

Im Takt des eigenen Herzschlags

Herz-Kreislauf-Testwanderung zum Watzmannhaus (1930 m)

Mithilfe der Info-Schilder, die den Weg zum Watzmannhaus hinauf in elf verschiedene Abschnitte einteilen, kann man gut mitverfolgen, wie viel Strecke man schon zurückgelegt hat und wie gut man in der Zeit liegt.

Bergwanderung mittelschwer

Kondition	mittel bis groß
Ausrüstung	komplette Bergwandausrüstung, Pulsmessgerät
Dauer	↗ 4 Std. ↘ 3 Std., Variante ↘ 4 Std.
Höhendifferenz	↗ ↘ 1200 m, mit Variante ↗ ↘ 1340 Hm

www.DAVplus.de/Tourentipps

Ausgangspunkt: Parkplatz Hammerstiel (760 m) in Hinterschönau; hierher zu Fuß von Bushaltestelle „Kramerlehen Schönau“ (642 m)

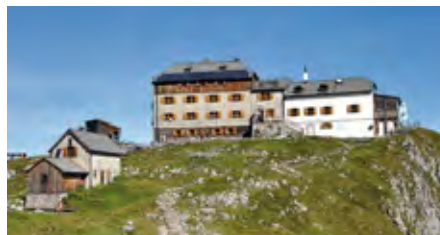
Ab München: Auto ca. 2 Std., Bahn & Bus & zu Fuß ca. 3,5–4 Std.

Einkehr/Stützpunkt: Stubenalalm (1150 m); Mitterkaseralm (1405 m); Watzmannhaus (1930 m), bew. Mai–Anf. Okt., Tel. +49 8652 964222 – www.DAVplus.de/watzmannhaus; Kührointalm (1420 m); Grünsteinhütte (1220 m)

Karte: AV-Karte BY 21 „Nationalpark Berchtesgaden“ 1:25 000

Weg: Auf einem breiten Weg verläuft das erste Teil-

stück der Herz-Kreislauf-Testwanderung durch den Wald, überquert nach einer Flachetappe den Schapbach und führt zur Stubenalalm, dann zur Mitterkaseralm hinauf. Über Serpentinafen geht's auf dem immer steiler werdenden Weg zur Falzalm und nach weiteren 300 Höhenmetern durch freies Wiesengelände zum Watzmannhaus (1930 m). Der traumhafte Ausblick lädt zu einer Pause ein, bevor man sich an den Abstieg zur Falzalm macht. Von hier kann man den Abstieg über die Aufstiegsroute oder eine Variante über den Falzsteig wählen. Diese folgt dem gut gesicherten Falzsteig abwärts und quert die unteren Ausläufer des Watzmannkars. Durch lichten Wald erreicht man so die Kühroinhütte. In Nordrichtung führt der Wanderweg zur Grünsteinhütte, von wo ein lohnenswerter Abste-



© alpinwelt z/2016, Text: Anna Würfl, Foto: DAV-Sektion München

cher auf den Grünsteingipfel möglich ist. Im Abstieg von der Hütte nach Hammerstiel sind nun noch knapp 500 steile Höhenmeter zu überwinden.

Wer die eigenen Kreislauffunktionen mittels Pulsmessung regelmäßig kontrolliert, achtet mehr auf sich und seinen Körper – eine sinnvolle Sache, wenn man bedenkt, dass der plötzliche Herztod die häufigste nicht verletzungsbedingte Todesursache beim Bergsport ist. So ermittelt man den optimalen Wanderpuls:

- **Faustregel Maximalpuls:** 220 minus Lebensalter
- **Wenig Trainierte und/oder bei Vorerkrankung:** 60 bis 75 % des Maximalpulses
- **Geübte Bergwanderer ohne Vorerkrankungen:** 70 bis 90 % des Maximalpulses