

## DIE SCHÖNSTEN BIKETOUREN IM MONTAFON

Alle 30 Mountainbike-Routen im Montafon (insgesamt 860 Kilometer) sind seit 2003 neu ausgeschildert und in einem handlichen Führer zusammengefasst (erhältlich in den Tourismusbüros). Sämtliche Daten (inklusive GPS) sind im Internet über [www.montafon.at](http://www.montafon.at) abrufbar.

### Leichte Ausfahrten

#### Schruns – Lorüns und retour

**Charakteristik:** Gemütliche Einrollstrecke, nur wenig Steigung, Asphalt und Sandstraßen  
**Streckenlänge:** 21 km  
**Höhenmeter:** 120 Hm  
**Ausgangspunkt:** Aktivpark Montafon  
**Routenverlauf:** Schruns (690 m) – Illradweg – Vandans (648 m) – Lorüns (583 m)  
**Einkehr:** Vandans

#### Schruns – Partenen und retour

**Charakteristik:** Immer der Ill entlang  
**Streckenlänge:** 39 km hin und zurück  
**Höhenmeter:** 510 Hm  
**Ausgangspunkt:** Aktivpark Montafon  
**Routenverlauf:** Schruns (690 m) – Illradweg – Galgenul (829 m) – St. Gallenkirch (878 m) – Gaschurn (979 m) – Partenen (1051 m)  
**Einkehr:** St. Gallenkirch, Gaschurn, Partenen

#### Silbertal – Kristberg – Innerberg – Silbertal

**Charakteristik:** Aussichtsreiche Runde am Kristberg auf komfortabler Unterlage (fast durchgehend asphaltiert)  
**Streckenlänge:** 10 km  
**Höhenmeter:** 450 Hm  
**Ausgangspunkt:** Silbertal  
**Routenverlauf:** Silbertal (889 m) – Gh. Kristberg (1442 m) – Gh. Mühle – Innerberg – Silbertal  
**Einkehr:** Gh. Kristberg, Knappastoba, Gh. Mühle

#### Schruns – Bitschweil – Schruns

**Charakteristik:** Kleine Runde mit einem etwas anspruchsvolleren Teilstück vor der Jausenstation Bitschweil  
**Streckenlänge:** 14 km  
**Höhenmeter:** 450 Hm  
**Ausgangspunkt:** Aktivpark Montafon

**Routenverlauf:** Schruns (690 m) – Tschagguns (687 m) – Lochmühle – Gampadels-Kraftwerk – Bitschweil – Schruns  
**Einkehr:** Bitschweil

#### Vermunt-Seilbahn – Vermunt-Stausee – Bieler Höhe – Zeinisjoch – Partenen

**Charakteristik:** Landschaftlich sehr schöne Runde, Sand- und Asphaltstraßen. Auf der »Silvretta-Hochalpenstraße« oft viel Verkehr, lange Schotterabfahrt!  
**Streckenlänge:** 33 km  
**Höhenmeter:** 480 Hm bergauf, 1160 Hm bergab  
**Ausgangspunkt:** Bergstation der Vermunt-Seilbahn; Talstation Vermunt  
**Routenverlauf:** Seilbahnstation (1732 m) – Stollen – Vermunt-Stausee (1747 m) – Bieler Höhe (2037 m) – Kleinvermunt (1694 m) – Zeinisjoch (1842 m) – Kops-Stausee (1811 m) – Partenen (1051 m)  
**Einkehr:** Bieler Höhe, Zeinisjochhaus

### Mittelschwierige Fahrten

#### Schruns – Bartholomäberg – Schruns

**Charakteristik:** Sehr aussichtsreiche, technisch eher einfache Runde unter dem Itonskopf  
**Streckenlänge:** 29 km  
**Höhenmeter:** 930 Hm  
**Ausgangspunkt:** Aktivpark Montafon  
**Routenverlauf:** Schruns (690 m) – Hotel Krone – Montjolastraße – Hotel Messmer – Bartholomäberg (1087 m) – Fristensee Ganzaleita – Kristberg (1442 m) – Silbertal – Schruns  
**Einkehr:** Gh. Kristberg, Knappastoba, Gh. Bergerhof

#### Bartholomäberg – Rellseck – Bartholomäberg

**Charakteristik:** Kurze, aussichtsreiche Runde mit sehr schönem Singletrail unterhalb des Monteneu  
**Streckenlänge:** 15 km  
**Höhenmeter:** 600 Hm  
**Ausgangspunkt:** Bartholomäberg  
**Routenverlauf:** Bartholomäberg (1087 m) – Goritschang – Fritzensee (1440 m) – Single Trail –

Rellseck (1487 m) – Goritschang – Bartholomäberg  
**Einkehr:** Gh. Rellseck, Gh. Bergerhof

#### Schruns – Silbertal – Bartholomäberg – Schruns

**Charakteristik:** Landschaftlich schöne Bikerunde am Bartholomäberg mit kurzer Schiebbestrecke im Wasserstübental.  
**Streckenlänge:** 33 km  
**Höhenmeter:** 900 Hm  
**Ausgangspunkt:** Aktivpark Montafon  
**Routenverlauf:** Schruns (690 m) – Silbertal (889 m) – Gh. Fellimännle (1104 m) – Wasserstübental – Wildriad – Gh. Kristberg (1442 m) – Bartholomäberg (1087 m) – Schruns  
**Einkehr:** Mehrere Gasthäuser an der Route

#### Schruns – St. Anton – Bartholomäberg – Silbertal – Schruns

**Charakteristik:** Ein Klassiker unter den Bikertouren im Montafon, landschaftlich sehr schön! Mehrere Einkehrmöglichkeiten unterwegs, auch kürzere Varianten möglich; kurze Schiebbestrecke im Wasserstübental.  
**Streckenlänge:** 44 km  
**Höhenmeter:** 1120 Hm  
**Ausgangspunkt:** Aktivpark Montafon  
**Routenverlauf:** Schruns (690 m) – St. Anton (651 m) – Jetzmung (845 m) – Bartholomäberg (1087 m) – Goritschang – Fritzensee – Torasee – Kristberg (1442 m) – Wasserstübental – Gh. Fellimännle (1104 m) – Silbertal (889 m) – Schruns  
**Einkehr:** Knappastoba, Gh. Kristberg, Gh. Hasahüsli, Gh. Fellimännle

#### Schruns – Vandans – Matschwitzhaus – Schruns

**Charakteristik:** Recht fordernde Route mit einer gemütlichen Einkehr am Wendepunkt  
**Streckenlänge:** 22 km  
**Höhenmeter:** 820 Hm  
**Ausgangspunkt:** Aktivpark Montafon  
**Routenverlauf:** Schruns (690 m) – Illradweg – Vandans – Ganeu (1119 m) – Stofel – Matschwitzhaus (1490 m) – Latschau (985 m) – Schruns

**Einkehr:** Matschwitzhaus

#### Schruns – Grabs – Schruns

**Charakteristik:** Recht kurze Runde auf Asphalt- und Sandstraßen. Die Grabserbahn hat den Betrieb eingestellt!  
**Streckenlänge:** 20 km  
**Höhenmeter:** 730 Hm  
**Ausgangspunkt:** Aktivpark Montafon  
**Routenverlauf:** Schruns (690 m) – Talstation Grabserbahn – Neirstolla – Bergstation Grabserbahn (1393 m) – Bitschweil (1115 m) – Schruns  
**Einkehr:** Bitschweil

#### St. Gallenkirch – Garfrescha – Alp Nova, retour

**Charakteristik:** Landschaftlich recht abwechslungsreiche Tour, je etwa hälftig Asphalt- bzw. Sandstraßen  
**Streckenlänge:** 20 km  
**Höhenmeter:** 930 Hm  
**Ausgangspunkt:** Aquarena St. Gallenkirch  
**Routenverlauf:** St. Gallenkirch (878 m) – Garfrescha (1507 m) – Alp Nova (1736 m)  
**Hinweis:** Weiterfahrt zur Nova Stoba nicht gestattet!  
**Einkehr:** Gh. Garfrescha

#### Gargellen – Schafberg und retour

**Charakteristik:** Recht anstrengende, aber vergleichsweise kurze Tour; lange Schotterabfahrt, schöne Bergkulisse  
**Streckenlänge:** 16 km  
**Höhenmeter:** 700 Hm  
**Ausgangspunkt:** Gargellen  
**Routenverlauf:** Gargellen (1423 m) – Madrisahütte – Obwaldhütte (1863 m) – Bergstation der Schafbergbahn (2130 m)  
**Einkehr:** Obwaldhütte, Bergstation Schafbergbahn

#### Bieler Höhe – Wiesbadener Hütte und retour

**Charakteristik:** Hüttentrail auf rauer Schotterpiste, teilweise steil. Große Landschaftskulisse!  
**Streckenlänge:** 14 km  
**Höhenmeter:** 410 Hm  
**Ausgangspunkt:** Bieler Höhe

**Routenverlauf:** Bieler Höhe – Silvretta-Stausee – Wiesbadener Hütte  
**Einkehr:** Wiesbadener Hütte

### Anspruchsvolle Trails

#### Bartholomäberg – Rellseck – Alplegi – Latonsalpe – Innerberg – Bartholomäberg

**Charakteristik:** Technisch anspruchsvoller Trail mit längeren Geh- und kürzeren Tragestrecken. Landschaftlich sehr lohnend!  
**Streckenlänge:** 19 km  
**Höhenmeter:** 820 Hm  
**Ausgangspunkt:** Bartholomäberg  
**Routenverlauf:** Bartholomäberg (1087 m) – Gh. Rellseck (1487 m) – Alplegi (1802 m) – Latonsalpe (1640 m) – Falla – Innerberg (1151 m) – Bartholomäberg  
**Einkehr:** Gh. Rellseck, Latonsalpe, Gh. Mühle

#### Schruns – Kapellalpe – Schruns

**Charakteristik:** Mit fast 1500 Höhenmetern vor allem konditionell anspruchsvolle Route, das kraftraubende Steilstück (Schiebestrecke) des Gamplachgerwegs (zwischen 950 m und 1250 m) kann auch umfahren werden.  
**Streckenlänge:** 27 km  
**Höhenmeter:** 1440 Hm  
**Ausgangspunkt:** Aktivpark Montafon  
**Routenverlauf:** Schruns (690 m) – Gamplachgerweg – Gh. Kropfen (1375 m) – Gh. Kapell (1874 m) – Skitunnel (2100 m) – Gh. Kropfen – Hof – Schruns  
**Einkehr:** Gh. Kropfen, Gh. Kapell

#### Schruns – Golm – Schruns

**Charakteristik:** Anstrengender Trail am Schrunser Aussichts- und Skiberg Golm. Überwiegend Straßen, kurze Schiebbestrecke. Große Landschaftskulisse!  
**Streckenlänge:** 30 km  
**Höhenmeter:** 1310 Hm  
**Ausgangspunkt:** Aktivpark Montafon  
**Routenverlauf:** Schruns – Illradweg – Vandans (648 m) – Ganeu (1119 m) – Stofel – Matschwitzhaus (1490 m) – Bergstation Golmerbahn

(1890 m) – Matschwitzhaus – Latschau (985 m) – Schruns  
**Einkehr:** Matschwitzhaus, Gh. Grüneck an der Bergstation der Golmerbahn

#### Gaschurn – Verbella – Giba – Valschavieltal – Gaschurn

**Charakteristik:** Anspruchsvolle Runde mit längerer Tragestrecke (Gibau – Valschavieltal), nur in der empfohlenen Richtung durchführen. Trockenes Wetter wichtig!  
**Streckenlänge:** 28 km  
**Höhenmeter:** 1270 Hm  
**Ausgangspunkt:** Mountain Beach in Gaschurn  
**Routenverlauf:** Gaschurn (979 m) – Partenen (1051 m) – Ganifer – Verbellaalpe (1938 m) – Gibau (1848 m) – Valschavieltal – Gaschurn  
**Einkehr:** keine

#### Gaschurn – Partenen – Heilbronner Hütte – Mardusa – Gaschurn

**Charakteristik:** Konditionell und technisch anspruchsvoller Trail mit längerer Trage- bzw. Schiebbestrecke im inneren Valschavieltal. Landschaftlich sehr lohnend!  
**Streckenlänge:** 33 km  
**Höhenmeter:** 1400 Hm  
**Ausgangspunkt:** Mountain Beach in Gaschurn  
**Routenverlauf:** Gaschurn (979 m) – Partenen (1051 m) – Ganifer – Verbellaalpe (1938 m) – Heilbronner Hütte (2308 m) – Gaschurner Winterjöchle (2340 m) – Valschavieltal – Gaschurn  
**Einkehr:** Heilbronner Hütte

#### Mountainbike-Verleih im Montafon

**Sportshop PME** in Gargellen, an der Talstation der Schafberg-Seilbahn; Tel. 0 55 57/63 10 66 0  
**Intersport Tschofen** in Gaschurn; Tel. 0 55 58/82 66  
**Sport Stöcklin** in Partenen; Tel. 0 55 58/83 72  
**Bikebasis** im Aktivpark Montafon in Schruns (12. Juni bis 28. Oktober geöffnet); Tel. 06 64/810 63 08 oder 0 55 56/7 21 66-0.