

# Mountainbike-Touren - Vorschläge

## Au - Alpengasthof Edelweiß - Roßstelle - Mellau - Au

Länge:	ca. 35 km
Höhenunterschied:	1200 m
Höchster Punkt:	1625 m
Dauer:	ca. 4 - 5 Stunden
Ausgangspunkt:	Parkplatz beim Gemeindehaus Au/Tourismusbüro (öffentlicher Parkplatz)

### Streckenbeschreibung:

Diese, relativ anspruchsvolle Bike-Tour startet vom **Parkplatz beim Gemeindehaus Au** (800 m), dort weist ein Hinweisschild auf den Radwanderweg hin, diesem folgen wir und fahren ca. 400 m talauswärts, ehe wir Richtung Viehweide Reute abzweigen. Wir gelangen zur Argenbachbrücke, hier erwartet uns der erste, kräfteaubende Anstieg auf der B 193 Richtung Damüls.

Nach ca. 4 km, beim Berggut Argenfall (1075 m), zweigen wir rechts auf den Güterweg ab, ein weiterer, langer Anstieg erwartet uns. Ziel ist der **Alpengasthof Edelweiß** (1440 m), wo wir mit einem herrlichen Ausblick in den Talkessel Au & Schoppernau und die umliegende Bergwelt belohnt werden. Der Alpengasthof Edelweiß ist von Mitte Mai bis Anfang Oktober geöffnet, und verfügt über 50 Betten.

Unsere Tour führt weiter Richtung Obere Alpe, Wurzach Alpe (1620 m) ehe eine Abfahrt zur Kanis Alpe (1460 m) folgt. Kurz vor der Kanis Alpe weist ein Wegweiser Richtung Roßstelle/Mellau, diesem folgen wir, der Weg ist hier etwas erdig, nach Überqueren einer kleinen, engen Brücke halten wir uns links und folgen dem schön ausgebauten Wanderweg bis zur **Bergstation der Bergbahnen Mellau/Roßstelle** (1390 m). Auf diesem schmalen Wanderweg nehmen wir Rücksicht auf die Wanderer und steigen vom Bike. Zwei Alpengasthöfe auf der Roßstelle laden zu einer Rast und Stärkung ein.

Wir setzen unsere Fahrt Richtung Wildgutentalpe fort. Nach der Vordersuttis Alpe zweigen wir rechts ab, eine 4 km lange Abfahrt bis nach **Mellau** (720 m) folgt. Vorher aber sollten Sie unbedingt noch einmal das herrliche Panorama genießen. In Mellau angelangt, folgen wir der Radwanderwegemarkierung Richtung Au/Schoppernau. Dieser führt vorbei an der Talstation der Bergbahnen Mellau Richtung Vorsäß Enge. Die B 200 wird unterführt. In Schnepfau angelangt geht es über die Brücke wieder ans linke Achufer, wo der schönste Radwanderwegabschnitt entlang der Bregenzerach nach Au beginnt. Ca. 200 m nach der Kirche gelangen wir über einen Stichweg zum **Parkplatz beim Gemeindehaus Au** (800 m).

einfach leben

# Au - Schnepfau - Bizau - Schönenbach - Ostergunten Alpe - Au

Länge:	ca. 30 km
Höhenunterschied:	1010 m
Höchster Punkt:	1400 m
Dauer:	ca. 2 - 3 Stunden
Ausgangspunkt:	Parkplatz beim Gemeindehaus Au/Tourismusbüro (öffentlicher Parkplatz)

## Streckenbeschreibung:

Diese, sehr abwechslungsreiche und etwas gemütlichere Bike-Tour startet vom **Parkplatz beim Gemeindehaus Au** (800 m), dort weist ein Hinweisschild auf den Radwanderweg hin, diesem folgen wir und fahren talauswärts, linksseitig der Bregenzerache. Bereits zu Beginn der Tour werden wir durch die traumhafte, imposante Kulisse der größten Talschlucht der Nordalpen zwischen Mittagsfluh und Kanisfluh belohnt.

In **Schnepfau** (700 m) verlassen wir den Radwanderweg und biegen rechts ab und fahren Richtung Kirche, dort weiter auf der Landstraße Richtung Schnepfegg, welche wir in einem ca. 1,5 km langem, sehr anspruchsvollem Anstieg erreichen. Auf der Schnepfegg (900 m) steht ein schönes Gasthaus und lädt für eine kurze Rast und Stärkung ein.

Es folgt eine Abfahrt, vorbei an der Sommerrodelbahn nach **Bizau** (680 m). Vorsicht, gleich am Ortsanfang biegen wir rechts ab, von hier beginnt eine ca. 8 km lange, wunderschöne, romantische, leichte Strecke zum **Vorsäß Schönenbach** (1025 m). Das Vorsäß Schönenbach ist eine Voralpe und wird im Juni und im September von den Bauern bewirtschaftet und zählt zu einem sehr beliebten Ausflugsziel für Familien und Wanderer. Neben der kleinen Kapelle finden Sie den Gasthof Egender, bekannt durch seine ausgezeichneten Bregenzerwälder Käsknöpfle.

Da uns unsere Tour nach Au führt, fahren wir ca. 1100 m auf derselben Strecke wieder zurück, nach einem Weiderost weist bereits ein Schild Richtung Au. Wir biegen also links ab, es folgt ein kräfteaubender, jedoch sehr reizvoller Anstieg zur **Osterguntenalpe** (1320 m) und weiter bis auf den Stoggersattel (1420 m). Auch hier lohnt es sich, das gewaltige Panorama sowie den Ausblick in das Dürrenbachtal mit Zitterklapfen zu genießen.

Es folgt eine, zu Beginn steile Abfahrt über das Vorsäß Stöggele und Berggat nach Rehmen. Auf der Gemeindestraße entlang dem Rehmerbach und Bregenzerache gelangen wir wieder zum Ausgangspunkt (800 m).

einfach leben

# Au - Bergkristall Hütte - Brendler Alpe - Säckel Alpe - Vorsäß Argen - Au

Länge:	ca. 19 km
Höhenunterschied:	1000 m
Höchster Punkt:	1770 m
Dauer:	ca. 3 - 4 Stunden
Ausgangspunkt:	Parkplatz beim Gemeindehaus Au/Tourismusbüro (öffentlicher Parkplatz)

## Streckenbeschreibung

Unsere, gleich zu Beginn sehr anspruchsvolle Tour startet vom **Parkplatz beim Gemeindehaus Au** (800 m) taleinwärts Richtung Sportgeschäft Fuchs/Bäckerei Fetz. Hier biegen wir rechts ab und folgen der Wegemarkierung Bodenvorsäß/Bergkristall-Hütte.

Bereits nach ca. 500 m werden wir kräftig gefordert, es geht steil bergaufwärts. Wir fahren auf dem Güterweg, welcher größtenteils im Wald verläuft, bis sich der Weg zweigt. Hier biegen wir links ab, es führt eine gemütliche Strecke zum Vorsäß Boden und zur **Bergkristall-Hütte** (1200 m). Diese Hütte ist von Anfang Mai - Mitte Oktober geöffnet und verfügt über ein Matrazenlager.

Wir setzen unsere Fahrt fort, in dem wir den Weg bis zur Abzweigung wieder zurückfahren. Wir biegen links ab Richtung Godlachen Alpe (1230 m), weiter geht es Richtung **Brendler Alpe** (1420 m). Nicht zu verachten ist der Blick in das Dürrenbachtal mit Zitterklapfen, Annalper Stecken und auf Schopperrau. Es geht weiter Richtung **Säckel Alpe** (1730 m) bis zur Wanderweg-Gabelung.

Von hier aus halten wir uns links Richtung Hinterfirst Alpe hinunter. Das Bike muß für ca. 450 m getragen werden. Es folgt eine lange, steile Abfahrt über das **Vorsäß Argen** (1100 m) nach Au (E-Werk). Entlang der Gemeindestraße gelangen wir wieder zum Ausgangspunkt (800 m) zurück.

einfach leben

## Au - Vorsäß Argen - Bödmen Alpe - Damüls - Au Variante über die Argen Alpen nach Au

Länge:	ca. 23 km bzw. 28 km
Höhenunterschied:	840 m bzw. 1240 m
Höchster Punkt:	1360 m bzw. 1770 m
Dauer:	ca. 4 - 6 Stunden
Ausgangspunkt:	Parkplatz beim Gemeindehaus Au/Tourismusbüro (öffentlicher Parkplatz)

### Streckenbeschreibung:

Diese, relativ anspruchsvolle Bike-Tour startet vom **Parkplatz beim Gemeindehaus Au** (800 m), dort weist ein Hinweisschild auf den Radwanderweg hin, diesem folgen wir und fahren talauswärts ca. 400 m ehe wir Richtung Viehweide Reute abzweigen. Wir gelangen zur Argenbachbrücke.

Vor der Brücke zweigen wir links ab und fahren vorbei am E-Werk Richtung **Vorsäß Argen** (1100 m), ein sehr kräfteaubender Anstieg erwartet uns. Wir bleiben auf dem Weg und fahren Richtung Schneeloch Alpe zur Unteren Kriegboden Alpe (1360 m). Die beiden Wildbäche Äfin- und Zafernbach müssen auf einer Schotterfurt durchfahren bzw. überquert werden. Weiter geht es rechts Richtung Untere Gumpen Alpe zu den **Bödmen Alpen** (1230 m) ehe wir das traumhafte Bergdörflein **Damüls** (1420 m) erreichen. Von hier gibt es zwei Möglichkeiten für die Rückfahrt. Die erste und gemütlichste ist eine Abfahrt auf der B 193 nach Au (ca. 10 km lang).

Die zweite, sehr anspruchsvolle Möglichkeit, ist die Rückfahrt über die **Argen Alpen**. Hierfür fahren wir vorbei an der Talstation der Ugabahn auf der Straße Richtung Gasthof Walisgaden zur Bergstation der **Uga Bahn** (1770 m). Für eine Stärkung laden zwei gemütliche Gasthöfe ein. Von hier aus wandern sehr viele Gäste und Einheimische auf die sehr markante und beliebte Mittagsspitze. Unsere Fahrt setzen wir über einen steil abfallenden Weg in Richtung Hintere Argenalpe fort. Auf einer Strecke von ca. 500 m müssen wir das Bike schieben oder tragen. Bei der **Mittleren Argenalpe** (1690 m) angelangt biegen wir rechts ab. Es geht talwärts und wir gelangen wieder auf die B 193. Links abbiegen und auf der Straße Richtung Au abfahren (800 m).

einfach leben

## Schoppernau – Diedamskopf – Breiten Alpe – Neuhornbachhaus – Schoppernau - Schoppernau

Länge:	ca. 30 km
Höhenunterschied:	1550 m
Höchster Punkt:	2050 m
Dauer:	ca. 4 – 5 Stunden
Ausgangspunkt:	Parkplatz beim Gemeindehaus Au/Tourismusbüro (öffentlicher Parkplatz)

### **Streckenbeschreibung:**

Wir fahren auf der schmalen Straße oberhalb der neuen Bergkäserei zum Restaurant Wälderstube. Von dort führt ein breiter Güterweg mit einer Höhendifferenz von ca. 1200 Höhenmetern zur Bergstation der Bergbahnen Diedamskopf. Ein Abstecher zu Fuß zum Gipfelkreuz des Diedamskopfes (2090m) lohnt sich alle Mal. Der Diedamskopf ist bekannt für sein unvergleichliches Panorama. Bis in die Berge des Arlbergs und Rätikons, der Schweiz und Tirols reicht der Blick, über die Hügel des Allgäus und über den Bodensee.

Um eine Rundtour fahren zu können rollen wir nahezu 600 Höhenmeter auf dem Anfahrtsweg abwärts bevor der Anstieg zur Breiten Alpe beginnt. Direkt hinter der Breiten Alpe wartet eine lange Schiebepassage, die ohne größere Höhenunterschiede zum Neuhornbach Haus (bewirtschaftet von Juni – Oktober) führt. Hier folgt eine lange Güterweg-Abfahrt nach Schoppernau. Entlang dem Radweg gelangen wir wieder zum Ausgangspunkt.

### **Variante:**

Bei der Rückfahrt bereits bei der „Alten Mittelstation“ rechts auf einem schlechten Karrenweg zur Unteren Diedamsalpe. Dann auf breitem Güterweg weiter abwärts zur Talstation. Entlang dem Radweg zurück zum Ausgangspunkt.

einfach leben