

**Sanftes Auf und Ab:
Gemächlich durch die
Bündner Herrschaft.**

1. WASSER, WUNDER, WEIN: ENTSPANNT PEDALEN

Etappen: Ilanz–Chur–Bad Ragaz

Schon die Anreise ist ein Erlebnis, sofern man in Chur startet. Von dort lohnt sich die Panoramafahrt mit der Rhätischen Bahn durch die Rheinschlucht nach Ilanz. Die Stadt glänzt mit einem hübschen, alten Kern. Von Ilanz aus gehts auf der Rhein-Route von SchweizMobil mit dem Velo hoch über der Ruinaulta nach Chur. Da die Etappe kurz ist, bleibt Zeit, bei den Aussichts-Plattformen haltzumachen. Wer sich für Architektur interessiert, sollte sich das von Star-Architekt Gion A. Caminada umgebaute Gasthaus am Brunnen in Valendas ansehen, bevor Chur den Abschluss eines erlebnisreichen Tages macht. Am

zweiten Tag führt die Route durch die Bündner Herrschaft mit ihren Rebbergen nach Bad Ragaz, wo man sich durchaus noch eine Nacht und eine gehörige Portion Wellness gönnen darf, auch wenn man auf dieser Tour kaum an seine körperlichen Grenzen kommt.



ANFORDERUNG:

Sehr einfache Tour mit kurzen Etappen für Geniesser.

WEGWEISER:

SchweizMobil-Route 2.

CHARAKTER: Die Strecke führt als Teil der Rhein-Route über der Rheinschlucht meist bergab nach Chur und relativ flach weiter durch die Bündner

Herrschaft bis Bad Ragaz.

ESSEN: Valendas (Mittagessen): Gasthaus am Brunnen, das renovierte Haus wird am 29. Juni eröffnet. www.gasthausambrunnen.ch

Jenins (Mittagessen): Weinstube Alter Torkel. Rustikal, mit Blick über die Reben, 081 302 36 75 www.torkel.ch

Bad Ragaz für Gourmets, eines der acht

Restaurants des «Grand Resort» www.resortragaz.ch

ÜBERNACHTEN:

Chur: Romantik-Hotel Stern mit Arvenholzcharme, DZ ab ca. 200 Fr., 081 258 57 57 www.stern-chur.ch

Bad Ragaz: Sorell Hotel Tamina, stilvoll renoviertes Haus, DZ ab 260 Fr., 081 303 71 71 www.hotelamina.ch



Routen, die Radler auf Touren bringen

Die Bündner Herrschaft lockt, das Greyerzerland und eine Drei-Städte-Fahrt durchs Mittelland bis in die Zentralschweiz. Voilà, Ideen für eine Tour de Suisse der gemütlichen Art. Mit einem Abstecher über die Grenze.

Text Christoph Zurfluh



2. VON STADT ZU STADT: KONDITION IST GEFRAGT Baden–Aarau–Luzern



Erster Halt Baden:
Auf zum
Stadtbummel.

Die Tour folgt erst der Mittelland-Route von Baden nach Aarau und führt am zweiten Tag nach Luzern. Die erste Etappe ist einfach, perfekt zum Einfahren. Man hat Zeit, einen Städtchenbummel in Baden zu machen, in Königsfelden die gotischen Glasfenster und den Park zu genießen und gemütlich durch die Auen der Aare zu radeln. Die Wynental-Route von Aarau nach Luzern am zweiten Tag verlangt wegen der Topografie und der Distanz von etwas über 50 Kilometern ein wenig Kondition. Dafür wartet am Ende die Stadt Luzern mit all ihren Highlights. Die Route führt erst durch die Aarauer Stadtquartiere ins geschäftige



Mittelland, quert Villigers Stuppenland und folgt dem Trasse der ehemaligen «Möischter» Bahn hinauf nach Beromünster. Durch hügeliges Bauernland windet sie sich dann Richtung Agglomeration Luzern und führt die Ufer der Reuss entlang ins Herz der Leuchtenstadt.

ETAPPEN: Baden–Aarau 35 km, Aarau–Luzern 57 km.

ANFORDERUNG: Einfache Tour, am zweiten Tag braucht ein wenig Kondition.

WEGWEISER: SchweizMobil-Routen 5 (Mittelland-Route) bzw. 67 (Wynental-Route).

CHARAKTER: Zuerst auf der gemütlichen Mittellandroute und die Aare entlang von Stadt zu Stadt, danach querfeldein und über Hügel an den Vierwaldstättersee nach Luzern.

ESSEN: Das Restaurant Einstein im AZ-Medienhaus in Aarau ist zu jeder Tageszeit eine gute

Adresse. Stylish, unkompliziert, fein, 062 834 40 34

www.restauranteinsteinein.ch

ÜBERNACHTEN: Warum nicht mal bei «Freunden»? B&Bs von de luxe bis familiär bieten in Aarau die perfekte Alternative zum Hotel. Aarau Info, 062 834 10 34 www.aarauinfo.ch

3. OSTSCHWEIZER WEIN-ROUTE: HAT ZUG DRIN Schaffhausen–Weinfelden–St. Gallen



Hingucker in
St. Gallen: Das Haus
zum Pelikan.

Die Ostschweizer Wein-Route führt durch eine Vielfalt an Landschaften. Schon zu Beginn gibt sie sich spritzig: Als Erstes wartet der Rheinfluss. Danach führt die Strecke durch die heile Riegelhauswelt des Zürcher Weinlands. Wem nach etwas Besinnung zumute ist, macht auf seiner Fahrt durch die Ebene der Thur einen Halt bei der Kartause Ittingen, bevor die Rebberge Ottenbergs das Tagesziel ankünden: Weinfelden mit dem Schloss hoch über dem Städtchen. Am zweiten Tag gehts zügig durch die Auen der Thur ins Städtchen Bischofszell mit seiner schmucken Altstadt. Sie wurde 1987 mit

dem Wakker-Preis ausgezeichnet. Übers Fürstentland führt die Route Nummer 26 von SchweizMobil in den geschäftigen Industriekorridor rund um die Klosterstadt St. Gallen, die nicht nur dank dem Stiftsbezirk, einem Unesco-Weltkulturerbe, einen längeren Aufenthalt wert ist.



ETAPPEN: Schaffhausen–Weinfelden 52 km, Weinfelden–St. Gallen 38 km.

ANFORDERUNG: Die technisch einfache Tour verlangt etwas Kondition, bietet aber keine grossen Herausforderungen.

WEGWEISER: SchweizMobil-Route 26.

CHARAKTER: Kontrastreiches Genussradeln durch malerische Landschaften und Städtchen bis in den Industriekorridor Gossau–St. Gallen.

ESSEN: Genossenschaftsbeiz Frohsinn, Weinfelden: Feine Bio-Knospenküche, freundliches Wohlfühlambiente, 071 622 30 40 www.frohsinnweinfelden.ch

ÜBERNACHTEN: «Rössli» in Weinfelden: charmantes Klein-Hotel mit nur fünf Zimmern, DZ 150 Fr., 071 622 30 90 www.roessliweinfelden.ch

4. REZENTE RUNDE: EINE TOUR FÜR KÖNNER

Freiburg–Gruyères–Freiburg



Gruyères:
Mittelalterlicher
Charme.

In Freiburg, der Stadt, die Brücken schlägt zwischen der deutschen und der welschen Kultur, prägen Brücken das Stadtbild: 15 Übergänge verbinden die Ufer der Saane. Über eine davon, den Pont de Pérolles, führt die Alpenpanorama-Route raus aus der Stadt. Die Landschaft rund um den Greizersee ist die Heimat der schwarz-weiß gefleckten Freiburger Kühe, welche die Milch liefern für den würzigen Greizer Käse und den bekannten Doppelrahm. Genießen kann man die Spezialität im mittelalterlichen Gruyères mit «Mûres à la crème» (Brombeeren mit Rahm). Wer Lust hat auf Kultur, besucht das Museum im



Schloss. Die futuristische Alternative dazu befindet sich im Schloss Saint-Germain nebenan: Hier wartet die Alien-Welt von H. R. Giger. Der Weg zurück führt auf der anderen Seite des Greizersees nach Freiburg, das man über die Zähringerbrücke unterhalb der Kathedrale erreicht.

ETAPPEN: Freiburg–Gruyères 40 km, Gruyères–Freiburg 40 km. **VARIANTE:** Eine Zusatznacht in Freiburg einschalten und die Zähringerstadt entdecken. **ANFORDERUNG:** Relativ kurze, mittelschwere Tour mit ein paar Herausforderungen – ideal für geübte Fahrer.

WEGWEISER: SchweizMobil-Routen 4 (Alpenpanorama-Route) bzw. 59 (Saanenland-Freiburgerland). **CHARAKTER:** Die sportliche Rundtour führt durch eine liebevolle Hügel- und Seenlandschaft, gespickt mit kulinarischen und kulturellen Highlights von Gruyères bis Giger.

ESSEN: Restaurant Fleur de Lys: typisch greizerisch und stilvoll bodenständig, 026 921 82 82 www.hotelfleurdelys.ch **ÜBERNACHTEN:** Hôtel de Gruyères: rustikaler Charme an herrlicher Aussichtslage, DZ ab 120 Fr., 026 921 80 30 www.gruyeres-hotels.ch

5. RHEINTAL-RADWEG: GRENZEN ERFAHREN

Basel–Waldshut–Schaffhausen



Ziel erreicht:
Attraktion
Rheinfall.

Der Rheintal-Radweg folgt in äusserst sanftem Auf und Ab dem Hochrhein von Basel bis Schaffhausen. Die Strecke verläuft am nördlichen Ufer am Fuss des Schwarzwaldes; sie befindet sich vorwiegend auf baden-württembergischem Gebiet. Entsprechend weisen hier statt der roten Velo-Wegweiser von SchweizMobil die weiss-grüne deutsche Signalisation den Weg. Auf Abwege kommen ist allerdings unmöglich. Der Rhein ist steter Begleiter und Wegweiser. Zahlreiche deutschschweizerische Zwillingstädchen säumen den Weg – von Rheinfeldern über Bad Säckingen bis Laufenburg. Es empfiehlt sich, deutsches Essen

und deutsche Gastfreundschaft zu testen und den Vergleich mit der heimischen Genussskultur anzustellen. Zurück auf Schweizer Boden gelangt man auf dem weiten Rafzerfeld mit seinen male- rischen Reben. Von hier aus ist es nicht mehr weit bis zum Ziel: dem tosenden Rheinfall.



ETAPPEN: Basel–Waldshut 62 km, Waldshut–Schaffhausen 48 km. **ANFORDERUNG:** Einfache Tour ohne nennenswerte Steigungen (total 700 Höhenmeter). **WEGWEISER:** Rheintal-Radweg [ohne SchweizMobil-Signalisation].

CHARAKTER: Ein Wasserweg, der dem Rhein flussaufwärts folgt und dabei immer wieder die Grenze passiert. **ESSEN:** Heftrich's Restaurant, Waldshut: kreative Küche im traditionellen Ambiente, +49 7741 640 87 66 www.heftrichs-restaurant.de

ÜBERNACHTEN: Wohlfühlhotel Bercher, Waldshut: gemütliches, komfortables 4-Sterne-Haus, seit vier Generationen in Familienbesitz, DZ ab ca. 115 €, +49 7741 474 70 www.bercher.de