

## Grenzgang mit Steigfellen

### Skitour aufs Trainsjoch, 1707 m

*Der Südanstieg aufs Trainsjoch ist beliebt, landschaftlich ansprechend und variantenreich. Schneesicherheit ist bei starker Sonneneinstrahlung allerdings nicht gegeben.*

**Ausgangspunkt:** Parkplatz am Trockenbachtal, 830 m  
**Karten/Führer:** AV-Karte BY 16 „Mangfallgebirge Ost“ 1:25 000; Garnweidner, Großer Skitourenatlas Bayerische Alpen – Nordtirol (Kompass)

**Aufstieg:** Auf der Forststraße (Rodelbahn) folgt man der Skispur durch das Trockenbachtal hinauf zur Unteren Trockenbachalm. Bei der kleinen Jagdhütte die Almstraße nach rechts verlassen, am Hang schräg hinauf und in den Trainsattel, 1485 m. Im Sattel links abdrehen und über den immer steiler werdenden Gipfelrücken im Südhang nach Norden hinauf. Bei niedriger Schneehöhe die Ski unter dem Gipfel abstellen und zu Fuß zum Kreuz hinauf. Bei hoher und solider Schneelage kann man den Vorgipfel links herum überlisten oder über ihn hinweg mit Fellen zum Gipfel aufsteigen.

**Abfahrt:** Am einfachsten ist es, der Aufstiegsroute zu folgen. Alternativ kann man vom Gratsüdlich des Gipfels unmittelbar vor einem kleinen Felsvorsprung über steile Schattenhänge (Pulverschnee!) zur Trainsalm abfahren. Ebenfalls möglich und nahezu lawinsicher ist die



Genussabfahrt vom Gipfelhang nach Osten und vor dem Trainsattel links abbiegend durch eine weite Mulde zur Trainsalm. Von der Alm in 20-minütigem Gegenanstieg in den Trainsattel und zum Ascherjoch (Sommelkopf), 1558 m, hinauf. Von dort am licht bewaldeten Hang nach Westen hinab, bis sich prächtige, breite, aber steile Waldlichtungen auftun. Durch sie zur Aufstiegsspur hinab und zum Ausgangspunkt zurück.

**ab München** 1–1,5 Std.  
**Bus & Bahn** Bahn nach Bayrischzell, weiter mit Bus  
**Talort** Bayrischzell, 795 m  
**Schwierigkeit\*** Skitour leicht (Varianten mittelschwer)  
**Kondition** mittel  
**Anforderung** am Ascherjoch gute Schneeverhältnisse erforderlich, auf Jungwald achten!  
**Ausrüstung** kompl. Skitourenausrüstung mit LVS-Gerät, Schaufel, Sonde  
**Dauer** 2½–3 Std.  
**Höhendifferenz** ↗ 1080 Hm



\* alpinwelt-Schwierigkeitsbewertungen: [www.alpenvereinstouren.de/schwierigkeitsbewertung](http://www.alpenvereinstouren.de/schwierigkeitsbewertung)

**ab München** 5,5 Std.  
**Bus & Bahn** Bahn nach Innichen, Bus Richtung Sexten bis „Zum Klaus“  
**Talort** Innichen, 1175 m  
**Schwierigkeit\*** Skitour mittelschwer  
**Kondition** groß  
**Anforderung** hochalpine Frühjahrsskitour; ab Oberhütte nicht lawinsicher  
**Ausrüstung** kompl. Skitourenausrüstung mit LVS-Gerät, Schaufel, Sonde  
**Dauer** ab Schranke im Innerfeldtal 5 Std.  
**Höhendifferenz** ↗ 1400 Hm



## Vom „Tal der Stille“ auf den Gipfel

### Skitour auf den Hohebenkofel, 2905 m

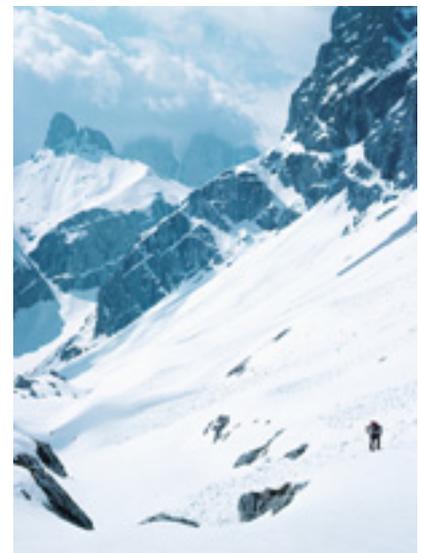
*Der Hohebenkofel war einer der ersten Dolomitenberge, die mit Ski erstiegen worden sind – durch Richard Löschner im Jahr 1907.*

**Ausgangspunkt:** Kleiner Parkplatz (Schranke) im Innerfeldtal, 1509 m

**Stützpunkte:** Dreischusterhütte, 1626 m. Bew. Weihnachten bis Ostern, Tel. 0039/0474/96 66 10 – [www.drei-schuster-huette.com](http://www.drei-schuster-huette.com)

**Karte:** Tabacco-Karte 010 „Sextener Dolomiten“ 1:25 000

**Weg:** Vom Parkplatz auf der Fahrstraße taleinwärts zur Dreischusterhütte. Nun fast eben in gleicher (südwestlicher) Richtung in den Talschluss. An günstiger Stelle westlich über den Innichbach und durch lichten Baumbestand westlich zur Oberhütte. Nun immer in nordwestl. Richtung im Hochtal zwischen Bullköpfen und Niderebenkofel empor bis unter die Lücklescharte zwischen Nördlichem Bullkopf und Hohebenkofel. Nicht in die Scharte, sondern nördlich über den schmalen Steilhang unterhalb der Hohebenkofel-Ostabstürze hinauf. Sehr steil auf das weite „Dach“ des Berges und über flachere Hänge nordwestlich zum Gipfel. (Wenn es die Verhältnisse erlauben, klettern gute Bergsteiger auch noch auf den Birkenkofel, 2922 m, 20 Minuten, zuletzt Kletterei im II. Grad). Die Abfahrt erfolgt im Wesentlichen auf der An-



stiegsroute. Varianten sind erst ab den Hängen unterhalb der Lücklescharte möglich.

## Paradeskitour in den Berchtesgadener Alpen

### Die Hochalm am Hochkalterstock

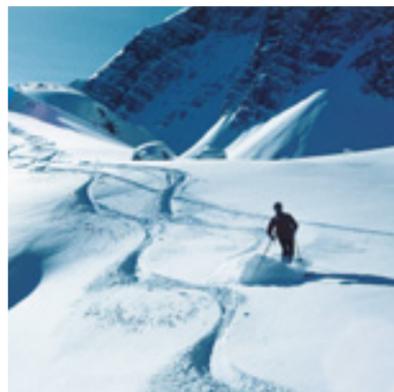
Die Hochalm gehört neben dem Watzmannkar zu den beliebtesten Skitouren rund um Berchtesgaden. Im Hochwinter ist auf ihren weiten Hängen oft Pulverschnee geboten.

**Ausgangspunkt:** Parkplatz Pfeifenmacherbrücke am Ortsende von Ramsau, 670 m

**Karte:** AV-Karte BY 20 „Lattengebirge – Reiteralm“ 1:25 000

**Weg:** Zunächst auf breiter Forststraße zur Eckualm, dann dem Sommerweg durch steiles Waldgelände (ca. 300 Hm) zu einer Jagdhütte folgen. Weiter unter den Nordabstürzen des Stanglahnerkopfes, schließlich rechts halten über baumfreies Gelände und durch Mulden zum höchsten Punkt (2011 m) der ostseitig unter der Blauesspitze gelegenen Hänge. Die windgeschützte Lage bedingt meistens guten Schnee. An manchen Stellen ist der Aufstieg nicht ganz lawensicher, auch wenn die Tour von Einheimischen gern nach Neuschneefällen angespurt wird. Bei der Hochalm-Skitour wird kein Gipfel erreicht. Ziel ist eine Kuppe, die unter dem Namen „Am Hund“ eher weniger bekannt ist. Von dort schöne Aussicht ins Wimbachtal und auf die Westflanke des Watzmanns. Im Hochwinter nur am Vormittag Sonne.

**Abfahrt:** Oberhalb der Jagdhütte bis zur Waldgrenze ideales Skigelände, etwa 700 Hm. Entweder entlang der



Aufstiegsspur oder über Traumbänge näher an den Wänden der Schärtenspitze und des Steinberges. Im unteren Teil darauf achten, dass die Jagdhütte nicht verfehlt wird (evtl. Querung). Weitere Abfahrt durch das steile Waldstück zur Eckualm entlang der Aufstiegsspur. Dann auf der Forststraße in rasanter Abfahrt zurück zum Parkplatz.

**ab München** 2 Std.  
**Bus & Bahn** Bahn bis Bad Reichenhall oder Berchtesgaden, Bus in die Ramsau  
**Talort** Ramsau, 670 m  
**Schwierigkeit\*** Skitour mittelschwer  
**Kondition** groß  
**Ausrüstung** kompl. Skitourenausrüstung mit LVS-Gerät, Schaufel, Sonde  
**Dauer** ⤴ 3 Std.  
**Höhendifferenz** ⤴ 1350 Hm  
**Beste Jahreszeit** Hochwinter



Text & Foto: Albert Hirschbichler

alpinwelt-Ausrüstungsliste: [www.alpenvereinstouren.de/ausruetungsliste](http://www.alpenvereinstouren.de/ausruetungsliste)

**ab München** 2 Std.  
**Bus & Bahn** Bahn bis Bad Reichenhall oder Berchtesgaden, Bus zur Scharitzkehlalm  
**Talort** Berchtesgaden, 571 m  
**Schwierigkeit\*** Alpinklettern VI-/AO oder VII (6 m)  
**Kondition** groß  
**Ausrüstung** kompl. Alpinkletterausrüstung  
**Dauer** 5–6 Std. Kletterzeit, insg. 8–9 Std.  
**Höhendifferenz** ⤴ 750 Hm, Wandhöhe 400 m

## Klassisch und extrem

### Der direkte Zustieg zum Kleinen Trichter in der Göll-Westwand

Diese erstaunliche Freikletterei wurde 1976 von H. Niederberger und A. Hirschbichler erstbegangen und war damals nicht weit von der Grenze des Machbaren entfernt.

**Ausgangspunkt:** Scharitzkehlalm im Endstal, 1046 m  
**Karte/Führer:** AV-Karte BY 22 „Berchtesgaden – Untersberg“ 1:25 000; Schöner, Kühnhauser, AV-Führer Berchtesgadener Alpen, 18. Aufl. 1997 (Rother)

**Zustieg:** Auf breitem Weg ins Endstal, ab Kurve Steig zum Wandfuß (¾ Std.).

**Route:** Zum eigentlichen Einstieg am Trichterband in 200 m Wandhöhe gelangt man über die „Alte Westwand“ (III) bis unterhalb des Einstiegs zum „Großen Trichter“, von dort auf Band nach rechts queren. Oder 4 SL auf der Kleiner-Trichter-Route bis auf Schuttabsatz, dann nach links zum Trichterband (IV).

Einstieg bei auffallendem, von rechts nach links ziehendem Riss. 1. SL identisch mit der Route „Trichterpeiler“ (V+/A1 oder VII, 38 m). Weiter über Platten in eine Rinne mit wasserzerfressenem Fels und Sanduhren (VI, V, 45 m). Über geneigte Platten nach rechts zu Stand unter schmalen Wasserrille (III, 25 m). Die Rinne in kühner Kletterei hinauf und über rauhen Fels zu Stand am Ende des Seilzugquerganges der Kleiner-Trichter-Route (V+, 35 m). Nun emporkommen in den Grund des Kl. Trichters (IV, 25 m). Von hier: a) linker Ausstiegskamin, Originalausstieg Kl.-Trich-

ter-Führe, 4 SL (V, IV); b) rechter Ausstiegskamin, großartige Freikletterei in wasserzerfressenem Fels, 2 SL, 45 und 50 m, Stelle VI, dann V+ und leichter.

**Abstieg:** Vom Ende der Schwierigkeiten 20 m zu Scharitz hinauf und links über eine schräge Rampe (III, II) in Richtung Großer Trichter absteigen bis zu einem Band. Auf diesem zu Abbruch, 10 m absteigen/abseilen in den Trichter und jenseits über Rinnen hinauf zum Trichterwiesl (ca. 1800 m). Von dessen unterem Rand über die Brandenstein-Route abseilen (DAV Klebehaken). Möglich mit 50 Meter Einfachseil, besser Doppelseil. 1½ Std. bis Wandfuß.



Text & Foto: Albert Hirschbichler



Text & Foto: Albert Hirschbichler



SPORTHAUS SCHUSTER  
MÜNCHEN – DIREKT AM MARIENPLATZ  
ROSENSTRASSE 3-5

JETZT MIT DER M/CARD PUNKTE SAMMELN.

MO-SA 10.00 BIS 20.00 UHR

ONLINE SHOPPEN: [SPORT-SCHUSTER.DE](http://SPORT-SCHUSTER.DE)

# Camping auf unsere Art.

Sporthaus des Südens.

**schuster** 1913

Zeichen & Wunder, München Foto: Klaus Fengler

## Ein schöner Rücken kann auch entzücken

Vom Eckbauer über den Wamberger Rücken nach Klais

*Für wenig Mühe gibt's tolle Wetterstein- und Karwendeleinblicke, einen Schachtelalmwald und den Blick auf das malerische Schloss Kranzbach.*

**Ausgangspunkt:** Bergstation der Eckbauerbahn, 1237 m  
**Einkehr:** Berggasthof Eckbauer, 1237 m. im Winter bei schönem Wetter und immer Fr–So geöffnet, Tel. 08821/22 14 – [www.eckbauer.de](http://www.eckbauer.de)

**Karte/Führer:** AV-Karte 4/3 „Wetterstein – Mieminger Gebirge“ Östliches Blatt; Höfler (Hg.), Leicht bergauf (Bruckmann)

**Weg:** Nach der Auffahrt mit der Eckbauerbahn ([www.eckbauerbahn.de](http://www.eckbauerbahn.de)) wandert man vom Eckbauer in Ostnordostrichtung auf Wiesenweg hinein in lichten Wald. Der Baumbewuchs wechselt mit artenreichen Feuchtwiesen, und die Lichtungen geben immer wieder Prachtblicke auf den Wettersteinkamm mit seinen wenig bekannten Gipfeln frei. Bei einer Abzweigung nicht links zum Dorf Wamberg hinunter, sondern auf dem Höhenrücken weiter. Bald folgt ein Wegabschnitt, wo in üppiger Menge großwüchsige Wald-Schachtelhalme gedeihen. Schließlich gelangen wir zum höchsten Punkt der Wanderung, den Wamberg, 1304 m. Hier auf ge-



mächlich in Ostrichtung abwärts. Bei Weggabelung Richtung Elmau und zur Elmauer Alm, 1201 m, einer willkommenen Raststation (Whs.). Die Karwendelberge um Mittenwald werden nun zum Blickfang. Unterhalb der Elmauer Alm bei einer Abzweigung nach links und durch Wald und Wiesen nach Kranzbach. Nun ist es nicht mehr weit bis Klais, dem Endpunkt dieses gemütlichen Bergspaziergangs. Mit Bus, Bahn oder Taxi nach Garmisch-Partenkirchen zurück.

**ab München** 1,5–2 Std.  
**Bus & Bahn** Bahn nach Garmisch-Partenkirchen, Bus zum Olympiastadion  
**Talort** Garmisch-Partenkirchen, 707 m  
**Schwierigkeit\*** Bergwanderung leicht  
**Kondition** gering  
**Ausrüstung** kompl. Bergwandausrüstung  
**Dauer** ↗ 3 Std.  
**Höhendifferenz** ↗ 100 Hm ↘ 300 Hm



Text & Foto: Horst Höfler

alle alpinwelt-Tourentipps: [www.alpenverein-muenchen-oberland.de/alpinwelt/tourentipps](http://www.alpenverein-muenchen-oberland.de/alpinwelt/tourentipps)

**ab München** 6 Std.  
**Bus & Bahn** Bahn über Innsbruck bis Landeck, Bus bis Scuol; oder: Bahn über Landquart bis Scuol  
**Talort** Scuol, 1243 m  
**Schwierigkeit\*** Bergwanderung leicht  
**Kondition** gering  
**Ausrüstung** alles, was das Kind braucht  
**Dauer** 45 Min. (Variante: 2,5 Std.)  
**Höhendifferenz** ↗ 10 Hm ↘ 80 Hm (Variante: ↘ 560 Hm)

## Engadiner Alpenpanorama mit Kleinkind

Kinderwagentauglicher Spazierweg hoch über dem Inn

*Im Unterengadin ermöglichen familienfreundliche Bahnen, die Kleinsten auf einen Abschnitt der Via Engiadina mitzunehmen. Ausgangs- und Endpunkt bieten Spielplatz und Jause.*

**Ausgangspunkt:** Motta Naluns, Bergstation der Gondelbahn, 2142 m (kostenloser Kinderwagentransport sowohl in der Gondelbahn als auch auf der Sesselbahn in Prui)

**Einkehr:** Restaurants La Motta (Bergstation Gondelbahn; Tel. 0041/81/861 14 41) und Prümarain Prui (Bergstation Sesselbahn; Tel. 0041/81/864 03 40)

**Karte:** Landeskarte der Schweiz, Blatt 1199 „Scuol“ 1:25 000

**Weg:** Nach Verlassen der Bergstation beginnt die wirklich kinderleichte Wanderung, indem man links auf die Via Engiadina einbiegt. Dieser Panorama-Höhenweg bietet oft Weitblicke auf die „Engadiner Dolomiten“ im Süden – so auch auf dem kurzen Abschnitt bis Prui. Während die Eltern sich am Blick erfreuen, lässt sich der schon etwas größere Nachwuchs vielleicht für die alternierenden Bild-/Text-Tafeln zur Sagengestalt der kleinen Flurina begeistern. Kleinkinder finden auf dem breiten, gewalzten Weg Gelegenheit, ihr Laufvermögen zu testen und Bergwiesen zu erkunden. Währenddessen schaukeln Babys in ihrem Wagen (der bis Prui nicht geländetauglich sein muss) auf gemächlichem Gefälle den Baumgruppen entgegen. Dahinter vollführt der Weg eine scharfe Rechtskurve, worauf – kinderpsychologisch wertvoll – das Ziel, Sesselbahn und Bergrestaurant, bereits zum



Greifen nah scheinen.

**Variante:** Mit geländetauglichem Kinderwagen, mit Kraxe oder mit schon etwas lauffreudigen Kindern lässt sich zu Fuß nach Ftan absteigen.

**Tipps:** Noch vor dem Bushalt befindet sich in Ftan ein Spielplatz. Familienfreundliche Unterkunft in Ardez bietet das jüngste Kinderhotel der Schweiz (Muntanella, Tel. 0041/81/861 00 33 – [www.hotelmuntanella.ch](http://www.hotelmuntanella.ch)). Übernachtungen umfassen die Gratisnutzung der Bahnen und Busse.



Text & Foto: Martin Boos

Bei Muskel- und Wadenkrämpfen

Starten Sie durch!



## Magnesium-Sandoz® forte

- Hervorragende Resorption durch zwei organische Magnesiumsalze
- Hochdosiert und nur 1 x täglich
- Brausetablette: direkt, schnell, schmackhaft
- Frei von Laktose, Gluten und Farbstoffen
- **Exklusiv in Ihrer Apotheke**

Sandoz – Ihr Mineralien-Experte seit über 80 Jahren.

NEU als Filmtablette: Magnesium-Sandoz® extra



Magnesium-Sandoz® / Magnesium-Sandoz forte: Wirkstoff: Magnesium-bis(Hydrogenaspartat). -forte zusätzlich: Magnesiumcitrat. Anw.: Nachgew. Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelrhythmickeit (neuromuskuläre Störung, Wadenkrämpfe, muskuläre Krämpfe) ist und diätetisch nicht beseitigt werden kann. Hinweis: Enthält Natriumverbindungen, Sorbitol. -forte zusätzlich: Enthält Aspartam. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig, Stand Mai 2009. Sandoz Pharmaceuticals GmbH, Raiffeisenstr. 11, 83807 Holzkiemen • Magnesium-Sandoz® extra: Eigenschaften: 50 mg Magnesium (als Magnesiumcitrat) / Filmtablette. Zur Ergänzung des täglichen Magnesiumbedarfs. Hinweis: Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Laktosefrei, glutenfrei, sojafrei, zuckerfrei. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Nahrungsergänzungsmittel, Stand April 2010. Sandoz Pharmaceuticals GmbH, Raiffeisenstraße 11, 83607 Holzkiemen

## Ein Bergsee wie aus dem Bilderbuch

Gemütliche Rundwanderung um den Eibsee

**Vom Kleinsten im Kinderwagen bis zum Großvater mit Wanderstock:**

**Die Runde um den Eibsee am Fuß gewaltiger Zugspitzwände ist für alle ein Erlebnis.**

**Ausgangspunkt:** gebührenpflichtiger Parkplatz am Eibsee, 973 m

**Einkehr:** Eibsee-Hotel, Seerestaurant und Biergarten Eibsee-Pavillon, Eibseealm (oberhalb des Sees bei der Talstation der Zugspitz-Seilbahn, Dienstag Ruhetag)

**Karte:** AV-Karte 4/2, „Wetterstein – Mieminger Gebirge“ Mittleres Blatt 1:25 000

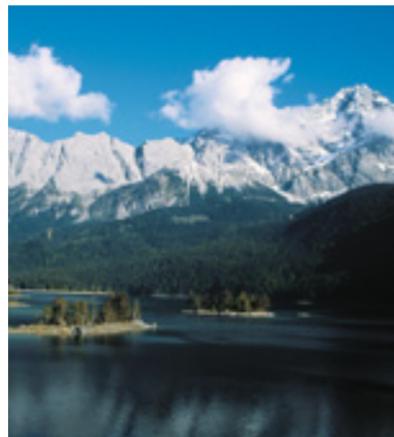
**Weg:** Wer den See gegen den Uhrzeigersinn umrunden will, beginnt die Wanderung am Parkplatz nördlich der Straße. Der Rundweg führt am waldigen Seeufer entlang zum Untersee, einer Zunge des Eibsees, die auf einer Brücke überquert wird. Anschließend spaziert man

am Nordufer entlang und genießt schöne Blicke auf die eindrucksvollen Felsabstürze des Zugspitzmassivs. Der Eibsee mit den buchtenreichen Landzungen auf seiner Nordseite und seinen acht Inseln ist durch einen gewaltigen Bergsturz vor rund 3700 Jahren entstanden. Der Weg schneidet eine der Landzungen ab. Trampelpfade führen hier zu versteckten Badestellen. Beim Abzweig nach Grainau bleibt man am Seeufer und erreicht den Aussichtspunkt Wankle mit einem schönen Panorama über den See und seine Inseln.

An der Nordwestecke des Sees überquert man den Kotbach und steigt über die waldigen Hänge, die hier steil aus dem See wachsen, einige Höhenmeter an. Dabei kommt man an der Anlegestelle des Motorbootes „Reserl“ vorbei, mit dem man zum Ausgangspunkt zurückkehren könnte. Schließlich fällt der Rundweg wieder zum Seeufer ab. Ein Kiesstrand lockt noch einmal zum Sonnen und Baden. Vorbei am kleinen, von Felsen eingerahmten Frillensee, der rechts im Wald liegt, kehrt man zum Ausgangspunkt mit Bootsverleih, Seerestaurant und Souvenirkiosk zurück.

**Variante:** Ein Erlebnis ist der Eibsee auch als Wintermärchen: Der Eibsee-Rundweg wird im Winter geräumt und gestreut.

**Tipp:** Der Rundweg ist auch mit einem geländegängigen Kinderwagen zu begehen. Um den See aus einer anderen Perspektive zu erleben, bietet sich eine Rundfahrt mit dem Motorboot „Reserl“ oder mit einem Tret- oder Ruderboot an (Bootsverleih neben Eibsee-Pavillon).



<b>ab München</b>	1,5 Std.
<b>Bus &amp; Bahn</b>	Bahn nach Garmisch-Partenkirchen, weiter mit Zugspitzbahn oder Bus zum Eibsee
<b>Talort</b>	Grainau, 758 m
<b>Schwierigkeit*</b>	Wanderung leicht
<b>Kondition</b>	gering
<b>Ausrüstung</b>	festes Schuhwerk
<b>Dauer</b>	2 Std.
<b>Höhendifferenz</b>	↗ 50 Hm



Text & Foto: Franziska Baumann

Bergwetter: [www.alpenverein-muenchen-oberland.de/alpenwetter](http://www.alpenverein-muenchen-oberland.de/alpenwetter)

## Von der Grenze durch den Bayerischen Wald

Der Böhmerweg von Bayerisch Eisenstein bis Deggendorf

**Der Böhmerweg ist eine der ältesten Handelsrouten zwischen Bayern und Böhmen.**

**Er verläuft quer durch den Bayerischen Wald und ist somit eine echte „Transbayerwald“.**

**Ausgangspunkt:** Bahnhof Bayerisch Eisenstein an der tschechischen Grenze; dorthin von Deggendorf mit der Zwiesler Waldbahn über Regen und Zwiesel. Fahrzeit ca. 1 Std., Kosten: 16 € pro Person inkl. Fahrrad.

**Einkehr:** Vielfältige Einkehrmöglichkeiten unterwegs

**Info/Führer:** Geführte Mountainbiketouren im Bayerischen Wald unter [www.guidedbiketours.de](http://www.guidedbiketours.de)

**Route:** Wir halten uns vom Bahnhof Richtung Ortseingang Bayerisch Eisenstein und folgen dem Wegweiser links Richtung Zwieslerwaldhaus. Der Weg führt durch den Nationalpark Bayerischer Wald übers Zwieslerwaldhaus, vorbei am Luchsgehege nach Ludwigsthal. Über verwinkelte Wald- und Wiesenwege geht's weiter nach Zwiesel bis zur Burg Weißenstein. Der letzte Anstieg zur Burg ist ein richtiger Wadlbeißer, und so ist die Burg meist der richtige Ort für ein Mittagspäuschen.

Mit neuen Kräften fahren wir weiter Richtung Bischofsmais am Fuße des Gaißkops. Kurz vor Bischofsmais unbedingt dem Wagenradsymbol folgen, nur so kommen wir durchs Teufelstal, eine technisch anspruchsvolle,



aber lohnenswerte Passage. In Bischofsmais einfach geradeaus durch den Ort nach Hermannsried weiterradeln, letzter Anstieg zur Josephsbuche und dann geht's nur noch bergab über Oberfrohneut nach Greising, Tattenberg runter zum Ruselkraftwerk. Damit ist die „Transbayerwald“ geschafft, über Mietraching fahren wir zurück nach Deggendorf.

**Info:** Der Böhmerweg ist auch für Ortsfremde leicht zu finden – man muss nur immer dem Böhmerwegsymbol folgen. Hat man Probleme mit Material oder Kondition, kann man jederzeit abbrechen und den Zug nehmen.

\* alpinwelt-Schwierigkeitsbewertungen: [www.alpenvereinstouren.de/schwierigkeitsbewertung](http://www.alpenvereinstouren.de/schwierigkeitsbewertung)

<b>ab München Bus &amp; Bahn</b>	1,5 Std. Bahn über Plattling nach Deggendorf, weiter nach Bayerisch Eisenstein
<b>Talort</b>	Bayerisch Eisenstein, 724 m; Deggendorf, 314 m
<b>Schwierigkeit*</b>	MTB-Tour mittelschwer
<b>Kondition</b>	groß
<b>Ausrüstung</b>	kompl. MTB-Ausrüstung
<b>Dauer</b>	4–5 Std.
<b>Strecke</b>	55 km
<b>Höhendifferenz</b>	↗ 900 Hm ↘ 1300 Hm



Text: Christian Hamich, Foto: Jimmy

Das ideale Geschenk für Bergfreunde

## Ein Hüttengutschein

Schenken Sie Ihren Freunden etwas Außergewöhnliches! Einen Gutschein für eine Übernachtung inklusive Abendessen und Frühstück auf einer von 16 bewirtschafteten Alpenvereinshöfen – da ist für jeden Geschmack genau das Richtige dabei. Der „Hüttengutschein“ kostet € 34,-, ist für eine Person gültig, kann übertragen werden und ist drei Jahre ab Ausstellung gültig. Das ideale Geschenk für Weihnachten, Geburtstag, Valentinstag ... oder für Sie selbst!

Infos & Bestellung:  
DAV-Sektion München, Bayerstr. 21, 80335 München  
Tel. 089/551700-0, Fax 089/551700-99  
[service@alpenverein-muenchen.de](mailto:service@alpenverein-muenchen.de) oder [www.huettengutschein.de](http://www.huettengutschein.de)



**WIR PRÜFEN IHRE AUSRÜSTUNG!**

**SICHER IM SCHNEE**  
INTERSPORT CHECK 2010

Weitere Informationen und teilnehmende Fachhändler finden Sie unter:  
[www.sicher-im-schnee.de](http://www.sicher-im-schnee.de)

**Aus Liebe zum Sport**

Nur wer seine Wintersportausstattung und sich selbst fit hält, reduziert die Verletzungsgefahr beim Skifahren, Langlaufen und Snowboarden. INTERSPORT unterstützt die Initiative SICHER IM SCHNEE mit aktuellen Produkten, fachlicher Beratung und kompetenten Sicherheitsinformationen. Nutzen Sie dieses Angebot – zu Ihrer Sicherheit!



# tourentipps +++ tourentipps +++ tourentipps

## Rollen, schauen und genießen

### Auf flachen Wegen zur Siebenhüttenalm

Die Siebenhüttenalm liegt keine 40 Höhenmeter über dem Parkplatz.

Und doch lässt ein Spaziergang zu ihr schon einiges vom Zauber der Blauberger erahnen.

**Ausgangspunkt:** Parkplatz an der Weißbach, 800 m

**Einkehr:** Siebenhüttenalm, 836 m. Bew. Mai–Oktober, Di Ruhetag.

**Karte/Führer:** AV-Karte 7/1 „Tegernsee – Schliersee“ 1:25 000; Theml, Wanderungen mit Kinderwagen zwischen Füssen und Tegernsee (J. Berg)

**Weg:** Vom Parkplatz aus überquert man die Weißbach und wandert auf der rechten Seite der Hofbauernweißbach auf einer breiten, flachen Fahrstraße taleinwärts. Man folgt dem rechten Bachufer und erreicht nach etwa 20 Minuten den kleinen Talkessel von Siebenhütten, in



dem sich mehrere Bäche vereinigen. Die Hütten auf der anderen Bachseite (mit Einkehrmöglichkeit in der Sommersaison) liegen idyllisch inmitten der dunklen Waldhänge, die zu den Gipfeln des Blaubergkamms emporziehen. Man erreicht sie von Süden her über eine kleine Brücke oder etwas weiter östlich über eine größere. Bade- und Spielmöglichkeiten sind zahlreich vorhanden.

Rollstuhlfahrer kehren auf dem Hinweg zurück, Fußgänger und geländegängige Kinderwagen können auch den Fußweg auf der orographisch rechten Bachseite nehmen. Auf diesem spaziert man in Richtung Wildbad Kreuth und zweigt dann links zu den Forellenteichen ab, um dann wieder den Bach zu überqueren und auf den Hinweg zu treffen.

**Variante:** Zu Fuß ist ein lohnender Abstecher weiter taleinwärts zur Königshütte oder bis in die Große Wolfsschlucht (964 m) möglich.

**Hintergrund:** Die Siebenhüttenalm hieß früher Pforneralm. Diesen wie auch ihren heutigen Namen erhielt sie aufgrund der Besitzverhältnisse: Die Alm gehörte sieben Bauern aus Pförrn südlich von Rottach-Egern. Unter König Max I., der die Alm kaufte, wurde Siebenhütten zu einem überregional bekannten Ausflugsziel.

**ab München** 1,5 Std.  
**Bus & Bahn** Bahn bis Tegernsee, Bus bis Siebenhütten  
**Talort** Kreuth, 783 m  
**Schwierigkeit\*** Wanderung leicht  
**Kondition** gering  
**Ausrüstung** bequemes Schuhwerk  
**Dauer** 1 Std.  
**Höhendifferenz** ↗ 40 Hm



Text & Foto: Joachim Burghardt

alle alpinwelt-Tourentipps: [www.alpenverein-muenchen-oberland.de/alpinwelt/tourentipps](http://www.alpenverein-muenchen-oberland.de/alpinwelt/tourentipps)

**ab München** 1,5–2 Std.  
**Bus & Bahn** Bahn bis Mittenwald, zu Fuß in 15 Min. zur Kranzbergbahn  
**Talort** Mittenwald 911 m  
**Schwierigkeit\*** Bergwanderung leicht  
**Kondition** Erwachsene: gering, Kinder: mittel  
**Ausrüstung** kompl. Bergwandausrüstung  
**Dauer** ca. 4–5 Std.  
**Höhendifferenz** Bei Auffahrt mit Bergbahn ↗ 150 Hm, ↘ 420 Hm



Text & Foto: Inge Kraus

## Barfuß auf Entdeckungsreise

### Der Barfußpfad am Hohen Kranzberg

Einer der schönsten Barfußpfade liegt hoch über Mittenwald am Kranzberg. Mit faszinierenden Panorama-Ausblicken genießt man diese Tour buchstäblich mit allen Sinnen.

**Ausgangspunkt:** Gasthaus St. Anton bei der Bergstation der Kranzbergbahn

**Einkehr:** Gasthaus St. Anton, 1250 m. Tel. 08823/80 01; Kranzberghaus, 1391 m. Ganzj. bew., Tel. 08823/15 91 – [www.kranzberghaus.de](http://www.kranzberghaus.de); Lautersee-Alm, 1014 m. Tel. 08823/92 89 32 (Montag Ruhetag)

**Karte:** UKL 31 „Werdenfelser Land“ 1:50 000

**Weg:** Im Berggasthaus St. Anton werden Schuhe und Strümpfe in einem Schuhregal aufbewahrt, und schon geht es los über Kies und weiche Fichtenzapfen, über Hölzer und Steine zum Matschbecken, ein Eldorado für Kinder! (Wechselkleidung nicht vergessen!) Kinder haben einen Riesenspaß beim Matschwaten: Immer tiefer geht es hinein, und aus dem anfänglichen Grusel- oder Ekelgefühl wird ein lustiges Abenteuer. Beim Wackelbalken bröseln der ganze Dreck wieder ab. Bewegliche Zehen braucht man beim Knotenspiel, wo man versuchen muss, nur mit den Zehen einen Knoten in eine Schnur zu machen. Das kann dauern. Schneller geht es dann weiter über schöne Findlinge, die sich besonders bei Sonnenein-



strahlung wunderbar angenehm anfühlen. Über einen Baumstamm, Holzstelzen und Fühltreppen mit Kiesel und Hackschnitzeln kommt man zu einem Kneippbachlauf und schließlich zur neuen Wassererlebnisstation. Spätestens dort sind die Füße wieder sauber und können wieder verpackt werden. Danach geht es bergauf zum Kranzberghaus, und wer möchte, nimmt noch den Hohen Kranzberg (1391 m) mit. Von dort geht es dann nur noch bergab zum Lautersee (1013 m) mit Einkehrmöglichkeit in der Lautersee-Alm. Im Sommer bieten sich ein Abstecher in das nostalgisch anmutende Strandbad mit Spielplatz und ein Sprung ins kühle Wasser an. Vom Lautersee folgen wir den Schildern Mittenwald/Kranzbergbahn an beeindruckenden Findlingen vorbei zurück zum Parkplatz.

# DAV CITY-SHOP



## München Hauptbahnhof Bayerstraße 21 in unserer Servicestelle

Exklusiv für DAV-Mitglieder:  
das komplette Sortiment  
des DAV im Barverkauf

Öffnungszeiten:

Mo 08:00–19:00 Uhr  
 Di/Mi 10:00–18:00 Uhr  
 Do/Fr 08:00–19:00 Uhr



### ALPINE KARTEN IM CITY-SHOP

AV-Karten	5,95 €
AV-Karten auf DVD	79,00 €
Karten Bayer. Landesvermessungsamt	6,60 €
Tabacco-Karten	7,50 €
Schweizer Landeskarten	ab 9,20 €

### Die DAV-Kollektion! Frisch, pfiffig, funktionell

1 Funktionsshirt Damen	34,80 €	7 Softshellweste Damen	49,80 €
2 Funktionsshirt Herren	34,80 €	8 Softshellweste Herren	49,80 €
3 Rollkragenshirt Damen	22,80 €	9 Softshelljacke Damen	69,80 €
4 Langarmshirt Herren	19,80 €	10 Softshelljacke Herren	69,80 €
5 Fleecejacke Damen	39,80 €	11 Outdoorjacke Damen	89,00 €
6 Fleecejacke Herren	39,80 €	12 Outdoorjacke Herren	89,00 €



SATMAP active10 Satelliten-Navigationsgerät inkl. 35 Alpenvereinskarten auf SD-Karte 399,00 €

### ALPINE LITERATUR IM CITY-SHOP

NEU! AV-Karten Bay. Alpen 5,95 €  
 Die „Münchner“ Berghütten 6,00 €  
 div. Führer und Lehrbücher ab 10,95 €



DAV Summit Club Reisetasche  
140 Liter 69,95 €

### DAV-TASCHEN IM CITY-SHOP

13 Tagesrucksack	29,80 €
14 Geldbörse	9,80 €
15 Kulturtasche	15,80 €
16 Reisetasche	34,80 €
17 Umhängetasche	29,80 €

