

Kraft erleben.

lintharena Bike



Glarnerland macht schön.®



Bergpanorama Richtung Süden mit Tödi, Clariden und Ortstock

Dieses zweitägige Bikevergnügen in der Region Glarus Nord führt am ersten Tag zum nördlichen Tor des Unesco-Weltnaturerbes «Sardona» hoch über dem Walensee, am zweiten Tag durch das Oberseetal auf die westliche Talseite des Glarnerlands, über den Längeneggpas ins Klöntal und zurück nach Näfels.

lintharena Bike ist ein Abenteuer, das individuell und selbstständig unternommen wird. Es sind zwei Touren voller Abwechslung: die eine mitten in den beeindruckenden Landschaften des Kerenzerbergs, die andere rund um den Rautispitz. Beide Strecken sind gut ausgeschildert und bieten Erlebnis pur. Sie verlangen Ausdauer, technisches Geschick bei rassistigen Abfahrten und etwas Durchhaltewillen beim Schieben oder Tragen bei heiklen Wegverhältnissen. Gewisse Stellen der Strecke erfordern Ihre besondere Aufmerksamkeit.

Wohlfühllosen vielfältiger Art stehen vor und nach dem Biken zur Verfügung. Unter der Rubrik «Wichtig zu wissen» dieser Broschüre erfahren Sie mehr darüber.

Die Länge der Tagestour kann individuell abgestimmt werden – von einer harten Klettertour übers Freeride-Vergnügen bis zum zusätzlichen Ruhetag.

1. Tag: Anreise und 1. Tour «Kerenzerberg Bike» Näfels – Kerenzerberg – Mühlehorn – Näfels

Anreise nach Näfels, Sportzentrum lintharena sgu.
Start: lintharena sgu – Mollis – Brittern – Habergschwänd – Hüttenberg – Mühlehorn – Gäsi – lintharena sgu.

- Biken während 3 bis 4 Stunden auf 33 Kilometern signalisierter Wege und über 917 Höhenmeter.
- Start auf 435 m, höchster Punkt der Tour auf 1310 m.
- Fahrtechnik: 80 % Strassen, 20 % Singletrail mit ruppigen Abfahrten, recht anspruchsvoll.
- Kondition: mittel – anspruchsvoll (Abkürzung mittels Sesselbahn möglich!)
- Kulinarische Spezialitäten in den Gasthäusern Habergschwänd, Tal und Hüttenberg oder beim Kiosk im Gäsi.
- Abendessen, Übernachtung, Wellness in der lintharena sgu.

2. Tag: 2. Tour «Längenegg Bike» und Rückreise Näfels – Längenegg – Klöntal – Riedern – Näfels

Start: lintharena sgu – Obersee – Längenegg – Klöntal – Riedern – Netstal – lintharena sgu. Rückreise.

- Biken während 4 bis 6 Stunden auf 43 Kilometer über 1590 Höhenmeter.
- Start auf 435 m, höchster Punkt der Tour 1814 m.
- Fahrtechnik: 70 % Strassen, 30 % Singletrail mit Trag- oder Schiebstrecken oder ruppigen Abfahrten, anspruchsvoll.
- Kondition: anspruchsvoll.
- Kulinarische Spezialitäten in den Gasthäusern Obersee, Richisau, Vorauen, Rhodannenbergr oder Staldengarten.





lintharena Bike führt an folgenden Sehenswürdigkeiten oder Erlebnispunkten vorbei:

- 1 Glücksmomente auf der ersten Tour mit ihrem höchsten Punkt im Habergschwänd. Hier können Sie rodeln, das Abseilen ausprobieren oder gar die Überquerung eines Baches mittels Tyrolienne versuchen.
- 2 Anschauung zur Gebirgsbildung anhand der Informationstafeln des Unesco-Weltnaturerbes «Sardona» entlang der Abfahrtsstrecke vom Habergschwänd ins Tal.
- 3 Baden, an der Sonne liegen, Freizeit geniessen am Sandstrand im Gäsi am Walensee, dem tiefsten See der Schweiz.
- 4 Wasserkorrektur am Beispiel des geradlinigen Linth-Escher-Kanals und der zukunftssträchtigen Bändigung mit neuen Methoden wie der Flussaufweitung an der Strecke zwischen Gäsi und Näfels.
- 5 Das Pièce de Résistance auf dieser Tour ist der Schlüsselaufstieg auf die Längenegg und die darauffolgende Abfahrt inmitten blühender Alpenrosen, weidender Kühe oder Steinböcke. Nur sehr geübte Gleichgewichtskünstler und kräftige Techniker befahren den ganzen Pass.
- 6 In dieser herrlichen Bergwelt, ganz hinten am Klöntalersee, befindet sich ein beliebtes Ausflugsziel, die Richisau. Am Bergsee kann nach Lust und Laune herumgetollt werden, oder man versucht sein Fischerglück mit einem Tagespatent.

lintharena Bike ist keine Spazierfahrt. Die entsprechende Ausrüstung bezüglich Kleidung und Bike ist erforderlich. Beide Tagestouren sind selfguided. Auf Wunsch kann Sie ein Guide begleiten. Die beiden Touren verlaufen auf Strecken, welche nach eidgenössischer Norm signalisiert sind.

Beachten Sie bitte:

Die Tour **Kerenzerberg Bike** befahren Sie im Gegenuhrzeigersinn:

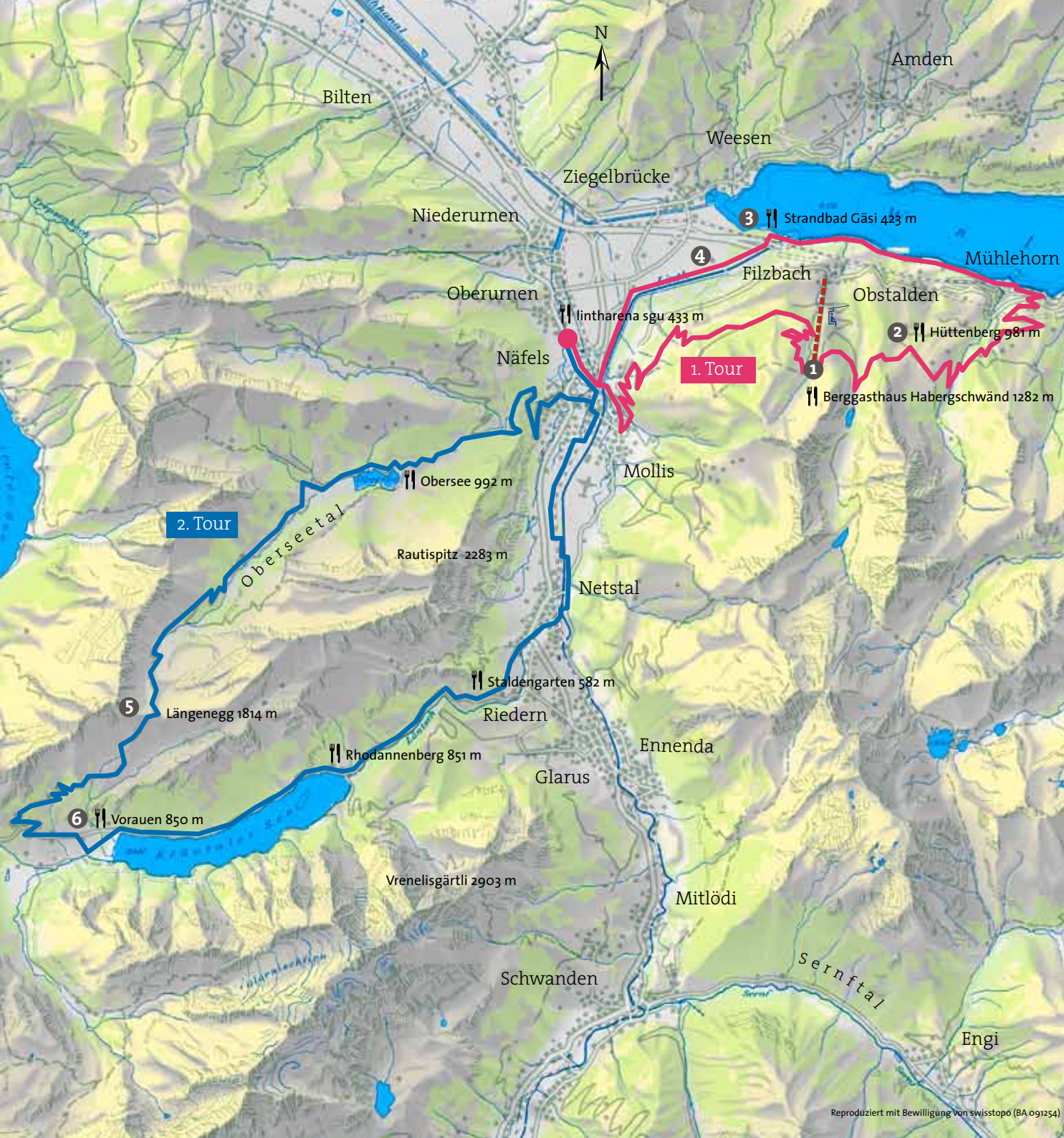
1. Streckenabschnitt auf Alpenpanoramamaroute Nr. 4
2. Streckenabschnitt auf Heidiland Bike Nr. 25
3. Streckenabschnitt auf Kerenzerberg Bike 301
4. Streckenabschnitt auf Seen Route Nr. 9
5. Streckenabschnitt auf Heidiland Bike Nr. 25
6. Streckenabschnitt auf Alpenpanoramamaroute Nr. 4

Die Tour **Längenegg Bike** können Sie sowohl im Uhrzeigersinn als auch im Gegenuhrzeigersinn befahren. Sie ist in beiden Richtungen gleich anspruchsvoll und schön:

1. Streckenabschnitt auf Alpenpanoramamaroute Nr. 4
2. Streckenabschnitt auf Längenegg Bike Nr. 304
3. Streckenabschnitt auf Suworow Route Nr. 83
4. Streckenabschnitt auf Alpenpanoramamaroute Nr. 4

Unter **www.krafterleben.ch** sind weitere und aktuelle Detailinformationen (GPS-Daten, Karten, neue Situationen auf den Strecken, Fotos und vieles mehr) ersichtlich.

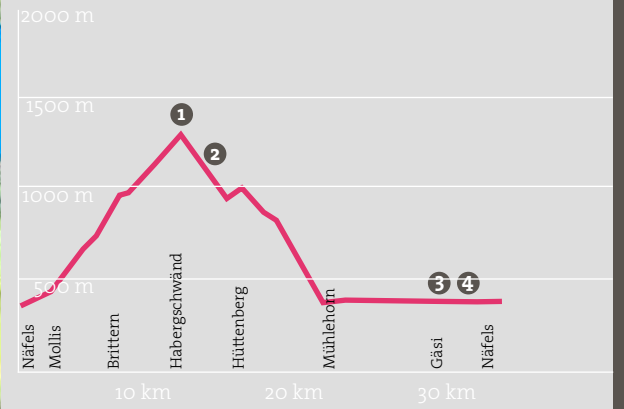
Ihre **Ansprechpersonen** für alle Fragen und Anliegen während der lintharena-Bike-Tage sind Ihre Partner der lintharena sgu. Vor Ort oder unter Telefon 055 618 70 70, werktags erreichbar von 7 bis 21 Uhr, am Wochenende von 7.30 bis 18.30 Uhr oder rund um die Uhr unter www.lintharena.ch.



1. Tag: Anreise und 1. Tour

«Kerenzerberg Bike», ca. 3 – 4 Stunden

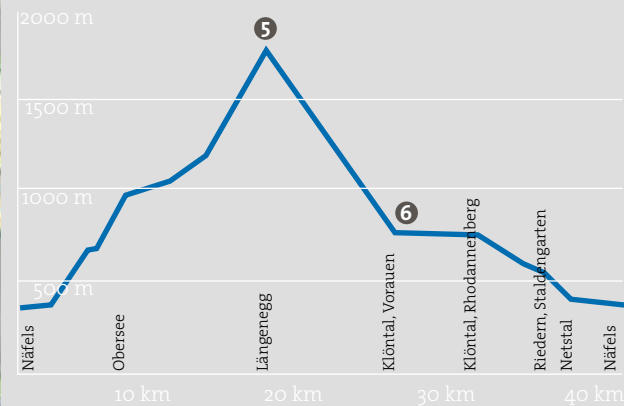
Anreise nach Näfels, Sportzentrum lintharena.sgu.
 Start: lintharena.sgu – Mollis – Brittern – Habergschwänd – Hüttenberg – Mühlehorn – Gäsi – lintharena.sgu.



2. Tag: 2. Tour und Rückreise

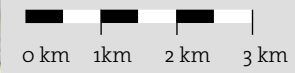
«Längenegg Bike», ca. 4 – 6 Stunden

Start: lintharena.sgu – Obersee – Längenegg – Klöntal – Riedern – Netstal – lintharena.sgu. Rückreise.



- 1 2 3 4 5 6

Besondere Orte unterwegs, Sehenswürdigkeiten:
 Siehe Text in dieser Broschüre.



Reproduziert mit Bewilligung von swisstopo (BA 091254)



Klöntalersee gegen Osten

Orientierung



Übersicht Sportzentrum lintharena sgu, 8752 Näfels

Telefon 055 618 70 70 (Rezeption)



- | | |
|---------------------------|---|
| 1 Haltestelle Glarner Bus | 10 Gartenrestaurant |
| 2 Gratisparkplätze | 11 1. Stock: Terrassenrestaurant |
| 3 Eingang lintharena sgu | 11 Parterre: Kleiderwaschmaschine, Bike-Abstellraum |
| 4 Rezeption | 12 Hochdruckreiniger, Eingang zum Bike-Abstellraum |
| 5 Hallenbad | 13 Parterre: Werkstatt |
| 6 Freibad | 14 Bike-Abstellplatz in Sichtweite des Restaurants |
| 7 Fitness | |
| 8 Klettergarten | |
| 9 Hotel-Restaurant | |

Karten und GPS-Orientierung

Sardona-Bikekarte der gesamten Region rund um den Sardona mit Glarnerland, Sarganserland, Nordbünden, Surselva.
GPS: www.krafterleben.ch

Öffentliche Verkehrsmittel

www.sbb.ch

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Eisenbahn SBB bis Näfels-Mollis, anschliessend Bus bis zur lintharena sgu.

Anreise mit Privatauto

Autobahn A3, Ausfahrt Nr. 44 «Niederurnen» bis zur ersten Lichtsignalanlage, dann zwei Mal rechts. Von Altdorf über den Klausenpass bis Näfels. Der Klausenpass ist jeweils geöffnet ab ca. 20. Mai bis ca. Ende Oktober. Gratisparkplätze stehen zur Verfügung.

Anreise mit dem Bike

Veloland Schweiz, Alpenpanoramaroute Nr. 4.

Unterwegs



Abfahrt vom Längeneggpass zum Obersee



Blick von Näfels Richtung Netstal und Glarus



Aufstieg vom Obersee zum Längeneggpass

Ablauf nach der Ankunft

- Begrüssung und Check-In in der lintharena sgu.
- Information über die vorhandene Infrastruktur und alles, was Bikerherzen sich wünschen.
- Information zum Daten-Download auf ein GPS-Gerät oder ein GPS-fähiges Mobiltelefon.
- Auf Wunsch: Lunchpaket, GPS-Gerät, Mietbikeausrüstung von Fischli Bike, Näfels

Service

- Abholservice im Notfall: Telefon 055 618 70 70.
- Revisionen können in der vorhandenen Werkstatt selbstständig ausgeführt werden.
- Auf Wunsch steht der Reparaturservice von Fischli Bike, Näfels, zur Verfügung.

Telefonnummern für den Notfall

Polizei: 117

Rettungsflugwacht (Rega): 1414

Sanität: 144

Telefonnummer lintharena sgu (Rezeption)

Telefon 055 618 70 70

werktags: 7 bis 21 Uhr, Wochenende: 7.30 bis 18.30 Uhr

Telefonnummer für die Wettervorhersage

Wetterprognose: 0900 162 333

Haftung

lintharena Bike wird grundsätzlich selbstständig und auf eigenes Risiko begangen. Die lintharena sgu lehnt jede Haftung für Schäden bei Unfällen und unvorhergesehenen Ereignissen ab.

Infos, Anmeldung und Buchung

lintharena sgu

Sportzentrum, Hotel

8752 Näfels

Telefon 055 618 70 70

kontakt@lintharena.ch

www.lintharena.ch

Touristinfo Glarnerland

Raststätte A3

8867 Niederurnen

Telefon 055 610 21 25

info@glarnerland.ch

www.glarnerland.ch

Kosten und Leistungen

CHF 130.– pro Person im Einzelzimmer

CHF 115.– pro Person im Zweierzimmer

CHF 81.– pro Person im Viererzimmer

CHF 63.– pro Person im Mehrbettzimmer (max. 24 Personen)

CHF 60.– Guide pro Stunde

CHF 20.– GPS-Gerät pro Tag


CHF 60.– Mietbike pro Tag

Preisänderungen vorbehalten.

Folgende Leistungen sind inbegriffen: Übernachtung in nach Süden gelegenen Hotelzimmern mit Aussicht ins Rauti- und Glärnischmassiv, freie Hallen- oder Freibadbenützung, 3-Gang-Abendessen, reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Glarner Spezialitäten, Wireless LAN, Bike-Abstellraum, das Bike darf ins Hotelzimmer mitgenommen werden, 1 Getränk und Gebäck in der lintharena sgu.

Zusätzlich erhältlich für CHF 35.– pro Person: «Glarner-Tüechli»-Lunchsäckli, hergestellt von der Behindertenwerkstätte «glarnersteg – begleitet leben und arbeiten».

Folgende Leistungen sind optional erhältlich: Mietartikel wie GPS-Gerät, Mietbike, Ausrüstung allgemeiner Art, Verbrauchsmaterial, Sauna, Dampfbad, Massage, Klettergarten, Schiessanlage, Benützung Fitnessraum, Servicearbeiten durch Dritte, Internetzugang, Bike-Guide, Kleiderwaschmaschine klein, Erledigung von Gruppen-Wäschereinigung, Workshop Fahrtechnik, Sardona Bikekarte.



Kraft erleben. Kräfte und Energien beeinflussen stetig unser Leben, der Mensch steht staunend und vielfach klein und nichtig vor den Zeugen und Auswirkungen natürlicher und kultureller Ereignisse. Das vorliegende Angebot ist eines von mehreren Produkten einer Initiative zur Förderung des natur- und kulturnahen Tourismus. Über die Themen Muskeln, Wasser, Natur und Kultur werden einige der vielen Attraktionen des Glarnerlands zusammengefasst und touristisch beschrieben. Leben und erleben auch Sie die mannigfaltigen Kräfte und Energien des Kantons Glarus zwischen Tödi, Martinsloch und Walensee.

Weitere Angebote unter www.krafterleben.ch

V 1.2 (10.2010)

Impressum

Herausgeber: Kanton Glarus, Region GHS

Text und Fotos: Blumer-HPM, Mollis

Flugbild: Art of Hope, Anna Eggimann

Gestaltung: Markus Bearli Visuelle Gestaltung, Linthal

Ein Projekt der Regionalpolitik des Bundes, in Zusammenarbeit mit der Region GHS, lintharena.sgu und der ZHAW Fachstelle Tourismus und Nachhaltige Entwicklung.