

Talorte	München, 519 m; Bad Heilbrunn, 682 m
Schwierigkeit*	Radtour leicht, Bergwanderung leicht
Kondition	groß
Anforderung	keine technischen Schwierigkeiten, aufgrund der Länge aber nicht zu unterschätzen
Ausrüstung	festes Schuhwerk, ausreichend Getränke, Radhelm
Dauer	Hinfahrt, Wanderung und Rückfahrt je 3–4 Std.; insg. 10–12 Std.
Höhendifferenz	Rad ↗ ca. 275 Hm, zu Fuß ↗ ↘ 650 Hm
Länge	München – Wolfratshausen – Bad Heilbrunn ca. 56 km einfach



Text & Foto: Joachim Burghardt

Der umweltfreundlichste Weg in die Berge

Mit dem Rad und zu Fuß von München auf den Zwiesel, 1348 m

*Kleine Berge werden zu großen Zielen, wenn man sich ihnen aus eigener Körperkraft nähert.
Von München aus lässt sich diese Idee besonders gut am Zwiesel umsetzen.*

Ausgangspunkt: Marienplatz München, 519 m

Einkehr: zahlreiche Gaststätten unterwegs; am Zwiesel keine

Karte: Umgebungskarten „Ammersee – Starnberger See“ und „Bad Tölz – Lenggries und Umgebung“ 1:50 000

Strecke: Vom Marienplatz zum Isartor und über die Isar. Auf den Isarradweg und fortan der Beschilderung nach Wolfratshausen folgen. Der Radweg führt am Tierpark Hellabrunn vorbei und verlässt die Isar bald links nach Grünwald. Dort auf der Hauptstraße nach Süden und gleich nach dem Ortsende schräg rechts auf eine Forststraße. Schnurgerade durch den Wald, schließlich wie beschilbert rechts in großen Serpentinien wieder zur Isar hinunter. An der Isar entlang südl. zur Aumühle, am Ickinger Wehr vorbei, wieder vom Ufer weg und im Wald südl. bis zur Straße, die von Puppling westl. über die Isar und nach Wolfratshausen führt. Von dort über Geretsried bis Königsdorf noch auf dem Isarradweg, dann südl. über Kreuth und Hohenbuchen durch schöne ländliche Gegenden nach Bad Heilbrunn. Im Ort zur B 472, auf Höhe der Hochspannungsleitung südl. abzweigen und auf einer

kleinen Straße bergauf. Kurz darauf zweigt links (östl.) ein markierter Wanderweg in Richtung Stallauer Eck ab. Rad abstellen und diesen hinauf, eine Forststraße kreuzen und weiter aufwärts, zuletzt von Südwesten her auf Stallauer Eck. Nun immer auf dem Grat südl. zum Stallauer Kopf und östl. weiter zum Zwiesel. Abstieg auf demselben Weg.

Varianten: Die Rückfahrt kann auch von Bad Tölz oder Wolfratshausen aus mit der Bahn abgekürzt werden.



* alpinwelt-Schwierigkeitsbewertungen: www.alpinvereinstouren.de/schwierigkeitsbewertung