

## Firn-Liebhaber aufgepasst

### Frühjahrs-skitour zum Östlichen Lamsenjoch (2180 m)

Die beeindruckende Ostwand der Lamsenspitze ist auch im Winter einen Besuch wert: Es winkt ein abwechslungsreicher Skitourtag in traumhafter Kulisse des Karwendels. In den steilen Rinnen oberhalb der Gramai Alm warten zudem herrliche Firnhänge.

#### Skitour

<b>Schwierigkeit</b>	mittelschwer
<b>Kondition</b>	mittel
<b>Ausrüstung</b>	Skitourenausrüstung, LVS-Gerät, Schaufel und Sonde, Harscheisen
<b>Dauer</b>	⤴ 4 Std., (Wanderparkplatz – Gramai Alm: 1,5 Std., Gramai Alm – östliches Lamsenjoch: 2,5 Std)
<b>Höhendifferenz</b>	⤴ ↘ 1200 Hm

[www.alpinwelt.de](http://www.alpinwelt.de) → tourentipps (GPS-Track)

**Ausgangspunkt:** Wanderparkplatz am Ortsrand von Pertisau (Mautstelle Karwendeltäler)

**Anreise Bus & Bahn:** Mit der Bahn nach Jenbach, mit dem Bus Linie 8332 weiter nach Pertisau

**Einkehr:** Gramai Alm, 1267 m, Tel. +43 5243 5166, [www.gramaialm.at](http://www.gramaialm.at)

**Karte:** AV-Karte 5/3 „Karwendelgebirge Ost“ 1:25.000

**Weg:** Vom Parkplatz an der Mautstelle Pertisau entlang der Langlauf-Loipe bzw. mit dem Fahrrad auf der beschilderten Straße nach Südwesten zur

Gramai Alm (1267 m). Den Schildern zur Lamsenjochhütte folgend durch Latschenfelder in den Gramai Grund, zunächst relativ flach in Richtung Süden auf die formschöne Lamsenspitze und die markante Rinne zu. Wo linker Hand die Schneiderscharte herunterzieht, wird das Gelände zunehmend steiler. In südwestlicher Richtung zieht man in zahlreichen Spitzkehren auf mehrere markante Felsblöcke zu. Von diesen links über eine kurze Steilstufe in eine Mulde aufsteigen. Wo die Lamsenjochhütte in Sicht kommt, wird das Gelände wieder flacher, bis man das Plateau oberhalb der Hütte erreicht. Von hier kann man noch weiter in Richtung Westen unter die wunderschöne Lamsenjoch Ostwand aufsteigen. Es ist jedoch aufgrund des drohenden Steinschlags ratsam, die Tour spä-



© alpinwelt 1/2021, Text: Klara Palmer, Foto: Georg Pollinger

tens an der rechten äußeren Ecke, am Einstieg zur Nord-Ost-Kante, zu beenden. Die Abfahrt erfolgt entlang der Aufstiegsspur, zunächst den traumhaften Osthang ins Lamsenjoch herunter und weiter in die Rinne, wobei die mittigen Felsblöcke je nach Schneelage links oder rechts umfahren werden.

*Wer es gemütlicher mag, wartet bis zum 1. Mai, wenn die Mautstraße in die Karwendeltäler wieder öffnet, und startet von der Gramai Alm. Die Tour verkürzt sich dadurch um 7 km und 300 Hm einfach. Stattdessen bietet sich als Zusatz die Schneiderscharte an, welche aufgrund ihrer Nordwest-Exposition später auffrirt.*

## Im Schatten des Olperer

### Skitour auf die Schöberspitzen (2602 m)

Knapp 900 m niedriger als ihr berühmter Nachbar sind die Schöberspitzen über dem Schmirntal. Dafür bieten sie mehr Ruhe, tolle Hänge, gleich zwei Abfahrtsvarianten und natürlich grandiose Blicke hinüber zum Olperer.

#### Skitour

<b>Schwierigkeit</b>	mittelschwer
<b>Kondition</b>	groß
<b>Ausrüstung</b>	Skitourenausrüstung, LVS-Gerät, Schaufel und Sonde, Harscheisen
<b>Dauer</b>	⤴ 3 Std.
<b>Höhendifferenz</b>	⤴ ↘ 1100 Hm

[www.alpinwelt.de](http://www.alpinwelt.de) → tourentipps (GPS-Track)

**Anreise Bus & Bahn:** Von Innsbruck Hbf. nach Steinach am Brenner und mit Bus 4144 nach Toldern. Von dort in 15 Min. zum Wanderparkplatz im Wildlahnertal

**Anreise Kfz:** Auf der Brenner-Autobahn bis Ausfahrt „Matrei/Steinach“ und über Steinach nach St.Jodok. Im Schmirntal bis Toldern und rechts zum Tourengeherparkplatz im Wildlahnertal abzweigen

**Einkehr:** Nach der Tour im „Olpererblick“, [www.olpererblick.at](http://www.olpererblick.at)

**Karte:** AV-Karte 31/3 „Brennerberge“ und AV-Karte 33 „Tuxer Alpen“ (mit Skitouren) 1:50.000

**Weg:** Vom Tourengeher-Parkplatz im Wildlahnertal folgt man links einem Fahrweg und geht über

Wiesen leicht bergan durch ein Gatter. Erneut links, deutlich steiler bergan, auf eine breite Waldschneise zu, an dessen oberen Ende man sich auf ca. 1800 m etwas rechts hält. Nun beginnt eine lange, ansteigende Querung, die durch lichten Lärchenwald erst nach Südosten, dann über die freien Südhängen der Schönlahnerspitze nach Osten führt. Man gelangt in ein kleines Tälchen und überwindet einen steileren Hang, um den flachen Sattel vor dem Ramsgrubnersee zu erreichen. Hier hält man sich rechts und steigt durch ein Kar zur links des Gipfelaufbaus gelegenen Scharte (Ski-depot) auf. Zu Fuß quert man leicht ausgesetzt auf der Südseite des Gipfelaufbaus nach Westen und wendet sich dann



© alpinwelt 1/2021, Text und Foto: Michael Prötzel

scharf nach rechts, um den Gipfel zu erreichen. Die Abfahrt erfolgt auf dem Anstiegsweg oder über folgende Möglichkeiten: Variante A: Vom Ski-depot nur ein Stück ab und nach links in die großartigen Nordwesthänge unterhalb der Schöberspitzen queren. Im Wald ist guter Orientierungssinn gefragt, um durch die zugewachsenen Passagen zu kommen und den Talboden zu erreichen, über den es zum Ausgangspunkt geht. Variante B: Vom Ski-depot nach Südwesten zur Ochsnerhütte. Dort direkt nach Süden, um die großen Steilstufen an der Großen Mahdalm zu umfahren. Schließlich wieder nach Westen zum Talboden. Wenn keine Spur vorhanden ist, sollte man diese Variante nur bei guter Sicht und sehr gutem Orientierungsvermögen unternehmen.

## Königlicher Panoramaweg

### (Winter-)Wanderung auf den Altacher Hochkopf (1328 m)

Der bewaldete Altacher Hochkopf an sich ist alles andere als ein spektakulärer Berg. Weiß man jedoch um den geschichtlichen Hintergrund der 1328 Meter hohen Erhebung im Süden des Walchensees, gewinnt sie an Bedeutung.

#### Bergwanderung

<b>Schwierigkeit</b>	bei trockenen Verhältnissen leicht, bei Vereisung etwas Trittsicherheit notwendig
<b>Kondition</b>	gering bis mittel
<b>Ausrüstung</b>	Wanderausrüstung, bei Schnee und Eis Grödel empfehlenswert
<b>Dauer</b>	↗ ↘ 3 – 3,5 Std.
<b>Höhendifferenz</b>	↗ ↘ 1200 Hm

[www.alpinwelt.de](http://www.alpinwelt.de) → [tourentipps \(GPS-Track\)](#)

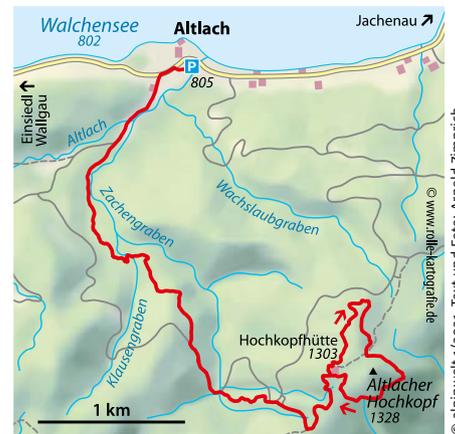
**Ausgangspunkt:** Parkplatz bei einer Brücke am Walchensee-Südufer (ca. 805 m), etwas östlich von Altlach

**Anreise Bus & Bahn:** Von München per Bahn bis Kochel, weiter mit Bus 9608 bis „Einsiedl Abzw. Mautstraße“, von dort in ca. 45 Min. zu Fuß zum Ausgangspunkt (3,3 km)

**Karte:** AV-Karte BY9 „Estergebirge – Herzogstand, Wank“ 1:25.000

**Weg:** Vom Startpunkt geht es kurz den Fahrweg entlang, ehe ein alter Reitweg nach links in ein zu-

nächst flaches, dann immer pittoreskeres Bachtal abzweigt. Wasserfall reiht sich an Wasserfall, ehe der Klausengraben gequert wird – im Winter ein optischer Leckerbissen. Schließlich schlängelt sich der meist gut ausgetretene Pfad durch Mischwald empor und erreicht erneut den Fahrweg, der kurz bergab führt. Nach rechts geht es auf einen ausgewaschenen Ziehweg, der zum Steig wird. Bald wieder dem Fahrweg folgend, wird auf rund 1175 Metern Höhe ein Wegweiser erreicht. Ab dort führt ein alter Steig in angenehmer Steigung hinauf zur Hochkopfhütte. Die Besteigung des Hochkopfs lohnt wenig – eher sollte man sich kurz vor der Hütte nach links wenden und dem noch leidlich



© alpinwelt 1/2021, Text und Foto: Arnold Zimprich

gut erkennbaren Panoramaweg folgen, der den gesamten Gipfelaufbau des Hochkopfs umrundet. Der Blick ist größtenteils eingeschränkt, trotzdem bieten sich speziell am Südostrücken des Berges spektakuläre Blicke auf Isartal, Soierngruppe und Vorkarwendel.

*Der Vater von König Ludwig II., Maximilian II. von Bayern, ließ nur wenige Höhenmeter unter dem Gipfel im Jahr 1850 eine Jagdhütte errichten, die Ludwig II. später übernahm – sie war ihm „werther als alle Schlösser mit ihrem Glanz und hohlen Prunk“, wie er an Richard Wagner schrieb. Wagner arbeitete hier oben an der Siegfried-Partitur, woran ein Gedenkstein am Startpunkt der Wanderung erinnert.*

## Kleiner Gipfel, große Aussicht

### Heuberg (1338 m)

Als westlicher Eckpfeiler der Chiemgauer Alpen ragt der Heuberg über dem Inntal auf und vereint so einen einfachen Anstieg mit großem Ausblick. Obwohl das Massiv eigentlich aus vier Gipfeln besteht, steigt man im Winter nur auf den namensgebenden „Heuberg“.

#### Bergwanderung

<b>Schwierigkeit</b>	leicht
<b>Kondition</b>	mittel
<b>Ausrüstung</b>	Wanderausrüstung
<b>Dauer</b>	5 – 6 Std. (↗ 2,5 – 3 Std., ↘ 2,5 Std.)
<b>Höhendifferenz</b>	↗ ↘ 850 Hm

[www.alpinwelt.de](http://www.alpinwelt.de) → [tourentipps \(GPS-Track\)](#)

**Ausgangspunkt:** Nußdorf, (487 m)

**Anreise Bus & Bahn:** Erreichbar mit der Bahn bis Rosenheim und dem Bus 9490 nach Nußdorf

**Einkehr:** Deindlalm, täglich außer Montag geöffnet, in den Ferien durchgehend, Übernachtung möglich, Tel.: +49 171 421 53 10, [www.deindlalm.de](http://www.deindlalm.de); Lagleralm, im Winter Donnerstag–Sonntag geöffnet, Übernachtungsmöglichkeit, Tel.: +49 172 602 13 88, [www.laglerhof-nussdorf.de](http://www.laglerhof-nussdorf.de)

**Karte/Führer:** AV-Karte BY 17 „Chiemgauer Alpen West – Hochries, Geigelstein“ 1:25.000; Andrea und Andreas Strauß, Winterwandern Berchtesgaden, Chiemgau, Salzburg, Bergverlag Rother, München 2014.

**Weg:** In Nußdorf vom südöstlichen Ortsrand der



Beschilderung Heuberg folgend auf die Kirchwaldstraße. Nach etwa zehn Minuten über freie Wiesen gelangt man an den Waldrand, in der Folge geht es immer auf der Forststraße an der Einsiedelei Kirchwald (692 m) vorbei bis hinauf ins freie Gelände mit Laglerhütte und Deindlalm. Hier hält man sich nach dem Gebäude der Deindlalm rechts über einen großen Wiesenhang hinauf. Je nach Lawinensituation entweder direkt hinauf oder – sicherer – rechts ausholend und am Waldrand entlang. Nach einem kurzen Waldsaum steuert man direkt auf den ein-



© alpinwelt 1/2021, Text: Andrea Strauß; Foto: Andreas Strauß

fachen Heuberggipfel zu. Versierte Bergsteiger können bei guten Verhältnissen in Sichtweite des Heuberggipfels nach schräg rechts zum Wandfuß der Wasserwand aufsteigen und auf einem kurzen, versicherten Steig auf diesen Gipfel steigen (kurz, im Winter aber anspruchsvoll). Der Abstieg erfolgt über denselben Weg. Der Wegabschnitt von der Deindlalm bis nach Nußdorf ist bei guter Schneelage auch als Schlittenbahn geeignet.

**Charakter:** In jeder Beziehung ein prächtiger Winterberg! Der Heuberg ist nicht nur wegen seiner überschaubaren Höhe und der Möglichkeit, verhältnismäßig lawinensicher zum Gipfel zu kommen, eine gute Wahl. Auch die Bandbreite der Wintersportmöglichkeiten ist groß: Winterwandern, Schlittenfahren, Tourengehen.

## Gemütliche Hüttenwanderung

### Hochgernhaus (1461 m)

Den Hochgern als Wanderberg zu preisen, erscheint überflüssig. Ein Netz von guten Wegen erlaubt den Zugang von fast allen Seiten, im Winter ist vor allem die Almstraße von Marquartstein über die Agergswendalm beliebt. Bei guten Verhältnissen kann man noch bis zum Gipfel weitergehen.

#### Bergwanderung

<b>Schwierigkeit</b>	leicht
<b>Kondition</b>	mittel
<b>Ausrüstung</b>	Wanderausrüstung
<b>Dauer</b>	5 Std. (↗ 2,5 – 3 Std., ↘ 2 – 2,5 Std.)
<b>Höhendifferenz</b>	↗ ↘ 850 Hm

[www.alpinwelt.de](http://www.alpinwelt.de) → tourentipps (GPS-Track)

**Ausgangspunkt:** Marquartstein (546 m)

**Anreise Bus & Bahn:** Erreichbar mit der Bahn bis Prien und dem Bus RVO9505 nach Marquartstein und dort östlich der Tiroler Achen die Burgstraße hinauf zum Wanderparkplatz

**Einkehr:** Agergswendalm, 1040 m, Tel.: +49 8641 8817, Hochgernhaus, 1461 m, Tel.: +49 8641 619 19, ganzjährig geöffnet, [www.hochgernhaus.de](http://www.hochgernhaus.de)

**Karte/Führer:** AV-Karte BY 17 „Chiemgauer Alpen Mitte, Hochgern, Hochfelln“, BY 18, 1:25.000; Andrea und Andreas Strauß, Winterwandern Berchtesgaden, Chiemgau, Salzburg, Bergverlag Rother, München 2014.

**Weg:** Vom Parkplatz an der Burgstraße (635 m) geht

es schräg rechts auf dem Weg Nr. 5 zur Agergswendalm. Auf diesem Fußweg wandert man durch den Wald aufwärts, quert dabei einen anderen Fußweg und die Forststraße, die man wenig später wieder erreicht. Auf der Forststraße nun flacher bergauf. Nach zwei Einmündungen von Fußwegen aus Unterwössen kann man auf einem steilen Fußweg (unbeschildert) links die Straße abkürzen. Dabei wird die Straße nochmals gequert bis man sie kurz vor dem Almboden Agergswend wieder erreicht. Alternativ bleibt man auf der Forststraße und steigt weit ausholend in flachen Serpentinauf. An zwei Verzweigungen hält man sich das



© alpinwelt 1/2021, Text: Klara Palme; Foto: Georg Pollinger

erste Mal links, das zweite Mal rechts. So erreicht man die schön gelegene Agergswendalm (1040 m). Der Weg führt links am Almgebäude vorbei zum nahen Waldrand. Nun folgt ein langer Aufstieg durch den Wald, an einer unbeschilderten Abzweigung hält man sich geradeaus. Im letzten Teilstück leitet der Weg in Serpentinauf zur Bergwachthütte (ca. 1300 m) und zum freien Almgelände. Nach einigen Minuten ist das Hochgernhaus (1461 m) erreicht. Der Abstieg hält sich an den Aufstiegswegen. Charakter: Die Wanderung zum Hochgernhaus ist für den Winter sehr gut geeignet. Sie ist einfach (nur der Gipfelanstieg ist etwas schwieriger), häufig gespurt, eignet sich bei den richtigen Verhältnissen auch als Rodelbahn und man kann sich im Hochgernhaus stärken!

## Dingharting statt Domodossola

### Auf die „andere“ Ludwigshöhe: stadtnah, aussichtsreich, ganzjährig möglich

Die „große“, 4321 Meter hohe Ludwigshöhe liegt im fernen Wallis. Die „kleine“ Ludwigshöhe ist zwar nur eine Geländekuppe bei Kleindingharting, aber mit 690 Metern fast der höchste Punkt im ganzen Landkreis München – und mit Sicherheit der aussichtsreichste. Ein Abstecher zum nahen Deiningener Weiher bietet sich an.

#### Wanderung

<b>Schwierigkeit</b>	leicht
<b>Kondition</b>	gering
<b>Ausrüstung</b>	bequeme Wandersachen, im Winter evtl. Stöcke (Eisglätte)
<b>Dauer</b>	↗ ↘ 1 Std.
<b>Höhendifferenz</b>	↗ ↘ 100 Hm

[www.alpinwelt.de](http://www.alpinwelt.de) → tourentipps (GPS-Track)

**Ausgangspunkt:** Ludwigshöhe (690 m)

**Anreise:** Von München mit dem Rad durch den Perlacher Forst nach Oberhaching, über Ödenpullach nach Kleindingharting. Per ÖPNV: Mit der S7 nach Höllriegelskreuth. Weiter mit dem MVV-Bus 271 zur Haltestelle „Kleindingharting“ (ges. 50 Min. vom Hbf München). Von hier zu Fuß in fünf Minuten durch den Ortskern die steile Teerstraße hinauf zur Frimmerkapelle bzw. Ludwigshöhe.

**Einkehr:** Waldhaus Deiningener Weiher, [www.waldhaus-deiningenerweiher.de](http://www.waldhaus-deiningenerweiher.de)

**Karte:** ATK25-011 München-Süd, 1:25.000

**Weg:** Direkt an der Frimmerkapelle nach Osten durch die schöne Lindenallee mit mehreren Aussichtsbänken. Über eine freie Wiese in den Wald, leicht bergab und stets rechtshaltend über Forstwege hinab zum Ufer des Deiningener Weihers. Nun den Uferweg nach links an den öfftl. Toiletten vorbei zum Waldhaus am nördlichen Ufer. Den Weiher umrundend am östlichen Ufer Richtung Süden. Am Ende des Sees noch ein Stückchen weiter entlang des geschützten Schilfbiotops und schließlich nach rechts zurück zum Westufer. Den Weg Richtung



© alpinwelt 1/2021, Text: Thomas Ebert; Foto: mauritius images / Martin Siepmann

Waldhaus nach etwa 100 Metern nach links verlassen, um auf einem Hohlweg durch den Wald hinauf zu den freien Wiesen der Ludwigshöhe zurückzukehren, und die fantastische Fernsicht vom Chiemgau bis in die Ammergauer Alpen zu genießen.

Ludwig I. war angeblich bestrebt, sich ans Ende der Lindenallee auf der Ludwigshöhe eine Villa bauen zu lassen – angesichts des Top-Panoramas eine glaubwürdige Legende. Pläne dafür enthält sein Nachlass allerdings nicht. Die Tour zur und um die Ludwigshöhe bietet sich als ganzjährig mögliche Rennradtour von München aus an, ist aber auch per MVV perfekt erreichbar und liegt zumindest für Bewohner von Neuried, Obersendling und Harlaching im 15-km-Corona-Radius.