

<b>Turas da mountainbike</b>				
<u>böt</u>	<u>kilometers</u>	<u>meters d`otezza</u>	<u>punct d`inscunter (alla staziun)</u>	<u>temp (valur normativa) uras</u>
<b>Corviglia Trail</b>	13	94	Celerina	2
<b>Suvrettapass, Val Bever</b>	36	1091	Celerina	5
<b>Chamanna d`Es-Cha</b>	23	906	La Punt	3.5
<b>Val Chamuera</b>	16	394	La Punt	2
<b>Val Chaschauna</b>	53	832	Pontresina	5
<b>Val da Fain</b>	30	716	Pontresina	4
<b>Berninapass, Poschiavo</b>	30	432	Samedan	3
<b>Alp Muntatasch, Marguns</b>	15	785	Samedan	3
<b>Julierpass, Septimerpass</b>	48	1443	Silvaplana	4.5 bis 5
<b>Lej da Cavloca</b>	49	603	St.Moritz	4 bis 4.5
<b>Val Fex (Sils i.E.)</b>	34	802	St.Moritz	4
<b>Alp Vaüglia</b>	48	1140	Zernez	4.5
<b>Acla Laret</b>	22	558	Zuoz	2
<b>Zernez</b>	35	684	Zuoz	3.25
<b>Che sun Lur giavüschs?</b>				
<b>Remarcha</b>				
<b>Insembel fo que dapü plaschair!</b>				
<b>Ad es oblicatoric da purter üna chaplina</b>				
<b>Gaunts sun recumandos</b>				
<i>Set da reparatura pel velo es eir recumando</i>				