

Bus & Bahn	Rückfahrt von Gaißbach mit der Bahn nach München
Talorte	München, 519 m; Gaißbach, Ortsteil Lehen, 667 m
Schwierigkeit	Tal- und Bergwanderung leicht
Kondition	groß
Anforderung	Passendes Schuhwerk und Ausdauer für lange Gehstrecken erforderlich, nur bei zügigem Tempo und ohne viele Pausen an einem Tag zu schaffen
Ausrüstung	möglichst leichte Bergwanderausrüstung
Strecke	je nach Route ca. 63 km
Dauer	13–16 Std.
Höhendifferenz	↗ 1000 Hm ↘ 860 Hm

Zu Fuß von München in die Berge

An einem Tag vom Marienplatz auf den Rechelkopf, 1330 m

Die Strecke von München auf den nächstgelegenen Alpenberg lässt sich zu Fuß an einem Tag bewältigen. Eine kinderleichte Wanderung – und doch ein großes Abenteuer.

Ausgangspunkt: München Marienplatz

Einkehr: zahlreiche Gaststätten unterwegs

Karten/Führer: UK50–41 „Ammersee – Starnberger See – München Süd“ und UK50–52 „Bad Tölz – Lenggrig“ 1:50 000; Burghardt, Vergessene Pfade in den Bayerischen Hausbergen (Bruckmann)

Weg: Von der Mariensäule spaziert man zum Isartor, überquert die Isar und folgt dem Uferweg nach Süden. Gleich nach dem Tierpark Hellabrunn geht es nach Harlaching hinauf und in den Perlacher Forst. Gerade südlich wandert man durch den Wald, unterquert die Bahnlinie Solln–Deisenhofen und passiert die Wohngebiete Oberhaching. Über Ödenpullach geht es durchs Gleibental nach Kreuzpullach, wo man endgültig den Dunstkreis der Metropole verlässt. Oberbiberg und Eulenschwang heißen die nächsten Stationen. Die Berge rücken näher; man durchquert das schöne Attenham und wandert hinter den Thanninger Weihern steil in den Wald hinauf. Es folgen Reichertshausen, Hölching (herrliche Aussicht!) und Föggenbeuern. Über Thankirchen geht's nach Obermühlthal bei Dietsramszell und über Trischberg und einige Waldstraßen zum Streitberg, weiter über Abrain und Rain nach Ellbach und schließlich nach Bad Tölz – 50 Kilometer oder rund 10 Stunden hat man dann schon in den Beinen. Den Rechelkopf danach noch anzugehen, erfordert einiges an körperlicher wie auch mentaler Kraft – über diesen sonst so unbedeutenden Waldhügel macht sich bei dieser Tour sicher niemand lustig!

Die Schlussetappe führt hinauf nach Gaißbach, dann aber



70 Höhenmeter hinab nach Mühl und Lehen. Von dort wandert man östlich zu einem Wanderparkplatz und folgt der Fahrstraße hinauf in den Wald. Der markierte Wanderweg verlässt bald die Straße und führt steil östlich bergauf, über die freien Hänge der Riedelwiese und weiter im Wald an der Schwaigeralm vorbei. Der Sulzkopf wird unterhalb umgangen, bald darauf folgt der Schlussaufstieg zum Rechelkopf. Was für ein Moment, nach so vielen Stunden am Gipfelkreuz anzukommen! Zuletzt steigt man wieder zum Haltepunkt Gaißbach in Untergries ab, von wo auch nach 22 Uhr noch ein Zug nach München fährt. Wer das alles geschafft hat, darf wirklich stolz sein: Er ist zu Fuß von München in die Berge gewandert und hat an einem der kleinsten Gipfel ein großes Abenteuer erlebt.

