

SENIOREN-BERGWANDERN



Unser Tipp: Schließen Sie sich doch einmal einer unserer geführten „Aktiv bleiben“-Tagestouren an: Sommerprogramm, Seite 31 oder www.alpenverein-muenchen-oberland.de → Kurse

Seebensee, 1657 m Jagdgebiet von Ludwig Ganghofer

Anfahrt	Bahn nach Garmisch-Partenkirchen, weiter mit der Außerfernbahn bis Ehrwald, Rundbus zur Ehrwalder Almbahn (zu Fuß ca. 1 Std.)
Ausgangspunkt	Ehrwald, 1108 m bzw. Ehrwalder Alm, 1502 m
Weg	Von der Bergstation auf ausgeschildertem Fahrweg über Bergwiesen Richtung Pestkapelle. Über den Gaisbach, durch den Seebenwald zur Ganghoferrast und weiter in leichtem bergauf – bergab zur Seebenalm (Einkehr). Von hier eine gute 1/4 Std. zum malerischen, vom Felsenkessel der Mieminger Gruppe eingerahmten Seebensee
Höhenunterschied	ca. 160 Hm, ohne Almbahn 660 Hm
Gehzeit	ab Bergstation 2,5 Std., Abstieg mit der Bahn
Karte	AV-Karte 1:25 000 „Wetterstein- und Mieminger Gebirge Mitte“



Dr. Walter Treibel, 1. Vorsitzender der Sektion Oberland:

- Wandern ist Gesundheitsvorsorge, -förderung (Abhärtung)
- stärkt Herz und Kreislauf (Herzinfarkt-Vorbeugung)
- trainiert Muskeln und Wirbelsäule
- wirkt Blutdruck senkend in mittleren Höhen
- ist auch zum Abnehmen geeignet
- ist physischer und psychischer Ausgleich zum Alltagsstress
- fördert seelische Ausgeglichenheit

Buchtipps

Walter Treibel, **Erste Hilfe und Gesundheit am Berg und auf Reisen**. Bergverlag Rother – www.rother.de (erscheint Ende Juli/Anfang August)

