



INHALTSVERZEICHNIS

1. Velofahren ist Lebensfreude

2. Allgemeines zum Radfahren

2.2 Radfahren ist „in“

2.3 Körperliche Voraussetzungen und medizinische Aspekte

2.4 Ausrüstung (Fahrrad, Bekleidung, Zubehör)

2.5 Tourenplanung (Distanzen, Orientierungshilfen, Witterungs- und Windverhältnisse)

2.6 Radsporttechnik

2.7 Tipps für die Verpflegung

3. Tourenvorschläge (Kanton Freiburg und benachbarte Gebiete)

3.1 Leichte und mittelschwere Radausflüge

3.1.1	Kleine Trainingstour	25 km
3.1.2	Der „Richterwiler-Chehr“	32 km
3.1.3	Zur Gauglera	28 km
3.1.4	Der Tützenberg-Chehr“	17 km
3.1.5	Vogelshus – Bösinggen – Noflen	28 km
3.1.6	Rund um den Schiffenensee	32 km
3.1.7	Der „Santoni-Chehr“ Spezial	25 km
3.1.8	Heitenried – Albligen – Mühletal	30 km
3.1.9	Hält das Wetter?	38 km
3.1.10	Auf Umwegen zum Schwarzsee	68 km
3.1.11	Ausflug zum Greyerzersee	50 km
3.1.12	Quer durch den Forst	48 km
3.1.13	Zur Wahlern-Kirche	45 km
3.1.14	Dem „Röstigraben“ entlang	85 km
3.1.14	Zur Kirche von „Santi Faschtus“	35 km
3.1.16	Rund ums Guggershörnli	50 km
3.1.17	Kreuz und quer durch den unteren Sensebezirk	55 km
3.1.18	Petit Tour de Fribourg	36 km
3.1.19	Kleine Bergfahrt ins Falli Hölli	33 km



Der Schiffenensee bei Grandfey

3.2 Radtouren für sportliche Hobbyfahrer

3.2.1	Zum Vreneli ab em Guggisbärg	55 km
3.2.2	Rund um den Murtensee	70 km
3.2.3	Vive le Gibloux!	75 km
3.2.4	Velo-Fritzes Hügeltour	85 km
3.2.5	Direttissima Flamatt – Plasselb	60 km
3.2.6	Rundfahrt durchs Schwarzenburgerland	75 km
3.2.7	Grosse Seelandtour	90 km
3.2.8	Uf em Bälpbärg isch es luschtig!	100 km
3.2.9	Bergauf und bergab zum Bueche-Chäppeli	44 km
3.2.10	Links und rechts der oberen Sense entlang	55 km
3.1.11	Bis in den hintersten Chrachen	35 km
3.1.12	Trainingsfahrt nach Feierabend	60 km
3.2.13	Ueber den Höhen der Saaneschlucht	42 km
3.2.14	Der lange Weg nach Hinterfultigen	65 km
3.2.15	Der Steilaufstieg zum Ulmizberg	73 km
3.2.16	Vom Schiftenensee zum Lac de Seedorf	60 km
3.2.17	Zum Ottenleuenbad	65 km
3.2.18	Rund um den Forst	58 km
3.2.19	Für starke Beinmuskeln	65 km
3.2.20	Autour du Lac de la Gruyère	70 km
3.2.21	Nach Montagny-les-Monts	60 km
3.2.22	Auf Umwegen nach Vevey	70 km
3.2.23	Durchs Intyamon nach Montreux	75 km



Altes Bauernhaus bei Alterswil

3.3 Anspruchsvolle Tagestouren

3.3.1	Von Tal zu Tal	130 km
3.3.2	Vom Sensebezirk über das Emmental in den Ober-Aargau	115 km
3.3.3	Le 6ème Brevet du Vélo-Club Fribourg	140 km
3.3.4	Simmental und Pays d'Enhaut	175 km
3.3.5	Zwischen Moléson und Rochers de Naye	150 km
3.3.6	Wo die Schweiz am kältesten ist	190 km
3.3.7	In 100 km rund um den Sensebezirk	107 km
3.3.8	Zum schönen Thunersee	140 km

4. Frauen und Velofahren

5. Lohnenswerte Radtouren in der übrigen Schweiz

5.1 Mit Bahn oder Auto zur Radtour

5.2 Tourenvorschläge

EMMENTAL

5.2.1	Emmentaler Hügeltour	75 km
5.2.2	Quer durch Gotthelfs Garten	63 km

TESSIN

5.2.3	Frühlingsfahrt zum Lago Maggiore	95 km
5.2.4	Il Giro di Ceresio	85 km

JURA

5.2.5	Im Reiche der Feen	104 km
5.2.6	Freiberger Pferde	82 km

6. Pass- und Bergfahrten

6.1 Von Pässen, Bergstrassen und andern langen Steigungen

6.2 Trainingsstrecken

6.3 Tourenvorschläge

PÄSSE IN UNSERER NÄHEREN UMGEBUNG

6.3.1	Gurnigelpass	75 km
6.3.2	Jaunpass und Auta Chia	116 km
6.3.3	Chasseral	138 km
6.3.4	Schallenberg und Glaubenbüelenpass	145 km
6.3.5	Col des Mosses und Col du Pillon	110 km
6.3.6	Col des Mosses – Col de la Croix – Col des Mosses	145 km
6.3.7	Pas de Morgins	100 km

ALPENPÄSSE

6.3.8	Die Grimsel: Vom Berner Oberland ins Wallis	95 km
6.3.9	Der Klausen: Vom Urnerland ins Linthal	85 km
6.3.10	Der Simplon: Von den Gletschern zu den Palmen	115 km
6.3.11	Der Gotthard: Ueber die Teufelsbrücke in die Leventina	72 km
6.3.13	Oberalp – Lukmanier	

EXTREM-TOUREN

6.3.14	Dreipässefahrt: Susten – Furka – Grimsel	133 km
6.3.15	Das SRB-Alpenbrevet: Furka – Nufenen – Lukmanier – Oberalp	212 km
6.3.16	„Only for fun!": Das Alpenbrevet Spezial (Grimsel – Nufenen – Gotthard – Furka – Grimsel)	185 km

VELO-FRITZES HÜGELTOUREN

224 Seiten, 24 Fotos, 70 Karten, 82 Tourenvorschläge, broschiert.

Verkaufspreis Fr. 20.— , zuzüglich Porto und Verpackung.

Bestellungen: movivacanze@hispeed.ch oder direkt beim Autor: Willy Dietrich, Rainstrasse 18, 3185 Schmitten, Tel. 026/496'25'80