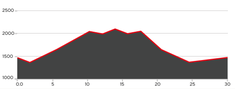
206 Stausee Nalps Cavorgia

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.

This circular tour combines everything your heart desires, and the sporting challenge is rewarded by natural beauty and magnificent views.

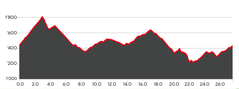


207 Cavorgia Bike

S2 - mittel | sehr fit
28 km | ↑1'146 hm | ↓1'146 hm
MTB, E-Bike
45 % | 45 % | 10 %
100 % | ▲1'804 m ü. M.

Start und Endpunkt für diese Rundtour ist 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.

The starting and ending point of this tour can be reached from various locations and leads on natural and paved roads through the Disentis-Sedrun tourist region. There are sections of trial where the bike may need to be pushed due to the technical level of this route.

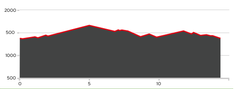


209 Plaun Menisch Bike

S1 - leicht | mittel fit
14,5 km | ↑775 hm | ↓775 hm
MTB, Gravel, E-Bike
20 % | 60 % | 20 %
100 % | ▲1'612 m ü. M.

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.

This route can be extended or shortened using various paths. It includes asphalt roads, forest trails, and some sections of hiking trails, which are technically easy but sometimes lead along very steep slopes. Technically advanced riders can enjoy this bike tour.

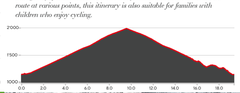


T Tir Bike

S1 - leicht | mittel fit
19 km | ↑913 hm | ↓913 hm
MTB, Gravel, E-Bike
40 % | 55 % | 5 %
100 % | ▲1'987 m ü. M.

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.

The departure and arrival are at Via Sogn Placi in Disentis. The percentage of technical sections is low, and you mainly travel on forest roads. The upper part of the tour ends in a dead-end and is only suitable for cyclists with good physical condition. Note it is possible to shorten or extend the route at various points, this itinerary is also suitable for families with children who enjoy cycling.

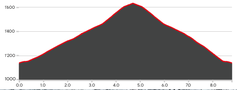


R Runfoppa Bike

S1 - leicht | leicht fit
9 km | ↑502 hm | ↓502 hm
MTB, Gravel, E-Bike
20 % | 80 % | 0 %
100 % | ▲1'633 m ü. M.

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

An easy route suitable for everyone, leading on forest roads and technically easy and undemanding. A tour suitable for beginners with the starting and ending point at Faltscharadas.

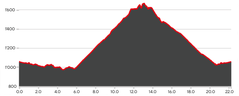


210 Laus Bike

S3 - schwer | sehr fit
22 km | ↑848 hm | ↓848 hm
MTB, E-Bike
30 % | 60 % | 10 %
92 % | ▲1671 m ü. M.

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.

The tour can be traversed from both sides, with steep ascents and descents but without technical difficulties. The 2 km single-trail is only suitable for very experienced cyclists. Less experienced cyclists are advised to return via the same route.



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.

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

100% single trail character starting from the mountain station of Caischavedra. The tour leads with a smooth descent and some technically challenging sections to Sedrun Spinatscha. Suitable only for proficient bikers.

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.

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

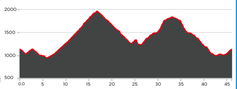
The tour takes you from the mountain stations of Caischavedra to the S.Catrina valley station and is suitable for experienced bikers. On this traverse, there are technically challenging sections and passages where the bike may need to be pushed. The descent is smooth and contains only a few technical sections.

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.

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.

The starting and ending point is in Disentis, in the center of the village. This circular tour takes place on forest and woodland roads and offers experienced bikers a technical section of single trail. The single trail is feasible for experienced cyclists, with some challenging sections where the bike may need to be pushed. The tour can be shortened or extended as desired.



Catrina Flow-Trail

S2 - mittel | leicht fit
3,75 km | ↓300 hm
MTB, Gravel, E-Bike
0 % | 100 % | 0 %
100 %

Steilkurven, Mulden, Bodenwellen, Holzbrücken und ein ungläubliches Panorama. Bist du bereit für etwas Aussergewöhnliches? Entdecke den Flow-Trail in Disentis. Ein Flow-Trail ist eine Mountainbikestrecke, auf der ein flüssiges bzw. fliessendes (engl. to flow) Befahren mit dem Mountainbike innerhalb der gesamten Strecke möglich ist.

Steep curves, dips, humps, wooden bridges, and an incredible panorama. The Flow Trail Catrina in Disentis is a mountain biking route that allows for smooth riding throughout the entire trail. The trail offers plenty of fun and action on a descent of four kilometers in length and an elevation drop of approximately 300 meters. Thanks to the modifications made to the Grodnaus chairlift, it will be possible to load bikes and make as many descents as you can.

MOUNTAINBIKE-KARTE

andermatt-sedrun-disentis.ch

Wegweiser für Wegnutzer

FAIR TRAIL – NETT, SUUBER & PARAT

Sind nett mitanand!

Beim Biken
- du machst dich mit der Glocke frühzeitig bemerkbar
- du lässt den Wandernden immer den Vortritt
- du passierst im Schritttempo 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

Suuber bliiba, gell!

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

graubuenden.ch/fairtrail
#fairtrailgraubünden

VERHALTENSREGELN

Wander-und Bikewege können über Weiden mit Mutterkühen, sowie Schafherden mit Herdenschutzhunden führen. Beim Betreten ist auf die Tiere und deren Verhalten zu achten. Bitte beachte die Verhaltenstipps, damit eine allfällige Begegnung zwischen Mensch und Tier friedlich verläuft.

Rules of conduct

Hiking and biking trails can lead across pastures with suckler cows and herds of sheep with guard dogs. When entering, pay attention to the animals and their behavior. If the behavior tips are followed, any encounters between humans and animals should be powerful.

85 St.-Gotthard fünf-Pässe-Bike

S3 - schwer | leicht fit
120 km | ↑3200 hm | ↓6000 hm
MTB, Gravel, E-Bike
38 % | 33 % | 29 %
100 % | ▲2'509 m ü. M.

Diese Tour verbindet in vier Etappen die vier Kantone Tessin, Graubünden, Uri und Wallis. Ab Airolo umrundet sie in 120 Kilometern im Gegenuhrzeigersinn den Gotthard. Mit Seilbahnen, Postauto und Zug lassen sich Höhenmeter einsparen.

This tour connects the four cantons of Ticino, Grisons, Uri and Valais in four stages. From Airolo it runs around the Gotthard in a 120-kilometre counterclockwise direction. You can avoid some of the climbs by using cable cars, postbuses and trains.

84 St.-Gotthard vier-Pässe-Bike

S3 - schwer | leicht fit
120 km | ↑2500 hm | ↓7700 hm
MTB, Gravel, E-Bike
32 % | 28 % | 40 %
100 % | ▲2'495 m ü. M.

Auf rund 120 Kilometern verbindet diese Tour in fünf Etappen die vier Kantone Wallis, Uri, Graubünden und Tessin. Dabei werden vier Pässe überquert Nufenen, der Furkapass, der Oberalp und Lukmanier .

Covering around 120 kilometres, this tour connects the four cantons of Valais, Uri, Graubünden and Ticino in five stages. It crosses four passes: Nufenen, the Furka Pass, the Oberalp and Lukmanier.

C Curnera 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.

This route ensures a lot of fun with many descents and few climbs. The entire journey is characterized by a view over the entire upper Surselva with all its fascinating natural spectacles. One of these is the Rein da Tuma waterfall.

Pumptrack

leicht | MTB, BMX

Ein Pumptrack ist ein speziell geschaffener Rundkurs für Mountainbikerinnen und -biker. Ziel ist, durch Pump-Bewegungen Geschwindigkeit aufzubauen.

A pump track is a circuit specifically designed for mountain biking enthusiasts. The goal is to increase speed through pumping movements.

Catrina Skills Park

mittel | MTB, Gravel, E-Bike

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.

The Catrina Skills Park offers four trails with different levels. The Skills Park is ideal for those who want to have fun and improve their technical skills.

Andermatt Sedrun Disentis Marketing AG
+41 58 200 68 68
info@asd-marketing.ch
andermatt-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@andermatt.swiss

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

Credits: Andermatt Sedrun Disentis Marketing, Catrina Experience, Sedrun Disentis Tourismus, Andermatt-Ursental Tourismus, Swisstopo, schweizmobil.ch

SCHWIERIGKEITSANGABEN

Lila markierte Wege sind für Familien bestimmt. Der Weg ist mit einem Buchstabencode und dem Schwierigkeitsgrad gekennzeichnet. *Purple marked trails are intended for families. The trail is marked with a letter code and the difficulty level.*

K0
Keine besonderen Schwierigkeiten. Dies sind meistens flüssige Wald- und Wiesenwege auf griffigen Naturböden, verfestigter Schotter oder Teerstrasse. Wenig Gefälle oder Steigung. *No particular difficulties. These are mostly smooth forest and meadow paths on grippy natural surfaces, compacted gravel, or asphalt roads. Little incline or slope.*

K1
Man muss kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln und kleine Steine erwarten. Zunehmend Gefälle und Steigungen von über 6 %. *Expect minor obstacles like shallow roots and small stones. Increasing inclines and slopes of over 6%.*

K2
Auf den Wegen geht es zum Teil steil hinauf oder hinunter. Für Kinder mit fortgeschrittener Biketechnik machbar. Enthält anspruchsvolle Abschnitte. *Some parts of the paths ascend steep ascents or descents. Feasible for children with advanced biking skills. Includes challenging sections.*

LEGENDE KARTE

- MTB Routen
- Nationale Routen
- Anspruchsvoll
- Familien-Trail
- Flow-Trail
- Verbindungstrail

- SchweizMobil
- Zwei Richtungen
- Eine Richtung
- Familientrail
- Anspruchsvoll
- Fitnesslevel
- Länge
- Total Höhenmeter +
- Total Höhenmeter -
- Fahrradtyp
- Start
- Anreise
- Beginn des Trails

- Fahrbarkeit
- % Asphalt
- % Gravel
- % Trail
- Höchster Punkt
- Ladestationen
- Gondelbahn
- Seilbahn
- Bikeshop
- Restaurant
- SAC Hütte
- Info Center

Karte Credits: Cswisstopo

0 m 200 m 400 m 600 m

WICHTIGE NUMMERN

NOTRUF	144
REGA	1414
Europäischer Notruf	112
SOS Disentis	+41 79 293 42 51
Sportshop	
Surrein:	
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:	
Gleis0	+41 58 211 67 10
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
Bike Schule	bikedisentis-sedrun.ch
Meinasendas	meinasendas.ch
Andermatt:	
Gleis0	+41 58 211 67 10
Bikewelt Gisler	+41 41 888 70 60
Surselva:	
Lunyontour	lunyontour.com
Cadventure	cadventure.ch

0 m 200 m 400 m 600 m

Karte Credits: ©swisstopo

PREISE

Scan den QR-Code für mehr Informationen über Preise

Scan the QR code for more information about prices.

SAISONZEITEN

Scan den QR-Code für mehr Informationen über Saisonzeiten

Scan the QR code for more information about seasonal opening.

SCHWIERIGKEITSANGABEN

S1 - leicht - *easy*
Trails mit kleineren Hindernissen wie flachen Wurzeln, kleinen Steinen oder Wasserrinnen. Der Untergrund kann teilweise nicht befestigt sein. Fahrtechnisches Grundkönnen ist erforderlich.
Trails with minor obstacles like flat roots, small rocks, or water ruts. The surface may be partially unsealed. Basic riding skills are required.

S2 - mittel - *medium*
Trails mit Wurzeln und Steinen und überwiegend losem Untergrund. Einzelne Passagen mit Stufen oder Schrägfahrten und teilweise engen Kurven kommen vor. Fortgeschrittene Fahrtechniken, wie dosiertes Bremsen und Gewichtsverlagerung sind nötig. *Trails with roots and rocks and mostly loose surfaces. Some sections may have steps or switches and occasional tight turns. Advanced techniques like controlled braking and weight shifting are necessary.*

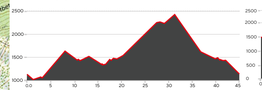
S3 - schwer - *hard*
Verblockte Trails mit vielen, grösseren Felsbrocken und/oder Wurzelpassagen, häufig auf rutschigem Untergrund und Geröll. Gefälle über 70 %, hohe Stufen, Spitzkehren und Schrägfahrten kommen oft vor. Hohe Aufmerksamkeit, kontrolliertes Bremsen und gute Balance sind nötig. *Rocky trails with many large boulders and/or root sections, often on slippery surfaces and scree. Slopes over 70%, high steps, hairpin turns, and switches are common. High attention, controlled braking, and good balance are required.*

1 Alpine Bike (Disentis-Andermatt)

S3 - schwer — sehr fit
45 km — ↑ 2'100 hm — ↓ 1'700 hm
MTB, E-Bike
50 %, 33 %, 17 %
100 % — 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.

The Maighelspass traverse (Disentis-Andermatt) is a great classic. The descent is technically very difficult. Attention: On high-altitude sections, there is a possibility of finding snow until July. The single trail requires the best cycling technique. Attention! At the Maighelshütte, a maximum of 4 E-Bike charging stations are available at a time!

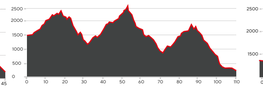


65 Gottardo Bike

S3 - schwer — sehr fit
110 km — ↑ 3'800hm — ↓ 5000 hm
MTB, E-Bike
20 %, 65 %, 15 %
95 % — 2'375 m ü. M.

Eine eindrückliche Überwindung des Alpenhauptkamms von Andermatt nach Biasca im Tessin. Die Gottardo-Bike-Route schliesst den weltberühmten Gotthardpass, die einsame Piora-Hochebene und das Val Blenio ein.

An impressive conquest of the main chain of the Alps from Andermatt to Biasca in the Ticino. The Gottardo-Bike route holds the world-famous Gotthardpass, the lonely Piora high plain and the sunny Blenio Valley.

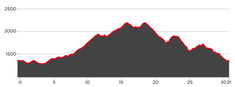


205 Oberalp Bike

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.

Certainly one of the most beautiful routes in the Surselva region. It is characterized by three ascents, but the reward lies in the diverse panorama spanning from the Oberalp Pass to Sedrun. You will be enchanted by them!

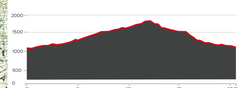


408 Göscheneralp Bike

S2 - mittel — leicht fit
21 km — ↑ 780 hm — ↓ 760 hm
MTB, Gravel, E-Bike
30 %, 60 %, 10 %
100 % — 1'798 m ü. M.

Diese Tour entführt Sie ins wilde, faszinierende Göscheneralptal. Neben dem imposanten Staudamm des Göscheneralpsees bietet der Tourismus Göschenen-Göscheneralp eine breite Palette attraktiver Angebote im Bereich Naturerlebnis rund ums Thema Wasser an.

This tour leads you into the wild and fascinating valley of Göscheneralp. In addition to the imposing dam of lake Göscheneralpsee, the tourism offers a wide range of attractive offers in the area of nature experience around the theme of water.



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.

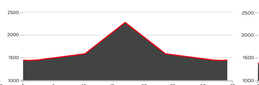
The Furka Höhenweg, popularly known as the Urschner Höhenweg, is a scenic trail for mountain biking enthusiasts, offering a natural spectacle with breathtaking panoramic views towards the Furka, Gotthard, and Oberalp Passes.

410 Witenwasseren Bike

S1 - leicht — mittel fit
35 km — ↑ 950 hm — ↓ 950 hm
MTB, Gravel, E-Bike
30 %, 60 %, 10 %
100 % — 2'207 m ü. M.

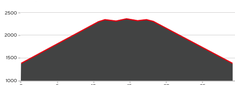
Das Witenwasserental zuhinterst im Ursertal erreichen Mountainbikerinnen und -biker von Andermatt via Zumdorf, dem kleinsten Dorf der Schweiz. Diese Tour wird als leicht eingestuft und führt auf dem selben Weg zurück.

Mountain biking enthusiasts can reach the Witenwasserental on the back-side of the Ursern Valley from Andermatt by passing through Zumdorf, the smallest village in Switzerland. This tour is classified as easy.



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 Nätschen. 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.

The route starts from the tourist information office in Andermatt, follows the Oberalp Pass road via Obergadmen to Nätschen. The final stretch leads along an old military road, with a slight incline, beyond Lake Lutter to Platten, the actual destination of the tour. The route requires a good level of fitness but is technically very easy.