
GRAUBÜNDEN

EXCLUSIV

73 SOMMER 2026

WASSERKRAFT · ZWEIRAD



MAGIE AUF ZWEI RÄDERN

Zwischen Alpenpässen und Bergseen

Wer in Graubünden auf zwei Rädern unterwegs ist, schöpft aus dem Vollen. Ob über hochalpine Pässe, durch stille Wälder, auf historischen Pfaden oder auf flowigen Trails: Biken in Graubünden ist der perfekte Mix aus atemberaubender Landschaft, Freiheit und sportlicher Herausforderung.

Text: Domenica Flütsch

Kaum ein anderer Sport ermöglicht es, in so kurzer Zeit so tief in die Natur einzutauchen und gleichzeitig grosse Distanzen zurückzulegen wie das Velofahren. Das Bike verbindet Abenteuer mit Mobilität und Leistung mit Genuss. Es ist Sportgerät, Verkehrsmittel und Freiheitsmaschine zugleich. Bereits in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts gehörten Passfahrten über den Albula, Flüela oder Julier zu den grossen Herausforderungen ambitionierter Velofahrer. Die ersten Austragungen der Tour de Suisse entfachten mit ihren Bildern spektakulärer Passfahrten die Radbegeisterung einer ganzen Generation. Schon bei der zweiten Austragung 1934 war Graubünden dabei mit einer Etappe von Zürich nach Davos. Die Alpenetappen galten bald als Schlüsselstellen der Rundfahrt und machten Graubünden zum Synonym für anspruchsvollen Berg-Radsport.

HOME OF MOUNTAINBIKE

Mit dem Aufkommen des Mountainbikes in den 1980er-Jahren begann eine neue Ära. Was ursprünglich aus Kalifornien kam, fand hier ideale Bedingungen: alte Wanderwege, alpine Übergänge und unzählige Naturstrassen. Destinationen wie Davos oder das Engadin erkannten das Potenzial früh und investierten in Infrastruktur, Transportlösungen und markierte Routen. Aus einzelnen Insidertipps entstand eine inter-

ationale Bike-Destination. Heute zählt Graubünden zu den bedeutendsten Bike-Regionen Europas mit tausenden Kilometern markierter Trails, Bike-Hotels, Bergbahnen mit Velotransport und professionellen Angeboten. Längst ist das Bike in den Sommermonaten zum wichtigen wirtschaftlichen Faktor geworden. Eine wichtige Pionierrolle spielte das Swiss Bike Masters im Prättigau. Das Rennen rund um Küblis gehörte über Jahre zu den bedeutendsten Mountainbike-Marathons Europas und sorgte für eine erste grosse Mountainbike-Euphorie im Kanton. In den folgenden Jahren zog vor allem die Region Lenzerheide mit internationalen Rennen nach, seit 2015 gehört die Destination regelmässig zum Austragungsort des UCI Mountainbike-Weltcups, 2018 fanden hier sogar Mountainbike-Weltmeisterschaften statt.

DIE BÜNDNER PÄSSE ALS MYTHOS AUF ZWEI RÄDERN

Nicht nur Velofahrer entdeckten früh die Faszination der Bündner Alpenpässe. Auch Motorradfahrer feiern die kurvenreichen Strecken über Albula, Flüela, Julier, Bernina oder den Splügenpass. Die Kombination aus spektakulären Höhenstrassen, engen Kehren, imposanten Landschaften und gut ausgebauten Passverbindungen macht Graubünden zum europaweiten Eldorado der «Töfffahrer». Ein Hoch auf die Mobilitätskultur auf Bündner Strassen: Ob Rennvelo, Mountainbike, E-Bike oder Motorrad: Alle lieben diesen speziellen Mix aus Natur, Geschichte, Sport und Freiheit. Auf zwei Rädern unterwegs in Graubünden ist mehr als Freizeitbeschäftigung. Es ist ein Lebensgefühl.

GENUSSFAHREN SURSELVA

Bergaroma & Panorama am jungen Rhein

Die Surselva bietet für fahrfreudige Radler einen bunten, vielseitigen Strauss voller Bergaroma und Panorama entlang des Alpenrheins.

Text und Bilder: Surselva Tourismus

Bevor der Rhein Europa durchquert und sechs Länder miteinander verbindet, prägt er eine Landschaft, die zu den eindrucksvollsten Graubündens zählt: die Surselva. Die Bündner Bergregion entfaltet sich entlang des jungen Vorderrheins zwischen der Rheinquelle am Tomasee und der spektakulären Rheinschlucht Ruinaulta, die zu den eindrucksvollsten Naturwundern der Schweiz zählt. Wer in der Surselva unterwegs ist, erlebt eine Landschaft voller Kontraste. Da sind die wilden Schluch-

ten und sanften Flusslandschaften des Rheins, die weiten Hänge der Lumnezia sowie die aussichtsreichen Sonnenterrassen von Brigels und Obersaxen sowie die charmante Altstadt von Ilanz. Auf den historischen Dorfplätzen der charakteristischen Bergdörfer erklingt die Melodie der rätoromanischen Sprache, während in den Walserdörfern die traditionsreiche Walser Kultur lebendig geblieben ist. Überall begegnet man den Spuren dieser beiden prägenden Kulturräume.



Unterwegs am jungen Rhein.



Ausgangspunkt Ilanz, die erste Stadt am Rhein.

ILANZ – ERSTE STADT AM RHEIN

Wo der junge Rhein die enge Bergwelt verlässt und das Tal weiter wird, liegt Ilanz – die erste Stadt am Rhein. Seit Jahrhunderten ist sie das wirtschaftliche und kulturelle Zentrum der Surselva. Die historische Altstadt mit ihren verwinkelten Gassen, kleinen Geschäften und lebendigen Plätzen verbindet Vergangenheit und Gegenwart auf charmante Weise. Ilanz ist auch die Wiege des Freistaats der Drei Bünde, jenes politischen Gebildes, das den Grundstein für den heutigen Kanton Graubünden legte und europaweit zum Symbol für Selbstbestimmung, Mitbestimmung und religiöse Freiheit wurde. Wer verstehen möchte, was die Surselva ausmacht, beginnt seine Reise am besten hier, in der ersten Stadt am Rhein.

RHEINWELTEN – DEN RHEIN NEU ENTDECKEN

Von der Quelle in den Alpen bis zur Mündung in die Nordsee verbindet RheinWelten einzigartige Natur- und Kulturräume entlang eines der bedeutendsten Flüsse Europas. Die digitale Inspirationsplattform macht den Rhein über sorgfältig kuratierte Erlebniswelten, Tourenvorschläge und Geheimtipps erlebbar. In der Surselva führt RheinWelten zu spektakulären Aussichtspunkten, genussvollen Wanderungen, aussichtsreichen Bike-Routen und besonderen Begegnungen mit den Menschen der Region. So lässt sich der Rhein von der Quelle am Oberalppass bis vor Basel aus neuen Perspektiven entdecken – authentisch, überraschend und voller Erlebnisse.

www.rheinwelten.com

RUND UM DEN MUNDAUN

Von Vella führt die Route durch die abwechslungsreiche Landschaft der Lumnezia rund um den Piz Sezner über die Sonnterrasse von Obersaxen Mundaun und weiter hinauf zum «Bündner Rigi». Immer wieder öffnen sich eindrucksvolle Ausblicke über die Surselva, vom Tal des jungen Rheins bis zur spektakulären Rheinschlucht Ruinaulta. Über aussichtsreiche Alpstrassen und schmale Trails führt die Rundtour zum «Bündner Rigi» und zurück nach Vella. Eine schöne Verbindung von Panorama, Natur und Fahrspass.

LAG-DA-PIGNIU-BIKE-TOUR

Die Seetour führt von Brigels durch die historische Kulturlandschaft der Surselva bis zum türkisfarbenen Lag da Pigniu am Fuss des Panixerpasses. Vorbei an den Burgruinen Ruina Grotta und Munt Sogn Gieri, durch traditionelle Bergdörfer und über aussichtsreiche Wege erschliesst sich eine Landschaft, die von der Geschichte der Walser, den Passübergängen und der alpinen Landwirtschaft geprägt wurde. Hier greifen sportliche Herausforderung, Kulturgeschichte und Naturerlebnis nahtlos ineinander.

Hoch über der Rheinschlucht bei Versam liegt die Aussichtsplattform Islabord Sie ist von Versam Dorf zu Fuss erreichbar und befindet sich direkt bei einer PostAuto-Haltestelle. Die Plattform ist von Mai bis Oktober zugänglich und lädt dazu ein, die Rheinschlucht mit ihren bis zu 300 Meter hohen Felswänden aus der Vogelperspektive zu erleben. Unten im Tal wirken die Rhätische Bahn, die sich dem Rhein entlang schlängelt, sowie die Rafts und Kajaks auf dem Fluss wie kleine Spielzeuge.

THE PERFECT MATCH

Welcher Bikespot passt zu wem?

Bike-a-Holic

BIKE KINGDOM LENZERHEIDE

Wer in Trails denkt, ständig auf der Suche nach den spannendsten Tiefenmetern ist und glühende Unterarme mag, für den ist das Königreich in Lenzerheide der Himmel!

TIPP: The Great White, das neuste Trail-Highlight im Bike Kingdom! Der frisch gebaute Trail erfreut alle Biker, die es ruppig mögen und sich auch mit rockgardens und kniffligen Stellen nicht aus dem Flow bringen lassen. Elemente von Singletrail und Bikepark wurden miteinander verbunden und fordern viel Bikegeschick.



Trail Buddy

FLIMS LAAX

Wer die besten Rides am liebsten gemeinsam fährt und wenn Biken Gemeinschaft bedeutet, für den ist Flims Laax wie geschaffen.

TIPP: Foppa Trail, der perfekte Trail für Newcomer und Familien. Einfach, sicher und extrem spannend. Der Foppa Trail führt durch einen wunderschönen Nadelwald über sanfte Wellen und Mulden und schlängelt sich dabei nach links und rechts bei moderatem Gefälle.



Geniesser

ENGADIN

Wer Trails nicht nur fährt, sondern sie feiert und die Mischung zwischen Dolce Vita und Alpenpanorama liebt, der verliert sein Herz ans Engadin.

TIPP: Padella-Corviglia-Panoramatour, die grosse Rundtour führt zu den schönsten Aussichtspunkten und durch die idyllischen Wälder mit den Badeseen Lej Zuppo und Lej da Statz. Es gibt mehrere Ein- und Ausstiegs-Punkte. So lässt sich die Rundtour auch einfach in Etappen aufteilen. Unterwegs trifft man laufend auf Einmündungen von und auf Verzweigungen zu weiteren Trails rund um St. Moritz.



RAD-IKONE UMBRAILPASS

Die höchste Passstrasse der Schweiz

Seit 125 Jahren verbindet die Umbrailpassstrasse das Val Müstair mit Italien. Der höchste befahrbare Pass der Schweiz verwebt alpine Geschichte, grenzüberschreitende Verbindungen und spektakuläre Landschaften zum Sehnsuchtsort für Motor- und Fahrradfahrer aus aller Welt.

Text: Domenica Flütsch

Dieses Jahr feiert die Passstrasse über den Umbrail 125-jähriges Bestehen. 1901 wurde die befestigte Strasse eröffnet, eine sicherere Verbindung zwischen dem Val Müstair und Bormio. Die Geschichte des Passes reicht jedoch viel weiter zurück, bereits im Mittelalter führte ein Weg über den Umbrail, der Legende nach soll sogar Karl der Grosse den Übergang genutzt haben. Über Jahrhunderte verband der Pass Menschen, Waren und Kulturen zwischen Graubünden und den Regionen südlich der Alpen. Dabei war er – wie alle Alpenübergänge – aufgrund seiner strategischen Bedeutung ein Objekt der Begierde der grossen Machtzentren. Wer die Wege zwischen Nord und Süd kontrollierte, kontrollierte Warenströme, Truppenbewegungen und politische Einflussräume. Wie bedeutend diese Übergänge waren, zeigte sich im Schwabenkrieg von 1499. Die Calvenschlacht wurde zum Schicksalsmoment der Bündner Geschichte und der Feldherr Benedikt Fontana zum Freiheitshelden. Im Münstertal kämpften die

Drei Bünde an der Seite der alten Eidgenossen gegen die Habsburger. Der Sieg über das fremde Heer war der Nährboden für die Gründung des Freistaates 1524. Die strategische Bedeutung des Grenzraums bis in die heutige Zeit bezeugen auch Militärwege, Stellungen und Befestigungen aus dem Ersten Weltkrieg. Das Museum Umbrail 14/18 in Santa Maria und verschiedene Themenwege machen dieses Kapitel der Bündner Geschichte erlebbar.

Heute ist der Umbrail zwar noch immer imposant, aber deutlich weniger bedrohlich. Gemeinsam mit dem benachbarten Stilfserjoch lockt er jedes Jahr Tausende Motorradfahrer, Rennvelofahrer und Ausflugs-gäste an. Für Zweiradfahrer auf der ganzen Welt steht die Fahrt über die beiden Alpenpässe auf der Top-Ten-Liste der schönsten Fahrten weltweit, nicht wenige nennen sie in einem Atemzug mit der legendären Route 66.



CHUR

Bikeferien mit Stadtflair

Die Bündner Metropole ist das Tor zu grossen und zu versteckten Velofreuden. Ein bestechender Mix aus Stadtflair, Sport, Genuss und Kultur sorgt für gute Laune.

Text und Bild: Chur Tourismus

Chur ist ein Rundumpaket. Die Bündner Mini-Metropole punktet mit Maxi-Angebot und einem spannenden Mix aus alpiner Nähe und urbanem Herzschlag. Besonders zweirad-affine Besucherinnen und Besucher können aus einem gefühlt unerschöpflichen Pool an Angeboten schöpfen. Die Stadt ist als Tor zu Graubünden auch in greifbarer Nähe zu grossen Bike-Ikonen wie Flims-Laax oder Lenzerheide-Arosa. Aber auch die direkte Umgebung bietet interessante Touren, die es zu entdecken lohnt. Wer sich verausgabt hat, belohnt sich in den bummelschönen Altstadtgassen mit einer Shoppingtour oder geniesst im südlich-angehauchten Ambiente der Plätze heimische Kulinarik bei einem kalten Glas Bier. Nicht nur die Auswahl an Beizli, Cafés, Bars und Restaurants ist beträchtlich, auch das Kulturangebot kann sich sehen lassen. Museen, Theater, Kinos, Konzerte und Strassenkunst sorgen für viel Ferienstimmung und Unterhaltung.

EASY PATSCHIFIG: KULINARIK TOUR FÜNF DÖRFER

Die Kulinariktour mit 3-Gang-Menü beginnt in Chur und führt durch den idyllischen Fürstenwald nach Trimmis, vorbei an lauschigen Weinbergen bis zum malerischen Wasserschloss Marschlins. Auf der Rückfahrt geht es der Landquart entlang bis auf die Rhein-Route und dann immer am Wasser entlang zurück. Im Café Signer gibt es die Vorspeise, das Sportzentrum Fünf Dörfer zaubert den Hauptgang und über Haldenstein geht es zurück über den Rhein bis in die Churer Altstadt, wo auf dem Arcas das Dessert wartet.

INTENSIV BERGAUF-BERGAB: KUNKELSPASS-RUNDTOUR

Die Kunkelsspass-Rundtour ist ein beliebter Klassiker mit kompletter Umrundung des Calanda-Massivs. Vom Bahnhof Chur geht es auf die Rhein Route 2 und von da nach Norden. Vorbei am herzigen Haldenstein, durch die lichten Wälder und Rheinauen nach Untervaz, weiter über die grossen Gemüse- und Getreidefelder bis zum Bahnhof Landquart und bei der Tardisbrücke über den Rhein. Von nun an heisst bergauf nach Pfäfers und bis ins hintere Taminatal nach Vättis bis hoch auf den Kunkelsspass. Nach der wohlverdienten Pause wartet die Abfahrt nach Tamins und über den Polenweg über Domat/Ems zurück nach Chur. Wer es gemütlich ausklingen lassen möchte, nimmt ab Reichenau-Tamins die Rhätische Bahn und geniesst die kurze Fahrt zurück nach Chur.

➔ www.chur.graubuenden.ch



Genusspause auf dem Churer Kornplatz.