

GS St. Gotthard Sedrun S3 - schwer sehr fit 8 km 184 hm 647 hm MTB, E-Bike 0 % 10 % 90 % 95 % 1'995 m ü. M.	V Vergera Bike S2 - mittel mittel fit 13 km 705 hm 705 hm MTB, E-Bike 40 % 40 % 10 % 98 % 1'634 m ü. M.	207 Cavorgia Bike S2 - mittel sehr fit 28 km 1'146 hm 1'146 hm MTB, E-Bike 45 % 45 % 10 % 100 % 1'804 m ü. M.	GD St. Gotthard Disentis S3 - schwer mittel fit 11 km 211 hm 856 hm MTB, E-Bike 30 % 20 % 50 % 95 % 1'995 m ü. M.	209 Plaun Menisch Bike S1 - leicht mittel fit 14,5 km 775 hm 775 hm MTB, Gravel, E-Bike 20 % 60 % 20 % 100 % 1'612 m ü. M.	T Tir Bike S1 - leicht mittel fit 19 km 913 hm 913 hm MTB, Gravel, E-Bike 40 % 55 % 5 % 100 % 1'987 m ü. M.	R Runfoppa Bike S1 - leicht leicht fit 9 km 502 hm 502 hm MTB, Gravel, E-Bike 20 % 80 % 0 % 100 % 1'633 m ü. M.	210 Laus Bike S3 - schwer sehr fit 22 km 848 hm 848 hm MTB, E-Bike 30 % 60 % 10 % 92 % 1'671 m ü. M.	208 Val Russein S2 - mittel sehr fit 47 km 2'200 hm 2'200 hm MTB, E-Bike 40 % 55 % 5 % 100 % 1'926 m ü. M.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

100% Singletrail-Charakter mit Start an der Bergstation Caischavedra. Die Tour führt mit einer fliegenden Abfahrt und einigen technisch anspruchsvollen Passagen nach Sedrun Spintasca. Nur für gute Bikerinnen und Biker geeignet.

Diese Tour geht über alte Saumpfade und Strassen. Ein kurzer Streckenabschnitt (700 m) befindet sich auf einem Wanderweg, auf dem das Bike teils wegen schwieriger Passagen kurz geschoben werden muss. Start und Endpunkt befindet sich beim Camping Fontanivas, Disentis.

Start und Endpunkt für diese Rundtour sind von diversen Orten aus möglich und führt über Natur- und Asphaltstrassen durch die Ferienregion Disentis Sedrun. Es sind auch Wanderwegabschnitte dabei, wo das Bike eventuell auch mal kurz geschoben werden muss.

Die Tour führt von der Bergstation Caischavedra zur Talstation S.Catrina und eignet sich für gute Bikerinnen und Biker. Auf dieser Traversen sind technisch sehr anspruchsvolle Abschnitte sowie Schiebepassagen vorhanden. Für Könnerninnen und Könnern ist alles fahrbar.

Diese Route kann mit anderen Routen verlängert oder abgekürzt werden. Sie beinhaltet Teerstrassen, Forstwege und Wanderweg-Abschnitte, die technisch einfach sind, aber teilweise an sehr steilen Hängen entlangführen. Kinder, welche biketechnisch fortgeschritten sind, können diese Runde gut fahren.

Start und Endpunkt sind an der Via Sogn Placi, Disentis. Der Anteil technischer Abschnitte ist klein und man bewegt sich grösstenteils auf Forststrassen. Der obere Teil der Tour endet in einer Sackgasse und ist nur für konditionell gute Bikerinnen und Biker geeignet. Da an mehreren Stellen beliebig abgekürzt oder verlängert werden kann, ist diese Strecke auch für Familien mit bikefreudigen Kindern geeignet.

Einfache Strecke, die über Forststrassen führt und fahrtechnisch einfach ist. Für Anfängerinnen und Anfänger eine geeignete Tour mit Start und Endpunkt in Fällschardis.

Die Runde kann von beiden Seiten befahren werden. Die Aufstiege und Abfahrten sind steil, aber ohne technische Schwierigkeiten. Der zwei km lange Singletrail ist nur für sehr geübte Bikerinnen und Biker geeignet. Wer nicht so erfahren ist, nimmt wieder die selbe Strasse zurück.

Start und Endpunkt ist Disentis Dorfmitte. Diese Rundtour verläuft auf Wald- und Forststrassen und bietet geübten Bikerinnen und Bikern einen technischen Singletrail-Abschnitt. Der Singletrail ist für geübte Bikerinnen und Biker machbar, mit Schiebepassagen. Die Tour kann beliebig verkürzt oder verlängert werden.

100% carattere single trail con partenza dalla stazione di montagna di Caischavedra. Il tour conduce con una discesa fluida e alcuni passaggi tecnicamente impegnativi a Sedrun Spintasca. Adatto solo a buoni bikers.

Questo tour passa su vecchie mulattiere e strade. Un breve tratto (700 m) è su un sentiero escursionistico, dove la bici deve essere spinta per un breve periodo o muss sui passaggi difficili. Il punto di partenza e di arrivo è al Camping Fontanivas di Disentis.

Il punto di partenza e di arrivo di questo giro è possibile da vari luoghi e conduce su strade naturali e asfaltate attraverso la regione turistica Disentis-Sedrun. Ci sono dei tratti di sentiero dove la bici potrebbe necessitare di essere spinta, dato il livello tecnico di questo percorso.

Il tour parte dalla stazione di montagna di Caischavedra alla stazione di valle S.Catrina ed è indicato per buoni bikers. Su questo traversata ci sono sezioni tecnicamente molto impegnative e passaggi ove la bici potrebbe necessitare di essere spinta. La discesa è scorrevole e contiene solo alcune sezioni tecniche.

Questo percorso può essere esteso o accorciato con varie vie. Comprende strade asfaltate, sentieri forestali e anche tratti di sentieri escursionistici, che sono tecnicamente facili ma talvolta condanno lungo pendii molto ripidi. I ragazzi che sono tecnicamente avanzati possono praticare questo bike tour.

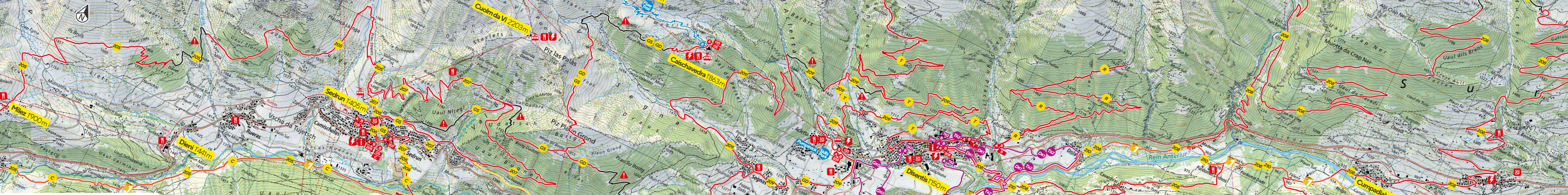
La partenza e l'arrivo sono alla Via Sogn Placi a Disentis. La percentuale di sezioni tecniche è bassa e ci si muove principalmente su strade forestali. La parte superiore del tour termina in un vicolo cieco ed è adatto solo a ciclisti con una buona condizione fisica. Poiché è possibile accorciare o allungare il percorso in diversi punti, questo itinerario è adatto anche alle famiglie con bambini che amano andare in bicicletta.

La partenza e l'arrivo sono alla Via Sogn Placi a Disentis. La percentuale di sezioni tecniche è bassa e ci si muove principalmente su strade forestali. La parte superiore del tour termina in un vicolo cieco ed è adatto solo a ciclisti con una buona condizione fisica. Poiché è possibile accorciare o allungare il percorso in diversi punti, questo itinerario è adatto anche alle famiglie con bambini che amano andare in bicicletta.

Il giro può essere percorso da entrambi i lati, le salite e le discese sono ripide ma senza difficoltà tecniche. Il single trail di 2 km è adatto solo a ciclisti molto esperti. Ai ciclisti meno esperti si raccomanda di riprendere la stessa strada.

Il trail offre tanto divertimento e azione su una discesa di quattro chilometri di lunghezza e un dislivello di circa 300 metri. Grazie alle modifiche apportate alla signora di Gendussas, sarà possibile caricare le biciclette e fare quanto più discese potrai fare.

Curve ripide, avvallamenti, dossi, ponti di legno e un panorama incredibile. Il Flow-Trail Catrina a Disentis è un percorso per mountain bike che permette di pedalare in modo fluido all'interno dell'intero percorso. Catrina Experience ha deciso di rinnovarsi e ha costruito qualcosa di speciale con il campione del mondo Ralph Nijf. Il trail offre tanto divertimento e azione su una discesa di quattro chilometri di lunghezza e un dislivello di circa 300 metri. Grazie alle modifiche apportate alla signora di Gendussas, sarà possibile caricare le biciclette e fare quanto più discese potrai fare.



206 Stausee Nalps Cavorgia S1 - leicht mittel fit 29 km 1'000 hm 1'000 hm MTB, Gravel, E-Bike 70 % 20 % 10 % 100 % 2'158 m ü. M.

Diese Rundtour kombiniert alles was das Herz begehrt und die sportliche Herausforderung wird durch Naturschönheiten und herrliche Ausblicke belohnt.

Questo tour circolare combina tutto ciò che il tuo cuore desidera e la sfida sportiva è ricompensata da bellezze naturali e da magnifici panorami.



SCHWIERIGKEITSANGABEN

Lila markierte Wege sind für Familien bestimmt. Der Weg ist mit einem Buchstabencode und dem Schwierigkeitsgrad gekennzeichnet.

- K0** Keine besonderen Schwierigkeiten. Dies sind meistens flüssige Wald- und Wiesenwege auf griffigen Naturböden, verfestigter Schotter oder Teerstrasse. Wenig Gefälle oder Steigung.
- K1** Man muss kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln und kleine Steine erwarten. Zunehmend Gefälle und Steigungen von über 6 %.
- K2** Auf den Wegen geht es zum Teil steil hinauf oder hinunter. Für Kinder mit fortgeschrittener Biketechnik machbar. Enthält anspruchsvolle Abschnitte.

Pumptrack

Ein Pumptrack ist ein speziell geschaffener Rundkurs für Mountainbikerninnen und -biker. Ziel ist, durch Pump-Bewegungen Geschwindigkeit aufzubauen. Ein pump track è un circuito appositamente creato per gli appassionati di mountain bike. L'obiettivo è quello di incrementare la velocità attraverso movimenti di compressione.

Catrina Skills Park

Der Catrina Skills Park bietet vier Routen mit verschiedenen Niveaus an. Der Skills Park ist durch seine Vielfältigkeit ideal für diejenigen, welche ohne technische Grenzen Spass haben wollen und ihr technisches Niveau verbessern möchten.

Il Catrina Skills Park offre quattro percorsi con diversi livelli. Lo Skills Park è ideale per coloro che vogliono divertirsi e migliorare il loro livello tecnico.

WICHTIGE NUMMERN

NOTRUF	144
REGA	1414
Europäischer Notruf	112
SOS Disentis	+41 79 293 42 51
Sportshop	
Rabius:	
La Bikeria	+41 81 404 14 24
Disentis:	
Catrina Sportshop	+41 81 920 30 48
Menzli Sport AG	+41 81 947 55 83
Sedrun:	
Intersport Curschellas	+41 81 949 11 73
Andermatt:	
GleisO	+41 58 211 67 10
Bikewelt Gisler	+41 41 888 70 60
Imholz Sport Piazza	+41 41 888 70 61
Meyer's Sporthaus AG	+41 41 887 12 32
Snowlimit GmbH	+41 41 887 06 14
Bike Guide	
Disentis:	
Catrina Sportshop	+41 81 920 30 48
Meinasendas	meinasendas.ch
Andermatt:	
GleisO	+41 58 211 67 10
Bikewelt Gisler	+41 41 888 70 60
Surselva:	
Lunyontour	lunyontour.com
Cadventure	cadventure.ch

LEGENDE KARTE

	MTB Routen		Familien-Trail
	Nationale Routen		Flow-Trail
	Anspruchsvoll		Verbindungstrail
	SchweizMobil		% Asphalt
	Zwei Richtungen		% Gravel
	Eine Richtung		% Trail
	Familientrail		Fahrbarkeit
	Anspruchsvoll		Höchster Punkt
	Fitnesslevel		Ladestationen
	Länge		Bergbahnen
	Total Höhenmeter +		Bikeshop
	Total Höhenmeter -		SAC Hütte
	Fahrradtyp		Info Center



Wegweiser für Wegnutzer

Sind nett mitanand! Suuber bliiba, gell!

- Beim Biken**
- du machst dich mit der Glocke frühzeitig bemerkbar
 - du lässt den Wandernden immer den Vortritt
 - du passierst im Schrittempo oder steigst kurz ab
- Beim Wandern**
- du weisst, dass du natürlich Vortritt hast
 - wenn genug Platz vorhanden ist, gehst du zur Seite
 - du behinderst die Bikenden nicht unnötig
- Beim Biken und Wandern**
- du schliesst sämtliche Weidezäune
 - du nimmst deinen Abfall mit
- Beim Biken**
- du blockierst beim Bremsen das Hinterrad nicht, das macht den Weg kaputt

graubunden.ch/fairtrail
[#fairtrailgraubunden](https://www.instagram.com/fairtrailgraubunden)

Scan den QR-Code für mehr Informationen über Saisonzeiten

PREISE

Scan den QR-Code für mehr Informationen über Preise



411 Lutersee Bike

S1 - leicht mittel fit

29 km ↑ 1'100 hm ↓ 1'100 hm

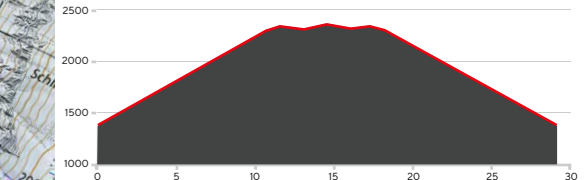
MTB, Gravel, E-Bike

40% 60% 0%

100% 2'357 m ü. M.

Die Route startet bei der Tourist Information in Andermatt, folgt der Oberalp-Passstrasse über Obergadmen bis Natschen. Das letzte Teilstück führt über eine alte Militärstrasse mit leichter Steigung am Lutersee vorbei bis Platten - dem eigentlichen Ziel der Tour. Die Route erfordert eine gute Kondition, ist aber technisch sehr einfach.

Il percorso parte dall'ufficio informazioni turistiche di Andermatt, segue la strada del Oberalp verso Obergadmen fino a Natschen. L'ultimo tratto conduce lungo una vecchia strada militare, con una leggera pendenza, oltre il lago Luter fino a Platten, la destinazione effettiva del tour. Il percorso richiede un buon livello fisico, ma è tecnicamente molto facile.



410 Witenwasserer Bike

S1 - leicht mittel fit

35 km ↑ 950 hm ↓ 950 hm

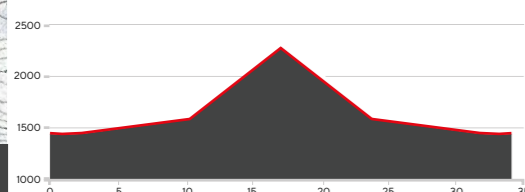
MTB, Gravel, E-Bike

30% 60% 10%

100% 2'207 m ü. M.

Das Witenwasserental zuhinterst im Ursental erreichen Mountainbikerinnen und -biker von Andermatt via Zumdorf, dem kleinsten Dorf der Schweiz. Diese Tour wird als leicht eingestuft und führt auf dem selben Weg zurück.

Gli appassionati di mountain bike possono raggiungere la Witenwasserental sul retro della valle di Ursen da Andermatt passando per Zumdorf, il più piccolo villaggio della Svizzera. Questo tour è classificato come facile.



409 Furka-Höhenweg

S2 - mittel sehr fit

33 km ↑ 1'093 hm ↓ 1'093 hm

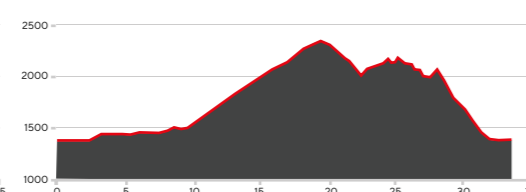
MTB, Gravel, E-Bike

40% 35% 25%

100% 2'309 m ü. M.

Der Furka-Höhenweg, im Volksmund als Urschner Höhenweg bezeichnet, ist ein Panorama-Trail für sportliche Mountainbikerinnen und -biker und bietet ein Naturschauspiel mit atemberaubenden Rundblicken Richtung Furka-, Gotthard- und Oberalppass.

Il Furka Höhenweg, conosciuto popolarmente come Urschner Höhenweg, è un sentiero panoramico per gli sportivi in mountain bike e offre uno spettacolo naturale con viste panoramiche mozzafiato in direzione dei passi Furka, Gotthard e Oberalp.



205 Oberalp Bike

S3 - schwer sehr fit

29 km ↑ 1'284 hm ↓ 1'284 hm

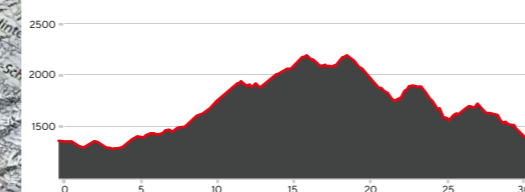
MTB, E-Bike

15% 45% 40%

95% 2'158 m ü. M.

Sicherlich eine der schönsten Routen in der Surselva. Sie ist gespickt mit drei knackigen Aufstiegen, entschädigt dich dafür mit einem abwechslungsreichen Panorama und führt dich durch verschiedene Täler vom Oberalppass bis nach Sedrun. Herrliche Ausblicke sind dir gewiss.

Sicuramente uno dei percorsi più belli della Surselva. È caratterizzato da tre salite, ma la ricompensa sono i suoi vari panorami attraverso le valli dal passo dell'Oberalp a Sedrun. Ne rimarrete incantati!



C Cumerä Bike

S2 - mittel mittel fit

15 km ↑ 282 hm ↓ 911 hm

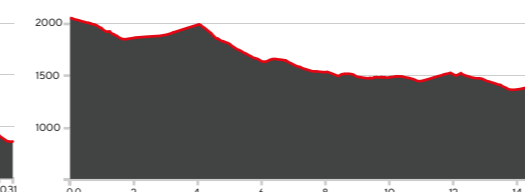
MTB, E-Bike

30% 60% 10%

100% 2'045 m ü. M.

Diese Route verspricht viel Spass mit vielen Abfahrten und wenigen Aufstiegen - Unterwegs gibt sie immer wieder den Blick frei in die ganze obere Surselva mit all ihren faszinierenden Naturschauspielen. Eines davon ist der Wasserfall des Rein da Tuma.

Questo percorso ti assicura un sacco di divertimento con molte discese e poche salite. Tutto il tragitto è caratterizzato da una vista su tutta l'alta Surselva con tutti i suoi affascinanti spettacoli naturali. Uno di questi è la cascata Rein da Tuma.



1 Alpine Bike (Disentis-Andermatt)

S3 - schwer sehr fit

45 km ↑ 2'100 hm ↓ 1'700 hm

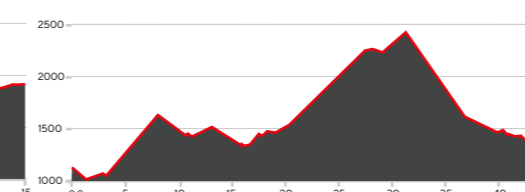
MTB, E-Bike

20% 65% 15%

95% 2'422 m ü. M.

Der Klassiker ist die Überquerung des Maighelspasses von Disentis nach Andermatt. Die Abfahrt ist technisch sehr schwierig und auf den hoch gelegenen Abschnitten können bis im Juli Schneefelder liegen. Der tolle Singletrail verlangt beste Biketechnik. Bei der Maighelshütte gibt es wegen der Stromkapazität maximal vier Ladestationen.

La traversata del Maighelspass (Disentis-Andermatt) è un grande classico. Diventa tecnicamente molto difficile. Attenzione: Sul tratto in alta quota, c'è possibilità di trovare neve fino a luglio. Il single trail richiede la migliore tecnica ciclistica. Attenzione! Alla Maighelshütte sono disponibili al massimo 4 stazioni di ricarica E-Bike per volta!



ANDERMATT SEDRUN DISENTIS

Andermatt Sedrun Disentis Marketing AG

+41 58 200 68 68
info@asd-marketing.ch
ander-matt-sedrun-disentis.ch

Sedrun Disentis Tourismus SA
+41 81 920 40 30
info@disentis-sedrun.ch

Bergbahnen Disentis AG
+41 81 920 30 40
info@catrina.swiss

Andermatt-Ursental Tourismus GmbH
+41 41 888 71 00
info@ander-matt.ch

Andermatt-Sedrun Sport AG
+41 58 200 68 68
info@skiarena.ch

Disentis Sedrun

Andermatt

BERGBAHNEN DISENTIS

SkiArena ANDERMATT SEDRUN