

ristsüM lsV nusnms2 nibspn3 🤾

Herausgeber
Tourismus Engadin Scuol Samnaun
Val Müstair AG (TESSVM)
Stradun 403a, 7550 Scuol
Tel. +41 81 861 88 00
info@engadin.com
engadin.com
Alle Angaben nach best
jedoch ohne Gewähr.
Änderungen vorbehalte

Gestaltung und Konzeption

pm maps gmbh
Kinoweg 6
CH-8887 Mels
info@pm-maps.ch
www.pm-maps.ch
www.pm-maps.ch
maps.engadin.com outdooractive Kartografie

Geoinformationen © Outdooractive © OpenStreetMap (ODbL) – Mitwirkende (openstreetmap.org/ copyright) Redaktionelle Änderungen der Kar-tengrundlage durch Auftraggeber.

Einfach nachhaltige Ferien
Die Ferienregionen Engadin Scuol
Zernez und Val Müstair setzen auf
eine nachhaltige Entwicklung. Sie
wurden als «Nachhaltiges Reiseziel»
ausgezeichnet und sind damit Teil des «Swisstainable»-Programms.





Massstab 1: 62'000 1 cm in der Karte entspricht 620 m in der Natur

TOPOGRAFIE Schweizerischer Nationalpark 1800 Höhenlinien Naturpark Biosfera Val Müstair Landesgrenzen

UNESCO Biosfera Engiadina Val Müstair STRASSEN UND WEGE

----- Bergbahn im Sommer geschlossen ORTE VON INTERESSE

TOUREN-KATEGORIEN Bike und E-Mountainbike Road Genussbiken und Familien Gravel

Ihre digitalen Reisebegleiter Mit engadin.app in Engadin Scuol Zernez oder val-muestair.app im Val Müstair finden Sie schnell und einfach die nächsten Wander- und Mountainbikewege, Restaurants, Events sowie Unterkünfte in Rufen Sie dazu **engadin.app** oder val-muestair.app einfach über den Brow-

Destination sind auch digital verfügbar. Auf unserer interaktiven Karte maps.engadin.com erhalten Sie alle Informationen zu Touren und Ausflugs-

Die Sommer- und Winterkarten unserer zielen in unseren Ferienregionen Engadin Scuol Zernez, Samnaun und Biosfera Val Müstair auf einen Blick.

Ihre Vorteile mit der Gästekarte Ab der ersten Übernachtung in unseren Ferienregionen erhalten Sie freie Fahrt mit dem öffentlichen Verkehr während Ihres Aufenthalts gemäss Gültigkeitsbe-reich Ihrer jeweiligen Gästekarte. Auch Ihr Hund fährt im öV und bei den Bergbahnen kostenlos mit. Zudem profitieren Sie von

kostenlosen und vergünstigten Feriener-Weitere Informationen finden Sie unter: Engadin Scuol Zernez: engadin.com/gästekarte Samnaun:

samnaun.ch/gästekarte Biosfera Val Müstair: val-muestair.ch/gästekarte



Trai(I)s Vals – hier ist der Name Programm. Unsere drei Haupttäler, viele spektakuläre Seitentäler und sogar einige Gipfel warten nur darauf, von Ihnen auf zwei Rädern entdeckt zu werden. Über 730 Kilometer signalisierte Strecken, naturnahe Trails sowie engagierte Gastgeber\*innen machen die Ferienregion Engadin Samnaun Val Müstair zu einer der beliebtesten Bikeregionen der Schweiz. Feine Bündner Spezialitäten, die artenreiche Natur der Nationalparkregion und die nahtlose öV-Anbindung versprechen Ihnen unbeschwerte Bike-Erlebnisse.

Gönnen Sie sich zwischen Ihren Ausfahrten eine Erholungspause Schweizerischer Nationalpark, UNESCO-Welterbe sowie UNESCO-Bio sphärenreservat, romanische Kultur und Sprache, Wellnessen in reinem Mineralwasser, zollfreies Einkaufserlebnis und zahlreiche Sportaktivitäten in der freien Natur – all das und noch viel mehr gibt es bei uns zu erleben.

Auf dieser Seite stellen wir Ihnen einige der schönsten Touren in unserer Ferienregion vor, welche alle auch auf der Karte eingezeichnet sind. Lassen Sie sich von unseren Vorschlägen inspirieren und erleben Sie diejenigen Touren, welche Ihre Ansprüche erfüllen. Weitere Details zu allen Touren erhalten Sie über die jeweiligen QR-Codes oder unter:

## Touren-Kategorien:

Bike und E-Mountainbike Egal ob mit oder ohne elektronische Unter stützung, die Touren für (E-)Mountainbikes bieten atemberaubende Bike-Frlebnisse. Primär abseits befestigter Strassen auf naturbelassenen Trails locken und fordern Touren unterschiedlichster Schwierigkeitsstufen.

Genussbiken und Familien Etwas gemütlicher, aber nicht weniger erlebnisreich geht es auf den Touren für Genussbiker\*innen und Familien zu. Relativ einfach zu befahrende Wege und keine allzu steilen Anstiege bieten Fahrspass für verschiedene Fahrradtypei **Road** Harter Strassenbelag und flache Ausdauerpassagen – gepaart

mit steilen Anstiegen sowie rasanten Abfahrten. Die Road-Touren bieten ideale Voraussetzungen für klassische Rennräder. Gravel Auf den Gravel-Touren wechseln sich asphaltierte Strassen mit unbefestigtem Gelände ab. Damit sind sie bestens geeignet für schnelle Fahrten mit dem Gravelbike.

Sinaletrail-Skala:

Da die Wegabschnitte oft sehr unterschiedlich sind, ist eine einheitliche Klassifizierung für Mountainbike-Touren meist nicht möglich. Deshalb wird eine Strecke oftmals in mehrere Bereiche unterteilt. Unsere Tourenklassifizierung richtet sich dabei nach der schwierigsten Passage. Von ambitionierten Bikesportler\*innen entwickelt, gibt die Singletrail-Skala Auskunft darüber, wie anspruchsvoll eine Trail-Passage ist: S0 bis S2 leicht bis mittel, S3 bis S5 schwer.

Kategorie SO Singletrail oder Wegabschnitt ohne besondere Schwierigkeiten. Meist Wald- und Wiesenwege auf Naturböden oder Schotter – ohne Stufen, Felsen oder Wurzelpassagen. Kategorie S1 Anspruchsvollere Passagen mit kleineren Hindernissen

grundsätzlich im Stehen zu fahren. Fahrtechnische Grundkenntnisse und

Kategorie S2 Untergrund oft nicht verfestigt. Grössere Wurzeln, Steine enge Kurven, Stufen und flache Treppen vorhanden. Ständige Bremsbereitschaft, Körperverlagerungen und dosiertes Bremsen werden benötigt.

ständige Aufmerksamkeit benötigt.

Kategorie S3 Sehr gute Bike-Beherrschung und ständige Konzentration nötig. Verblockte Singletrails mit grösseren Felsbrocken, Wurzelpassagen, hohen Stufen und Spitzkehren. Häufig ist auch mit rutschigem Untergrund, Steilheit über 70 % (35°) und losem Geröll zu rechnen. Kategorie S4 Steile und stark verblockte Singletrails mit grossen Fels-

brocken und anspruchsvollen Wurzelpassagen, dazwischen häufig loses Geröll. Häufig enge Spitzkehren und Stufen, bei denen das Kettenblatt aufsetzt. Trial-Techniken, Balance und sehr gute Bremstechnik sind absolut notwendig. Kategorie S5 Verblockte Passagen mit Gegenanstiegen, rutschigem

Untergrund und losem Geröll sowie ösenartigen Spitzkehren und einem Gefälle über 70 % (35°). Hindernisse sind teils nur mit Sprüngen oder Tragen überwindbar. Weitere Informationen finden Sie unter: engadin.com/singletrail-skala

Reine Singletrails finden Sie auf Trailforks, der Datenbank für viele Mountainbike-Strecken. Weitere Informationen in der entsprechenden App oder trailforks.com

Das grosse Wegnetz Graubündens steht Wander\*innen und Biker\*innen fast gleichermassen offen – ein toleranter Umgang vorausgesetzt. Im Kanton Graubünden gibt es dafür ein Wort: Fairtrail.

auf Rädern unterwegs sind: Wir machen uns mit der Glocke frühzeitig bemerkbar Wir lassen den Wandernden immer den Vortritt. Wir passieren im Schritttempo oder steigen kurz ab Wir schliessen sämtliche Weidezäune und nehmer den Abfall mit.

Hier einige Verhaltensempfehlungen für alle, die

 Wir respektieren die Schutzvorschriften für die Natur. • Wir beachten die Wegsignalisation. Mehr Informationen über Fairtrail unter: engadin.com/fairtrail Vorrangregelung auf Tour 38 (Val Müstair) / Gipfeltour Umbrail – Val

Vau - Valchava: Der Vorrang ist geregelt und richtet sich nach den Angebotstagen des Wanderbus-PostAutos Val Vau: Mi, Do und Sa Vorrang für Wandernde! An den restlichen Tagen gilt die Koexistenz. **Pure Alpine Trails** Die #PureAlpineTrails in der Ferienregion Engadin Samnaun Val Müstair stehen für ein authentisches Pure

Naturerlebnis auf hunderten Kilometern von Single trails. Die Biketrails werden auf sanfte Weise instand gehalten, um- und ausgebaut – teilweise nur von Hand. Die erstklassig gepflegten Mountainbike-Routen führen durch alle geografischen Höhenstufen, vom Tal bis in das alpine Gelände. Für iedes Bikerherz ist etwas dabei. Die perfekte öV-Erschliessung mit PostAuto und Bahn sowie Biketransport sorgen für unbeschwerten Feriengenuss. Eine gelebte MTB-Kultur durch leidenschaftliche, lokale

Allgemeine Bemerkungen und Hinweise: Das grosse Wegnetz des Kantons Graubünden dient verschiedenen Sportarten. So sind ausserhalb des Schweizerischen Nationalparks speziell auch Mountainbikende auf den Wanderwegen zugelassen. Gegenseitige Rücksichtnahme verhindert Konflikte und schafft für Vorbeifahren sollte frühzeitig per Glocke oder Stimme angekündigt werden. Abwärtsfahrende Biker\*innen gewähren den aufsteigenden

 Vorsicht: Aufgrund von Wetterwechseln und Niederschlägen können sich die Wegverhältnisse rasch ändern und wir bitten Sie um Verständnis, wenn die Wege nicht sofort begeh- und befahrbar sind. Abfälle bitte nicht liegen lassen, sondern mitnehmen und entsorgen -

unserer schönen Natur zuliebe. Mängel an den Wegen oder der Wegweisung können gemeldet wer den unter: Ivmangel.gr.ch

## Herdenschutzhunde:

mit einem Schutzhund begegnen, verhalten Sie sich bitte wie folgt: Ruhe bewahren, Herde weitläufig umgehen Sich nicht den Hunden nähern und sie streicheln Eigene Hunde an die Leine nehmen Biker\*innen und Jogger\*innen: Anhalten und langsam an Herde

Detaillierte Informationen unter: engadin.com/herdenschutz

 Kälber auf keinen Fall berühren • Hunde an der Leine führen und im Notfall loslassen • Biker\*innen und Jogger\*innen: Anhalten und langsam an Herde Weitere Informationen unter: engadin.com/mutterkühe



Talübergreifende Etappentour mit den Höhepunkten und Trail-Perlen der Ferienregion Engadin Samnaun Val Müstair. Sie beinhaltet vielfältige Landschaften, einige Geheimtipps und Trails, so weit das Auge reicht. Pure, alpine Trails vom hochalpinen Samnaun über das weitläufige Unterengadin bis ins dicht bewaldete Val Müstair.

1. Etappe: Nach dem Aufstieg zur Greitspitz geht es auf dem Schmuggler-Trail über den Grat weiter Richtung Zeblasjoch. Nahe der Heidelber ger-Hütte vorbei via Fimberpass folgen danach rund 6 km Trail-Abfahrt bis zum Weiler Griosch. Die letzten Single-Trail-Passagen des Tages führen via Hof Zuort und Val Sinestra bis nach Scuol. 2. Etappe: Von der Bergstation Motta Naluns startet man hoch zur Alp Clünas und von da steil hinauf zum Piz Clünas. Es folgt eine atemberaubende Aussicht und eine anspruchsvolle Abfahrt bis zum Muot da l'Hom. Zwischen der Alp Laret und Alp Valmala wird es ein wenig ruhiger, bis es auf einem gut ausgebauten Trail durch das wilde Val Tasna weitergeht. Nach Ftan folgen teilweise versteckte, technische Trails mit Spitzkehren bis hinunter zum Inn. **3. Etappe:** Von Scuol führt der Weg ins wilde Val S-charl, vorbei an der gleichnamigen und ehemali-

gen Bergarbeitersiedlung hin zur Alp Astras. Nach der Überquerung der Fuorcla Funtana da S-charl geht es durch das Valbella hinunter auf teilweise technischen Trails und man gelangt schliesslich an allen Ortschaften des Tals vorbei auf den Trailperlen bis nach Müstair.

Die Landschaft rund um den Schweizerischen Nationalpark ist Kulisse

1. Etappe: Nach dem Start in Scuol geht es zu einem eindrücklich in den

gefragt ist. Der anschliessende Singletrail führt zur Sesvennahütte, dann

Felsen geschlagenen Schmuggler-Pfad im Val d'Uina, wo Trittfestigkeit

2. Etappe: Los geht es durchs Tal bis auf den Ofenpass, dann hinunter

zur Alp Buffalora. Der Aufstieg zur Fuorcla del Gallo ist steil und endet

in einem tollen Trail bis zur Passhöhe. Danach folgt ein Singletrail bis

3. Etappe: Zu Beginn geht es auf den «Val Minur Marmotta-Trail», der

die Forcola di Livigno mit der Forcola Minor verbindet. Die Strecke nach

Poschiavo führt vorbei am Lago Bianco zum 1200-Höhenmeter-Single-

zum Lago di Livigno. Weiter geht es auf unterschiedlichen Wegarten bis

weiter auf einfacherem Weg via Laatsch bis Sta. Maria.

trail-Erlebnis auf dem «Bernina-Express». Ab

schliesslich S-chanf.

Poschiavo geht es mit der RhB nach Bernina Suot,

von dort wieder mit dem Bike bis Pontresina und

4. Etappe: Die Strecke verläuft auf der Route Nr.

444 «Nationalpark Bike-Marathon» nach Zernez bis

te Nr. 444 bis Ftan verlassen. Über Singletrails und Strasse geht es via Nairs wieder zurück nach Scuol.

) 18 h 00 min 🕒 3848 m

↔ 141,3 km **•** 3848 m

Lavin. Für Giarsun und Sur En d'Ardez wird die Rou-

Nationalpark Bike-Marathon

Die abwechslungsreiche Route führt über zwei Alpenpässe und vorbei

Landschaft des Schweizerischen Nationalparks ist die Kulisse einer der

1. Etappe: Nach dem Start in Scuol geht es durch das wilde, abgelegene

Val S-charl mit ehemaligem Bergarbeiterdorf und Arvenwald «God da

Tamangur». Nach Trails hoch zum Pass da Costainas folgen Forstwege

2. Etappe: Nach der Einfahrt ins Val Vau folgt das malerische, wilde Val

3. Etappe: Zu Beginn führt der Weg hoch auf den Pass Chaschauna. Die

Mora. Der anschliessende Trail bis zum Lago di San Giacomo di Fraéle und der Weg über den Passo di Valle Alpisella runden die Fahrt nach

an Europas höchstgelegenem Arvenwald. Die unverwechselbare

reizvollsten mehrtägigen Bike-Touren Europas.

hinab nach Tschierv

einer der reizvollsten Mountainbike-Touren Graubündens und der

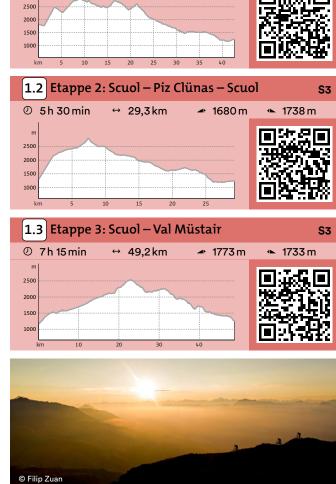
Bike und E-Mountainbike

Tour online

Bike und E-Mountainbike

2 Uina-Bernina Bike-Tour

29 h 45 min - 6395 m



2.1 Etappe 1: Scuol – Sta. Maria

2.2 Etappe 2: Sta. Maria – Livigno

2.3 Etappe 3: Livigno – Bernina – S-chanf

km 10 20 30 40 50 60 70 80

2.4 Etappe 4: S-chanf – Scuol

3.1 Etappe 1: Scuol – Tschierv

3.2 Etappe 2: Tschiery – Livigno

3.3 Etappe 3: Livigno – S-chanf

3.4 Etappe 4: S-chanf – Scuol

∅ 4 h 45 min 
 ↔ 48,6 km

∑ 5h 00 min 
 ⇔ 24,9 km 
 ♣ 900 m 
 ♣ 1060 m

→ 771m → 1134 m

② 9h 30 min 

↔ 80.9 km

♣ 1949 m

♣ 2084 m

9 8 h 00 min ↔ 51,2 km

○ 6h 00 min 
 ↔ 47,8 km 
 ♣ 1799 m 
 ♣ 1698 m

→ 1826 m → 1386 m

→ 723 m → 1107 m

1.1 Etappe 1: Samnaun – Scuol



und ist bekannt für seinen Kinderbuch- und Filmhelden Schellen-Ursli.



) 2 h 45 min → 335 m

**№** 966 m

Aussichtsreiche Panoramafahrt durch ursprüngliche Engadiner Dörfer

wie Guarda und Ardez sowie Abstecher ins Mineralwasser-Dorf Scuol.

Danach folgt die Route malerisch dem Inn entlang bis an die Landes-

Die Tour startet im Terrassendorf Guarda, das für sein besterhaltenes

Ortsbild bekannt ist. Nach der Durchquerung des Weilers Bos-cha folgt

eine willkommene Abfahrt nach Ardez zum nächsten Engadiner Dorf mit

Vorzeigecharakter, am Fusse der Burgruine Steinsberg. Weiter verläuft

die Route auf der alten Hauptstrasse mit stetem Blick auf die Unterenga-

diner Dolomiten und das Schloss Tarasp, hoch bis zum nächsten sonnen-

verwöhnten Dorf Ftan. Es folgt die Abfahrt zum Unterengadiner Hauptort

rung geht es weiter über Sur En und Strada bis nach Martina, stets durch

Scuol mit seinen vielen Mineralwasserquellen. Nach der Ortsdurchque-

Tarasp: Vulpera – Tarasp –

Von Vulpera geht es zuerst dem Golfplatz entlang und anschliessend

über eine alte, schmale Kurpromenade nach Florins. Auf einer Natur-

strasse folgt der Pfad zu den Weilern Chaposch und Valatscha, die mit

durch Lärchenwälder ins wilde Val Plavna. Von da führt eine Forstrasse

an Schwefelquellen vorbei, runter zum Weiler Fontana. Dann folgt die

Route einem Meliorationsweg hinauf zur Hochmoorlandschaft, rund um

den Lai Nair und weiter durch den Wald nach Avrona. Hier befindet sich

Sparsels. Auf einer rassigen Abfahrt geht es danach zurück nach Vulpera.

Wer nicht auf den Trails fahren will, kann die Forststrasse nach Vulpera

ein kleines Restaurant, das mit einer tollen Aussicht auf Ftan und Sent

zur Stärkung einlädt. Danach führt die Tour durch den Wald bis nach

traditionellen Engadinerhäusern aufwarten. Ab Valatscha führt die Route

Genussbiken und Familien

**№** 560 m

↔ 18,5 km

idyllischer Natur.

bestaunen sind.

die traumhafte Landschaft entlang des Inns.

36,6 km



dem Schergenbach entlang bis zur Kirche in Compatsch. Der Naturstrasse entlang bis zur Alp Trida und weiter zum Viderjoch. Alternativ gelangt man auch gemütlich mit der Doppelstockbahn bis zum Alptrider Sattel und weiter mit der Flimsattelbahn (N1) zum Viderjoch. Vom Viderjoch





Zusatzschlaufe in das Lareintal im Paznaun. Die Tour beginnt in Samnaun Dorf nach Samnaun-Laret. Weiter geht es von Laret mit 1000 Höhenmetern Aufstieg über die Alpstrasse vorbei an der Alp Trida bis zum Viderjoch. Von dort führt die Route über den Flimwird der Velilltrail erreicht. Die Abfahrt führt an der oberen Velillalpe vor

joch-Trail in Richtung Idalpe. Nach einem kurzen, aber knackigen Anstieg bei bis nach Ischgl. Bei der Fimbabahn geht man durch den Dorftunnel bis zum Lift in der Mitte, der die Bikenden zur Kirche bringt. Dort beginnt der Aufstieg auf die Pardatschalpe und via Höllkar bis zum Salaaser Kopf. Krönender Abschluss der Tour ist die Abfahrt über die Zeblaswiesen zurück nach Samnaun Dorf.

60.2 Engadin Radmarathon – la cuorta

60.3 Engadin Radmarathon – la svizra

km 20 40 60 80 100

71 Runda Sinestra

D 4 h 15 min → 1063 m

Auf der Fahrt hinein ins wilde, sagenumwobene Val Sinestra wechseln

wartet eine kurze, knackige Singletrail-Abfahrt. Talauswärts folgt der

Von Scuol aus geht es direkt los mit einer Steigung in Richtung des be-

nachbarten Dorfes Sent. Von Sent führt die Route links weg ins Seitental

Val Sinestra. Sanfte Steigungen wechseln sich ab mit steilen Rampen. Der

Untergrund wechselt schon bald von Asphalt auf Kies. Die Landschaft ist

abwechslungsreich: Dichter Wald verändert sich zu einer tiefen Schlucht

und später auf der Alp Patschai zu Alpenwiesen. Nach einer kurzen Ab-

fahrt zur Brücke Punt Crusch steigt die Route nochmals kurz und heftig

an. Es folgt eine knackige Singletrail-Abfahrt nach Zuort, eine idyllische

Waldlichtung weitab von Lärm und Hektik. Weiter geht es dem Hang ent-

lang ins Bergdorf Vnà und dann mehrheitlich bergab nach Ramosch. Von

da führt der Innradweg gemütlich dem Inn entlang zurück nach Scuol.

sich sanfte Steigungen mit steilen Rampen ab. Am hintersten Punkt

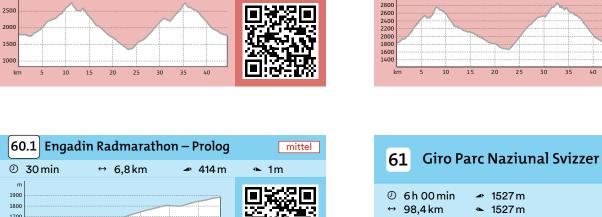
↔ 36,3 km **•** 1063 m

Rückweg dem Ufer des Inns entlang.

∅ 5 h 30 min 
 ↔ 96,2 km 
 ♣ 1299 m 
 ♣ 1299 m

D 7h 00 min ↔ 116,6 km 🕒 2503 m 🛰 2503 m

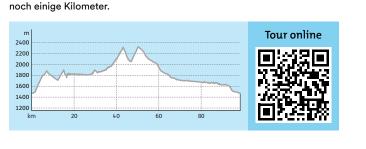
② 30 min



Mehr Rennrad? Non è possibile! Steile Rampen im Schweizerischer Nationalpark, Temporausch in Aero-Position, Espresso in Livigno, Gegenwind an der Forcola di Livigno, Gletscher-Highlight am Berninapass

und Motivationstraining entlang des Inns. Von Zernez geht es bei Ova Spin in die erste knackige Steigung. Landschaftlich geht es ebenfalls mit Superlativen los: die Region des Schweizerischen Nationalparks – umgeben von dichten Wäldern und imposanten Berggipfeln. Nach einer kurzen Abfahrt zum Punt la Drossa geht es per Shuttlebus durch den Tunnel nach Livigno in Italien. Dort folgt direkt eine weitere Steigung. An der Forcola di Livigno ist meistens mit Gegenwind zu rechnen und der höchste Punkt von Weitem zu sehen. Die Abfahrt in Richtung Berninapass ist kurz, aber rasant. Auf der Passhöhe sind die meisten Höhenmeter geschafft. Von hier geht es (fast) nur noch bergab. Aber aufgepasst: Von Pontresina zurück nach Zernez warten

Bike und E-Mountainbike



pertrail Ride in Scuol –

Lange und knackige Singletrails prägen diese landschaftlich schöne

Tour am Scuoler Hausberg. Empfohlen von unserem lokalen Bike-Guide

Die ersten Höhenmeter mit der Gondelbahn von Scuol auf Motta Naluns

henmeter zu absolvieren. Über die Alp Clünas geht es vorbei am Muot da

l'Hom, wo sich ein herrlicher Ausblick auf das Tal eröffnet. Nun folgt ein

zieht. Trotz des herrlichen Blicks auf das Schloss Tarasp ist Konzentration

flowiger und langer Singletrail, der sich an einer steilen Flanke entlang-

gefordert, denn es geht an scharfen Felszacken vorbei und teils über

knackige Blockpassagen. Auf der Alp Laret kann man sich stärken und

erholen. Danach führen verschiedene Singletrail-Varianten nach Ftan.

Wer Spitzkehren mag, kann auf Singletrails bis zum Inn hinunterkurven

Talrunde Val Müstair – Auf den Spuren

ler einheimischen Bike-Cracks

**№** 611 m

Am Fluss entlang geht es dann zurück nach Scuol.

sind schnell überwunden. Wer Lust und Kraft hat, kann auch über Ftan

und Prui hochpedalen. Von Motta Naluns aus sind noch rund 300 Hö-

↔ 25,4 km **•** 1449 m

Werni Dirren.

↔ 17,0 km



Die Tour beginnt mit dem Aufstieg von Scuol über Ftan nach Prui. Ab Prui führt die Route weiter auf dem Höhenweg zur Bergstation Motta Naluns (Vorsicht: zwischen Scuol und Prui Trottinettgegenverkehr). Der nächste Anstieg bis zum Beginn des Singletrails beim Speichersee steigt stetig und es ist Ausdauer gefragt. Der danach folgende, leicht exponierte Singletail weist einige steinige/verblockte Stellen auf, zieht vorbei an der Alp Clünas zum Muot da l'Hom und endet nach flowiger Abfahrt bei der Alp Laret. Hier empfiehlt sich zur Stärkung eine Pause im Alprestaurant mit Blick auf die Unterengadiner Dolomiten. Auf der Forststrasse führt der Weg anschliessend bis Ftan/Ftan Pitschen durch bewachsene Felsen und dichte Waldabschnitte. Das letzte Teilstück nach Scuol empfiehlt sich je nach technischem Können auf der Aufstiegsstrecke oder auf den anspruchsvollen Singletrails der Abfahrt Ftan – Baraigla – Nairs.



↔ 28,0 km **1690** m

Val Sinestra.

Motta Naluns – Fuorcla Champatsch –

Aussichtsreiche alpine Biketour über die Fuorcla Champatsch bis ins

Nach der gemütlichen Fahrt mit der Gondelbahn Motta Naluns geht

Speichersee geht es dann rechts aufwärts auf einer kurvenreichen

es los in Richtung Chamonna Naluns. An der ersten Kreuzung vor dem

Strecke bis zur Fuorcla Champatsch. Ist man einmal oben angekommen

eröffnet sich eine atemberaubende Aussicht auf die Engadiner Bergwelt

Umgeben von den Bergen Piz Champatsch, Piz Tasna sowie Piz Tschütta

geht es nun auf einem Singletrail abwärts durch das Val Laver bis zur Alp

Prà San Flurin - alpiner geht es nicht. Auf dem Singletrail geht es ab da

der Weg am imposanten, ehemaligen Kurhaus und heutigen Hotel Val

Sinestra vorbei bis nach Sent, bevor man wieder in Scuol angelangt.

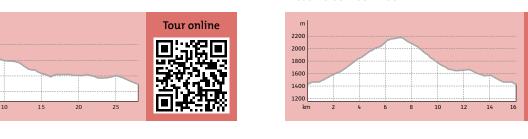
weiter bergab zum Hof Zuort und weiter Richtung Val Sinestra. Dort führt

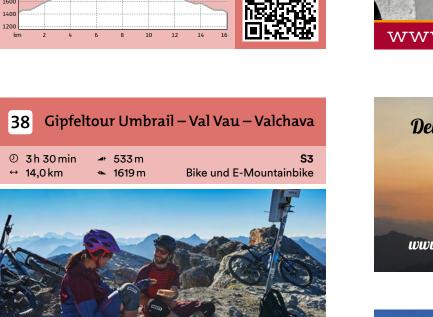
Bike und E-Mountainbike





verblüffen Tritt für Tritt. Am Rande der Silvretta gelegen, mit knackigen Singletrails und einfachen, aber langen Aufstiegen. Nach dem schönen Engadiner Dorf Ardez mündet die Route in einen Fahrweg. Bergauf wird eine abwechslungsreiche Alplandschaft durchquert bis zur Maiensässsiedlung Munt. Ab der Waldgrenze präsentiert sich die Flora besonders vielfältig und farbig – und entschädigt für die Strapazen des Aufstiegs bis zur Alp Murtera Dadoura. Der Weg bergab wird zu einem regelrechten Bilderbuchtrail: Entlang der Flanke des Piz Cotschen geniesst man die prächtige Aussicht auf die markanten Gipfel der gegenüberliegenden Talseite. Nach dem Erreichen der Alp Sura am Eingang des Val Tuoi folgen Singletrails durch alpines Weideland, Danach geht es durch einen lichten Lärchenwald bis hinunter ins Dorf Guarda. wieder zurück nach Ardez.



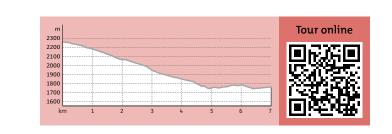


genden Tragepassage in Richtung Piz Umbrail führt. Nach dem Aufstieg folgt die erste Singletrail-Abfahrt, technisch mittelschwer und teilweise verblockt. Weiter in Richtung Val Vau überguert man den Bach und gelangt nach kurzen Forstweg-Abschnitten zum krönenden Abschluss: dem «Hom dal Chapé». Nach dem Start bei der Holzskulptur führt der Trail 1,5 km durch dichten Wald über wurzlige und felsige Abschnitte nach Valchava. Der Vorrang ist geregelt und richtet sich nach den Angebotstagen des Wanderbus-PostAutos Val Vau: Mi, Do und Sa Vorrang für



Freeride-Trail von der Alp Trida hinunter nach Samnaun-Laret, Die Bergbahnen befördern die Bikenden mit ihrem Equipment zum Start-

den Trail «697 Trider Sattel». Hier startet der Freeride-Trail gemütlich über den Alpweg dem Mülbach entlang. Nach 600 Metern verlässt der Trail den Alpweg. Das Gelände wird steiler und der Trail dreht sich in rasanten Kurven der Unteralp entgegen. Auf der Unteralp steht der Alpstein, einer der grössten Findlinge der Schweiz. Ab hier geht es rund einen Kilometer weniger kurvenreich, aber immer schön abfallend dem Hang entlang hinunter, bis man wieder an den Mülbach kommt. Jetzt geht es ziemlich direkt Richtung Samnaun-Laret. Zurück zur Talstation der Bergbahnen geht es ca. 2 km über die leicht ansteigende Strasse oder alternativ dem





«Alles rund ums Biken»

E-Bikeverleih X Bikeschule

zegg.

— SPORT & MODE —

samnaun

FÜR EIN SCHÖNES LEBEN

365 TAGE IM JAHR FÜR SIE GEÖFFNET

portartike

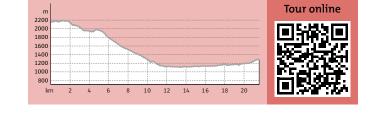
E-Bike Verleih

rivate Guiding

ahrtechnik Kurse



mit Steinen und Wurzeln zurechtfinden Die Tour fängt auf Motta Naluns an und führt nach kurzer Zeit über einen Singletrail mit kleinen, knackigen Rampen nach Jonvrai. Ab Jonvrai folgt ein steiler, steiniger Trail, über den man eine hölzerne Hängebrücke erreicht. Nun folgt ein flowiger Singletrail aus der Val Clozza entlang der Bergflanke hinaus bis nach Salez. Anschliessend erwartet einen ein sportiver Trail, welcher über Stock und Stein bis nach Vastur führt. Unterhalb von Sent bei Chavorgia wartet eine Herausforderung für Spitzkehrenliebhabende. Einige Spitzkehren sind so eng angelegt, dass man sie nur durch das Versetzen des Hinterrades meistern kann. Der letzte Abschnitt über Sur En bis Scuol ist hingegen einfach zu meistern.













La Fainera

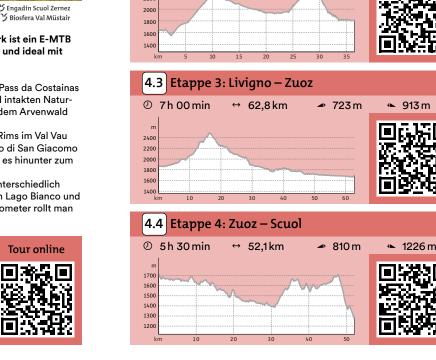




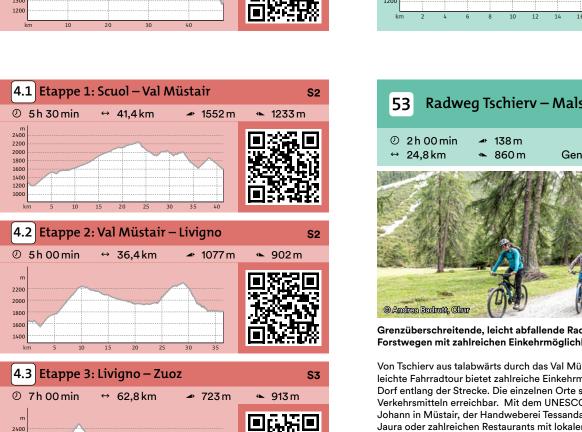
Trails

Paradies. Das Gelände ist weder zu steil noch zu flach und ideal mit dem E-Mountainbike zu befahren. 1. Etappe: Die Tour durch das Val S-charl und über den Pass da Costainas ins Val Müstair wird geprägt von einer einzigartigen und intakten Natur und Kulturlandschaft entlang des Baches Clemgia und dem Arvenwald God da Tamangur. 2. Etappe: Vorbei am Wasserfall als Abfluss des Lai da Rims im Val Vau führt der Weg durchs malerische Val Mora hin zum Lago di San Giacomo di Fraéle. Über den zweiten Pass der Tour Alpisella geht es hinunter zum Lago di Livigno.

4. Etappe: Die Schlussetappe führt vom Oberen gadin via Zernez durch die charakterstarken Unterengadiner Dörfer Susch, Lavin, Guarda, Ardez und Ftan nach Scuol. Ein besonders aussichtsreicher Abschluss mit Blick über das Tal auf Schloss Tarasp und die Unterengadiner Dolomiten



D 5h 00 min ↔ 36,4 km





Ein gemütlicher Start ab S-charl mit stetiger, aber leichter Steigung führt entlang dem Bergbach Clemgia. Oben angekommen öffnet sich das Tal mit Ausblick auf die Alp Astras und die idvllische umliegende Natur. Nun folgt ein Singletrail hoch zur Passhöhe. Gespickt mit kurzen, steilen Johann in Müstair, der Handweberei Tessanda, dem Talmuseum Chasa Jaura oder zahlreichen Restaurants mit lokalen Spezialitäten warten Abschnitten ist hier mit dem Gravelbike ein wenig Gleichgewicht und bereits im Val Müstair genug weitere Gründe für einen Zwischenhalt. Vor Technik gefragt. Danach geht es fast nur noch bergab. Die erste Passage Müstair aus geht es über die Grenze ins benachbarte Vinschgau, wo auf über einen groben Schotterweg wird für weniger Geübte eventuell zur dem Weg nach Mals verschiedene Kirchen, Burgen und Obstgärten zu kurzen Schiebepassage. Nach wenigen Metern kann aber bereits wieder aufgesattelt werden und es folgt eine holprige Abfahrt über Schotter und leichte Trails bis zur Höhe der Alp Champatsch. Ab hier führt die Tour über Forstwege und zwischendurch eine asphaltierte Strasse hinab bis Lü, Tschierv und via Waldwege gemütlich durch das Tal bis nach Sta. Maria.



Minschuns, ist noch etwas Pedalkraft gefordert. Danach folgt einer der schönsten Singletrails der Region. Er schlängelt sich durch Moorlandschaften, vorbei an Arven und Lärchen. Von der Alp Champatsch, wo man einkehren kann, geht es durch den Wald weiter bis zum Dorf Lü. Von dort führt die Tour auf Singletrails bis nach Müstair. Im letzten Abschnitt zum Kloster warten ein paar enge Spitzkehren. Die Tour kann auch schon vorher in einem der anderen Dörfer beendet werden. Einheimische Bikende haben verschiedene Abschnitte der Tour in Freiwilligenarbeit ausgebaut, um ein durchgängiges Trail-Erlebnis zu ermöglichen.





Welterbe Klosters St. Johann. Zum Einfahren geht es über eine Landwirtschaftsstrasse auf der Sonnenseite des Tals Richtung Sta. Maria. Kurz danach erreicht man nach einem kurzen steilen Anstieg die Abzweigung in Richtung Val Mora. Von dort aus folgt man der Forststrasse bis zu einer Holzfällerskulptur, am Eingang zu einem der spannendsten Singletrails in diesem Gebiet. Weiter geht es über Sta. Maria zu einem weiteren Singletrail, der zurück nach Müstair führt. Der letzte Teil ist für Spitzkehrenliebhabende eine schöne Herausforderung.

Bike und E-Mountainbike

Mit dem Shuttle zum Umbrailpass und auf spassigen Singletrails und Militärwegen aus dem 1. Weltkrieg unterwegs in der hochalpinen Bergwelt. Übers Hochtal Val Mora geht es zurück ins Val Vau und teils auf Singletrails hinunter nach Sta. Maria. Dank der Shuttlemöglichkeit auf den Umbrailpass kann man den Aufstieg mit rund 1000 Höhenmetern auf der Passstrasse einsparen und die langer Abfahrten auf den Singletrails in vollen Zügen geniessen. Vom Umbrailpass gelangt man auf einem gut befahrbaren Singletrail bis auf die Bocchetta di Forcola, wo man alte Militäreinrichtungen aus dem Erster Weltkrieg bestaunen kann. Weiter geht es zur Bocchetta di Pedenolo, da-

Bocchetta di Forcola – Bocchetta di

Bike und E-Mountainbike

molo – Val Mora

**№** 1941 m

46,0 km





nach hinunter auf einem flowigen Singletrail und schliesslich entlang der Seen Lago di Cancano und Lago di San Giacomo di Fraéle bis hin zum Val Mora. Es folgen einige spannende und geheime Singletrails zurück nach

Wandernde! An den restlichen Tagen gilt die Koexistenz.



**3. Etappe:** Die Tour über die Forcola di Livigno bietet unterschiedlich anspruchsvolle Trails, eine fantastische Aussicht auf den Lago Bianco und einen Abstecher ins mondäne St. Moritz. Die letzten Kilometer rollt man durch das Oberengadin bis nach Zuoz.









60 Engadin Radmarathon-Route

Die unverwechselbaren Landschaften des Schweizerischen National

parks und des Engadins sind die Kulisse für diese reizvollen Rundtou-

Hobbyfahrer\*innen und Radprofis gleichermassen haben die Wahl, ob

die komplette Runde mit 213 Kilometern und 3790 Metern Höhendiffe-

renz oder eine der kürzeren Runden mit 97 oder 117 Kilometern gefahren

1. Etappe: Der Prolog ist der Beginn des Rennwochenendes am Engadin

Zernez durch den gesperrten Tunnel nach Livigno und über die Forcola di

Steile Rampen winden sich von Scuol hinauf zur ehemaligen Bergarbei-

Clemgia führt der Bergweg bis fast zum höchsten Arvenwald Europas,

tersiedlung S-charl. Entlang des rauen Kiesbetts der mäandrierenden

Gestartet wird in Scuol mit einer kurzen Abfahrt hinunter zum Inn.

Die Steigung in Richtung S-charl beginnt im Wald mit einigen steilen

Rampen. Hier ist der Untergrund noch asphaltiert und die Höhenmeter

und die Sicht öffnet sich ins Tal hinein. Rechts unten fliesst tief in der

entlang der Nationalparkgrenze verläuft, bis S-charl gefolgt wird. Der

Die Strasse schlängelt sich eng und kurvenreich ins Tal hinein und die

Natur wird immer wilder. Hier ist es so schön, dass die Rückfahrt auf

Die abenteuerliche Verbindungsroute zwischen Unterengadin und

Val Müstair. Aussichtsreich, mit Abwechslung und landschaftlich ein

schmelzen schnell dahin. Kurz darauf lichtet sich bei Sasstaglià der Wald

Schlucht der Fluss Clemgia, dem durch die gewaltige Geröllschlucht, die

Untergrund wechselt nun von Asphalt auf Kies – es wird abenteuerlicher.

Radmarathon. Das Einzelzeitfahren über 7 km und knapp 400 Hm führt

2. Etappe: Die Strecke la Cuorta führt die Rennteilnehmer\*innen von

die Teilnehmenden von Zernez nach Ova Spin am Ofenpass.

Livigno und den Berninapass wieder zurück nach Zernez

3. Etappe: Die Strecke führt von Zernez auf den

Flüelapass und runter nach Davos. Durch das Land-

wassertal nach Surava und dann folgt der Aufstieg

bildet die Abfahrt nach La Punt, weiter durch das

Inntal nach Zernez, wo sich das Tor zur National-

Muntada S-charl

dem God da Tamangur.

derselben Strasse kein Kompromiss ist.

Pedalada Lü

↔ 26,0 km **№** 877 m

parkregion öffnet

auf den Albulapass. Den krönenden Abschluss

werden. Dabei sind entsprechend zwei oder vier Pässe jenseits der

ren auf den Spuren des Engadin Radmarathons

2000-Meter-Marke zu bezwingen.

↔ 212,9 km **•** 3792 m





danach folgt eine längere Schiebepassage. Die Heidelberger Hütte ist

reicher\*innen geführt wird. Nach einer Rast geht es dem weitläufigen

Fimbatal entlang hinab bis zur Mittelstation. Ab hier folgt noch einmal

ein steiler Aufstieg zurück zur Idalp und weiter zum Viderjoch. Alternativ

kann auch die Bahn genommen werden. Vom Viderjoch dem Grenzgrat

entlang bis auf die Greitspitze, hier wird man mit einem atemberauben

den Weitblick belohnt, danach gelangt man über den Salaaser Kopf zu

Hinweis: Letzte Verbindung ab der Mittelstation der Silvretta-Bahn nach

eine deutsche Hütte auf Schweizer Boden, welche von Öster-

den Zeblaswiesen und zurück nach Samnaun Dorf.

Samnaun um 15 Uhr.



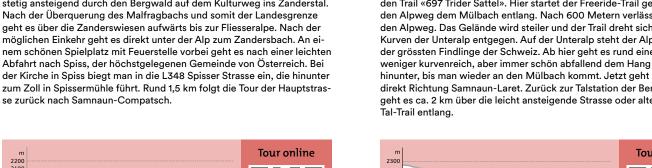
**№** 628 m Bike und E-Mountainbike

amnaun-Compatsch – Fliesser Alp –



se zurück nach Samnaun-Compatsch.

punkt auf dem Alptrider Sattel. Von der Bergstation der Doppelstockbahn erreicht man die Alp Trida über



↔ 7,0 km





















## Polizei: 117

Sanität: 144

Mutterkühe schützen ihre Kälber - verhalten Sie sich bitte wie folgt Halten Sie Distanz zum Rindvieh und bewahren Sie Ruhe