



disentis
www.disentis3000.ch

graubünden

Bergbahnen Disentis 3000
Via Acletta 2
7180 Disentis

+41 81 920 30 40
www.disentis3000.ch
info@disentis3000.ch

Automatisches Infotelefon
Wetterbericht/Webcams
Sport- & Bikeshop S. Catrina
Panoramarestaurant Caischavedra
Reservation Sessellift Gendusas

+41 81 920 30 44
www.disentis3000.ch
+41 81 920 30 48
+41 81 920 30 84
disentis3000.ch/reservation

SOS Notruf REGA 1414

Find us on Facebook: www.facebook.com/disentis3000
Follow us on Twitter @disentis3000

WiFi
Gratis W-LAN
an der Talstation S. Catrina sowie an der Bergstation
und im Panoramarestaurant Caischavedra.



Nützliche Apps

Wander- und Bike-App

TIPP: Mit der kostenlosen Wander- und Bike-App können Sie alle Routen in der Region auch unterwegs anschauen.
www.disentis-sedrun.ch/apps

Weitere Informationen finden Sie unter
www.disentis-sedrun.ch

Swiss Map mit Wanderwegen:
www.disentis3000.ch/map

Bergbahn-App

Available on the **App Store**
DOWNLOAD OUR iPhone APP

Available in **Android Market**
DOWNLOAD OUR Android APP

Nützliche Adressen

Disentis Sedrun Tourismus
Direktreservation und Information
+41 81 920 40 30
www.disentis-sedrun.ch

Center da Sport e Cultura
Sport-, Tennis- und Kletterhallen, Fitnessraum
+41 81 947 44 34
www.centerdasport.com

Sport- und Bikeshop Disentis 3000
Bike-Service und Verkauf an der Talstation S. Catrina
+41 81 920 30 48
www.disentis3000.ch

Touren Download
Tourenbeschreibungen, weitere Vorschläge und GPS Download:
www.disentis.bike

Legenden

- Icons**
- | | |
|----------------------|-------------------------|
| Bahnhof/Bahnstation | Aussichtspunkt |
| Postauto-Haltestelle | Sportzentrum |
| Restaurant | Erlebnisbad Bogn Sedrun |
| Information | Badesee |
| Luftseilbahn | Kloster |
| Sessellift | Sport & Bikeshop |
| Berghütte | Waschanlage Bike |
| Ruine | E-Bike Ladestation |

Signalisation

- | | | |
|--|------------------|--|
| | Wegweiser | Klassifizierung |
| | | Nationale Velorouten (einstellige Zahlen). |
| | | Regionale Velorouten (zweistellige Zahlen). |
| | | Nationale Mountainbikerouten (einstellige Zahlen). |
| | | Lokale Mountainbikerouten (dreistellige Zahlen). |

Bike-Kodex

Trage Schutzausrüstung

Schätze dein Können richtig ein

Gewähre Wandernden den Vortritt

Bleibe auf dem Trail

Schliesse Weidezäune

Notruf 112

Verhaltenstipps

- Mutterkuhhaltung**
Beim Betreten von Kuhweiden ist auf die Tiere und deren Verhalten zu achten. Wenn man als Biker oder Wanderer ein paar Grundregeln beachtet, sollten Begegnungen zwischen Mensch und Tier friedlich verlaufen:
- Beachten Sie die Informationstafel und halten Sie sich an die aufgeführten Verhaltensregeln.
 - Halten Sie Distanz zum Rindvieh.
 - Berühren Sie auf keinen Fall die Kälber.
- Herderschutzhunde**
Durch die Rückkehr von Wolf und Bär werden Herden vermehrt mit Herderschutzhunden geschützt. Bei Begegnungen mit Herderschutzhunden gilt es, einige Verhaltensregeln zu respektieren:
- Sind Sie mit dem Bike unterwegs, steigen Sie ab und schieben Sie das Rad.
 - Bleiben Sie ruhig und geben dem Hund Zeit, zu kontrollieren, dass Sie keine Gefahr für seine Herde darstellen.
 - Vermeiden Sie, die Herde zu stören. Halten Sie Distanz zu den Tieren und umgehen Sie nach Möglichkeit die Herde.
 - Folgt Ihnen der Hund beim Weitergehen, so ignorieren Sie ihn – er wird bald zu seiner Herde zurückkehren.

ÖV-Angebote

Biketransport

/ st.gotthard

BikePass St. Gotthard

Genießen Sie freie Fahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in ganz Graubünden und in der Region St. Gotthard.

Die speziell für die Mountainbiker ausgerichteten Versionen des graubündenPASS Bike oder des BikePass St. Gotthard inkludiert die Mitnahme des Bikes im Selbstverlad. Ihr Bike laden Sie selbstständig in die dafür gekennzeichneten Wagen der Rhätischen Bahn oder der Matterhorn Gotthard Bahn. Züge, bei denen der Transport nicht möglich ist sind im Fahrplan mit einem Zeichen versehen. Bitte berücksichtigen Sie, dass die Kapazitäten für Bikes bei hoher Nachfrage auf manchen Verbindungen knapp werden könnten. Im PostAuto ist allgemein die Platzzahl für Bikes beschränkt und daher eine Reservation in jedem Fall erwünscht.

Weitere Informationen und Reservationen:
www.graubuendenpass.ch/bike
www.st-gotthard.com/de/Sommer/Bike-Arena/BikePass-San-Gottardo
www.postauto.ch/de/fahrinfo/reservationen/velotransport-reservationen

Fahrplan: www.sbb.ch

graubündenPASS Bike.
Günstig für Bike & öffentlichen Verkehr

Gepäcktransport

GEPÄCKTRANSPORT / st.gotthard

Ohne Gepäck Sorgen die Gotthardregion entdecken

Während der Sommersaison bietet Ihnen die Region St. Gotthard den täglichen Gepäcktransport von einer zu anderen Unterkunft in der Gotthardregion (von Disentis bis Niederwald und von Seelisberg bis Bellinzona) mit Kurieren des Partnerunternehmens SwissTrails an. Buchen Sie das Angebot mindestens 2 Arbeitstage vor Ihrer Abreise.

Nutzen Sie den Gepäcktransport "Schnelles Reisegepäck Graubünden", um Ihr Reisegepäck bequem von einer Destination zur anderen im ganzen Kanton Graubünden transportieren zu lassen. Der Service ermöglicht einen täglichen Transfer zwischen den Partner-Hotels und zu den Partner-Stationen im Graubünden.

Weitere Informationen und Reservationen:
www.st-gotthard.com/de/Sommer/Bike-Arena/Gepacktransport
www.graubuenden.ch/gepacktransport

Biken & Wandern ohne Gepäck

Federleicht und sorglos unterwegs.
Ihr individueller Gepäcktransport.



Unser Team gibt Ihnen gerne persönliche Tipps für Ihre nächste Biketour!

- Offizielle Rent a Bike-Mietstation
- Bike-Rückgabe am Bahnhof Ihrer Wahl
- Geführte Biketouren
- Direkt an der Talstation der Luftseilbahn!



rentabike.ch

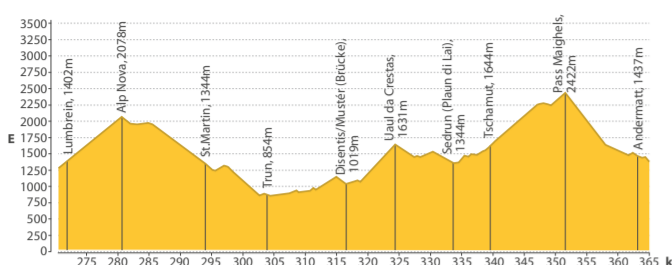
Weitere Informationen sowie alle Miet- und Akku-Ladestationen auf www.rentabike.ch

sport & bikeshop Sport- & Bikeshop Disentis 3000 - Via Acletta 2 - 7180 Disentis - www.disentis3000.ch - Tel. Sport- & Bikeshop S. Catrina +41 81 920 30 48

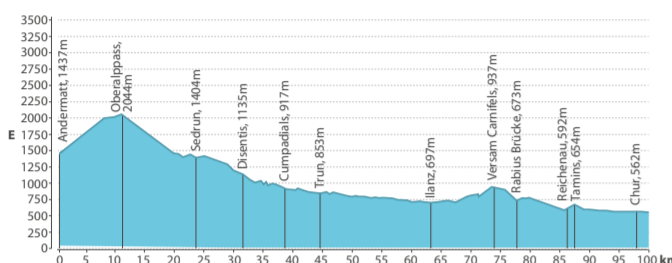
SingleTrail

Weitere Tourenvorschläge, genaue Beschriebe und GPS Download aller Touren unter www.disentis.bike

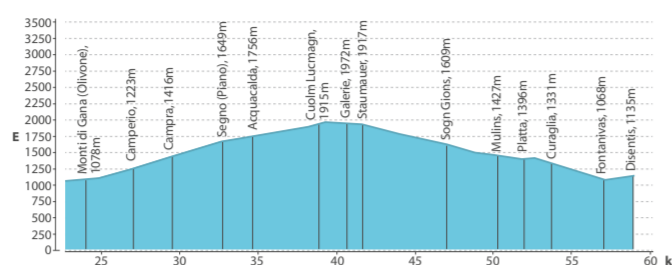
1 Bike-Route 1, Lumbrein – Disentis – Andermatt
Schweisstreibend aber lohnend punkto Flora und Rundblick ist schon der Aufstieg nach Uaul Cavorgia. Immer karger wird es im Val Maighels zum Oberalp- pass hin, dann richtig hochalpin. Der tolle Singletail verlangt beste Biketechnik.



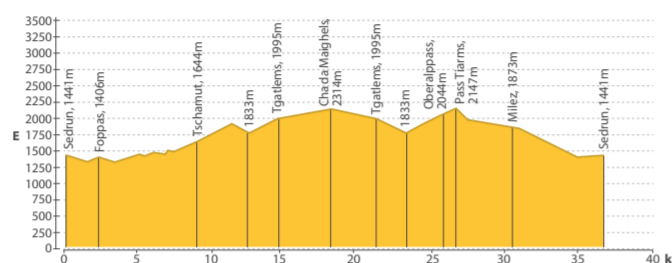
2 Velo-Route 2, Andermatt – Disentis – Chur
Die Rhein-Route begleitet den Alpenfluss von seinem Ursprung im Gebirge bis zu den grossen Rhein- hafen von Basel. Auf abwechslungsreichen Wegen führt die Fahrt durch viele Landschaften, die dieser kraftvolle Fluss im Laufe der Zeit geschaffen hat.



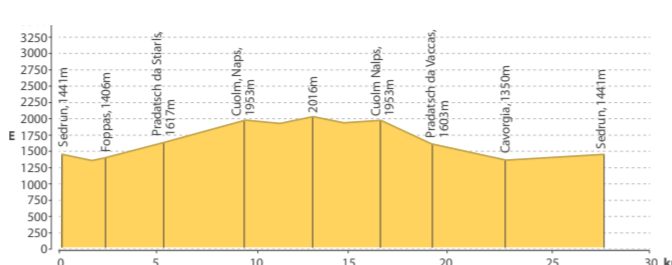
36 Velo-Route 36, Disentis – Olivone
Auf der autofreien, alten Strasse Richtung Passo del Lucomagno, von der Natur geschaffenen Park- landschaft hinauf in die Kargheit der Passhöhe, die Grenze zwischen Tessin und Graubünden. Abfahrt durch das Val Medel und Höllenschlucht ins Klosterdorf Disentis.



205 Route 205, Maighelshütte – Oberalp- pass
Die Bike Rundtour von Sedrun zur Maighelshütte führt direkt zur Rheinquelle bevor man dann über den Oberalp- pass wieder zurück nach Sedrun gelangt. Gemütliche Rastplätze, SAC Hütten und Restaurants entlang der Strecke laden zum Verweilen ein. Start: Bahnhof Sedrun.



206 Route 206, Stausee nalps – Cavorgia
Auf einer Rundtour kombiniert diese Route ein wild- romantisches Tal, einen fantastisch gelegenen Stausee und einen Panoramaweg. Die sportliche Herausfor- derung wird durch Naturschönheiten und immer wieder herrliche Ausblicke ergänzt. Start: Bahnhof Sedrun.



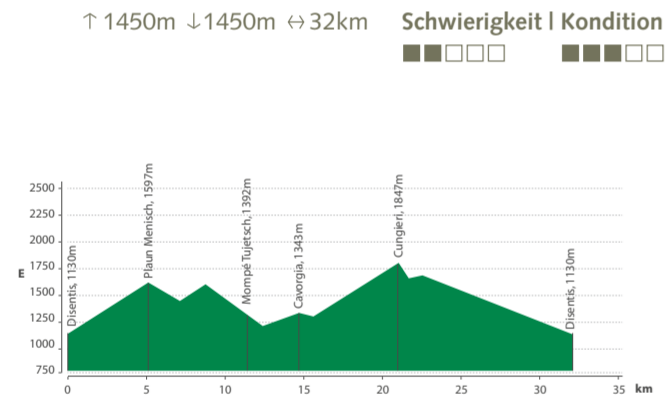
207 Route 207, Bostg – Cungi- ri
Diese Bike Rundtour führt durch die gesamte Ferien- region Disentis Sedrun. Schattiger Bergwald wechselt mit grossartigen Panoramen auf Gletscher und Gipfel ab. Liebliche Maiensässe und artenreiche Blumenwiesen prägen diese Tour. Start: Bahnhof Disentis.



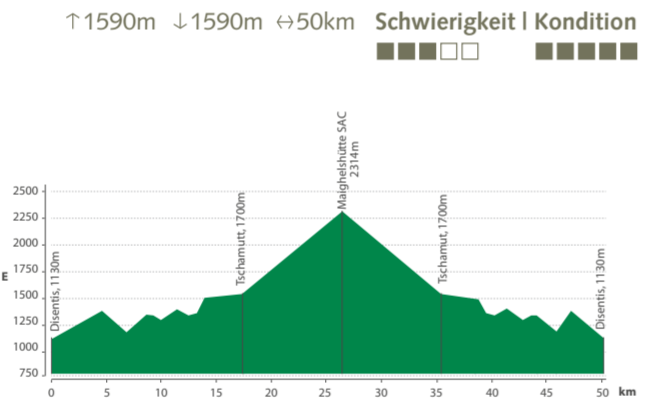
E-Bike

Familien

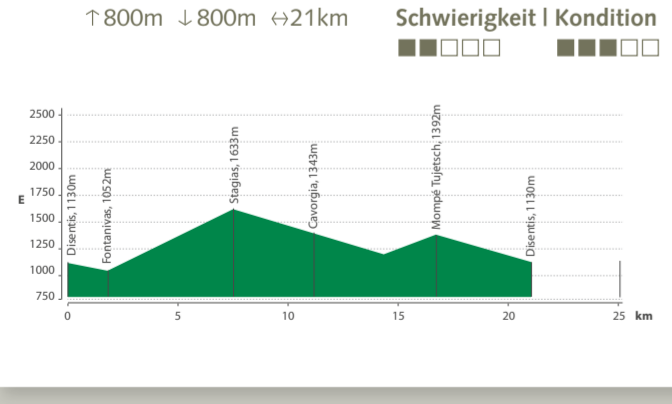
E1 Plaun Menisch – Cavorgia – Cungi- ri
Schöne Rundtour durch die Ferienregion Disentis-Sedrun entlang der SchweizMobil Route 207. Sie führt durch schattige Bergwälder, vorbei an lieblichen Maiensässe und artenreiche Blumenwiesen und bietet immer wieder ein grossartiges Panorama auf die umliegenden Glet- scher und Gipfel.



E3 Maighelshütte
Lange Tour mit Start in Disentis hinauf ins malerische Val Maighels bis zur Maighelshütte. Dort kann man sich für die anstehende Abfahrt stärken, während man die Aussicht auf die umgebenden Berge geniesst. Die Tour kann an einem beliebigen Ort entlang der Route in Angriff genommen oder beendet werden.



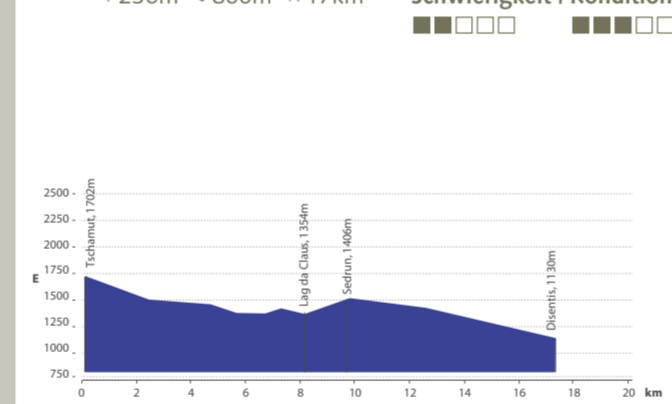
E2 Mompé Medel – Stagias – Sedrun
Abwechslungsreiche Tour über Stagias, von wo die Sicht auf Disentis und Sedrun genossen werden kann. Wer noch genug Power hat, kann eine weitere Schlaufe einfügen: Von Mises Pign zum Stausee Lai da Nalps und zurück nach Surrein.



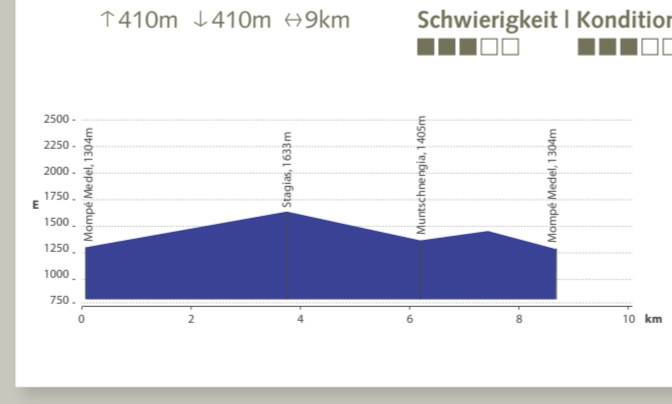
E4 Val Medel
Diese E-Bike Tour startet in Disentis und führt entlang der Passstrasse hinauf zum Hospiz des Lukmanierpass. Dort kann man sich im Restaurant stärken und erfrischen. Die Fahrt zurück nach Disentis verläuft auf grossen Teilen des ehemaligen Säumerweges über den Lukmanierpass. Dabei lernt man das Tal hauptsächlich auf Nebenwegen und Naturstrassen kennen.



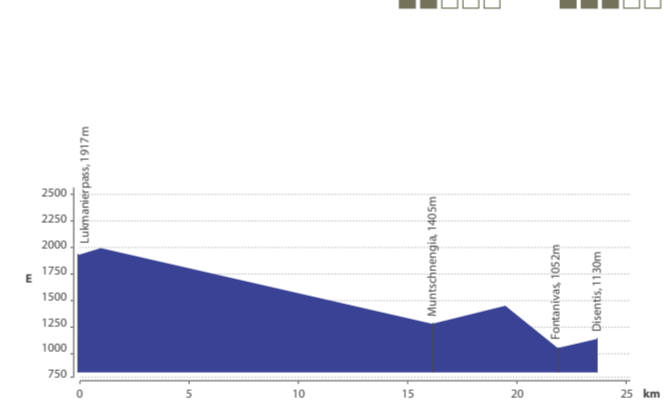
F1 Tschamut – Disentis
Landschaftlich abwechslungsreiche Tour, welche hauptsächlich auf Forststrassen zurückgelegt wird. Der Badensee Lag da Claus in Surrein auf halber Strecke ist ideal für eine Mittagspause und lädt zudem zu einer Abkühlung ein.



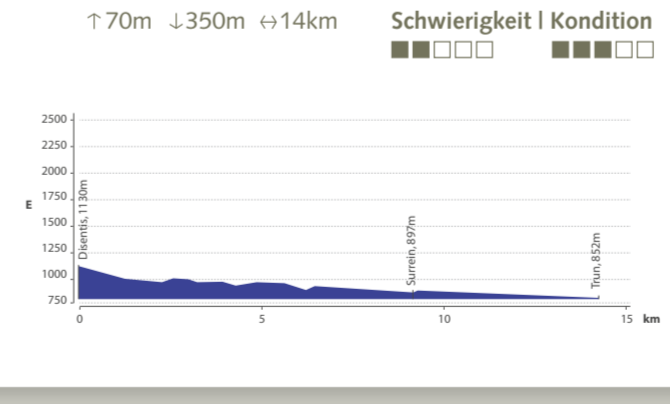
F2 Mompé Medel – Stagias
Kurze Rundtour mit Start in Mompé Medel, auf welcher die Wurst nicht fehlen darf: Am höchsten Punkt oder am Ende der Tour laden Feuerstellen zum grillieren ein. Damit wird diese Tour zu einem besonderen Erlebnis für Familien.



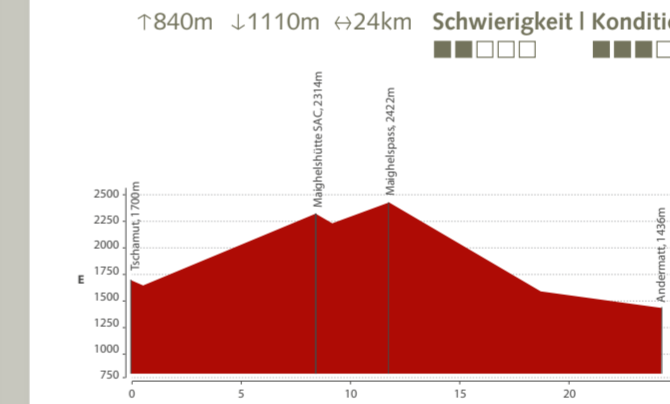
F3 Lukmanierpass – Disentis
Das Postauto führt die ganze Familie hinauf zu Lukma- nierpass. Dort beginnt die lange Abfahrt durch das Val Medel auf Nebenwegen und Naturstrassen entlang des alten Säumerweges zurück nach Disentis.



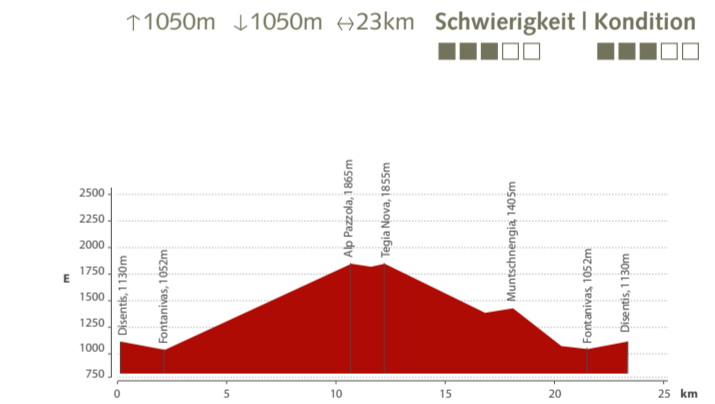
F4 Disentis – Trun
Gemütliche Tour in entgegengesetzter Richtung der SchweizMobil Route Alpine Bike. Sie verläuft aus- schliesslich auf Naturstrassen entlang dem Rhein. Der Weg zurück nach Disentis kann mit der RhB zurückge- legt werden.



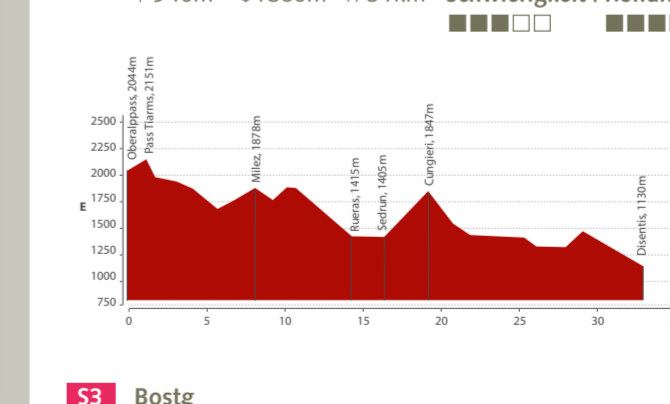
S1 Maighelsspass
Ein Klassiker unter den Touren in den Alpen und ein Muss für jeden Biker. Wunderschöner Aufstieg durch das Val Maighels, danach technisch schwierige Abfahrt hinunter nach Vermiglio. Die Tour endet in Andermatt, wo das Bike in den Zug nach Disentis-Sedrun verladen werden kann.



S4 Alp Pazzola – Tegia Nova
Singletail-Highlight von der Tegia Nova nach Plauns, welcher das Biker-Herz höher schlagen lässt. Weiter- re Singletail-Passagen folgen, welche teils technisch aufwärts, teils flowig abwärts zurück nach Fontanivas führen und jedem ein breites Grinsen im Gesicht hinter- lassen.



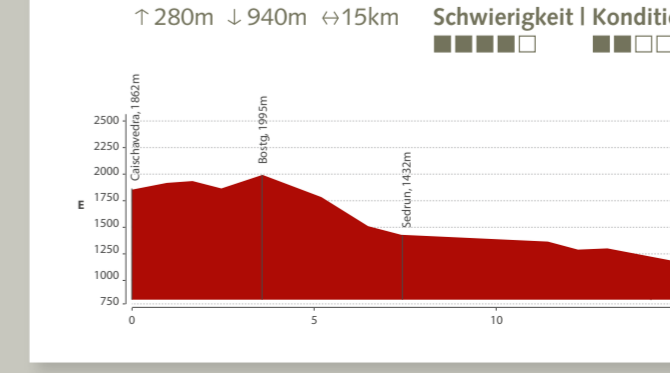
S2 Oberalp- pass – Disentis
Lange Tour, welche verschiedene Singletail-Highlights der Region miteinander verbindet. Dabei kann immer wieder das eindruckliche Panorama über die obere Surselva bestaunen werden.



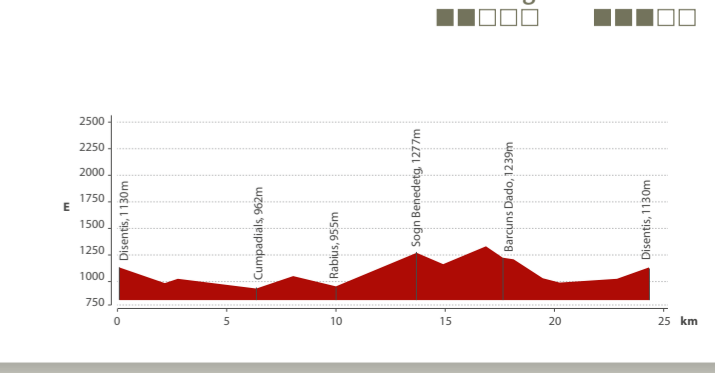
S5 Lag da Laus
Schattenreiche Rundtour zum Lag da Laus, einem schö- nen Natursee mit Rastplatz. Der teilweise steile Aufstieg entlang einer Naturstrasse führt durch schattige Wälder und an Maiensässen vorbei zum idyllisch eingebette- ten türkisfarbenen See. Dieser lädt zum Verweilen und Baden ein.



S3 Bostg
Die Gondel nach Caischavedra verkürzt den Aufstieg, was diese Tour zur perfekten Enduro-Runde macht. Nachdem die tolle Aussicht vom Bostg genossen wurde, fordert die Abfahrt nach Sedrun die volle Konzen- tration. Zurück nach Disentis geht's dann gemütlich entlang der Senda Sursilvana.



S6 Sogn Benedetg
Kurze Rundtour, welche dem Rhein entlang, über Sogn Benedetg ins Val Russein und wieder zurück nach Di- sentis führt. In Sogn Benedetg ist die Besichtigung der unkonventionellen Kapelle, erbaut von Peter Zumthor, fast ein Muss.



Haftungsausschluss

Wichtiger Hinweis: Nur die SchweizMobil Routen sind signali- siert.
Die Ausarbeitung aller in diesem Prospekt beschriebenen Bikerouten erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen. Die Benützung dieses Prospekts geschieht auf eigenes Risiko. Jede Biketour wird auf eigenes Risiko ausgeführt.
Autor und Verleger übernehmen keinerlei Gewähr für die Richtigkeit der in diesem Prospekt veröffentlichten Angaben.
Wir bitten, uns allfällige Fehler mitzuteilen: info@disentis3000.ch

