

# Vom Bodensee zum Genfer See

## Eine Woche Alpencross von Lindau nach Montreux

Eine wenig bekannte Alternative zur stark frequentierten Gardasee-Route bietet ein Alpencross, der beide Ufer der großen Badewannen der Schweiz verbindet und durch beeindruckendes Hochgebirge der Zentralschweiz und der Berner Alpen führt.

### Mountainbiketour (Transalp)

<b>Schwierigkeit</b>	mittelschwer
<b>Kondition</b>	groß
<b>Ausrüstung</b>	komplette Mountainbikeausrüstung inkl. Helm, Werkzeug, Ersatzteile
<b>Dauer</b>	9 Tage
<b>Höhendifferenz</b>	↗↘ 11.500 Hm
<b>Strecke</b>	ca. 500 km

[www.davmo.de/tourentipps](http://www.davmo.de/tourentipps)

**Ausgangspunkt:** Hauptbahnhof Lindau (401 m)

**Ab München:** Bahn 2,5–3 Std.

**Stützpunkte:** Hotel Sonne in Amden, Tel. +41 51 6111717 – [www.sonne-amden.ch](http://www.sonne-amden.ch); Backpacker-Hotel Hirschen in Schwyz, Tel. +41 41 8111276 – [www.hirschen-schwyz.ch](http://www.hirschen-schwyz.ch); Familienhotel Tourist in Meiringen, Tel. +41 33 9711044 – [www.hotel-tourist.ch](http://www.hotel-tourist.ch); Hotel Simplon Frutigen, Tel. +41 33 6711041 – [www.hotel-simplon.ch](http://www.hotel-simplon.ch); Bed & Breakfast Kuonen-Goetz in Varen, Tel. +41 27 4550456; Hotel Sanetsch, Tel. +41 27 3955656 – [www.hotel-sanetsch.ch](http://www.hotel-sanetsch.ch); Auberge de Poste in Les Diablerets, Tel. +41 24 4923124 – [www.aubergedelaposte.ch](http://www.aubergedelaposte.ch); Café-Restaurant Le Manoir am Col de Jaman, Tel. +41 21 9646330.

**Karten:** Landeskarte der Schweiz, Blatt 218, 227, 236, 237, 245, 246, 253, 254, 262, 263, 272, 273 (1:50 000)

### Route:

**1. Tag:** Vom Bahnhof zum Hafen und fast immer am See entlang auf dem Radweg nach Bregenz. Durch Hard nach Fussach und auf dem Rheindamm nach Lustenau. Über Widnau nach Kriessern und Eichberg und endlich mal bergauf bis Appenzell. Weiter nach Urnäsch und Hemberg bis Nesslau. Hinauf zum Sattel Hinter Höhi (1419 m) und hinab nach Amden (945 m). (105 km, ↗ 1920 Hm, ↘ 1420 Hm)

**2. Tag:** Flott hinab zum Walensee und auf dem Damm der Linth nach Netstal. Hinauf zum Klöntaler See und

zum Sattel von Prugel (1540 m). Über die weite Hochfläche, dann westlich hinab nach Muothatal und auf der Straße bis Schwyz (510 m). (62 km, ↗ 1210 Hm, ↘ 1570 Hm)

**3. Tag:** Am Nordufer des Vierwaldstättersees entlang bis hinter Gersau. Mit der Fähre nach Niederdorf. Über Buochs und Stans nach Ennetmoos und auf Nebenwegen bis Sarnen. Am Westufer des Sarner Sees auf Nebenstraße bis Giswil. Ruhig am Westufer des Lungernersees nach Süden und wieder auf der Hauptstraße bis zum Brünigpass (1002 m). Nun östlich in Richtung Hasliberg und bald steil hinab nach Hausen. Weiter nach Meiringen zum Ortsteil Willigen. (72 km, ↗ 900 Hm, ↘ 830 Hm)

**4. Tag:** Stellenweise steil hinauf auf der für private Kfz gesperrten Teerstraße bis zur Großen Scheidegg (1962 m). In großem Bogen auf Almwegen nach Nordwesten und Westen und südlich hinab nach Grindelwald. Meist auf Nebenstraßen und Radwegen nach Interlaken und am Südufer des Thuner Sees bis Leissingen. Von hier auf Nebenstraßen über Aeschi und Reichenbach nach Frutigen (780 m). (73 km, ↗ 1900 Hm, ↘ 1690 Hm)

**5. Tag:** Auf Nebenwegen am westlichen Talrand bis Kandersteg. Hinter Eggeschwand steile Schiebbestecke auf die Hochfläche der Spittelmatte. Vorbei am Dau-



bensee zum Gemmpass (2322 m). Einige hundert Höhenmeter steil hinab (Fahrverbot) und weiter nach Leukerbad. Südlich von Inden um eine Felsecke herum nach Varen (765 m). (45 km, ↗ 1640 Hm, ↘ 1640 Hm)

**6. Tag:** Hinab nach Sierre und an der Rhone entlang nach Sion. Nördlich hinauf nach St. Germain und Chandolin auf der verkehrsarmen Nebenstraße nach Norden bis zum Hotel Sanetsch (2047 m). (57 km, ↗ 1730 Hm, ↘ 460 Hm)

**7. Tag:** Hinauf zum Sanetschpass (2252 m) und hinab zum Sanetschsee (2034 m). Steil nach Norden hinab (teils schieben), bei Wegabzweig nach Nordwesten bis nach Gsteig. Flach weiter nach Feuteroey (1131 m), südwestlich ab zum Arnensee und steil hinauf zum Col des Andrérets (2030 m). Westlich hinab bis Les Diablerets (1151 m). (38 km, ↗ 1090 Hm, ↘ 1940 Hm)

**8. Tag:** Wieder 200 Hm hinauf zur Forststraße und flach auf- und abwärts bis Col des Mosses (1445 m). Bei La Lecherette westlich ab nach Les Cretes. Auf Forstwegen westlich und nordwestlich weiter, zuletzt in mehreren Serpentinaen hinauf zum Col de Jaman (1512 m). Toller Rundblick, würdiger Abschlussabend. (33 km, ↗ 1090 Hm, ↘ 750 Hm)

**9. Tag:** Flotter Ritt hinab nach Montreux und mit dem vorab reservierten Fahrservice (Transporter für Räder und Personen) zügig und ohne Umsteigen nach München. (16 km, ↗ 5 Hm, ↘ 1110 Hm)

*Zwischen den klassischen Ostalpen-Transalps von Oberbayern zum Gardasee und den Westalpen-Routen ans Mittelmeer klafft eine Lücke: Die zentrale Schweiz wird von beiden Klassiker-Durchquerungen nicht berührt. Umso spannender war es für uns, als passionierte Bergsteiger mit Blick auf früher bestiegene Drei- und Viertausender zwischen den beiden großen Seen im Sattel unterwegs zu sein und die Landschaft aus neuer Perspektive zu erleben.*