

Enningalm-Runde mit Rotmoos-Trail

Mountainbiketour von Oberau zur Enningalm (1151 m)

Eine einfache und landschaftlich schöne Mountainbike-Runde mit kurzer Trail-Abfahrt und Bikertreff auf der Enningalm.

Mountainbiketour

Schwierigkeit	leicht, Rotmoos-Trail aber stellenweise ausgesetzt
Kondition	mittel
Ausrüstung	komplette Mountainbikeausrüstung inkl. Helm, ggf. GPS-Gerät (GPS-Track siehe www.davmo.de/alpinwelt-tourentipps/mountainbike)
Dauer	4 Std.
Höhendifferenz	↗ ↘ 1150 Hm
Strecke	42 km

www.davmo.de/tourentipps

Ausgangspunkt: Bahnhof Oberau (659 m)
Ab München: Auto 1 Std., Bahn 1:15 Std.
Einkehr: Enningalm (1156 m), bew. Juni–September
Karte: AV-Karte BY 7 „Ammergebirge Ost – Pürschling, Hörnle“ 1:25 000
Weg: Vom Bahnhof rollen wir los Richtung Heilandkirche. Nach dieser kommt eine steile Rampe und anschließend die erste kurze Abfahrt Richtung Farchant. Wir folgen der Hirschbergstraße, machen einen kleinen Schlenker über Farchant und biegen in den Spielleiten-



weg ein, der uns zu unserem Hauptanstieg führt. Wir folgen dem – bis auf ein paar steile Rampen – gemütlich ansteigenden Forstweg über die Reschbergwiesen in Richtung Enningalm. Bei der Abfahrt kurz vorm Ziel dürfen wir den scharfen Abzweig nach rechts nicht verpassen. Nun heißt es durchbeißen, denn die letzte steile Rampe hat es in sich. Wir erreichen die Enningalm. Hinter der Hütte startet unser wohlverdienter Trail in Richtung Rotmoosalm. Bei der Alm angekommen rechts abbiegen und das Elmaugries bergabrollen. Circa einen Kilometer bevor wir auf die St 2060 treffen würden, nehmen wir den rechten Forstweg in Richtung



© alpinwelt 2/2018, Text: Gerrit Kahn, Foto: Martina Bramberger

Graswang. An der Brücke bei Graswang biegen wir rechts ab und folgen dem Weg bis zum Ettaler Sattel. Wir fahren kurz die B23 hinunter, biegen aber gleich nach rechts ab auf die Alte Ettaler Straße, die im oberen Teil nur ein Karrenweg ist. Wir folgen der Straße zurück bis nach Oberau.

Die „Alte Ettaler Straße“ ist übrigens nicht die erste Straße, die Ettal und Oberau verband. Sie wurde 1628 als Ersatz für die „Älteste Ettaler Straße“ gebaut, die unterhalb der „Alten Straße“ verlief und Steigungen bis 36 % aufwies. Diese aus einem noch deutlich älteren Saumweg entstandene „Älteste Straße“ war wohl so schlecht, dass sich die Fuhrleute schon in Italien sorgten, wie sie ihre Fuhrwerke hier hinaufbringen sollten.

Traum-Panorama nach finalem Kraftakt

Von Hinterbrand auf die Gotzenalm (1685 m)

Die Auffahrt zur Gotzenalm ist dank der grandiosen Bergkulisse ein Mountainbike-Klassiker im Berchtesgadener Land, der hohe Ansprüche an Kraft und Kondition stellt.

Mountainbiketour

Schwierigkeit	mittelschwer
Kondition	groß
Ausrüstung	komplette Mountainbikeausrüstung inkl. Helm
Dauer	3,5 Std.
Höhendifferenz	↗ ↘ 1140 Hm
Strecke	24 km

www.davmo.de/tourentipps

Ausgangspunkt: Wanderparkplatz Hinterbrand (1130 m)
Ab München: Auto 2 Std.
Einkehr: Königsbachalm (1190 m), bew. Mai–Oktober, Tel. +49 8652 5551 – www.koenigsbachalm.de; Gotzenalm (1685 m), bew. Ende Mai–Mitte Oktober, Tel. +49 8652 690900 – www.gotzenalm.de
Karte: AV-Karte BY 21 „Nationalpark Berchtesgaden – Watzmann“ 1:25 000
Weg: Nach dem ersten Anstieg fahren wir unterhalb der Jennerbahn-Mittelstation zu einem Beschneigungs- teich hinab. Wieder geht es bergauf und anschließend bergab, dann nochmals kräftig in die Pedale treten bis zur Königsbachalm. Bei der Abfahrt zur Gotzentalm,



die tiefer liegt als unser Ausgangsort, genießen wir herrliche Königssee-Watzmann-Blicke. Oberhalb der Alm zieht sich der Fahrweg Kehre für Kehre am bewaldeten Hang empor. Hier ist es mit durchschnittlich 15 % Steigung bereits aufreibend steil. Nach 2 km flacht es auf einer Geländestufe ab, bevor der gnadenlose Schlussakkord erfolgt (280 Hm auf nur 1,5 km, max. Steigung 25 %). Erleichterung und Freude am Sattel-Abzweig Feuerpalmen beim Blick auf das sonnige Hochplateau der Gotzenalm mit großartigem Pano-



© alpinwelt 2/2018, Text & Foto: Michael Reimer

ramablick, die wir nach kurzer Abfahrt erreichen. Für den Rückweg auf derselben Strecke benötigen wir gute Bremsen und Kraftreserven für die letzten Gegenanstiege.

Selbstverständlich haben wir uns für diese Tour ein Super-Panorama-Wetter reserviert, damit sich das legendäre „Quäl dich, du Sau“ auch wirklich lohnt! Wer am frühen Nachmittag auf der Almterrasse voller Stolz ob des erklimmten Gipfels (der Begriff ist aufgrund der sensationellen Aussicht nicht zu hoch gegriffen!) die Seele baumeln lässt, hat die im oberen Abschnitt strapaziöse Anfahrt rasch vergessen! Und beim obligaten Wander-Abstecher zum nahen Feuerpalmen gibt es den schwindelerregenden Tiefblick auf den Königssee und die gigantische Draufsicht auf die Watzmann-Ostwand noch gratis dazu.

Im Schlepptau durch die Tauern

Kinderanhängertour durch das Krimmler Achental

Auf der Fahrt durch das längste und höchstgelegene Tal der Venedigergruppe sehen Kinder große Wasserfälle und Gletscher und können sich bei Almhütten sowie an Felsen und Bächen austoben.

Mountainbiketour mit Kinderanhänger

Schwierigkeit	leicht
Kondition	gering
Ausrüstung	komplette Mountainbikeausrüstung inkl. Helm, Kinderanhänger, ggf. Stirnlampe, ggf. GPS-Gerät (GPS-Track siehe www.davmo.de/alpinwelt-tourentipps/mountainbike)
Dauer	3–4 Std.
Höhendifferenz	↗ ↘ 230 Hm, ↘ 740 Hm
Strecke	31,5 km

www.davmo.de/tourentipps

Ausgangspunkt: Hölzlalneralm (1583 m); hierhin mit Wandertaxi von Krimml, Voranmeldung erforderlich, Tel. Nationalparktaxi +43 664 2612174, Meschik +43 664 1217076
Ab München: Auto 2,5 Std., Bahn + Bus 4–5,5 Std.
Einkehr/Stützpunkt: Hölzlalneralm (1583 m), Tel. +43 664 5078348 – www.hoelzlalner.at; Veitenalm (1583 m), Tel. +43 6564 7492; Söllalm (1585 m), Tel. +43 6564 7310; Krimmler Tauernhaus (1622 m), Tel. +43

664 2612174 – www.krimmler-tauernhaus.at
Karte: AV-Karten 35/3 „Zillertaler Alpen Ost“ und 36 „Venedigergruppe“ 1:25 000, Freytag&Berndt WK 5121 „Großvenediger, Nationalpark Hohe Tauern, Krimml, Mittersill“ 1:35 000
Weg: Von der Hölzlalneralm sind es etwa 13 km auf breitem Weg, die man bei stets sanfter Steigung bis zum Talschluss hinter der Innerkeesalm (1810 m) pedalieren kann. Der Weg führt anfangs immer wieder an Almen mit Spielplätzen und Tieren vorbei bis zum Krimmler Tauernhaus. Es markiert etwa die Hälfte des Weges. Dahinter wird es einsamer. Am Talschluss nahe



© alpinwelt 2/2018, Text & Foto: Ute Watzl

der Materialseilbahn der Warnsdorfer Hütte wird man mit einem Blick auf das Krimmler Kees belohnt. Auf dem Rückweg rollen die Räder zunächst gemächlich auf demselben Weg zurück zur Hölzlalneralm. Danach wird es steiler. Mit den Kindern im Anhänger werden die Bremsen ordentlich gefordert. Es folgt der 300 Meter lange Anna-Tunnel (Stirnlampe!). In Kehren rollen die Räder bis in den Ort Krimml hinab.

Größere Kinder können diese Route natürlich selbst fahren. Dann bieten sich auch die weiteren 450 Höhenmeter zu Fuß bis zur Warnsdorfer Hütte an. Von hier aus liegt einem das Tal zu Füßen, und der Gletscher scheint zum Greifen nah. Nach gemütlichem Hüttenabend und Übernachtung geht es am nächsten Morgen wieder ins Tal zurück.

Steiniger Wächter über der Pfeishütte

Mit Bike & Hike auf die Kleine Stempeljochspitze (2529 m)

Während dieser langen Tour zeigt sich das Karwendelgebirge von seiner besten Seite. Unvergesslich sind die ständig wechselnden Perspektiven, die man sich aber erkämpfen muss.

Bike & Hike

Schwierigkeit	Mountainbiketour und Bergwanderung mittelschwer (Gipfelweg nicht markiert; alpine Erfahrung, absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich; bei Nässe und Nebel nicht zu empfehlen)
Kondition	groß
Ausrüstung	komplette Mountainbike- und Bergwanderausrüstung, ggf. GPS-Gerät (GPS-Track siehe www.davmo.de/alpinwelt-tourentipps/mountainbike)
Dauer	7–8 Std.
Höhendifferenz	Bike ↗ ↘ 800 Hm, Hike ↗ ↘ 950 Hm
Strecke	Bike 17 km, Hike 4 km

www.davmo.de/tourentipps

Ausgangspunkt: Gebührenpflichtiger Parkplatz am Eingang der Karwendeltäler in Scharnitz (979 m)
Ab München: Auto 1,5 Std., Bahn + Rad 2:15 Std.
Einkehr/Stützpunkt: Pfeishütte (1922 m), bew. Juni–Oktober, Tel. +43 720 316596 – www.pfeishuette.at

Karten: AV-Karten 5/1 „Karwendelgebirge West“ und 5/2 „Karwendelgebirge Mitte“ 1:25 000
Weg: Vom Parkplatz radelt man auf einem asphaltierten Fahrweg an der Isar entlang und mündet später in eine Forststraße. Beim Ww. „Pfeishütte, Möslalm“ rechts und nach der Gleierschhöhe (1069 m) erneut rechts bergab. Nach einer Brücke (Gleierschbach) führt die Forststraße kurz zügig bergan. Man folgt dem Hauptweg vorbei an der Möslalm (1262 m) Richtung Pfeishütte. Im Samertal geht der Forstweg in einen schottrigen Karrenweg über. Das Tal verengt sich, und man strampelt am Gleierschbach entlang aufwärts. In der Latschenzone vor einer prägnanten Linkskurve befindet sich auf einer Wiese der „Mountainbike-Parkplatz“ (1580 m). Von hier zu Fuß auf dem Schotterweg hinauf zur Pfeishütte. Beim Abzweig zur Pfeishütte



© alpinwelt 2/2018, Text & Foto: Doris und Thomas Neumayr

geht's links über einen steinigen schmalen Weg weiter. Auf dem Stempeljoch (2215 m) angelangt, steigt man über den von Weitem sichtbaren Wiesenrücken empor. Man orientiert sich an (nicht immer eindeutigen) Trittschritten. Der Wiesenrücken wird nach oben hin felsiger und verschmälert sich, ab und zu passiert man Steinmänner. Auf einem schroffen Gratrücken zeigt sich gegenüber der Gipfelauflage, den man etwas „luftig“ erreicht. Über ein paar Schuttbänke und unschwierige Felsblöcke zum Gipfelkreuz. Rückweg wie Hinweg.

Egal wie spät man dran ist, keinesfalls versäumen sollte man die Leckereien auf der Pfeishütte. Hier gibt's auch für Vegetarier einfallsreiche und schmackhafte Gerichte. Und wer bis zum Frühstück bleibt, genießt selbstgebackenen Hefezopf, selbstgemachte Nutella und Marmelade.

alpinwelt Tourentipps

Der schnellste Weg zur „Benewand“

Mit E-Bike & Hike über die Bichler Alm zur Benediktenwand (1800 m)

Zur Bichler-Alm führt eine knackige Auffahrt auf guten, aber steilen, dann noch steileren und sehr groben Forstwegen. Von dort sind es nur noch 370 Fuß-Höhenmeter zur Benediktenwand.

E-Bike & Hike

Schwierigkeit	E-Mountainbiketour und Bergwanderung mittelschwer mittel (MTB hoch)
Kondition	komplette Mountainbike- und Bergwandausrüstung inkl. Helm
Ausrüstung	
Dauer	↗ ca. 3 Std. (mit MTB ca. 3:45 Std.)
Höhendifferenz	Bike ↗ 710 Hm, Hike ↗ 370 Hm
Strecke	Bike 12,6 km, Hike 2,8 km

www.davmo.de/tourentipps

Ausgangspunkt: Gebührenpflichtiger Wanderparkplatz in der Jachenau/Ortsteil Petern (730 m)

Ab München: Auto 1:15 Std., Bahn bis Lenggries + Bike 1:45 Std.

Einkehr: Bichler Alm (1438 m), bew. Juni–Oktober, Tel. +49 8043 2309540 – www.bichler-alm.de

Karte/Führer: AV-Karte BY 11 „Isarwinkel – Benediktenwand“ 1:25 000; Brümmer/Martens, Der EMTB-Führer (Eigenverlag)

Weg: Vom Wanderparkplatz folgen wir dem Forstweg

Richtung Norden und biegen nach wenigen Metern in den steilen Forstweg Richtung Benediktenwand ab. Es geht durch den Wald bergauf. Am Langenecksattel folgen wir dem Wegweiser Richtung Bichler Alm. Der Weg verläuft ein kleines Stück bergab, und die Orterer Alm wird passiert. Der Wald lichtet sich, und der Weg steigt wieder leicht an. An einem Abzweig fahren wir nach links zur Bichler Alm. Jetzt geht es richtig zur Sache, und wir benötigen fahrtechnisches Können. Auf 1 km mit durchschnittlich 20 % Steigung überwinden wir die 200 Hm bis zur Alm. Der Weg ist durch Erosion recht ausgewaschen und teilweise mit groben Steinen



© alpinwelt 2/2018, Text & Foto: Renate Brümmer und Burkhard Martens, www.EMTB-Führer.de

bedeckt, aber fahrbar. Wer sich den Weg nicht zutraut, kann in etwa 40 Min. bis zur Alm wandern. Hier lassen wir nach 50 Min. Fahrzeit die Bikes stehen und folgen dem Steig zur Benediktenwand. Der Weg ist teilweise ausgesetzt und an einigen Stellen zusätzlich mit einem Seil gesichert. Kurz vor dem Gipfel wird es flacher, und die offene Biwakschachtel kommt in Sicht. Zurück auf gleichem Weg.

Wir fahren seit 6 Jahren mit E-Mountainbikes. Die landschaftlich sehr schöne Tour zur Bichler Alm mit der Wanderung auf die Benediktenwand konnten wir konditionell nie fahren. Viel zu steil und schottrig, mit „E“ fahren wir sie jedes Jahr mehrmals und konnten schon oft die Steinböcke im Gipfelbereich beobachten.

Auf eine Pizza nach Torbole

München–Gardasee nonstop mit dem Rennrad

Das Schöne an München ist ja angeblich die Nähe zu Italien und zum Gardasee. Und tatsächlich: Wer früh aufsteht und starke Beine hat, schafft es mit dem Rennrad an einem Tag bis nach Torbole.

Rennradtour (Transalp)

Schwierigkeit	leicht
Kondition	sehr sehr groß
Ausrüstung	Rennrad inkl. Helm, Regenausrüstung, Werkzeug, Ersatzteile, ggf. GPS-Gerät (GPS-Track siehe www.davmo.de/alpinwelt-tourentipps/mountainbike)
Dauer	ca. 20 Std. (inkl. Pause)
Höhendifferenz	↗ 2750 Hm, ↘ 3080 Hm
Strecke	ca. 400 km

www.davmo.de/tourentipps

Ausgangspunkt: Die eigene Haustür in München oder Umgebung

Karte: Alle gängigen Straßenkarten für den Alpenraum taugen; idealerweise fährt man die Route mit GPS-Gerät, so bleibt mehr Zeit, um sich auf die Schmerzen zu konzentrieren, statt nach dem Weg zu suchen. Die Orientierung ist jedoch sehr leicht.

Weg: Die Route führt über die alte Olympiastraße in Richtung Süden, dann über die B11 zum Walchensee und weiter nach Mittenwald. So früh am Morgen ist



© alpinwelt 2/2018, Text: Sebastian Herrmann, Foto: Manfred Heyde

etwa 100 km ordentlich den Stecker ziehen kann. Ab Rovereto verleiht die Euphorie über das nahe Ziel den Radlern kräftig Rückenwind. Und wer beim ersten Anblick des Gardasees in der Serpentine oberhalb von Torbole nicht mit den Tränen kämpft, der hat kein Herz oder ist einfach übermenschlich fit. Am besten ist die Tour im Juni oder Juli machbar, wenn es lang hell ist. **Variante:** Statt über den Walchensee und Leutasch bietet sich auch eine Variante über den Achensee an. Aber das sind etwa 30 köstliche km weniger, was ja schade wäre. Außerdem ist der Sonnenaufgang am Kesselberg wirklich lohnend. Wer Lust auf extra Hm hat, kann von Sterzing aus über das Penser Joch schwitzen und spart sich dafür den Radweg neben der Eisack bis Bozen – wenn schon, denn schon.



E-mt

VERKAUFT
EISPICKEL

im Sporthaus des Südens.

(ABER NICHT HEUTE)

Zeichen & Wunder, München – Foto: Klaus Fengler

SPORTHAUS SCHUSTER

MÜNCHEN – DIREKT AM MARIENPLATZ
ROSENSTRASSE 3-5

ONLINESHOP:
WWW.SPORT-SCHUSTER.DE

schuster
1913

Vom Bodensee zum Genfer See

Eine Woche Alpencross von Lindau nach Montreux

Eine wenig bekannte Alternative zur stark frequentierten Gardasee-Route bietet ein Alpencross, der beide Ufer der großen Badewannen der Schweiz verbindet und durch beeindruckendes Hochgebirge der Zentralschweiz und der Berner Alpen führt.

Mountainbiketour (Transalp)

Schwierigkeit	mittelschwer
Kondition	groß
Ausrüstung	komplette Mountainbikeausrüstung inkl. Helm, Werkzeug, Ersatzteile
Dauer	9 Tage
Höhendifferenz	ca. 11.500 Hm
Strecke	ca. 500 km

www.davmo.de/tourentipps

Ausgangspunkt: Hauptbahnhof Lindau (401 m)

Ab München: Bahn 2,5-3 Std.

Stützpunkte: Hotel Sonne in Amden, Tel. +41 55 6111717 – www.sonne-amden.ch; Backpacker-Hotel Hirschen in Schwyz, Tel. +41 41 8111276 – www.hirschen-schwyz.ch; Familienhotel Tourist in Meiringen, Tel. +41 33 9711044 – www.hotel-tourist.ch; Hotel Simplon Frutigen, Tel. +41 33 6711041 – www.hotel-simplon.ch; Bed & Breakfast Kuonen-Goetz in Varen, Tel. +41 27 4550456; Hotel Sanetsch, Tel. +41 27 3955656 – www.hotel-sanetsch.ch; Auberge de Poste in Les Diablerets, Tel. +41 24 4923124 – www.aubergedelaposte.ch; Café-Restaurant Le Manoir am Col de Jaman, Tel. +41 21 9646330.

Karten: Landeskarte der Schweiz, Blatt 218, 227, 236, 237, 245, 246, 253, 254, 262, 263, 272, 273 (1:50 000)

Route:

1. Tag: Vom Bahnhof zum Hafen und fast immer am See entlang auf dem Radweg nach Bregenz. Durch Hard nach Fussach und auf dem Rheindamm nach Lustenau. Über Widnau nach Kriessern und Eichberg und endlich mal bergauf bis Appenzell. Weiter nach Urnäsch und Hemberg bis Nesslau. Hinauf zum Sattel Hinter Höhi (1419 m) und hinab nach Amden (945 m). (105 km, ⬆️ 1920 Hm, ⬆️ 1420 Hm)

2. Tag: Flott hinab zum Walensee und auf dem Damm der Linth nach Netstal. Hinauf zum Klöntaler See und

zum Sattel von Prigel (1540 m). Über die weite Hochfläche, dann westlich hinab nach Muothatal und auf der Straße bis Schwyz (510 m). (62 km, ⬆️ 1210 Hm, ⬆️ 1570 Hm)

3. Tag: Am Nordufer des Vierwaldstättersees entlang bis hinter Gersau. Mit der Fähre nach Niederdorf. Über Buochs und Stans nach Ennetmoos und auf Nebenwegen bis Sarnen. Am Westufer des Sarner Sees auf Nebenstraße bis Giswil. Ruhig am Westufer des Lungensees nach Süden und wieder auf der Hauptstraße bis zum Brünigpass (1002 m). Nun östlich in Richtung Hasliberg und bald steil hinab nach Hausen. Weiter nach Meiringen zum Ortsteil Willigen. (72 km, ⬆️ 900 Hm, ⬆️ 830 Hm)

4. Tag: Stellenweise steil hinauf auf der für private Kfz gesperrten Teerstraße bis zur Großen Scheidegg (1962 m). In großem Bogen auf Almwegen nach Nordwesten und Westen und südlich hinab nach Grindelwald. Meist auf Nebenstraßen und Radwegen nach Interlaken und am Südufer des Thuner Sees bis Leisingen. Von hier auf Nebenstraßen über Aeschi und Reichenbach nach Frutigen (780 m). (73 km, ⬆️ 1900 Hm, ⬆️ 1690 Hm)

5. Tag: Auf Nebenwegen am westlichen Talrand bis Kandersteg. Hinter Eggeschwand steile Schiebestrecke auf die Hochfläche der Spittelmatte. Vorbei am Dau-



© alpinwelt 2/2018, Text & Fotos: Herbert Konnerth



bensee zum Gemmipass (2322 m). Einige hundert Höhenmeter steil hinab (Fahrverbot) und weiter nach Leukerbad. Südlich von Inden um eine Felsecke herum nach Varen (765 m). (45 km, ⬆️ 1640 Hm, ⬆️ 1640 Hm)

6. Tag: Hinab nach Sierre und an der Rhone entlang nach Sion. Nördlich hinauf nach St. Germain und Chandolin auf der verkehrsarmen Nebenstraße nach Norden bis zum Hotel Sanetsch (2047 m). (57 km, ⬆️ 1730 Hm, ⬆️ 460 Hm)

7. Tag: Hinauf zum Sanetschpass (2252 m) und hinab zum Sanetschsee (2034 m). Steil nach Norden hinab (teils schieben), bei Wegabzweig nach Nordwesten bis nach Gsteig. Flach weiter nach Feutersoey (1131 m), südwestlich ab zum Arnensee und steil hinauf zum Col des Andrérets (2030 m). Westlich hinab bis Les Diablerets (1151 m). (38 km, ⬆️ 1090 Hm, ⬆️ 1940 Hm)

8. Tag: Wieder 200 Hm hinauf zur Forststraße und flach auf- und abwärts bis Col des Mosses (1445 m). Bei La Lecherette westlich ab nach Les Cretes. Auf Forstwegen westlich und nordwestlich weiter, zuletzt in mehreren Serpentinaufstiegen zum Col de Jaman (1512 m). Toller Rundblick, würdiger Abschlussabend. (33 km, ⬆️ 1090 Hm, ⬆️ 750 Hm)

9. Tag: Flotter Ritt hinab nach Montreux und mit dem vorab reservierten Fahrservice (Transporter für Räder und Personen) zügig und ohne Umsteigen nach München. (16 km, ⬆️ 5 Hm, ⬆️ 1110 Hm)

Zwischen den klassischen Ostalpen-Transalps von Oberbayern zum Gardasee und den Westalpen-Routen ans Mittelmeer klafft eine Lücke: Die zentrale Schweiz wird von beiden klassiker-Durchquerungen nicht berührt. Umso spannender war es für uns, als passionierte Bergsteiger mit Blick auf früher bestiegene Drei- und Viertausender zwischen den beiden großen Seen im Sattel unterwegs zu sein und die Landschaft aus neuer Perspektive zu erleben.



BERGZIEGE MIT PACKESEL



GEPÄCK, DAS JEDE TOUR EINFACH LEICHTER MACHT



BESUCHE UNSERE ERLEBNISFILIALE FÜR DEIN NÄCHSTES ABENTEUER!

<< GLOBETROTTER · ERLEBNISFILIALE MÜNCHEN · ISARTORPLATZ 8-10
MO. - SA. 10:00 - 20:00 UHR · SHOP ONLINE: GLOBETROTTER.DE >>

Bilderbuchidylle mit Viehtränke

Mit dem Kinderwagen zur Branderalm (1134 m)

Eine gemütliche Brotzeitalm unterhalb der Hörndlwand fernab kommerziell überstrapazierter Alm-Gasthäuser mit Produkten aus eigener Herstellung.

Kinderwagen-Bergwanderung

Schwierigkeit leicht
Kondition gering
Ausrüstung komplette Bergwanderausrüstung, Kinderwagen, ggf. GPS-Gerät (GPS-Track siehe www.davmo.de/alpinwelt-tourentipps/familien-und-vorgebirgstouren)

Dauer 1,5 Std.
Höhendifferenz ↗ 390 Hm

www.davmo.de/tourentipps

Ausgangspunkt: Wanderparkplatz in Seehaus an der B305 südwestlich von Ruhpolding (742 m)
Ab München: Auto 1,5 Std., Bahn + Bus ca. 2,5 Std.
Einkehr: Branderalm (1134 m), bew. Juni–September, Tel. +49 8663 625; Gasthof Seehaus (755 m), Tel. +49 8663 9001 – www.seehaus-ruhpoling.de
Karte/Führer: AV-Karte BY 18 „Chiemgauer Alpen Mitte – Hochgern, Hochfelln“ 1:25 000; Theml, Die schönsten Wanderungen mit Kinderwagen in den Bayerischen Hausbergen (J. Berg)
Weg: Vom Parkplatz gehen wir zum Wegweiser am



© alpinwelt 2/2018, Text & Foto: Robert Theml

Variante: Ohne Kinderwagen bietet sich auch der Wandersteig durch das Rammelsbachtal an (nach Regenfällen oft sehr feucht, aber ohne große Schwierigkeiten). Hierfür ein paar Meter zurück und kurz nach der Brücke links auf den schmalen Pfad einbiegen. Nun stets der Beschilderung Seehaus zurück zum Ausgangspunkt folgen.
Tipp: Von der Branderalm kann in 1,5 Std die Hörndlwand bestiegen werden (zusätzlich ↗ 550 Hm)

Egal ob im Kinderwagen oder in der Kraxe können die Kleinen hier ein ruhiges, nicht überlaufenes Almidiyll fernab der Großstadt München erleben und bekommen hoffentlich Lust auf mehr. Es bietet sich noch der Besuch des Siegsdorfer Naturkunde- und Mammut-Museums an.

Sanfter Höhenweg unterm Wendelstein

Mit dem Kinderwagen zur Schwaigeralm (885 m)

Von der Wallfahrtskapelle Birkenstein, die auf eine über 300-jährige Geschichte zurückblicken kann, geht es über saftige Wiesen und kalte Kneippbecken zur Schwaigeralm.

Kinderwagen-Wanderung

Schwierigkeit leicht
Kondition gering
Ausrüstung komplette Bergwanderausrüstung, Kinderwagen, ggf. GPS-Gerät (GPS-Track siehe www.davmo.de/alpinwelt-tourentipps/familien-und-vorgebirgstouren)

Dauer 1 Std.
Höhendifferenz ↗ 70 Hm

www.davmo.de/tourentipps



Ausgangspunkt: Parkplatz südl. der Wallfahrtskapelle in Birkenstein (843 m)
Ab München: Auto 1 Std., Bahn + Bus 1,5 Std.
Einkehr: Schwaigeralm (885 m), Tel. +49 8028 9026467 – www.schwaigeralm-fischbachau.de; Oberwirt Birkenstein (855 m), Tel. +49 8028 904070 – www.oberwirt-birkenstein.de
Karte/Führer: AV-Karte BY 15 „Mangfallgebirge Mitte – Spitzingsee, Rotwand“ 1:25 000; Theml, Die schönsten Wanderungen mit Kinderwagen im Münchner Umland (J. Berg)

Weg: Vom Parkplatz zurück zur Anfahrtsstraße und nach links. Unterhalb des Gasthofs Oberwirt biegen wir rechts in den Fußweg zur geschichtsträchtigen Wallfahrtskapelle ein. Wir überqueren das Wallfahrtsgeände und gehen nach Norden auf den Weg Richtung Schwaigeralm. Entlang zahlreicher Ruhebänke geht es leicht bergauf. Nach wenigen Metern wird es wieder flach, und der Weg führt im weiteren Verlauf ohne nennenswerte Steigung zu einer querenden Forststraße. Wir überqueren diese und folgen weiter dem Prälat-Heidl-Weg durch den Bachgraben mit Kneippbecken zur Schwaigeralm mit Übungsfläche für den laufradbegeisterten Nachwuchs. Abstieg wie Aufstieg.
Variante: Ohne Kinderwagen von der Alm nach ca. 70 Hm bergauf rechts auf den kleinen Wanderpfad, der



© alpinwelt 2/2018, Text & Foto: Robert Theml

uns zu einer weiteren Fahrstraße führt. Mit Kinderwagen biegen wir erst kurz nach dem Pfad rechts auf eine Fahrstraße. Nach ca. 10 Minuten biegen wir rechts ab und gehen auf der breiten Fahrstraße bergab bis zu einer Schranke. Hier geht es noch ein letztes Mal rechts und zurück zum Ausgangspunkt. (Von der Schwaigeralm: 45 Min., ↗ 170 Hm, ↘ 190 Hm)

Eine ideale Familientour mit Kinderwagen: nicht ganz flach und somit schon fast eine Bergwanderung, außerdem mit Spielmöglichkeiten am Bach und einer Einkehr am Start sowie am Ziel. Die Kleinen können auch schon ein paar Meter mitlaufen und werden am Ende mit dem Spielplatz beim Gasthaus Oberwirt belohnt.

Bergsteiger sein, **Bergsteiger** lesen!
 Für alle Berg-Enthusiasten und Gipfelstürmer.

TESTABO

Testen Sie jetzt 3 Ausgaben *Bergsteiger* ...



JEDEN MONAT NEU:
BIS ZU 100 TOURENTIPPS
 in den schönsten Regionen der Alpen
REPORTAGEN UND SERVICE
 Lesen Sie, wo Bergerlebnisse warten, welche Ausrüstung was taugt.
12 TOURENKARTEN
 zum Herausnehmen und Sammeln

... und sichern Sie sich Ihre Prämie!

Bruckmanns Wanderführer Isarwinkel und Tegernseer Berge

Dieser Wanderführer bietet 40 Touren in den Bayrischen Voralpen, inmitten weiß-blauer Bilderbuchlandschaft mit ihren Seen, schmucken Dörfern, bewaldeten Höhenzügen und überraschend schroffen Felszacken.



GRATIS!

Bitte ausfüllen, ausschneiden oder kopieren und gleich senden an: Bergsteiger Leserservice, Gutenbergstr. 1, 82205 Gilching

Ja, ich bin Bergsteiger und möchte 3 Ausgaben Bergsteiger testen.

Bitte schicken Sie mir 3 Ausgaben *Bergsteiger* zum Vorzugspreis von nur € 12,90*! Wenn ich zufrieden bin und nicht abbestelle, erhalte ich ab dem vierten Heft *Bergsteiger* mit **10 % Preisvorteil** für nur € 5,83* statt € 6,50* pro Heft (Jahrespreis: € 69,90*) monatlich frei Haus. Als Dankeschön erhalte ich Bruckmanns Wanderführer »Isarwinkel und Tegernseer Berge«**. Ich kann den Bezug jederzeit kündigen.

Bitte informieren Sie mich künftig gern per E-Mail, Telefon oder Post über interessante Neuigkeiten und Angebote (bitte ankreuzen).

Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB und Datenschutz finden Sie unter www.bergsteiger.de/agb oder unter Telefon 08105/388329

Vorname/Nachname _____
 Straße/Hausnummer _____
 PLZ/Ort _____
 Datum/Unterschrift _____

WA-Nr. 620B561918-62205905

Oder gleich bestellen unter www.bergsteiger.de/abo

Rundfahrt mit Seeblick

Der Tegernsee-Rundweg für E-Rollifahrer

Eine wunderschöne Tour immer entlang des Tegernseeufers mit vielen Sehenswürdigkeiten und zahlreichen Möglichkeiten zum Ausruhen, Essen und Genießen.

E-Rollstuhl-Tour

Schwierigkeit	leicht
Kondition	mittel
Ausrüstung	E-Rolli oder Swiss-Trac
Dauer	2-3 Std.
Höhendifferenz	↗↘ 150 Hm
Strecke	ca. 22 km

www.davmo.de/tourentipps

Ausgangspunkt: Bahnhof Gmund (740 m) oder Strandbad Seeglas (4 Behindertenparkplätze und 1 Behinderten-WC) (730 m)

Ab München: Auto 1 Std., Bahn 1 Std.

Hinweis: Der Start der Tour lässt sich frei wählen, es ist jedoch sinnvoll, bei Gmund zu beginnen, so kann man in unmittelbarer Ufernähe fahren, ohne die Straßenseite wechseln zu müssen.

Einkehr: zahlreiche Cafés und Restaurants unterwegs
Karte: AV-Karte BY 13 „Mangfallgebirge West – Tegernsee, Hirschberg“ 1:25 000; Wegweiser mit Rollstuhl-Kennzeichen entlang der Route

Weg: Vom Bahnhof fährt man über den Ludwig-Erhard-Platz und kommt zum Thomas-Mann-Denkmal. In unmittelbarer Nähe befindet sich das Strandbad

Seeglas. Nach ca. 4 km erreicht man Tegernsee. Der Ort bietet dem Besucher neben der Seesauna (Behinderten-WC) auch gemütliche Cafés. Lohnende Abstecher sind der Kurpark, das Olaf-Gulbransson- und Heimatmuseum sowie die Klosterkirche (beide mit Rampe).

Weiter geht's nach Rottach-Egern, wo das See- und Warmbad einen direkten Seezugang bietet. Entlang der wunderschönen Seestraße mit Künstler- und Schriftsteller-Denkmalern bis zur Laurentiuskirche und dem Hotel Überfahrt (Behinderten-WC) gibt es viel zu bewundern.

Der Uferweg führt weiter Richtung Bad Wiessee. Am Ringsee biegt man vom Radweg nach rechts in die



© alpinwelt 2/2018, Text & Foto: Anton Grafwaller

Straße „Am See“ ab, weiter zum Ringseeweg, dann am Überfahrtweg rechts ab zum Aquadom. Man überquert den Söllbach am Medicalpark vorbei Richtung Dorfplatz und fährt an der Kurpromenade entlang bis zum Yachtclub Bad Wiessee. Von dort führt der Rundweg wieder zum Ausgangspunkt zurück. Unbedingt in Kaltenbrunn anhalten, um das beeindruckende Bergpanorama und den Blick übers Tegernseer Tal zu genießen.

Hinweis: Die Rundtour kann jederzeit durch eine Fahrt mit den barrierefreien Schiffen oder den RVO-Bussen kombiniert werden. Auf dem Rundweg befinden sich insgesamt acht Behindertentoiletten mit Euroschloss. Wer keinen E-Rolli besitzt, kann sich auch einen Swiss-Trac ausleihen (www.behindertenkompass.de/servicekette_service.htm).

Dreirädrig hinunterpoltern

Wander- und Bockerl-tour zum Stümpfling (1506 m)

Nach einer Winterwanderung ist nichts schöner, als auf einem Schlitten bergab zu sausen.

Mit dem Bockerl kann auch im Sommer der Abstieg über Forststraßen zum Fahrspaß werden.

Bergwanderung mit Bockerlabfahrt

Schwierigkeit	Bergwanderung leicht; das Bockerl erfordert vorab ein wenig Übung auf einer Wiese gering
Kondition	gering
Ausrüstung	komplette Bergwanderausrüstung, Bockerl, Schutzausrüstung (Helm, Knie- und Armschoner, Handschuhe)
Dauer	↗↘ 1:45 Std., ↘ 0,5 Std.
Höhendifferenz	↗↘ 460 Hm

www.davmo.de/tourentipps

Ausgangspunkt: Parkplatz/Bushaltestelle Spitzingsattel (1127 m)

Ab München: Auto 1 Std., Bahn + Bus 1:20 Std.

Einkehr: DAV-Haus Spitzingsee (1124 m), Tel. +49 8026 9279704 – www.dav-haus-spitzingsee.de; Untere Firstalm (1318 m), Tel. +49 8026 7676 – www.unterefirstalm.de; Jagahütt'n (1484 m), Tel. +49 8026 925155 – www.jagahuett'n.de

Karte: AV-Karte BY 15 „Mangfallgebirge Mitte – Spitzingsee, Rotwand“ 1:25 000

Weg: Mit den Bockerln am Rucksack angeschnallt

startet man Richtung Spitzingsee. Dafür die Straße überqueren und zwischen den Leitplanken den kurzen steilen Steig hinab. Am westlichen Seeufer folgt man der Beschilderung zum Parkplatz Kurvenlift. Von dort auf geteertem Weg westwärts am Firstgraben entlang. An der Unteren Firstalm halten wir uns links und steigen neben dem Nordhanglift auf, dann an einer Gabelung am Waldrand wieder links und die letzten 100 Hm zum Stümpfling hinauf. Über einen schmalen Wiesenpfad zur Bergstation der Sesselbahn. Dort Schutzausrüstung anlegen und auf der Forststraße die Abfahrt starten. Einige steile Passagen und Kurven erhöhen den Fahrspaß. Man saust über die Forststraße und weiter über die Skipiste. Einmal geht es kurz bergauf, und am Ende folgt noch eine steilere, kurvenrei-



© alpinwelt 2/2018, Text & Foto: Anna Würfl

che Strecke, die am Zielbanner der Mountaincart-Strecke endet. Von hier wieder zu Fuß entlang des Sees zurück zum Ausgangspunkt oder zur Bushaltestelle bei der Kirche im Ort Spitzingsee.

Variante: Für eine weniger steile Abfahrt steigt man von der Unteren Firstalm zur Oberen Firstalm auf. Von dort auf der Forststraße (Winter-Rodelweg) zurück zum Spitzingsattel.

Das Bockerln habe ich vor vier Jahren bei meinem Bundesfreiwilligendienst im Tchaka (KJR) entdeckt. Innerhalb eines Jahres brachte ich es über hundert Kindern bei und wurde selbst zur begeisterten Bockerlfahrerin. Über die Bayerischen Voralpen hinaus bin ich bei meinen Bockerltouren jedoch noch nie gekommen.



PARAMO
DIRECTIONAL CLOTHING



Men's Velez Jacket

Extrem atmungsaktiver Wetterschutz ohne PFC

Maximale Strapazierfähigkeit bei minimalem Gewicht

Effektives Ventilationssystem

EXTEND YOUR COMFORT ZONE

Für atemberaubende Abenteuer lohnt es sich, ins Schwitzen zu kommen – vor allem mit Outdoorbekleidung von Paramo.

Die geschmeidige, wetterfeste Material-Technologie Nikwax Analogy® Waterproof bietet ein unschlagbares Körperklima. Sie ist extrem atmungsaktiv und transportiert Feuchtigkeit schnell vom Körper weg, damit Sie nicht nur von außen, sondern auch von innen trocken bleiben.

paramo-clothing.de/alpinwelt



Made with Nikwax® Fabrics



PFC-frei



Fair Trade Garantiert



Recyclebar