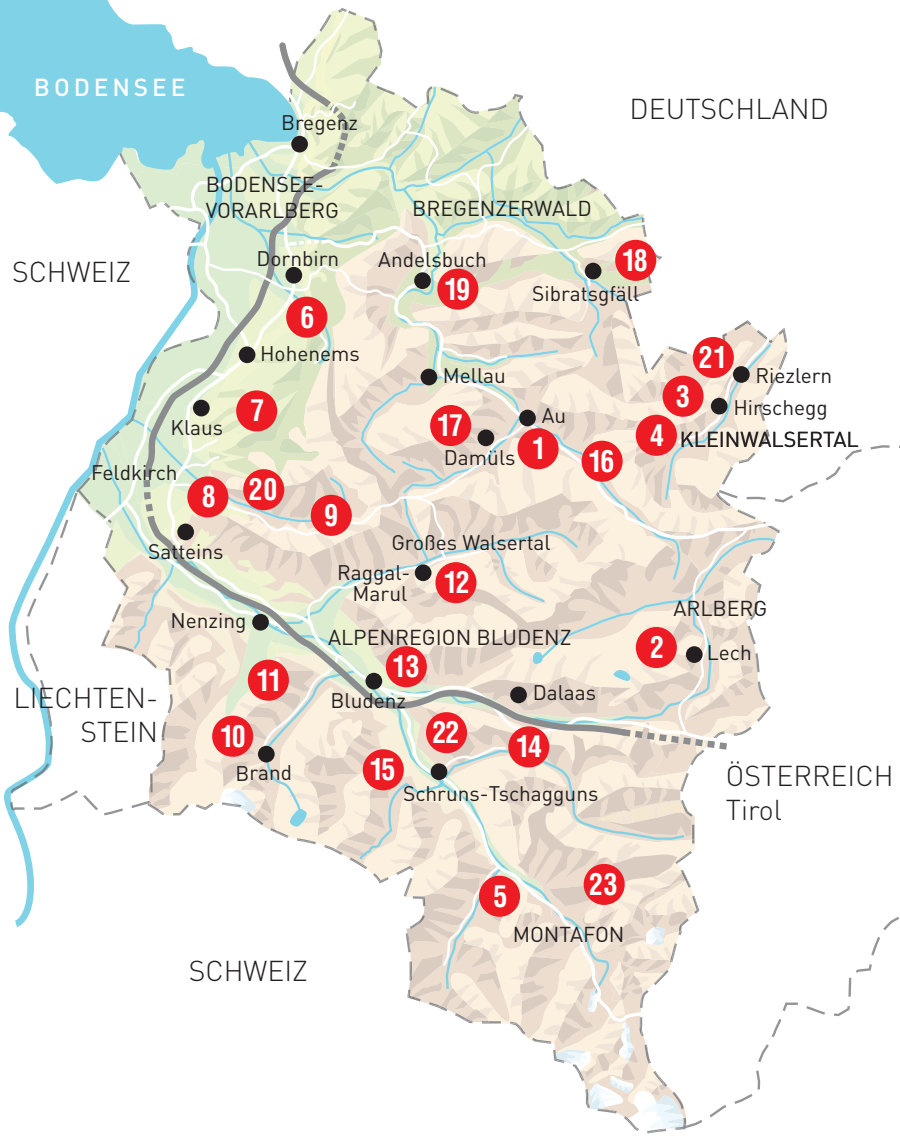
Viele Wege führen zum Erlebnis. Manchmal einen Bach entlang, manchmal mitten durch den Tann, aber immer über Stock und Stein.

Auf Überwindung folgt Überraschung.  
Begegnung in voller Bewegung.  
Weiter, weiter, noch ein Stück.

Auf geht's.  
Die Glücksmomente warten schon.



**VOR  
ARL  
BERG**



Alle Bikerouten als interaktiver Tipp: [www.vorarlberg.travel/mountainbike](http://www.vorarlberg.travel/mountainbike)

# Inhalt

Seite

## Touren für Einsteiger

1	Rund um die Mittagsfluh.....	4
2	Freiburger Hütte/Ravensburger Hütte .....	6
3	Kleinwalsertaler Tälerrunde .....	8
4	Stutzalpe .....	10
5	Nova Alpe .....	12

## Touren für Fortgeschrittene

6	Weißfluh Alpe.....	14
7	Hohe Kugel .....	16
8	Dünser Älpele .....	18
9	Henslertour .....	20
10	Brandnertal .....	22
11	Nenzingerberg – Bürserberg .....	24
12	Rund ums Breithorn .....	26
13	Muttersberg – Elsalpe.....	28
14	Kristberg – Sonnenkopf.....	30
15	Golm .....	32
16	Diedamskopf – Neuhornbach .....	34
17	Au – Damülser Rundtour.....	36
18	Rund um den Feuerstätterkopf.....	38
19	Rund um die Winterstaude .....	40

## Touren für Köhner

20	Gulmtour .....	42
21	Fellhornrunde .....	44
22	Rund um den Itonskopf .....	46
23	Verwall Rundtour – Heilbronner Hütte .....	48

Informationen rund ums Rad .....	51
----------------------------------	----

# Rund um die Mittagsfluh

1

**Ausgangsort:** Au/Gemeindeamt

**Länge:** 30,5 km

**Höhenunterschied:** 900 m

**Höchster Punkt:** 1440 m

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Asphalt:** 17,5 km

**Güterwege:** 13,0 km

**Einkehrmöglichkeit:**

Schnepfegg, Schönenbach

## Charakteristik

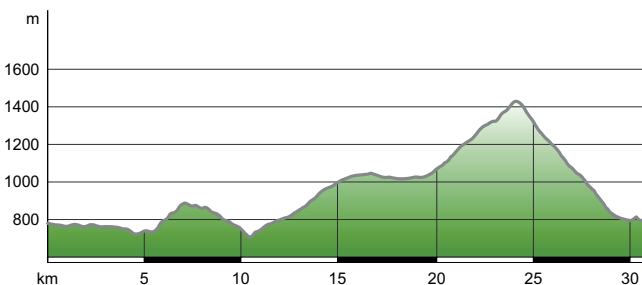
Die Mittagsfluh steht mächtig mitten im Bregenzerwald. Nördlich von ihr befindet sich der Hirschberg. Diese beiden Berge werden bei dieser großzügigen Tour umrundet. Die durchfahrenen Landschaften sind sehr abwechslungsreich und viele Alpen werden passiert. Durch die mäßigen Steigungen und vielen Rastmöglichkeiten ist die Tour besonders für Einsteiger geeignet.

Fahrtstrecke: Au – Schnepfau – Schnepfegg – Bizau – Schönenbach – Stoggersattel – Au-Rehmen – Au



**Streckenbeschreibung**

km	Hm	Beschreibung
0,0	810	Von Au fährt man auf dem Bregenzerwald Radweg nach Schnepfau.
5,2	734	Hier geht es über eine schmale Straße über Schnepfegg nach Bizau weiter.
10,4	707	Am Ortseingang von Bizau zweigt rechts die Straße zum Schönenbach Vorsäß ab, das lieblich zwischen Bergen eingebettet ist.
17,8	1025	Von Schönenbach muss man etwa einen Kilometer zurück, bevor man nach links Richtung Ostergunten Alpe und Stoggersattel abbiegen kann.
23,4	1440	Kurz vor dem Sattel, bei einer Steinmauer befindet man sich auf dem höchsten Punkt und kann nun gemütlich nach Au-Rehmen hinab fahren.
28,6	827	Von Rehmen fährt man noch bis ganz zur Bregenzerach hinab und wieder zurück nach Au.
30,3	810	Au/Gemeindeamt

**Höhenprofil**

# Freiburger Hütte/Ravensburger Hütte 2

**Ausgangsort:** Lech/Schlosskopfbahn

**Länge:** 32,0/33,5 km

**Höhenunterschied:** 600 m/630 m

**Höchster Punkt:** Freiburger Hütte  
1918 m/Ravensburger Hütte 1947 m

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Asphalt:** 27,0/28,5 km

**Güterwege:** 5,0 km

**Einkehrmöglichkeit:**

Gasthäuser in Zug, Äpele, Formarin Alpe,  
Freiburger Hütte, Dalaaser Staffel,  
Ravensburger Hütte

---

## Charakteristik

Das Tal des jungen Lech ist bekannt für seine Vielfalt und Schönheit. Zur Sicherstellung der Ruhe dieser Naturlandschaft herrscht während des Tages ein Fahrverbot. Ausgenommen davon sind öffentliche Wanderbusse und Fahrräder. Die Fahrt mit dem Bike durch diese Talandschaft ist perfekt für Anfänger geeignet und verläuft größtenteils auf Asphalt. Bei der Freiburger Hütte kann man die gewaltige, 1,5 Kilometer lange Südwand der Roten Wand bewundern, die vor allem im Morgen- und Abendlicht oft feuerrot leuchtet und sich dabei im Formarinsee spiegelt. Beim Spullersee und der in der Nähe gelegenen Ravensburger Hütte zeigt sich eine ganz andere Landschaft. Besonders bekannt ist der Blick auf die Roggal Nordkante, die zu einer der schönsten Genusskletterrouten der Alpen zählt.

Fahrtstrecke: Lech – Zug – Formarinsee – Freiburger Hütte bzw. Lech – Zug – Spullersee – Ravensburger Hütte



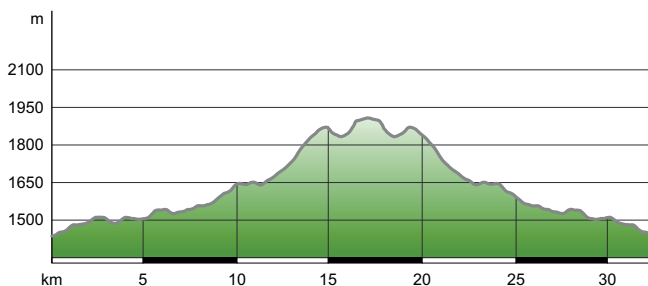


**Streckenbeschreibung**

km	Hm	Beschreibung zur Freiburger Hütte
0,0	1434	Vom Schlosskopfparkplatz fährt man durchs Dorf Richtung Zürs.
0,7	1444	Bei der Rüfikopfbahn zweigt nach rechts die Straße nach Zug ab. Dort fährt man einfach immer weiter das Tal hinein. Dabei passiert man das Älepele und gelangt schließlich nach einer merklichen Steigung im Wald zu einer Weggabelung.
8,6	1643	Geradeaus geht es zum Formarinsee weiter.
13,7	1857	Kurz vor dem See befindet sich oberhalb der Formarin Alpe ein großer Parkplatz und die Straße geht in einen Schotterweg über. In einem Halbkreis um den See erreicht man schließlich
16,0	1918	die Freiburger Hütte.
32,0	1434	Zurück fährt man wieder den gleichen Weg.

**Beschreibung zur Ravensburger Hütte**

0,0	1434	Bis zur Weggabelung bei km 8,6 ist die Route identisch mit der oben beschriebenen.
8,6	1643	Hier wählt man die linke Straße zum Spullersee.
11,8	1746	Dabei passiert man die Alpe Dalaaser Staffel
13,0	1827	und kommt zum See hinauf.
14,6	1827	An seinem Westufer gelangt man zur Südstaumauer und nach deren Überquerung beginnt der letzte Anstieg zur
16,8	1947	Ravensburger Hütte.
33,5	1434	Zurück fährt man wieder den gleichen Weg.

**Höhenprofil**

# Kleinwalsertaler Tälerrunde

3

**Ausgangsort:** Hirschegg/Walserhaus

**Länge:** 23,0 km

**Höhenunterschied:** 680 m

**Höchster Punkt:** 1336 m

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Asphalt:** 4,2 km

**Güterwege/Pfade:** 19,8 km

**Einkehrmöglichkeit:** Gasthof Hirsch, Aparthotel, Café Alpenwald, Gasthöfe in Baad, Bernhardsgemstel Alpe, Hintere Gemstelhütte, Gemstel-Schönesboden Alpe, Gasthaus Schwendle, Bergheim Moser, Untere Wieselpe, Innere Wieselpe, Schwabenhütte, Gasthof Sonnenhof

## Charakteristik

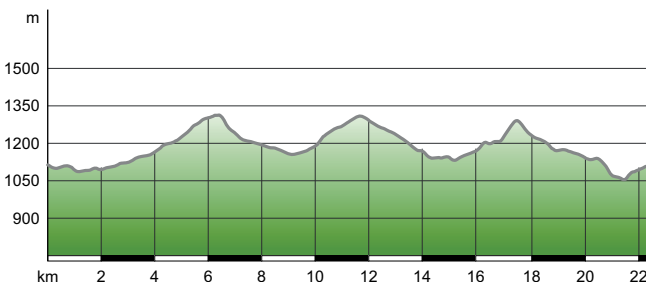
Auf dieser Runde können wesentliche Teile des Kleinwalsertales erkundet werden. Zuerst fährt man der Breitach entlang, dann auf einem Höhenweg nach Baad. Entlang der Breitach geht es wieder kurz bergab, bevor man das Gemstetal und das Wildental besucht. Eine große Anzahl an Gastwirtschaften und bewirtschafteten Alpen laden Wanderer und Biker zum Verweilen ein.

Fahrtstrecke: Hirschegg – Mittelberg – Baad – Gemstetal – Wildental - Hirschegg



**Streckenbeschreibung**

km	Hm	Beschreibung
0,0	1122	Vom Walserhaus ganz kurz auf der Straße Richtung Mittelberg und gleich bei Kreuzung links weg Richtung „Dürenboden“. Nach 400 m rechts auf dem Haldenweg bis hinab zur Breitach.
1,2	1098	Ihr entlang talaufwärts bis zur Schwandbrücke bei Mittelberg.
3,1	1140	Nach rechts zur Hauptstraße hinauf und auf ihr 200 m weiter tal-einwärts.
3,8	1160	Dann rechts hinauf zum Baader Höhenweg.
4,3	1200	Nach links und auf dem Höhenweg taleinwärts nach Baad (höchster Punkt 1336 m).
7,1	1226	Nach links bis zum Kreisverkehr.
7,3	1224	Nun auf dem Wanderweg rechts neben der Straße talauswärts und entlang der Breitach bis zur Gemstelbrücke.
9,1	1160	Nach rechts über die Brücke und das Gemstetal hinein bis zur Gemstelhütte.
12,0	1320	Von der Hütte auf der rechten Talseite hinaus bis Gemstelboden.
14,0	1160	Hier rechts der Ach entlang.
15,0	1140	Bei der Schwandbrücke nach rechts ins Wildental hinein bis zu den Wieselpen.
17,5	1298	Von der Oberen Wieselpe talauswärts Richtung Hirschegg und immer geradeaus Richtung Nebenwasser.
20,0	1140	Bei der Schwabenhütte rechter Weg Richtung „Letze“.
21,5	1070	Nun nach links und zurück nach Hirschegg, wobei man noch die gedeckte Leidtobelbrücke passiert.
23,0	1122	Hirschegg/Walserhaus

**Höhenprofil**

# Stutzalpe

4

**Ausgangsort:** Talstation Walmendinger Hornbahn

**Länge:** 21,5 km

**Höhenunterschied:** 600 m

**Höchster Punkt:** 1526 m

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Asphalt:** 8 km

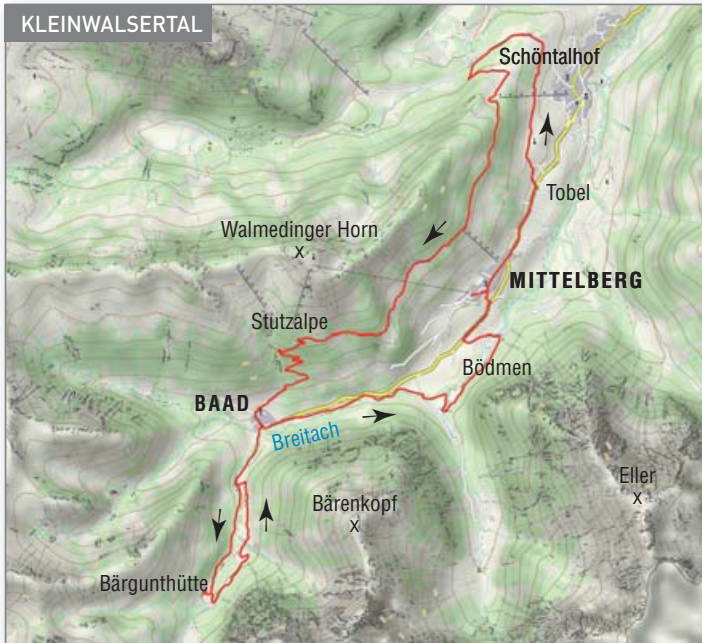
**Güterwege/Pfade:** 13,5 km

**Einkehrmöglichkeit:** Alpen entlang der Tour, Bärgunthütte

## Charakteristik

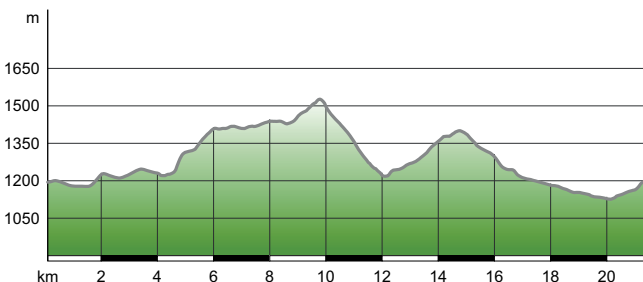
Diese Rundtour bietet einen faszinierenden Einblick ins Kleinwalsertal. Sie führt über einen wunderschönen Höhenweg oberhalb von Mittelberg und dann in das enge Bärngunttal unterhalb des Widdersteines. Ausser einer kurzen Steilpassage vor dem Schöntalhof, die man auch schiebend bewältigen kann sind die Steigungen moderat und somit für Einsteiger gut machbar. Die Schleife ins Bärngunttal kann auch ausgelassen werden.

Fahrtstrecke: Mittelberg – Schöntalhof – Stutzalpe – Baad – Bärgunthütte – Baad – Böldmen – Mittelberg



**Streckenbeschreibung**

km	Hm	Beschreibung
0,0	1197	Von der Talstation der Walmendinger Hornbahn fährt man zuerst auf die Bundesstraße und diese entlang talauswärts.
1,5	1185	In Mittelberg-Tobel links abbiegen. Nun etwas bergauf und den Hang entlang nach Norden ins Tal, Richtung Auenhütte. Hier etwa 200 m das Tal hinein.
4,0	1292	Beim großen Buswendeplatz links steil hinauf zum Schöntalhof.
4,8	1324	Nun rechts weiter und entlang des Hanges auf einem schönem Höhenweg in südlicher Richtung weiter. Zuerst leicht bergauf zur Zaferna Alpe, dann meist flach vorbei an der Sonna Alpe und Bühlalpe und schließlich wieder etwas steiler bergauf zur Stutzalpe (Bikestation).
9,2	1526	Von der Alpe zuerst leicht, dann in Kehren hinab nach Baad.
11,5	1244	Nun kurz auf der Bundesstraße Richtung Mittelberg und beim Kreisverkehr nach rechts ins Bärüntal. Bis zur Bärünthütte (Bikestation mit Werkzeug) bleibt man in Fahrtrichtung gesehen auf der rechten Bachseite.
14,0	1391	Bei der Hütte wechselt man auf die andere Talseite und fährt vorbei an der Widdersteinalpe (Bikestation mit Werkzeug) wieder nach Baad.
16,7	1225	Beim Kreisverkehr gleich rechts auf den Wanderweg und entlang der Breitach talauswärts.
18,6	1156	Beim Ausgang des Gemsteltales wechselt man auf die andere Seite der Breitach und fährt nach Böldmen.
20,1	1138	Hier links hinauf zur Bundesstraße und über diese wieder zum Ausgangspunkt.
21,5	1197	Talstation Walmendinger Hornbahn

**Höhenprofil**

# Nova Alpe

5

**Ausgangsort:** St. Gallenkirch, Parkplatz  
Garfrescha-Bahn

**Länge:** 18,3 km

**Höhenunterschied:** 870 m

**Höchster Punkt:** 1736 m

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Asphalt:** 10,6 km

**Güterwege/Pfade:** 7,7 km

**Einkehrmöglichkeit:** Alpengasthof  
Garfrescha, Nova Alpe

## Charakteristik

Die Fahrt führt zuerst zum wunderschön gelegenen Weiler Garfrescha und dann durchs Vermietal zu einer großen Alpe, die Besuchern gerne eine Jause anbietet. Viele kennen die Alpe nur völlig verschneit, wenn sie im Winter von der Sesselbahn oder der Nova Stoba in die Tiefe schauen. Die technisch mögliche sehr steile weitere Auffahrt zur Nova Stoba darf derzeit nur zu Fuß bewältigt werden!

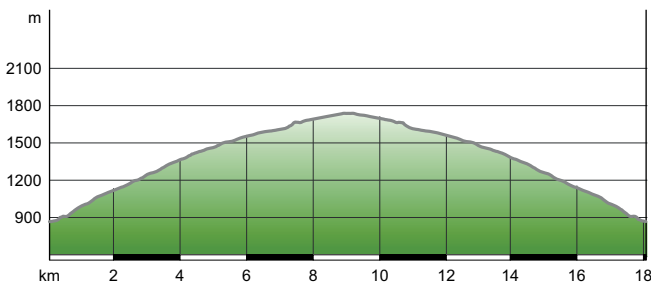
Fahrtstrecke: St. Gallenkirch – Garfrescha – Nova Alpe und zurück



### Streckenbeschreibung

km	Hm	Beschreibung
0,0	870	Bei der Talstation der Garfrescha-Bahn geht es gleich über die Ill und dann auf einem steilen Asphaltsträßchen hinauf nach Grandau und weiter bis zu den Häusern von Garfrescha.
5,3	1507	In Garfrescha geht es bergauf weiter (Schotterweg) und dann leicht ansteigend ins Vermieltal.
7,0	1585	Schließlich erreicht man den Bach und überquert ihn. Dann geht es auf der westlichen Talseite in einer Schleife hoch und weiter das Tal hinauf zur Alpe.
9,15	1736	Von der Alpe auf dem gleichen Weg wieder zurück.
18,3	870	St. Gallenkirch, Parkplatz Garfrescha-Bahn

Höhenprofil



# Weißenfluh Alpe

6

**Ausgangsort:** Dornbirn Gütle  
**Länge:** 24,6 km  
**Höhenunterschied:** 1100 m  
**Höchster Punkt:** 1367 m  
**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Asphalt:** 4,1 km  
**Güterwege:** 18,5 km  
**Pfade:** 2,0 km  
**Einkehrmöglichkeit:**  
Kobelalpe, Weißenfluh Alpe

## Charakteristik

Die Tour führt durch die wunderbare Schlucht der Kobelache zu einem herrlichen Aussichtspunkt. Die auf einer grasigen Kuppe liegende Weißenfluh Alpe ist einer der bekanntesten Treffpunkte von Wanderern und Bikern. Die beschriebene Tour eignet sich besonders als Halbtagesfahrt mit einem gemütlichen Hock bei der Alphütte. Die Abfahrt über Kehlegg und Steinebach ist sehr abwechslungsreich.

Fahrtstrecke: Dornbirn – Kobeltal – Weißenfluh Alpe – Kehlegg – Dornbirn

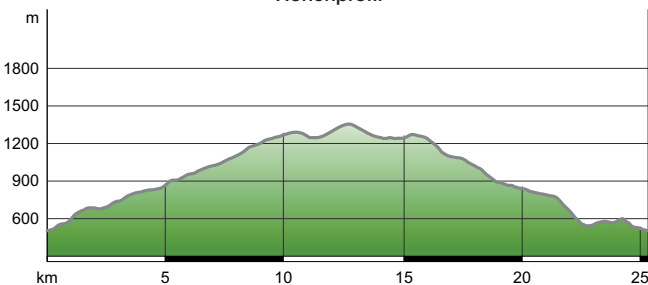




### Streckenbeschreibung

km	Hm	Beschreibung
0,0	505	Start ist im Gütle links neben dem Gasthaus beim Rolls-Royce-Museum bergauf Richtung „Rudach“.
1,5	670	Bei Kreuzeggen rechts Richtung „Kobelalpe“ abzweigen. Man passiert die markante, überdachte Amannsbrück und trifft nach kurzer Schiebestrecke auf einen Güterweg, dem man nach rechts folgt.
3,8	795	Beim „Durchstich“ kommt man auf den Fahrweg zur Kobelalpe, diesem halblinks das Tal hinein folgen. Bei der Kobelalpe auf diesem Weg bleiben.
10,3	1284	Bei Beginn einer kurzen Bergabstrecke gerade aus weiter (rechts zweigt es zur Obersehen Alpe ab) und in einem Linksbogen gelangt man zum Hottersattel (1245 m). Hier beginnt nach rechts der letzte Anstieg zur Weißenfluh Alpe.
12,3	1367	Von der Weißenfluh Alpe wieder zurück zum Hottersattel.
13,6	1245	Nun nach rechts flach um die Weißenfluh herum auf einem Trail bis zur Grenzquelle (schwierig).
15,2	1260	Hier nach links Richtung Kehlegg weiterfahren. Der Weg wird wieder breiter und besser befahrbar.
18,0	1005	In der Kurve bei „Abwurf“ rechts über die Bühlaalpe auf einem aussichtsreichen Güterweg nach Kehlegg hinab. Variante: Bei „Abwurf“ gerade Richtung „Kehlegg über Pferre“ weiter.
21,0	794	In Kehlegg flach durchs Dorf zur Kirche und weiter hinab. Man kreuzt die Straße und gelangt auf einem Güterweg nach Steinenbach.
22,4	580	Hier scharf nach links Richtung „Eschenau/Gütle“. Achtung, falls man vorher auf der Straße gefahren ist übersieht man diese Abzweigung leicht!
24,0	540	In Eschenau linke Straße hinab zum Gütle.
24,6	505	Dornbirn Gütle

Höhenprofil



# Hohe Kugel

7

**Ausgangsort:** Klaus/Hauptschule

**Länge:** 26,5 km

**Höhenunterschied:** 1300 m

**Höchster Punkt:** 1645 m

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Asphalt:** 6,8 km

**Güterwege:** 19,1 km

**Pfade:** 0,6 km

**Einkehrmöglichkeit:**

Almein Alpe, Kugelalpe

## Charakteristik

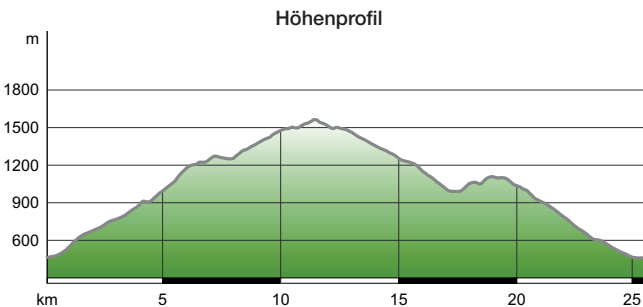
Die Hohe Kugel ist DER Rheintalblick. Hier trifft man zu jeder Tages- und Jahreszeit Gleichgesinnte. Da man mit dem Mountainbike bis auf wenige Meter an den Gipfel heran kommt, ist sie bei Bikern sehr beliebt. Die Route über Viktorsberg ist besonders abwechslungsreich und bietet auf halber Strecke eine gute Rastmöglichkeit bei der Almein Alpe.

Fahrtstrecke: Klaus – Viktorsberg – Letze – Treietpass – Hohe Kugel – Fraxner Sportplatz – Götzner Moos – Orsanka - Klaus



### Streckenbeschreibung

km	Hm	Beschreibung
0,0	470	Von der Hauptschule fährt man nach Osten Richtung Weiler.
0,6	480	Beim Gemeindeamt zuerst links Richtung Fraxern und gleich wieder nach rechts auf ein Nebensträßchen. Nun geht es gleich steil bergauf, der Weg wird schottrig und teilweise sehr steil.
1,9	670	Oberhalb des Steinbruchs trifft man auf die Viktorsberger Straße, der man bis zur nächsten Kehre bergauf folgt. Hier fährt man gerade auf einem schmalen Sträßchen weiter.
4,0	855	Beim Sportplatz wählt man den linken Weg bergauf zur Almein Alpe. Knapp oberhalb der Alpe links steil hinauf auf die Letze.
6,2	1147	Nun folgt eine kurze Schiebepassage den Kamm entlang bis zu einem Güterweg und
8,5	1356	auf diesem nach links bis zum Fahrweg Fraxern – Treietpass. Diesem folgt man zum Kamm, oberhalb der Kugelalpe.
11,4	1576	Nun sind es nur noch wenige Minuten zu Fuß zum Gipfel der Hohen Kugel (1645 m).
11,7	1645	Anschließend fährt man auf gleichem Weg wieder bergab, bleibt aber bis zum Fraxner Sportplatz auf dem Fahrweg.
17,9	1000	Hier zweigt man rechts ab und fährt auf einem Güterweg etwas bergauf Richtung Götzner Moos.
20,0	1111	Dann geht es nur mehr bergab. In Orsanka trifft man auf ein asphaltiertes Sträßchen, das nach rechts zur Klausner Kirche führt.
24,9	507	Bei der Kirche nach links und sofort wieder nach rechts und um den Weinberg herum hinab zum Gemeindeamt und weiter zum Ausgangspunkt.
26,5	470	Klaus/Hauptschule.



# Dünser Älpele

**Ausgangsort:** Satteins/Kirche  
**Länge:** 26,4 km  
**Höhenunterschied:** 1080 m  
**Höchster Punkt:** 1558 m  
**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Asphalt:** 14,6 km  
**Güterwege:** 10,5 km  
**Pfade:** 1,3 km  
**Einkehrmöglichkeit:**  
Gerachhaus, Dünser Älpele, Henster

## Charakteristik

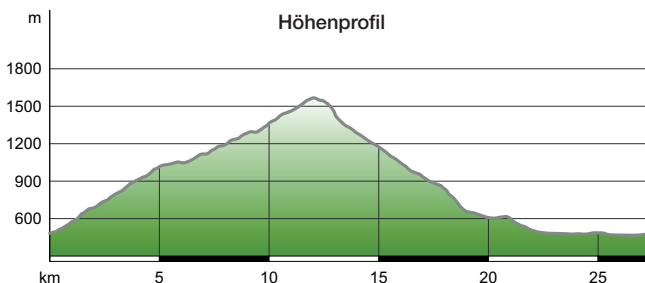
Das Dünser Älpele ist einer der schönsten Aussichtspunkte des Landes und leicht erreichbar. Der Blick geht vom Säntisgebiet über den gesamten Rätikon bis weit in die Silvretta. Die Auffahrt führt über weite Strecken durch Wald, während die Abfahrt bis nach Schnifis eine Panoramafahrt darstellt. Von Schnifis nach Schlins geht es wieder einsam durch den Wald. Man kann auch in östlicher Richtung nach Thüringen hinab gelangen. Auf der abschließenden gemütlichen Fahrt auf dem Landesradweg zurück nach Satteins kann man nochmals die wunderbaren Berghänge des Walserkammes betrachten.

Fahrtstrecke: Satteins – Übersaxen – Futsch – Älpele – Henster – Schnifis – Schlins – Satteins.



**Streckenbeschreibung**

km	Hm	Beschreibung
0,0	495	Ostseitig der Kirche durch eine schmale Gasse bergauf Richtung Gartis und Älpele/Sender.
0,4	520	Bei der Weggabelung beim Burghof links weiter auf dem Gulmweg.
0,8	562	Bei der Weggabelung „Beim Bild“ auf rechter Straße weiter. Kurz darauf endet der Asphalt (Km 1,2). Immer auf dem Güterweg bleiben, abzweigende Wege weisen Fahrverbotschilder auf.
4,4	970	Nach der Wiese von Gartis und Ausblick auf das Säntisgebiet linken Weg Richtung „Düns Straße“ wählen.
4,8	994	Nun nach rechts weiter auf der Straße nach Düns bis Dünserberg Futsch.
6,8	1124	Links abzweigen Richtung „Älpele Sender“. Ab Wanderparkplatz auf Schotterstraße weiter durch den Wald hoch bis zum Älpele.
11,7	1554	Schiebepassage: Auf einem Pfad flach in östlicher Richtung zum Waldrand und durch diesen hinab bis zu einem Güterweg.
12,8	1368	Nach rechts auf dem Güterweg zur Bergstation der Schnifner Seilbahn (Hensler) und auf der asphaltierten Straße Richtung Düns hinab.
17,5	865	900 Meter nach Rechtskehre im Ortsteil Bassig, nach passieren der Seilbahn scharf abbremsen. Dann nach links auf einen Güterweg. Wer diesen Punkt versäumt, kann über die Straße auch nach Schnifis gelangen (zum Punkt km 18,9).
18,6	663	Im Ort fährt man auf der Dorfstraße 250 m in Richtung Westen.
18,9	658	Bei der Abzweigung Düns links ab und parallel zur Hauptstraße weiter Richtung Westen.
19,3	624	Beim Wegweiser „Alte Landstraße“ 30 m gerade weiter. Dann links auf einen Güterweg und nach einem großen Hof über eine Wiese zum Wald, rechtsseitig eines kleinen Rückens und auf dem Waldweg nach Schlins.
21,3	505	Am Ende des Güterweges über den Bach und gleich wieder zurück und auf der Quaderstraße zur Ortsmitte.
21,9	496	Nach links und beim Postamt wieder nach rechts, weiter bis zur Hauptstraße und diese überqueren.
22,8	493	60 m nach der Hauptstraße rechts auf den Landesradweg. Durch Felder bis nach Satteins.
25,8	478	Bei Einmündung des Radweges in eine Straße nach rechts ins Dorf.
26,4	495	Satteins/Kirche



# Henslertour

9

**Ausgangsort:** Gemeindeamt Thüringen

**Länge:** 26,5 km

**Höhenunterschied:** 1000 m

**Höchster Punkt:** 1330 m

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Asphalt:** 20,1 km

**Güterwege/Pfade:** 6,4 km

**Einkehrmöglichkeit:** Gasthäuser in Schnifis und Düns, Gh. Hensler

---

## Charakteristik

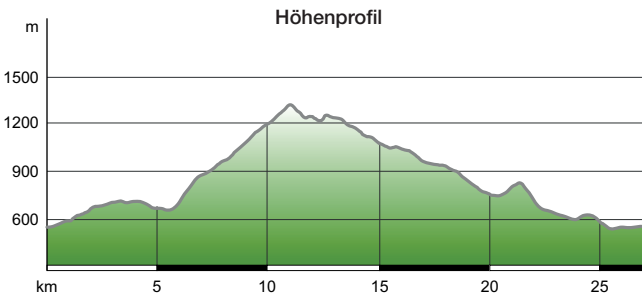
Die Bergstation der Schnifner Bergbahn (Hensler) ist ein wunderbarer Aussichtspunkt über den Walgau und den Rätikon. Die Henslertour fordert Einsteiger ins Mountainbiken, ohne sie zu überfordern. Das steilste Stück bergauf kann man leicht schieben, bergab sind keine besonderen Anforderungen zu bewältigen.

Fahrtstrecke: Thüringen – Montiola Weiher – Schnifis – Bassig – Hensler – Futsch – Gartis – Düns – Bludesch – Thüringen



### Streckenbeschreibung

km	Hm	Beschreibung
0,0	551	Vom Gemeindeamt auf der Straße Richtung Großwalsertal und bei der dritten Kehre gerade weiter (Flugelin) Richtung Ruine Jordan. Noch vor dieser scharf rechts nach Osten (Novagasse) weiter zum Montiola Weiher, wobei man kurz davor das Sträßchen Gurdinätsch nach Schnifis kreuzt.
2,0	685	Vom Weiher nach Westen (Weiherberg) nordseitig des Lätschkopfes vorbei. In Schlines geht der Weg rechts leicht bergab nach Schnifis.
5,3	663	Hier auf der Landesstraße kurz nach rechts und sofort wieder links Richtung Plattenhof abzweigen. Auf einem immer mehr ansteigendem Weg auf den Schnifnerberg zu.
6,4	847	Nach einer steilen Schotterstrecke (eventuell schieben) erreicht man die Landesstraße, fährt bis Bassig, 400 m danach rechts abzweigen Richtung Schnifnerberg zur Bergstation der Schnifner Bergbahn (Hensler).
10,7	1330	Vom Hensler auf dem Bergsträßchen wieder etwas zurück. Bei der ersten scharfen Linkskehre gerade weiter auf einem schmalen Weg und ohne viel Höhenunterschied nach Westen Richtung Boden zum Fahrweg Dünser Äpele und auf Asphalt über Bischa bergab.
14,0	1124	Bei Futsch trifft man auf die Dünserberger Straße, der man nach mehr als 2 km bergab bis zur Abzweigung Gulmweg folgt.
16,1	1019	Dann links auf einen Güterweg (Gulmweg) abbiegen. Bei Gartis teilt sich der Weg und es geht links nach Osten weiter bis Düns.
19,7	753	Hier weiter in östlicher Richtung, bei der Kirche vorbei etwa 1 km auf der Straße Richtung Dünserberg-Bassig bergauf. Knapp vor der Querung unter der Seilbahn rechts auf einem Güterweg bergab über den Plattenhof nach Schnifis.
21,9	662	Hier 200 m auf der Landesstraße nach rechts und gegenüber dem Gasthaus Krone nach links über das Schnifner Ried und die Platte nach Bludesch hinab.
24,7	536	Beim Nikolauskirchle in Bludesch links haltend auf der alten Landstraße nach Thüringen zurück.
26,5	551	Gemeindeamt Thüringen



# Brandnertal

10

**Ausgangsort:** Bürs Ortsmitte

**Länge:** 30,8 km

**Höhenunterschied:** 1250 m

**Höchster Punkt:** 1672 m

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Asphalt:** 15,2 km

**Güterwege/Pfade:** 15,6 km

**Einkehrmöglichkeit:** Ronaalpe, Parpfienz  
Alpe, Gasthäuser in Brand und Bürs

## Charakteristik

Diese Rundtour bietet tolle Ausblicke über die Alpenstadt Bludenz. Zuerst geht es seitlich des Tales hinauf auf die Tschengla, dann vorbei am grandiosen Schesa-Murenabbruch und schließlich zur Parpfienz Alpe, die hoch über Brand liegt. Dann geht es hinab nach Brand und neben dem Alvierbach wieder hinab nach Bürs. Die Tour kann auch in Brand gestartet werden (siehe km 21,8) oder verkürzt ab Bürserberg gefahren werden.

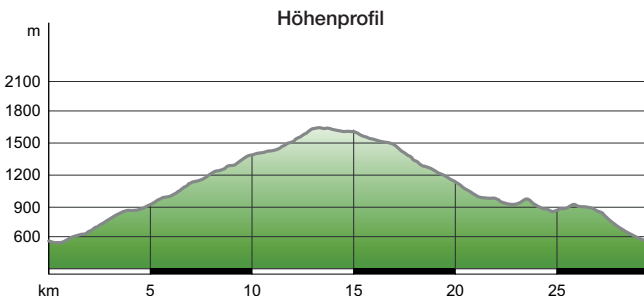
Fahrtstrecke: Bürs – Bürserberg – Außerberg – Tschengla – Burtschasattel – Parpfienz Alpe – Brand – Bürs





**Streckenbeschreibung**

km	Hm	Beschreibung
0,0	570	Von der Ortsmitte auf der Landstraße Richtung Bürserberg.
1,0	646	Bei der Einmündung in die Hauptstraße diese überqueren und auf schmalen Sträßchen bergauf. Man überquert das Schesatobel und passiert die Häuser von Außerberg.
3,0	870	Beim Platteneck scharf nach rechts und zuerst flach weiter. Bei nächster Weggabelung links und bald wieder bergauf. Bei Monteschil zwischen den Häusern durch. Kurz darauf endet der Asphalt.
6,1	1101	Bei einer Weggabelung den linken Weg weiter. Es wird so steil, dass die meisten Biker schieben müssen. Bei einer Lichtung wird es wieder flacher. In einem Bogen gelangt man zu den Steinkreisen der Tschengla.
8,2	1180	Nach einem kurzen Bergabstück nach rechts weiter. Bei der nächsten Weggabelung („Ronasäge“) gerade weiter Richtung Burtscha Alpe.
10,5	1398	Bei der Talstation der Loischbahn gerade weiter, zwischen den Häusern durch zur Burtscha Alpe. Dann in Kehren bergauf und knapp unterhalb des Burtschasattels den linken Weg hinauf zur Bergstation der Panorambahn.
13,7	1665	Nun leicht bergauf und bergab zum Parpfienzattel weiter und hier nach links bergab zur Inneren Parpfienz Alpe.
17,2	1528	Von der Alpe nach Osten weiter hinab nach Brand. Der Güterweg ist teilweise steil und es ist mit entgegenkommenden Fahrzeugen zu rechnen!
21,8	997	Bei der Talstation der Dorfbahn trifft man auf die Brandnertalstraße, der man nach links etwa 800 m talauswärts folgt.
22,6	997	Beim Schließwaldtobel nach rechts hinab zum Alvierbach und diesem entlang, vorbei am Golfplatz, talauswärts. Der Weg steigt bald etwas an und bei einer Weggabelung auf dem linken Weg wieder bergab.
25,3	858	Bei einer Wasserfassung zweigt links der Weg hinauf nach Tschapina und Bürserberg ab. Nach Bürs fährt man gerade weiter. Es geht nochmals bergauf und dann gemütlich hinab nach Bürs. Hier durchs Dorf wieder zum Ausgangspunkt.
30,8	570	Ortszentrum



# Nenzingerberg – Bürserberg

11

**Ausgangsort:** Nenzing/Ortsmitte

**Länge:** 35 km

**Höhenunterschied:** 1300 m

**Höchster Punkt:** 1715 m

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Asphalt:** 3,0 km

**Güterwege:** 32,0 km

**Einkehrmöglichkeit:** Ronaalpe

## Charakteristik

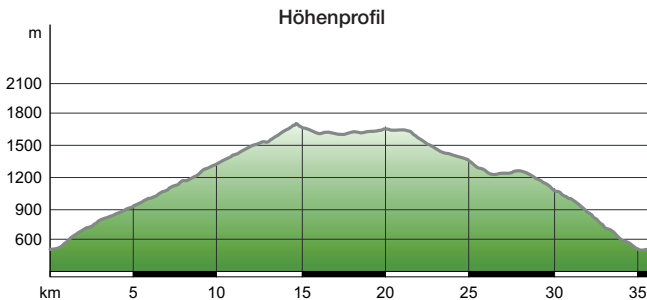
Der Nenzingerberg ist ein eher sanft ansteigender Rücken, der auf einem Kopf nördlich der Mondspitze endet. Die Nenzinger Bergalpe war bis Anfang 20. Jhd. dauerhaft besiedelt. Vom höchsten Punkt, beim Klampera Fürkele hat man einen traumhaften Ausblick übers Rheintal und auf der anderen Seite Richtung Bludenz. Die Ronaalpe ist ein sehr beliebtes Ausflugsziel für Spaziergänger, Wanderer und Biker und bietet köstliche Alpprodukte zum Verzehr und zur Mitnahme an.

Fahrtstrecke: Nenzing – Stelveder – Nenzingerberg – Klampera Sätteli – Parpfienz Sattel – Burtschasattel – Tschengla – Nenzing



**Streckenbeschreibung**

km	Hm	Beschreibung
0,0	530	In der Dorfmitte von Nenzing fährt man in Fahrtrichtung links der Meng Richtung Stelveder – Nenzinger Himmel.
2,4	784	In Stelveder muss man am Mauthäuschen vorbei noch kurz Richtung Nenzinger Himmel weiter.
3,0	800	Dann zweigt man links ab und in langen Schleifen geht es bergauf.
8,2	1232	Man passiert die Nenzinger Bergalpe und später die Falscherina Hütte. Dann beginnt der letzte Anstieg zum Klampera Fürkele, nördlich unter der Mondspitze.
14,0	1715	Vom Fürkele fährt man zur Furkla Alpe hinab und dann teils leicht bergauf Richtung Parpfienz Sattel.
19,5	1672	Beim Sattel links abzweigen. So gelangt man zur Bergstation der Panoramabahn beim Burtschasattel. Nun gemütlich bergab zur Ronaalpe.
26,1	1234	Von der Alpe nach Westen und dann nach rechts (Norden) auf einem Güterweg durch den Wald hinab nach Nenzing.
33,3	765	Achtung: Nicht dem breiten Weg nach rechts folgen sondern links weiterfahren.
34,6	526	Im Talboden trifft man beim Gasthaus Gemsle auf die Dorfstraßen und nach links kommt man wieder zur Dorfmitte.
35,0	530	Nenzing/Dorfmitte



# Rund ums Breithorn

12

**Ausgangsort:** Marul/Ortseingang

**Länge:** 31,5 km

**Höhenunterschied:** 1400 m

**Höchster Punkt:** 1810 m

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Asphalt:** 16,8 km

**Güterwege:** 14,7 km

**Pfade:** –

**Einkehrmöglichkeit:** Laguz Alpe, Oberpartnom Alpe, Unterpartnom Alpe, Steris Alpe, Staffelfeder Alpe

---

## Charakteristik

Die Tour rund ums Breithorn ist eine Alpwanderung mit dem Mountainbike. Bei keiner anderen Tour kann man so unterschiedliche Alpen erleben, die alle typische Alpprodukte anbieten. Gleichzeitig umrundet man den Mittelpunkt von Vorarlberg – die Kellaspitze. Die technischen Anforderungen sind mäßig, eine sehr gute Kondition vorausgesetzt. Auch umgekehrt ist die Runde sehr zu empfehlen.

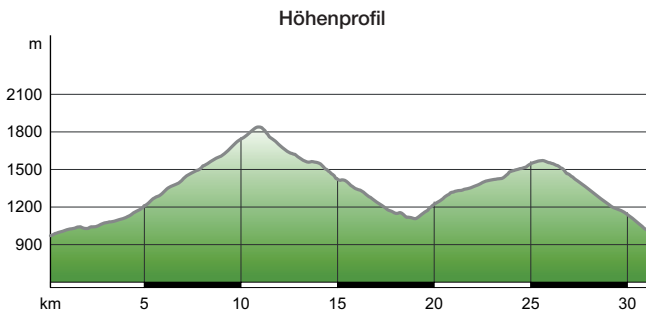
Die Strecke „Marul – Laguz – Oberpartnom“ ist ab Ende September gesperrt!

Fahrtstrecke: Marul – Laguz – Partnom Alpen – Steris Alpe – Marul



**Streckenbeschreibung**

km	Hm	Beschreibung
0,0	970	Vom Ortseingang fährt man ohne viel Höhenunterschied durchs Dörfchen in östlicher Richtung das Tal hinein.
4,3	1145	Bei Abzweigung zum Faludrigatal bleibt man auf dem Hauptweg (links).
9,0	1590	In Sichtweite der Laguz Alpe, bei einer Art Sattel geht es nach links weiter zum Garmilsattel.
11,0	1810	Nun fährt man auf dem steilen Güterweg hinab zur Oberpartnom Alpe und anschließend flacher zur Unterpartnom Alpe.
13,5	1560	Hier flach nach Osten weiter und in Kehren durch den Wald hinab.
15,0	1390	Bei einer Abzweigung bei einem Grillplatz nach links weiter nach Sonntag-Stein.
16,6	1306	Bei der Seilbahnstation führt eine asphaltierte Straße hinab Richtung Tal.
18,9	1106	Nach etwa 2,3 km links auf einen Güterweg abzweigen, der zur Steris Alpe hinauf führt.
23,4	1441	Danach fährt man weiter Richtung Westen, bergauf bis unterhalb des Guggernüllli.
25,2	1572	Nun rollt man zuerst auf Schotter, später auf Asphalt in vielen Kehren hinab nach Marul.
31,5	970	Marul/Ortseingang.



# Muttersberg – Elsalpe

13

**Ausgangsort:** Talstation Muttersbergbahn

**Asphalt:** 5,6 km

**Länge:** 23,0 km

**Güterwege:** 17,4 km

**Höhenunterschied:** 1000 m

**Einkehrmöglichkeit:**

**Höchster Punkt:** 1562 m

Muttersberg, Elsalpe

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

---

## Charakteristik

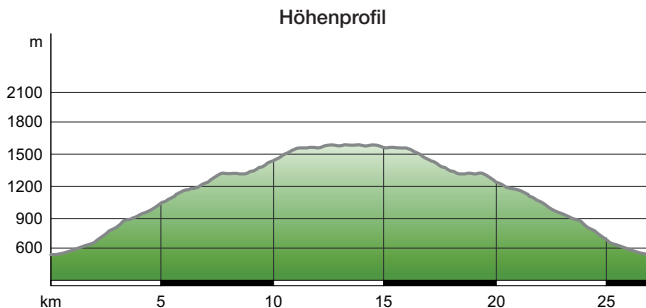
Der Muttersberg bietet eine grandiose Aussicht über den Walgau, das Brandnertal und weit ins Montafon hinein. Die Elsalpe liegt unterhalb der bekannten Gamsfreiheit, die einen tollen Tiefblick ins Kloistertal und Ausblick auf die Rote Wand ermöglicht. Bergsteigende Biker nehmen oft die Wanderschuhe mit und steigen noch die 600 Höhenmeter zum Gipfel auf.

Fahrtstrecke: Muttersbergbahn – Laz – Muttersberg – Tiefenseesattel – Elsalpe



**Streckenbeschreibung**

km	Hm	Beschreibung
0,0	680	Bei der Talstation kurz bergab und nach rechts über die Brücke und wieder nach rechts auf Sträßchen nach Laz.
1,9	902	Hier weiter bergauf und eine Kehre nach rechts bis zum Gasthaus Schöne Aussicht.
2,9	1025	Beim Gasthaus links aufwärts weiter und auf schönem Panoramaweg bergauf bis zur Senke östlich vom Muttersberg. Hier kann man einen Abstecher zur Bergstation der Bergbahn und der dort befindlichen Gaststätte machen.
5,8	1332	Bei der Senke geht es auf einem Güterweg nach rechts weiter. Zuerst kurz leicht bergab und nach längerer, fast flacher Fahrt in Kehren wieder bergauf.
9,3	1562	Beim Tiefenseesattel nach rechts um das Breithorn herum zur
11,5	1594	Elsalpe.
23,0	680	Zurück fährt man wieder den gleichen Weg.



# Kristberg – Sonnenkopf

14

**Ausgangsort:** Dalaas/Kristbergsaal

**Länge:** 29,1 km

**Höhenunterschied:** 1120 m

**Höchster Punkt:** 1820 m

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Asphalt:** 3,5 km

**Güterwege:** 25,0 km

**Pfade:** 0,6 km

**Einkehrmöglichkeit:** Kristberg,  
Ob. Wasserstuben Alpe, Sonnenkopf

## Charakteristik

Die Kristberg-Sonnenkopf-Rundfahrt verbindet zwei Täler und ist dementsprechend vielfältig. Aus dem engen Klostertal gelangt man auf den aussichtsreichen Kristbergsattel. Die Kapelle unterhalb des Sattels zeugt von langer Geschichte und ist einen Besuch wert. Im Wasserstubental liegt eine typische Sennalpe, die köstlichen „Sura Kees“ anbietet. Am Sonnenkopf finden sich viele Attraktionen für die ganze Familie. Auch umgekehrt ist die Runde sehr zu empfehlen.

Fahrtstrecke: Dalaas – Kristbergsattel – Wasserstubental – Sonnenkopf – Dalaas

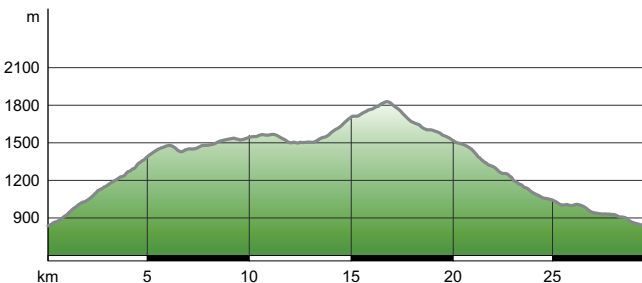




### Streckenbeschreibung

km	Hm	Beschreibung
0,0	836	Man startet rechts des Kristbergsaals und folgt der Straße entlang von Wiesen Richtung Kristbergsattel. Später wird sie zu einem waldigen Güterweg.
6,2	1490	Am Kristbergsattel geht es kurz steil hinab zur Kapelle und dem darunter befindlichen Gasthaus.
6,6	1425	Dann fährt man auf dem breiten Güterweg ohne viel Höhenunterschied in östlicher Richtung weiter.
10,9	1562	Beim Wildried biegt der Weg Richtung Norden ins Wasserstubental ein und wird langsam immer steiler.
14,9	1720	Knapp unterhalb der Oberen Wasserstuben Alpe zweigt man links ab und muss wegen der Steilheit kurz schieben. Im Bereich der Skilifte des Sonnenkopfes wird es wieder etwas flacher.
16,5	1820	Bei der Bergstation Sonnenkopfbahn beginnt links der Güterweg zur Talstation. Bei der Fahrt bleibt man immer auf dem Hauptweg.
25,0	1010	Von der Talstation geht es entlang der Alfenz zurück nach Dalaas.
29,1	836	Dalaas/Kristbergsaal

Höhenprofil



**Ausgangsort:** Schruns/Tschagguns

Aktivpark

**Länge:** 27,3 km

**Höhenunterschied:** 1300 m

**Höchster Punkt:** 1890 m

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Asphalt:** 10,7 km

**Güterwege:** 16,6 km

**Einkehrmöglichkeit:**

Berghof Golm, Gh. Matschwitz, Holzschopf, Gh. Sulzfluh, Gh. Montabella

## Charakteristik

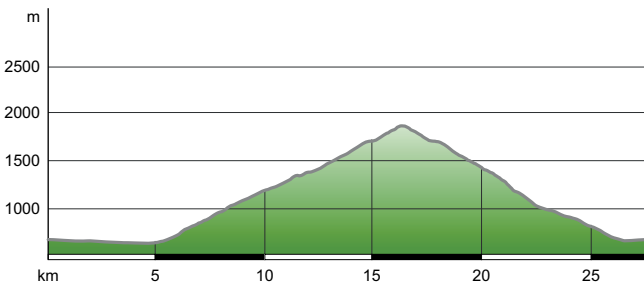
Der Golm ist ein eher sanft aufsteigender Rücken mit einem bekannten Skigebiet. An seinem höchsten Punkt, dem Golmerjoch, kann man fast alle mächtigen Berge des Rätikons überblicken: Zimba, Schesaplana, Drusenfluh, Drei Türme, Sulzfluh. Bis man allerdings die Aussicht genießen kann muss man sich als Biker ziemlich anstrengen. Dafür fällt dann aber die Rückkehr zum Ausgangspunkt leichter.

Fahrtstrecke: Schruns/Tschagguns – Vandans – Matschwitz – Golm – Matschwitz – Latschau – Schruns/Tschagguns



**Streckenbeschreibung**

km	Hm	Beschreibung
0,0	671	Vom Aktivpark in Schruns/Tschagguns fährt man zuerst auf dem Illradweg nach Vandans (636 m).
4,8	632	Hier verlässt man den Radweg und fährt nach links durchs Dorf Richtung Rellstal.
6,3	781	Am Beginn des Fahrverbotes geht es noch kurz gerade weiter und dann nach links über die Brücke und durch den Wald nach Ganeu und weiter Richtung Matschwitz.
11,5	1412	In einem längeren fast geraden Anstiegsstück zweigt links etwas unscheinbar der Weg nach Matschwitz ab (kurz bergab).
13,0	1530	In Matschwitz geht es zuerst links der Bahn (in Fahrtrichtung gesehen) weiter. Bei der Inneren Golmalpe wechselt man auf die andere Seite und in einem großen Bogen gelangt man hinauf zur Bergstation der Golmerbahn.
16,1	1890	Von der Bergstation fährt man entlang des Anstieges wieder nach Matschwitz und anschließend noch tiefer hinab.
20,2	1402	Bei der Einmündung des Anstiegsweges bleibt man auf dem Skiweg, der nach rechts weiter bergab führt.
22,9	985	Ab Latschau fährt man auf der Straße hinab nach Tschagguns und hier nach rechts wieder zum Aktivpark.
27,3	671	Schruns/Tschagguns Aktivpark

**Höhenprofil**

# Diedamskopf – Neuhornbach

16

**Ausgangsort:** Schoppernau Ortsmitte

**Länge:** 24 km

**Höhenunterschied:** 1350 m

**Höchster Punkt:** 2020 m

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Asphalt:** 1,5 km

**Güterwege:** 22,5 km

**Einkehrmöglichkeit:** Diedamsalpen, Bergstation Diedamskopfbahn, Breitenalpe, Neuhornbachhaus

## Charakteristik

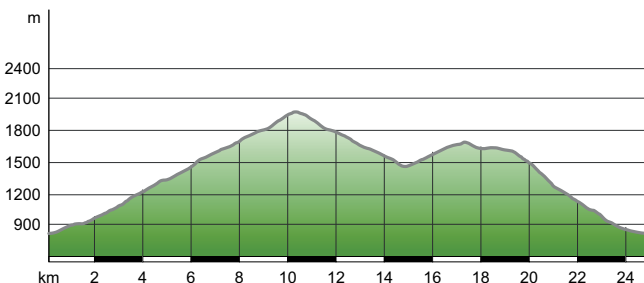
Die Diedamskopftour ist eine wahre Alp-Biketour. Fast alle Alpen entlang der Route bieten im Sommer Wanderern und Bikern köstliche Alpprodukte zum Verzehr. Ein Abstecher zu Fuß zum höchsten Punkt des Diedamskopfes ist sehr zu empfehlen – der Rundblick vom Gipfel wird immer in Erinnerung bleiben. Konditionell durchaus anspruchsvoll bleibt die Tour fahrtechnisch einfach.

Fahrtstrecke: Schoppernau – Mittelstation – Bergstation Diedamskopfbahn – Mitteldiedamsalpe – Breitenalpe – Neuhornbach – Schoppernau



**Streckenbeschreibung**

km	Hm	Beschreibung
0,0	852	Von der Kirche in Schoppernau in nördlicher Richtung auf den Schrankenbachgraben zu. Nach Passieren des Grabens unterhalb der Diedamskopfbahn in Kehren bergauf. Dabei passiert man die Kälberboden und die Untere Diedamsalpe.
6,0	1560	Bei der Mitteldiedamsalpe, die sich unterhalb der Mittelstation der Bahn befindet, geht es bei der Weggabelung den linken Weg weiter bergauf zur Oberdiedamsalpe und weiter zur Bergstation der Diedamskopfbahn.
9,7	2020	Von der Bergstation ist es nur eine kurze und sehr lohnende Wanderung zum Gipfel des Diedamskopfes. Anschließend fährt man wieder bis zur Mitteldiedamsalpe hinab.
13,6	1560	Nun heißt es, links abzweigen und zuerst bergab, dann wieder etwas bergauf gelangt man zur Breitenalpe und weiter geht es, vorbei an der Falzalpe, fast ohne Höhenunterschied zum Neuhornbachhaus.
17,6	1650	Von dort fährt man zuerst leicht bergab zur Neuhornbachalpe. Dann geht es auf dem kurvigen und teils steilen Güterweg hinab ins Tal nach Schoppernau.
23,0	895	Am Waldrand zweigt man rechts ab und kommt zur Talstation der Materialeilbahn. Auf der Dorfstraße gelangt man wieder zum Ausgangspunkt.
24,0	852	Schoppernau/Kirche

**Höhenprofil**

# Au – Damülser Rundtour

17

**Ausgangsort:** Au Gemeindeamt

**Länge:** 32 km

**Höhenunterschied:** 1300 m

**Höchster Punkt:** 1783 m

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Asphalt:** 12 km

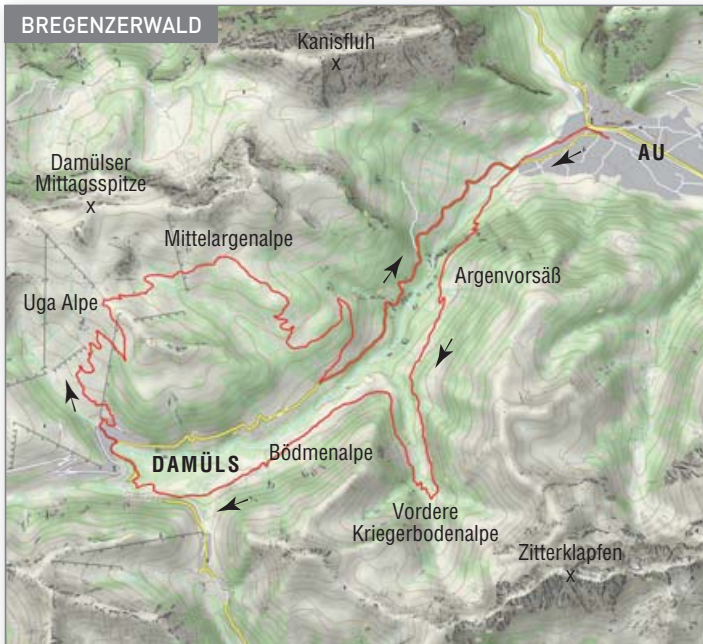
**Güterwege:** 20 km

**Einkehrmöglichkeit:** Gasthäuser in  
Damüls, Uga Alpe, Mittelargenalpe

## Charakteristik

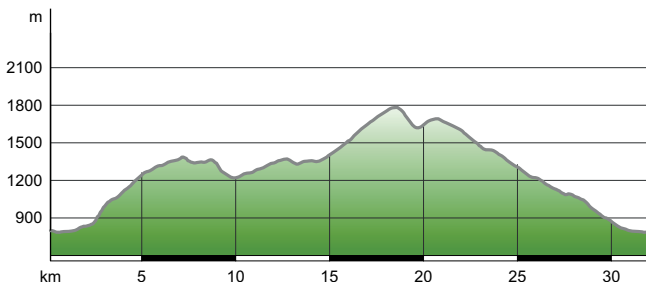
Diese konditionell anstrengende, fahrtechnisch jedoch leicht bewältigbare Rundtour führt aus den Tiefen des Bregenzerwaldes auf die Höhen der Damülser Berge. Die Vielfältigkeit der Runde ist gewaltig und nach der harten Auffahrt kann man bei der Uga Alpe eine lange Pause genießen, bevor es wieder zurück geht.

Fahrtstrecke: Au – Argenvorsäß – Vordere Kriegerbodenalpe – Böldmenalpe – Damüls – Uga Alpe – Mittelargenalpe – Argenwald – Au



**Streckenbeschreibung**

km	Hm	Beschreibung
0,0	810	Vom Gemeindeamt in Au zuerst auf der Straße Richtung Damüls.
1,5	822	Vor der Brücke über den Argenbach gerade auf einem Güterweg weiter teils steil hinauf zum Argenvorsäß.
4,2	1175	Man lässt die Alpe links liegen und fährt bei der Weggabelung gerade weiter. Vorbei an der Laternser Argenalpe und der Leopöldlers Argen gelangt man zur Vorderen Kriegbodenalpe.
7,3	1391	Nun geht es bergab das Afintobel entlang hinaus zur Äußeren Böldmenalpe.
9,8	1221	Ab hier langsam, dann steiler werdend das Tal hinein bergauf nach Damüls.
13,5	1357	Beim Beginn des Tunnels erreicht man die Faschinastraße und fährt auf dieser nach rechts zur Talstation der Ugabahn.
14,5	1372	Rechts der Talstation beginnt das schmale Sträßchen, das nach einigen Metern ein breiter Güterweg wird und in vielen Kehren hinauf zur Uga Alpe führt.
18,7	1783	Bei der Vorderen Uga Alpe geht es steil hinab zur Talstation der Elsenkopfbahn.
19,7	1619	Dann muss man kurz steil hinauf zur Hinterargenalpe und anschließend gemütlich zur Mittelargenalpe.
21,0	1688	Ab hier geht es nur mehr bergab.
26,7	1235	Bei Argenwald erreicht man die Damülser Straße und fährt auf dieser hinab nach Au.
32,0	810	Au Gemeindeamt

**Höhenprofil**

# Rund um den Feuerstätterkopf

18

**Ausgangsort:** Parkplatz bei Bolgenach

**Länge:** 28,3 km

**Höhenunterschied:** 1050 m

**Höchster Punkt:** 1434 m

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Asphalt:** 12,5 km

**Güterwege:** 15,5 km

**Pfade:** 0,3 km

**Einkehrmöglichkeit:** Wilds Riesalpe

## Charakteristik

Die größtenteils gemütliche Runde beginnt beim schattigen Parkplatz an der Bolgenach. Nach angenehmem Einfahren auf Asphalt beginnt eine aussichtsreiche Mountainbikefahrt. Wilds Riesalpe stellt einen optimalen Rastpunkt dar. Nach dem Sättele mit großartiger Aussicht auf Winterstaude und Hohen Ifen geht es auf der Ost- und Nordseite des Feuerstätter fast durchwegs bergab zurück zum Ausgangspunkt.

Fahrtstrecke: Brücke über Bolgenach – Sibratsgfäll – Wilds Riesalpe – Sättele – Lappachalpe – Brücke (alternativer Start in Hittisau d.h. + 2x3 km + 100 Hm oder in Sibratsgfäll – kaum Parkplätze)

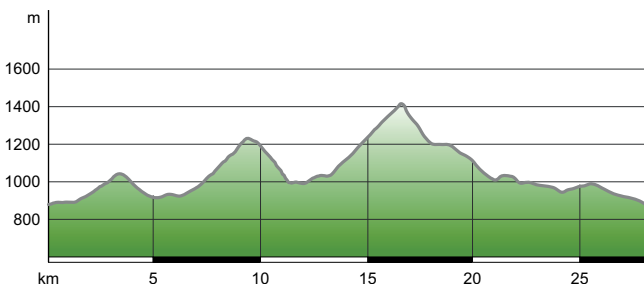




### Streckenbeschreibung

km	Hm	Beschreibung
0,0	886	Parkplatz bei Brücke über die Bolgenach an der Straße von Hittisau nach Balderschwang, ca. 1 km nach Abzweigung Sibratsgfäll. Zuerst zurück zur Abzweigung und bergauf Richtung Sibratsgfäll.
3,5	1041	Beim Gasthaus „Waldrast“ rechts neben der Straße auf einem Güterweg hinab nach Sibratsgfäll.
5,4	942	Hier auf der Dorfstraße nach rechts weiter und wieder bergauf.
6,6	968	Kurz nach der Kirche scharf nach links abzweigen und hinauf zu Wilds Riesalpe.
9,7	1221	Ab der Alpe über einen steilen Güterweg wieder hinab zur Straße und nach links nach Rindberg.
12,2	1002	Nun links abzweigen und auf dem Güterweg hinauf zum Sättele.
16,9	1434	Vom Sättele (kurz schiebend) steil hinab zur Güntlealpe und auf einem Güterweg und später auf Asphalt nach Norden bergab.
21,1	1013	Kurz vor der Brücke über die Bolgenach scharf links abbiegen auf Güterweg zur Lappachalpe und etwas auf und ab nach Westen. Nach der Überquerung der Bolgenach geht es etwa 30 Höhenmeter hinauf zur Straße Hittisau-Balderschwang.
25,1	986	Nun auf der Straße zurück zum Ausgangspunkt.
28,3	886	Parkplatz

Höhenprofil



# Rund um die Winterstaude

19

**Ausgangsort:** Kirche Andelsbuch

**Länge:** 38,3 km

**Höhenunterschied:** 1500 m

**Höchster Punkt:** 1524 m

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Asphalt:** 8,2 km

**Güterwege:** 29,8 km

**Pfade:** 0,3 km

**Einkehrmöglichkeit:** Gh. Schettereggerhof in Schetteregg, Gh. Innauer am Sonderdach

## Charakteristik

Auf dieser Rundtour erlebt der Biker die ganze Vielfalt des Bregenzerwaldes. Die hügelige Landschaft, versteckte Alpen, eine tiefe Schlucht und grandiose Aussichten auf die Winterstaude, den Hohen Ifen und viele andere Berge. Teils heftige Steigungen fordern den Biker. Dafür kann man die Tour in Schetteregg und am Sonderdach für eine lange Rast unterbrechen. Zuletzt passiert man in Bezegg eine historische Stätte, wo bis 1807 das Rathaus des Inneren Bregenzerwaldes stand.

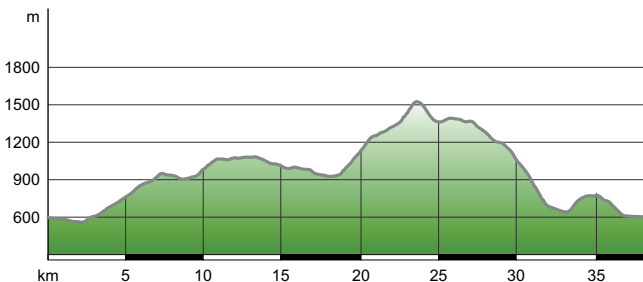
Fahrtstrecke: Andelsbuch – Egg – Schetteregg – Leugehralpe – Schreiberesattel – Sonderdach – Bezau – Bezegg – Andelsbuch



### Streckenbeschreibung

km	Hm	Beschreibung
0,0	613	Bei der Kirche links am Friedhof vorbei und auf einem schönem Radweg zwischen Feldern nach Egg.
2,4	574	Kurz vor dem Ortszentrum trifft man auf ein Sträßchen, das bergauf nach Osten führt. Auf diesem teils steil hinauf, zwischendurch auch etwas bergab Richtung Schetteregg. Bis zum Kapfvorsäß fährt man auf Asphalt, dann wird es schottrig. Nach Überquerung des Schmiedelbaches kommt man auf die Landstraße nach Schetteregg und fährt nach rechts auf dieser weiter.
9,2	938	Schon nach etwa 200 m zweigt man rechts ab und gelangt auf einem Güterweg durch den Wald nach Schetteregg.
11,6	1072	Hier geht es flach nach Osten weiter zum Hammerarts Bergvorsäß.
13,1	1097	Am Endes des kleinen Vorsäßdorfes den linken Güterweg bergab zum malerischen Rehenberg Vorsäß und ostseitig des Bullerschkopfes zur Leugehalpe.
18,3	942	Nun nach rechts das Helbockstobel nordseitig der Sienspitze teils steil berauf zu Gesers Tobelalpe. Schiebend gelangt man schließlich zum Schreiberesattel.
23,5	1526	Am Sattel noch kurz bergauf Richtung Winterstaude, dann über einen Güterweg hinab zum Stonger Moos und zur Wildmooskass Alpe.
26,5	1390	Vor der Alpe den Hang entlang etwas bergauf zum Sonderdach.
28,8	1208	Dann geht es über den sehr steilen Güterweg hinab nach Bezau.
30,1	650	Kurz vor der Kirche rechts bergauf nach Bezegg und dann bergab zum Ortseingang von Andelsbuch.
37,5	633	Noch vor der Bundesstraße nach rechts und auf dem Radweg parallel zur Straße zurück zum Ausgangspunkt.
38,3	613	Kirche Andelsbuch

Höhenprofil



**Ausgangsort:** Rankweil Bahnhof

**Länge:** 34,2 km

**Höhenunterschied:** 1200 m

**Höchster Punkt:** 1558 m

**Schwierigkeitsgrad:** schwer

**Asphalt:** 16,5 km

**Güterwege:** 16,2 km

**Pfade:** 1,5 km

**Einkehrmöglichkeit:**

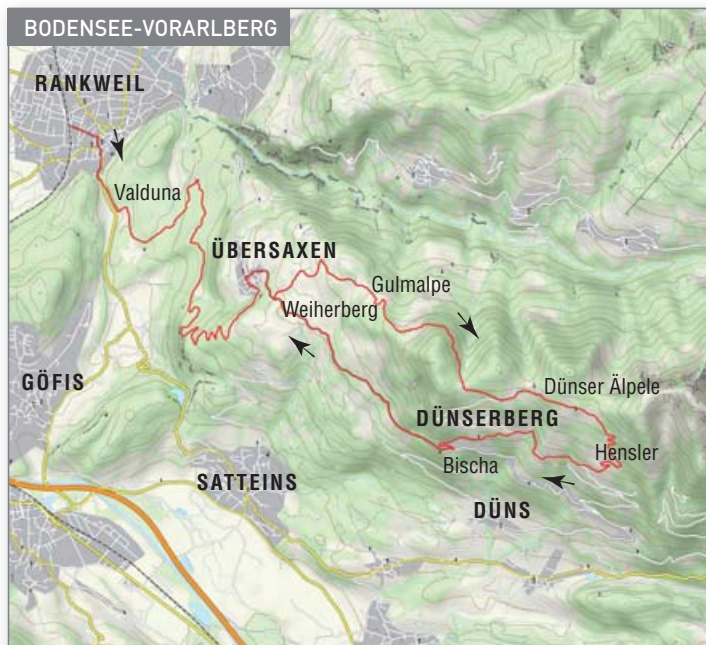
Gasthäuser in Übersaxen, Gerachhaus,

Dünser Älpele, Gh. Hensler

## Charakteristik

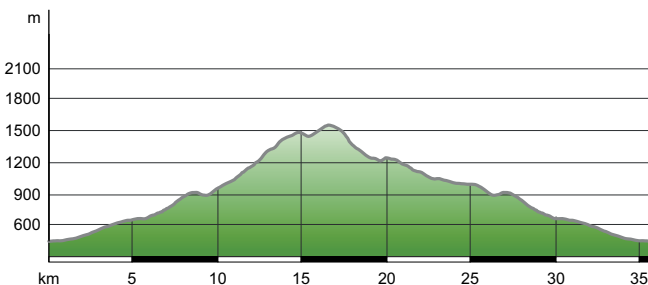
Das Dünser Älpele ist einer der besten Aussichtspunkte des Landes und vielseitig erreichbar. Der Blick geht vom Säntisgebiet über den gesamten Rätikon bis weit in die Silvretta. Die Gulmtour ist der anspruchsvollste Anstieg. Er erfordert Kondition, Kraft und exzellente Fahrtechnik, wenn man, bis auf eine bergauf unbefahrbare Stelle vor der Eggalpe, alle Passagen fahren will.

Fahrtstrecke: Rankweil – Valduna – Übersaxen – Gulmalpe – Dünser Älpele – Hensler – Übersaxen – Valduna – Rankweil



**Streckenbeschreibung**

km	Hm	Beschreibung
0	462	Vom Bahnhof Rankweil Richtung Zentrum. Auf der Ringstraße nach rechts und kurz darauf nach links Richtung Göfis. Nach dem Ortsende links zum Krankenhaus Valduna abbiegen.
2,3	523	Oberhalb davon wird es wieder flach. Bei der zweiten Abzweigung nach links in den Wald hinein und hinauf bis zur Übersaxner Landesstraße.
3,6	605	Die Straße wird in einer Kehre berührt und man fährt sofort rechts auf einem Güterweg in meist angenehmer Steigung weiter.
7,1	792	Bei einer Flachstelle beim Aussichtspunkt „Spiegelstein“ links einen Trail bergauf (Schiebestrecke). Nach etwa 300 m kommt man auf einen Güterweg, diesem folgt man nach rechts in Kehren nach Übersaxen.
9	902	Bei den ersten Häusern rechts bergauf zur Straße nach Dünserberg und auf dieser kurz weiter.
9,9	986	Bei einem Flachstück in der Nähe des Parkplatzes links abbiegen und zwischen Wiesen bergauf über Weiherberg zur Gulmalpe. Um die Alpe in einem Bogen herum hinauf zu einem Kreuz.
12,2	1224	Nun den rechten Weg sehr steil (eventuell schieben) und dann etwas gemäßiger bergauf. Nach einer kleinen Hütte folgt eine kurze Schiebepassage zur Eggalpe.
14,4	1497	Von dieser auf dem Güterweg kurz bergab zum Sträßchen, das von Futsch zum Dünser Äpele führt. Auf diesem links bergauf zur Alpe (Fernsehturm).
16	1558	Nun weiter nach Osten auf einem Trail zuerst leicht, dann sehr steil im Wald bergab (Schiebepassage) bis zu einem Güterweg und hier nach rechts weiter zur Bergstation der Schnifner Seilbahn (Henster).
17,5	1332	Jetzt kurz auf der asphaltierten Straße bergab.
18,1	1254	Bei der ersten scharfen Linkskehre gerade weiter auf einem schmalen Weg und ohne viel Höhenunterschied nach Westen Richtung Boden zum Fahrweg Dünser Äpele und auf Asphalt über Bischa bergab.
20,8	1124	Bei Futsch trifft man auf die Dünserberger Straße, der man nach rechts bis Übersaxen folgt.
24,9	925	Nun auf dem schon bekannten Weg wieder hinab nach Rankweil.
34,2	462	Rankweil Bahnhof

**Höhenprofil**

# Fellhornrunde

21

**Ausgangsort:** Riezlern/Casino

**Länge:** 22,0 km

**Höhenunterschied:** 1540 m

**Höchster Punkt:** 1920 m

**Schwierigkeitsgrad:** schwer

**Asphalt:** 0,5 km

**Güterwege:** 21,5 km

**Einkehrmöglichkeit:** Bergstüble, Mittelalpe, Schrattnwang Alpe, Hochleite, Schwand, Ringang, Laiter, Untere Bierenwangalpe, Kanzelwandhaus, Panoramarestaurant Kanzelwand, Adlerhorst, Betriebe in Riezlern

## Charakteristik

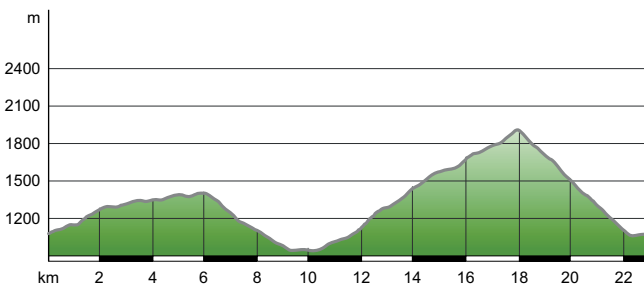
Diese länderverbindende Tour erfordert ordentliche Kondition und sehr gutes Fahrkönnen. Dafür ist der Ausblick auf die Kleinwalsertaler Berge umso schöner. Im Birgsautal befindet sich die Skiflugschanze, die immer einen Abstecher wert ist. Mit etwas Glück sieht man auch Adler kreisen.

Fahrtstrecke: Riezlern – Westegg – Bergstation Söllereck – Schwand – Kanzelwandhaus – Kanzelwandsattel – Zwerenalpe – Riezlern



**Streckenbeschreibung**

km	Hm	Beschreibung
0,0	1090	Vom Casino-Parkplatz startet man Richtung „Söllereck über Mittelalpe“. Steil hinauf zum Westeggtobel und weiter nach Westegg. Weiter vorbei an der Mittelalpe und dem Walserälpele zur Bergstation Söllereck auf deutschem Staatsgebiet.
5,2	1358	Von der Bergstation kurz auf einer Schotterstraße bergab und nach etwa 200 m rechts abzweigen.
5,4	1350	Über Moorwiese und Hochleite (Holzbretter) dem Forstweg und später der Asphaltstraße folgend hinab nach Schwand.
9,0	964	Hier fährt man nach rechts auf der Straße bergab bis Ringang.
9,8	957	Rechts leicht bergauf bis unter die Seilbahn und in Kehren hinauf zum Kanzelwandhaus.
14,0	1519	Weiter bergauf Richtung Kanzelwandsattel.
15,6	1718	Vor der Bierenwangelpe links auf dem Wanderweg weiter zum Gundsattel und weiter zum Kanzelwandsattel.
17,0	1920	Nach links hinab Richtung „Riezlern Güterweg“. Auf diesem bergab, vorbei an der Zwerenalpe bis zur Talstation der Kanzelwandbahn.
21,0	1074	Rechts auf der Straße zurück zum Ausgangspunkt.
22,0	1090	Riezlern/Casino-Parkplatz

**Höhenprofil**

# Rund um den Itonskopf

22

**Ausgangsort:** Schruns/Ortsmitte

**Länge:** 30,3 km

**Höhenunterschied:** 1340 m

**Höchster Punkt:** 1802 m

**Schwierigkeitsgrad:** schwer

**Asphalt:** 16,0 km

**Güterwege:** 12,3 km

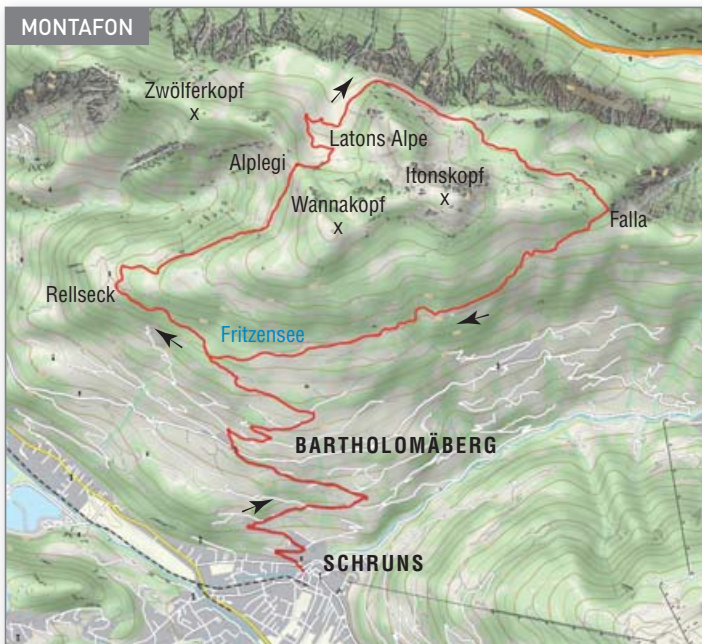
**Pfade:** 2,1 km

**Einkehrmöglichkeit:** Bartholomäberg,  
Rellseck, Latons Alpe

## Charakteristik

Der Itonskopf steht zwischen dem Klostertal und dem Montafon und ist ein beliebtes Ziel für routinierte Wanderer. Der Tiefblick ins Klostertal und Montafon, der Ausblick auf Rote Wand im Norden und Sulzfluh & Co im Süden begeistern alle. Die Biker werden bei seiner Umrundung fahrtechnisch sehr stark gefordert. Nur absolute Top-Könner bewältigen die Strecke, ohne vom Bike abzusteigen. Von Falla kann man noch einen Abstecher zum Kristberg machen. Die Fahrt entlang der drei malerischen Kleinstseen – Torasee, Fulasee und Fritzensee – sollte aber nicht ausgelassen werden.

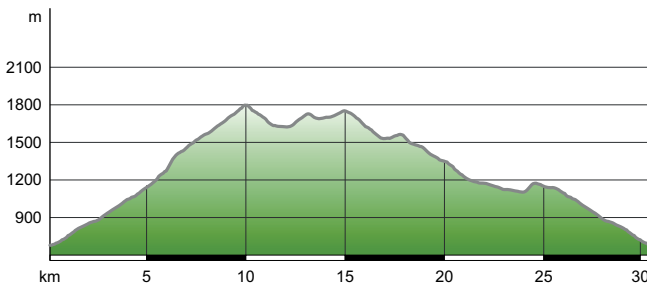
Fahrtstrecke: Schruns – Bartholomäberg – Rellseck – Latons Alpe – Falla – Fritzensee – Bartholomäberg – Schruns





**Streckenbeschreibung**

km	Hm	Beschreibung
0,0	682	Vom Ortszentrum von Schruns fährt man auf der Straße nach Bartholomäberg.
4,4	1087	Bei der Kirche geht es bergauf Richtung Rellseck weiter, wobei man gleich bei der nächsten Weggabelung das rechte Sträßchen wählt.
8,2	1385	Bei der Abzweigung „Fritzensee“ fährt man gerade weiter bis zum Gh. Rellseck.
9,4	1487	Nun geht es nach Osten auf einem Güterweg hinauf zum Alplegi, einem Sattel zwischen Montafon und Klostertal.
12,0	1802	Von Alplegi fährt man hinab zur Latons Alpe (1683 m) und ohne viel Höhenunterschied auf der Nordseite des Itonskopfes weiter.
15,0	1702	Bei einer Weggabelung geht es links weiter und gleich darauf beginnt ein nur teilweise fahrbarer Trail.
17,2	1775	Bei Falla kommt man wieder auf die Südseite und fährt auf wieder einfacherem Weg nach Westen. Dabei passiert man drei kleine Seen (Tora-, Fula- und Fritzensee).
22,1	1385	Schließlich trifft man wieder auf den Anstiegsweg und fährt nach Bartholomäberg und auf der Straße hinab nach Schruns.
30,3	682	Schruns/Ortsmitte.

**Höhenprofil**

# Verwall Rundtour – Heilbronner Hütte

23

**Ausgangsort:** Schruns/Tschagguns

Aktivpark

**Länge:** 62,7 km

**Höhenunterschied:** 1900 m

**Höchster Punkt:** 2308 m

**Schwierigkeitsgrad:** schwer

**Asphalt:** 28,0 km

**Güterwege:** 29,7 km

**Pfade:** 5,0 km

**Einkehrmöglichkeit:** Kops, Verbella Alpe, Heilbronner Hütte, Untere Gafluna Alpe, Gh. Fellimännle, Silbertal

## Charakteristik

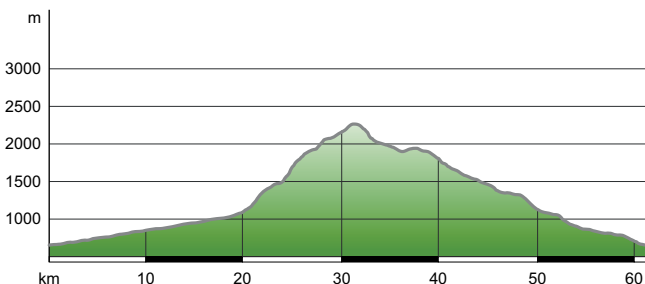
Diese sehr lange Rundtour ist die wahrscheinlich großartigste und gleichzeitig auch anspruchsvollste Tour in Vorarlberg. Zuerst fährt man gemütlich durch den Talboden des Montafons. Dann geht es anstrengend hinauf zum gewaltigen Kops-Stausee. Von der Verbella Alpe, die bald darauf erreicht wird, hat man einen wunderbaren Ausblick auf die Silvrettaberge. Zwischen Heilbronner Hütte und dem Winterjöchle fährt man auf der Westseite des gewaltigen Pateriols durchs Schönverwalltal und nach einer anstrengenden Schiebepassage kann man durch das sehr lange und einsame Silbertal wieder zum Ausgangspunkt zurück rollen. Diese Tour führt durch Natura 2000-Gebiet. Die Route ist nur vom 15.6.–15.9. zwischen 7 und 20 Uhr befahrbar! Eine Änderung der jahres- und tageszeitlichen Beschränkung bleibt den betreffenden Grundbesitzern in Absprache mit der Behörde vorbehalten.

Fahrtstrecke: Schruns/Tschagguns – Partenen – Kops – Heilbronner Hütte – Winterjöchle – Silbertal – Schruns/Tschagguns



**Streckenbeschreibung**

km	Hm	Beschreibung
0,0	671	Vom Aktivpark in Schruns/Tschagguns fährt man auf dem Montafoner Radweg bis nach Partenen. Dann geht es weiter zur Silvretta-Hochalpenstraße.
19,5	1193	Bei der ersten Rechtskehre beginnt geradeaus der Güterweg über Ganifer nach Kops.
25,5	1782	Knapp unterhalb von Kops zweigt links der Güterweg zur Verbella-Alpe und Heilbronner Hütte ab.
28,0	1938	Dazu fährt man das Tal weiter bergauf bis zum Übergang nach Tirol.
32,2	2308	Etwas oberhalb davon liegt die Heilbronner Hütte. Von der Hütte muss man kurz hinab, dann entlang der Seen zum steilen Abbruch. Hier geht es sehr steil hinab, bis man wieder auf den fahrbaren Güterweg durchs Schönverwalltal trifft.
37,5	1917	Wenn man links die Wasserfassung der Rosanna erkennt muss man über einen kleinen Weg hinab zum Bach. Versäumt man diesen Punkt kann man etwas später nochmals links abbiegen.
37,7	1901	Von der Wasserfassung muss man fast eine Stunde schieben. Dabei überschreitet man das Winterjöchle (1903 m) und passiert den malarischen Langsee (1975 m).
40,5	1890	Ab der Freschalpe kann man wieder fahren und rollt durch das Tal nach Silbertal
56,0	885	und weiter auf der Straße nach Schruns und zum Aktivpark.
62,7	671	Schruns/Tschagguns Aktivpark

**Höhenprofil**



# Informationen rund ums Rad

## **NERVENKITZEL ODER NATURGENUSS?**

### **IN VORARLBERG FINDEN AKTIVE IHR GLÜCK**

In den letzten Jahren wurden in ganz Vorarlberg rund 1.500 Kilometer Mountainbike-wege einheitlich beschildert und zum Teil auch neu angelegt. Bei der Auswahl der Routen standen Sicherheit, Naturschutz und die Attraktivität im Vordergrund - Mountainbiker sollen auf jeder Strecke ein besonderes Stück Natur und Lebenskultur „erfahren“ können. Die hier vorgestellten Bikerouten hat Rudolf Mayerhofer, Bergführer und Alpinautor, zur Verfügung gestellt. Weitere Routenvorschläge und Informationen finden Sie auf [www.vorarlberg.travel/mountainbike](http://www.vorarlberg.travel/mountainbike)

### **NEU! INTERAKTIVE MOUNTAINBIKEKARTE VORARLBERG – DER NEUE SERVICE VON VORARLBERG TOURISMUS**

Ab diesem Jahr finden Sie alle Touren, die in dieser Broschüre präsentiert werden, und noch zusätzliche Routen-Tipps als interaktiven Touren-Tipp. Auf der „interaktiven Tourenkarte“ finden Sie eine Kurzbeschreibung der Mountainbikeroute, wichtige Informationen und Eckdaten, ein Höhenprofil und Bild- oder Videomaterial. Zusätzlich können Sie die Tour in 3D auf Google-Earth ansehen und eine GPX-Datei herunterladen. [www.vorarlberg.travel/biketouren](http://www.vorarlberg.travel/biketouren)

## **DEFINITIONEN DER SCHWIERIGKEITSGRADE**

- leicht** Ein mit normalen Fahrrädern befahrbarer Radwanderweg mit guter Fahrbahndecke. Steigungen und Gefälle bewegen sich zwischen 0 und 5 %, auf kurzen Strecken maximal 10 %. Es gibt keine kontinuierlichen Anstiege und keine besonderen Gefahrenbereiche. Diese Wege sind verkehrsfrei bzw. -arm.
- mittel** Diese Strecke erfordert sportliches Radfahrkönnen und besonders defensives Fahrverhalten. Steigung und Gefälle sind zwischen 5 und 12 %, auf kurzen Strecken bis maximal 17 %. Es treten unübersichtliche, kurvenreiche Streckenabschnitte auf. An Wege grenzendes Steilgelände kann ungesichert sein. Mountainbikeausrüstung ist empfehlenswert.
- schwer** Anspruchsvolle MTB-Strecke mit zahlreichen Gefahrenmomenten, die die Maximalsteigung der roten Strecke übersteigt und deren Streckencharakteristik noch schwieriger ist. Kurze Schiebestrecken sind möglich. Situationsangepasstes vorausschauendes Fahren ist erforderlich. Mountainbikeausrüstung ist obligatorisch.

## GEFÜHRTES RADELN

Mehrere Orte und Regionen veranstalten geführte Touren im Rahmen des wöchentlichen Veranstaltungsprogramms, die von Sportgeschäften oder Outdoor-Veranstalter angeboten werden. Mehr Informationen und weitere Tipps finden Sie bei den Urlaubsregionen:

- Alpenregion Bludenz Tourismus  
T +43 (0)5552/30227, [info@alpenregion.at](mailto:info@alpenregion.at), [www.alpenregion.at](http://www.alpenregion.at)
- Arlberg Lech Zürs Tourismus  
T +43 (0)5583/2161-0, [info@lech-zuers.at](mailto:info@lech-zuers.at), [www.lech-zuers.at](http://www.lech-zuers.at)
- Bodensee-Vorarlberg Tourismus  
T +43 (0)5574/43443-0, [office@bodensee-vorarlberg.com](mailto:office@bodensee-vorarlberg.com),  
[www.bodensee-vorarlberg.com](http://www.bodensee-vorarlberg.com)
- Bregenzerwald Tourismus  
T +43 (0)5512/2365, [info@bregenzerwald.at](mailto:info@bregenzerwald.at), [www.bregenzerwald.at](http://www.bregenzerwald.at)
- Kleinwalsertal Tourismus  
T +43 (0)5517/5114-0, [info@kleinwalsertal.com](mailto:info@kleinwalsertal.com), [www.kleinwalsertal.com](http://www.kleinwalsertal.com)
- Montafon Tourismus  
T +43 (0)5556/722530, [info@montafon.at](mailto:info@montafon.at), [www.montafon.at](http://www.montafon.at)

### TIPPS

- Die Partner von Outdoor Vorarlberg stehen allen Mountainbikern (und jenen, die es werden wollen) professionell zur Seite. Ob nur für den Verleih eines Mountainbikes, eines Elektrobikes oder für geführte Touren in allen Schwierigkeitsstufen, je nach Kondition und Geschick individuell abgestimmt, Fahrtechnikseminare und technische Beratung.  
[www.outdoor-vorarlberg.at](http://www.outdoor-vorarlberg.at)
- Die größte Bikebasis mit Mountainbike-Verleih und einem umfangreichen Tourenangebot befindet sich im Aktivpark Montafon in Schruns-Tschagguns.  
[www.aktivpark-montafon.at](http://www.aktivpark-montafon.at)
- In der Alpenregion Bludenz (Brandnertal, Alpenstadt Bludenz, Klostertal) finden täglich geführte Mountainbiketouren statt. Mehr Informationen auf [www.bikevorarlberg.at](http://www.bikevorarlberg.at)

# Unterwegs in Vorarlberg

## Die beliebtesten Alpwanderungen im Ländle!



Rudolf Mayerhofer

### Alpwandern in Vorarlberg

Die 93 schönsten Touren

492 Seiten, vierfarbig, zahlr. Abb. und Kartenausschnitte mit vielen Tipps für Moutainbiker

€ 24,95 / sfr 44,90

ISBN 978-3-7066-2424-4

## Wanderungen zu den idyllischsten Bergseen und den prächtigsten Gipfeln!



Rudolf Mayerhofer

### Die schönsten Bergwanderungen in Vorarlberg

Über 250 attraktive Tourenvorschläge

464 Seiten, vierfarbig, zahlr. Abb. und Kartenausschnitte mit vielen Bike- und Hike-Tipps

€ 24,95 / sfr 43,70

ISBN 978-3-7066-2381-0

## Alle Regionen der Bergwelt Vorarlbergs mit zahlreichen Varianten für Anstieg und Abfahrt!



Rudolf Mayerhofer

### Die schönsten Schitouren in Vorarlberg

100 reizvolle Routen

400 Seiten, vierfarbig, zahlr. Abb. und Kartenausschnitte Vollständig überarbeitete Neuauflage

€ 24,95 / sfr 41,50

ISBN 978-3-7066-2474-9

„Rudolf Mayerhofer ist als ortsansässiger Bergführer prädestiniert solche Führer zu schreiben und tatsächlich spricht aus jedem Satz, aus jeder Anmerkung die Sprache des Fachmanns, auf dessen Hinweise und Angaben man sich verlassen kann. Eine echte Bereicherung!“  
*Österr. Alpenverein, Edelweiss aktuell*

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder portofrei über [www.loewenzahn.at](http://www.loewenzahn.at)

**loewenzahn**

## **V-CARD – VORARLBERG ENTDECKEN!**

Für Ausflüge in ganz Vorarlberg ist die V-CARD eine gute Wahl. Sie gilt für zahlreiche Bergbahnen, Museen und Schwimmbäder, die alle einmal besucht werden können. Die V-CARD ist vom 1. Mai bis 31. Oktober gültig. Über alle Ausflugsziele, Preise und weitere Details informiert die Website [www.v-card.at](http://www.v-card.at), auf der die V-CARD auch bestellt werden kann.

## **REGIONALE INCLUSIVE-CARDS – FÜR ABWECHSLUNGSREICHE URLAUBSTAGE!**

In allen sechs Vorarlberger Urlaubsregionen gibt es Inclusive-Cards. Die Cards gelten – je nach Region – für die öffentlichen Verkehrsmittel, die Bergbahnen, für Museen, Freizeiteinrichtungen und für die Teilnahme an Programmen. Am Arlberg, im Bregenzerwald und im Kleinwalsertal sind die Cards im Übernachtungspreis inkludiert. Im Montafon, der Alpenregion Bludenz und in der Region Bodensee-Vorarlberg gibt es die Cards zum vorteilhaften Pauschalpreis. Mehr Informationen auf [www.vorarlberg.travel/inclusivecards](http://www.vorarlberg.travel/inclusivecards)

## **UNTERWEGS MIT BUS UND BAHN**

Der öffentliche Verkehr in Vorarlberg ist sehr gut ausgebaut: Bus und Bahn fahren im Taktverkehr. Die regionalen Fahrpläne sind miteinander verknüpft. Attraktive, einheitliche Tarife machen das Ein- und Umsteigen leicht.

Die örtlichen Tourismusbüros informieren über Wanderbusse, die direkt ins Wandergebiet führen. Für Tagesausflüge im Bodenseeraum gibt es für Bus, Bahn und Schiff die Tageskarte Euregio Bodensee.

Fahrpläne und Ticketinfos sind an allen Bahnhöfen, Schiffshäfen sowie unter [www.vmobil.at](http://www.vmobil.at) und [www.euregiokarte.com](http://www.euregiokarte.com) abrufbar.



**freitag & berndt**

[www.freitagberndt.at](http://www.freitagberndt.at)

Besuchen Sie auch  unseren Webshop



**Schauen** Sie uns ruhig in die Karten!

Autokarten  
Wanderkarten  
Radkarten  
Stadtpläne  
Atlanten  
Freizeitführer  
Bücher

WIEN · MÜNCHEN · PRAHA · BRATISLAVA · BUDAPEST · LJUBLJANA · MADRID

## **FAIR AM BERG**

Mountainbikerouten führen in ein Gelände, in dem besondere Anforderungen an die Eigenverantwortung der Mountainbiker gestellt werden. Daher ist es wichtig, gewisse Verhaltensregeln einzuhalten, um Konfrontationen zu vermeiden und um die eigene Sicherheit zu gewährleisten.

Dazu gehören vor allem:

- Verantwortungsvolles Fahren mit kontrollierter Geschwindigkeit und auf halbe Sicht
- Es ist jederzeit mit Hindernissen zu rechnen, vor allem bei Kurven! (Steine, Äste, Wegschäden, gelagertes Holz, Weidevieh, Fahrzeuge, Wegsperrern, usw.).
- Wanderer und Fußgänger haben Vorrang. Rücksichtsvolles Überholen erfolgt im Schrittempo.
- Die land- und forstwirtschaftliche Bewirtschaftung hat auf den freigegebenen Wegen Vorrang. Weidegatter sind wieder zu schließen, vorübergehende Wegsperrern werden eingehalten.
- Die vorgesehenen, beschilderten Strecken nicht verlassen, um Natur- und Wildlebensräume zu schonen.
- Eine gute Tourenplanung nimmt Rücksicht auf die Schwierigkeit der Strecke und das eigene Können. Dazu gehören auch Helm, Schutzausrüstung und ein technisch einwandfreies Mountainbike.

**Wenn Sie trotz aller Vorsichtsmaßnahmen in Gefahr oder in Bergnot geraten ...**

- Geben Sie das Alpine Notsignal (sichtbare und hörbare Zeichen, sechsmal in der Minute)
- oder wählen Sie die Notrufnummern: 112 (Euro-Notruf – mit jedem Handy/Netz) bzw. +43 (0)5522 / 144 (Bergrettung Vorarlberg)
- Achten Sie darauf, bei der Unfallmeldung die W-Fragen exakt zu beantworten: WER meldet? WO genau ist der Unfall? WAS ist passiert? WIE VIELE Personen benötigen Hilfe?

### **Bergekostenvorsorge**

Für € 22,- Förderbeitrag bietet der Österreichische Bergrettungsdienst eine Deckung der Such- und Bergekosten für Boden- und Flugrettung für den Förderer, den Ehe-/Lebenspartner sowie die Kinder bis zum vollendeten 18. Lebensjahr.

Mehr Informationen auf

[www.alpinesicherheit.at](http://www.alpinesicherheit.at) – Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit

[www.bergrettung-vorarlberg.at](http://www.bergrettung-vorarlberg.at) – Österreichischer Bergrettungsdienst

[www.zamg.ac.at](http://www.zamg.ac.at) – kostenloser, aktueller Wetterbericht für ganz Österreich



**Respektiere**®

**deine Grenzen**

Was viele Mountainbiker sich nicht klarmachen:

Ein großer Teil der Wege, auf denen Du bei Deinen Touren mit dem Bike fährst, werden von den Land- und Forstwirten angelegt und auch gepflegt und für die Bewirtschaftung ihrer Flächen benötigt.

Du bist hier Gast und als solcher gern gesehen.

Bitte verhalte Dich fair und rücksichtsvoll,  
damit das auch in Zukunft so bleibt.

**Danke!**

Mehr zum Thema unter [www.vorarlberg.at/respektiere](http://www.vorarlberg.at/respektiere)



VOR  
ARL  
BERG

Biker im Großen Walsertal © Florian Strigel

## VORARLBERG TOURISMUS

Postfach 99, 6850 Dornbirn, Österreich  
T: +43 (0)5572/377033-0, F: +43 (0)5572/377033-5  
info@vorarlberg.travel, [www.vorarlberg.travel](http://www.vorarlberg.travel)

ÖSTERREICH