

## Pilgerwanderung im Pfaffenwinkel

Von Wildsteig über die Wieskirche nach Steingaden und zurück

Entlang des Münchner Jakobswegs und des König-Ludwig-Wegs besucht diese Runde eine weltbekannte Kirche, Kapellen und ein traditionsreiches ehemaliges Kloster.



**Ausgangspunkt:** Wildsteig (882 m); beschilterter Parkplatz am Dornersbachweg oder Bushaltestelle Wildsteig Ortsmitte  
**Ab München:** Auto ca. 1–1,5 Std., Bahn & Bus 2–2,5 Std.  
**Einkehr:** Gasthäuser in Wildsteig, Steingaden und Wies  
**Karte:** UK50-50 „Werdenfeller Land“, UK50-49 „Pfaffenwinkel“ oder UK50-48 „Füssen“ 1:50 000  
**Weg:** Von der Ortsmitte in Wildsteig geht es auf dem Wiesweg südwestlich in Richtung Wieskirche. Man wandert abwärts durch Unterhäusern und bleibt auf dem Wiesweg. Vorbei an der schönen Dreifaltigkeitskapelle im Weiler Holz geht es bergab und unten links. Bald führt die Beschilderung zur Wies rechts durch die Moorwiesen und wieder bergauf. Längere Zeit geht es dann durch Wald und schließlich zur Landvolkshochschule Wies. Links ist ein erster Abstecher zur Wieskirche möglich. Ansonsten geht man geradeaus weiter, überquert die Hauptstraße und folgt gegenüber der Forst- und Teerstraße durch das Dörfchen Litzau. Vorbei am Badweiher geht es bergab nach Steingaden. Rechts über die Welfenstraße erreicht man das ehemalige Kloster (sehenswert

die Kirche mit mittelalterlichem Kreuzgang, St.-Johannes-Kapelle, Klostersgarten, Rundweg mit Tafeln zu weiteren historischen Gebäuden). Dann wandert man die Welfenstraße zurück und geradeaus zwischen Bretterstapeln auf einen Waldweg am Bach. An der Hauptstraße (Füssener Straße) geht es nach links, dann links in die Schlögelmühlstraße. Man wandert nun am Bach, durch Wald und über Wiesen. Die Beschilderung (auch „König-Ludwig-Weg“ und „Prälatenweg“) führt schließlich auf den schönen „Brettleweg“ und auf schmalen Holzbohlen durch den Wiesfild direkt zur Wieskirche, der weltberühmten Rokokokirche mit dem Gnadenbild des Gegeißelten Heilands. Nun nördlich und rechts der Parkplätze rechts ab auf ein Teersträßchen. Beim Weiler Schwarzenbach geht es (beim Schild „2t“) rechts und bald links ab Richtung Wildsteig. Nach dem Rasthütchen spaziert man bergab und bei der Kreuzung geradeaus. Nun geht es auf dem Hinweg beschildert nach Wildsteig zurück (dort lohnender Abstecher hinauf zur Pfarrkirche und zur Lourdesgrotte auf der Rückseite unterhalb).

### Wanderung

**Schwierigkeit** Leichte Talwanderung auf Waldwegen, Forst- und Teerstraßen  
**Kondition** gering  
**Ausrüstung** Wanderausrüstung  
**Dauer** 5–5,5 Std.  
**Höhendifferenz** ↗ ↘ 250 Hm  
**Strecke** 19 km

[www.DAVplus.de/tourentipps](http://www.DAVplus.de/tourentipps)



© alpinwelt, Ausgabe 2/2014, Text: Christian Rauch, Fotos: Christian Rauch, Tourismusverband Pfaffenwinkel

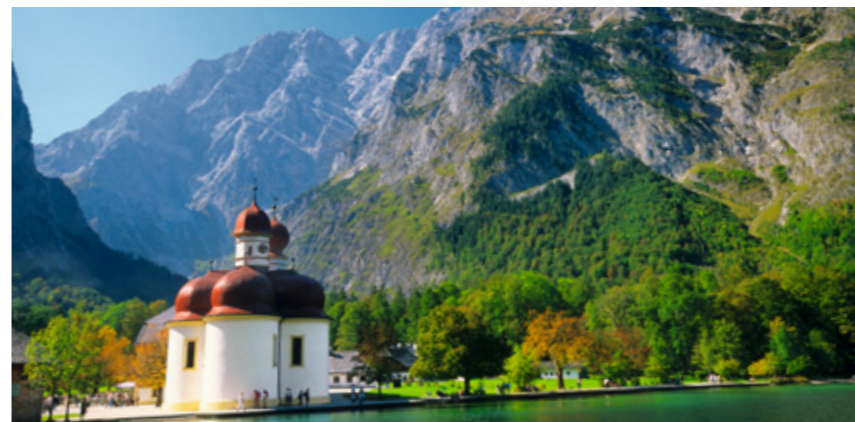
## Bete und bergsteige!

Die Almer Wallfahrt übers Steinernes Meer nach St. Bartholomä

Eine der ältesten Gebirgswallfahrten Europas, „Almer Wallfahrt“ oder „Bartlmä-Gehen“ genannt, führt an einem Tag von Maria Alm über das Steinernes Meer zum Königssee.

**Ausgangspunkt:** Parkplatz Sandten (ca. 1130 m) am Ende der Bergstraße von Maria Alm durch den Griebbachwinkel. Busverbindung nach Maria Alm ab Bhf. Saalfelden. Am Tag der Wallfahrt (2014: Sa, 30. August): Bustransfer um 3 Uhr morgens vom Parkplatz Königssee nach Maria Alm und zum Parkplatz Sandten (11 €, Voranmeldung nicht nötig).  
**Ab München:** zum Königssee: Auto ca. 2 Std., Bahn & Bus 3 Std., Anfahrt am Vortag erforderlich  
**Einkehr:** Riemannhaus (2177 m), Tel. 0043/6582/73 300 – [www.riemannhaus.de](http://www.riemannhaus.de); Kärlinger Haus (1638 m), Tel. 0049/8652/609 10 10 – [www.kaerlingerhaus.de](http://www.kaerlingerhaus.de)  
**Karte:** AV-Karte 10/1 „Steinernes Meer“ 1:25 000  
**Weg:** Vom Parkplatz Sandten (ca. 1130 m) geht es anfangs auf einer Schotterstraße, dann auf einem Fußweg die teils steile Südflanke hinauf zum Riemannhaus (2177 m) nahe der Ramseider Scharte (2207 m), stellenweise ist der Steig versichert. 2 ½ Std., am Tag der Wallfahrt wesentlich länger, da man an Engstellen mit Wartezeiten rechnen muss. Am

Riemannhaus findet um 8 Uhr ein Berggottesdienst statt. Über das Steinernes Meer fällt der steinige Weg allmählich hinab zum Funtensee und zum Kärlinger Haus (1638 m), 2 ½ Std. Hier wird der Almsegens erteilt und Pause gemacht. Der Weiterweg geht auf dem Wanderweg durch die Saugasse und am Schrainbach entlang hinunter zum Königssee und zur Wallfahrtskirche St. Bartholomä (603 m), 3 Std. Hier findet der Schlussgottesdienst statt. Anschließend fährt man mit dem Schiff zum Ort Königssee.  
**Historisches:** Die Almer Wallfahrt geht vermutlich auf das Ende der Pest 1635 zurück und führte ursprünglich nach Dürrnberg bei Hallein. Im Jahr 1688 ertranken 70 Wallfahrer bei einem Schiffsunglück im Königssee. In den letzten Jahren erfreut sich die Wallfahrt wieder großer Beliebtheit, bis zu 2000 Wallfahrer nehmen teil. Die Wallfahrt findet immer am Samstag nach dem 24.8. (Bartholomäustag) statt, am Sonntag ist in Bartholomä Kirchweintanz.



### Bergwanderung

**Schwierigkeit** Bergwanderung mittelschwer  
**Kondition** groß  
**Ausrüstung** komplette Bergwanderausrüstung  
**Dauer** 8–9 Std.  
**Höhendifferenz** ↗ 1100 Hm ↘ 1630 Hm

[www.DAVplus.de/tourentipps](http://www.DAVplus.de/tourentipps)



© alpinwelt, Ausgabe 2/2014, Text & Fotos: Andrea und Andreas Strauß

**REVO und REVO Pro:** Neuer Backpacking-Schuh in revolutionärer „Sock-Fit“-Konstruktion: Das Stretch-Insert an Stelle der Zunge sorgt für sockenähnlichen Sitz am Fuß! Bergschuh-Profilsohle mit speziell abgestimmter Dämpfung und umlaufendem Gummischutzrand. Perfekt für Unternehmungen mit schwerem Rucksack, für Trekking, Bergtouren oder Klettersteige.

**SCHUHE FÜR DRAUSSEN | BERG- UND TREKKING | TROPEN UND WÜSTEN | SCHNEE | KINDERSCHUHE | GR. 25 - 54 KAPUZINERPLATZ 1 | 80337 MÜNCHEN | WWW.OUTDOORSCHUHE-MUENCHEN.DE**



Die Scarpa „Sock-Fit“-Konstruktion sitzt perfekt.  
**Halt! für schmale Fersen**



Herrenschuh R EVO Pro GTX, smoke/orange  
**259,95€**



Herren- und Damenschuh R EVO GTX, anthracite/papaya  
**199,95€**



**SCARPA für jedes Gelände**  
 Running | Trekking | Zustieg | Klettern | Hoch-Alpin...



Mit Scarpa findet Ihr im Basecamp Schuhe für alles, was Ihr draußen in den Bergen unternehmen wollt. Und mit der **BASECAMP ALPINE ACADEMY** findet Ihr den passenden Partner, um all das zu lernen, was Euch höher und weiter bringt.

**ALPINE | CLIMBING | RUNNING | HIKING IMPLERSTR. ECKE GAISSACHER | 81371 MÜNCHEN-SENDLING | TELEFON 089 76 47 59 | PARKPLÄTZE VOR DEM HAUS | WWW.BASECAMP.DE**





# Fußreise durch Franziskanien

## Auf dem Franziskusweg durch Toskana, Umbrien und Latium

Der 350 Kilometer lange Franziskusweg folgt in 21 Tagesetappen den Spuren des hl. Franziskus durch sein Land, in dem Natur, Kunst und Geschichte auf einer spirituellen Ebene verschmelzen.

**Ausgangspunkt:** Kloster La Verna; erreichbar mit Bahn über Bologna und Arezzo nach Bibbiena, von dort Bus (Linien LFH 11 und 12 – [www.etruriamobilita.it](http://www.etruriamobilita.it)) nach Chiusi della Verna, weiter zu Fuß auf Karrenweg Nr. 50/51.

**Ab München:** Auto ca. 7 Std., Bahn & Bus 1,5 Tage  
**Unterkünfte:** Bislang gibt es kaum Pilgerherbergen, dafür aber vermehrt Unterkünfte in Klöstern, Pfarrgemeinden, Agriturismobetrieben und Privatzimmern. Seracchiolis Website [www.diquipassofrancesco.it](http://www.diquipassofrancesco.it) beinhaltet „Herberglisten“. Am Passo Viamaggio ([www.ristoranteimperatore.it](http://www.ristoranteimperatore.it)) und in Klöstern empfiehlt sich Reservierung.



**Literatur:** Seracchioli, Der Franziskusweg von La Verna über Gubbio und Assisi bis Rieti (Tyrolia); Gruber, Franziskusweg (Tyrolia) – [www.eva-gruber.com](http://www.eva-gruber.com); von Doderer, Seraphica (C.H. Beck); Hesse, Franz von Assisi (Insel).

**Hintergrund:** Es gibt mehrere Franziskuswege, die sich mehrfach decken oder queren. Charakteristikum des hier skizzierten Wegverlaufs ist, dass jede einzelne Etappe zu einer für Franziskus wichtigen Stätte führt – ein stilles Kloster, ein mystischer Gebetsplatz in den Felsen, eine freskengeschmückte Kapelle. Es ist ein Weg der Stille, Einsamkeit, Spiritualität.

**Orientierung:** Der Weg ist weitgehend mit gelbem Taukreuz markiert. Äußerst hilfreich sind auch die Karten in Seracchiolis Wanderführer.

**Beste Zeit:** Mai, September, Oktober

### ROUTE:

**Toskana:** Den Beginn des Franziskusweges zeigt am Kloster-Parkplatz La Verna unübersehbar ein gelber Pfeil an. Von hier steigt man in 4,5 Std. nach Santo Stefano ab und am nächsten Tag 700 Hm zum Passo Viamaggio auf. Von dort führt eine 7-stündige, einsame Wanderung meist auf Karrenwegen durch Wald und über die aussichtsreiche Alm „Alpe

della Luna“. Ein Juwel am Weg ist der stimmungsvolle Convento Montecasale. Von hier steigt man noch 2 Std. ab nach Sansepolcro.

**Umbrien:** Kurz nach Sansepolcro markiert der Tiber die Grenze zu Umbrien. Nach Citerna folgen 3 Wandertage mit vielfältigem Wechsel von Wegen und Sträßlein durch toskanisch wirkendes Hügelland über das lebhafteste Städtchen Città di Castello und den pittoresken Ort Pietralunga bis zur attraktiven Stadt Gubbio.

Von hier bis Assisi führt in 3 Tagesetappen der „Sentiero Franciscano della Pace“, der „Friedensweg“ auf Karrenwegen und Waldpfaden auf und ab durch reizvolle Landschaften. Mit Assisi hat man die mediterran anmutende Valle Umbra mit ihren Olivenhainen und Weinterrassen erreicht, die in 3 Tagesetappen durchwandert wird.

Von Assisi steigt man über den Santuario delle Carceri hinan zum aussichtsreichen Monte Subasio. Ab Spello hat man in der Valle Umbra und nahe Terni einige Straßenstrecken. Einprägsam sind das malerische, aussichtsreich über Olivenhainen thronende Hügelländchen Trevi, der älteste Olivenbaum Italiens, die glasklaren Quellen des Clitumno und Spoleto, ein weiteres Juwel am Weg. Empfehlenswert ist der Aufstieg auf den Monteluco mit seinem Franziskanerkloster. Über die Einsiedelei La Romita di Cesi in den Bergen und Collescipoli gelangt man schließlich zum Santuario Sacro Speco di Narni, einer ganz besonders mystischen Stätte. Der Weg von dort bis Stroncone mit seinen ungemein schmalen Gassen und weiter nach Greccio ist ausgesprochen schön.

**Latium:** Hier prägen Wälder und Felder das friedliche und natürliche Land. Auf den letzten 3 Etappen passiert man mehrere nette Orte auf Hügeln und drei stille Klöster des Rietitales: Greccio, Fontecolombo und La Foresta – jedes eine wichtige franziskanische Stätte. Dann ist der kleine Ort Poggio Bustone am Bergabhang erreicht mit seinem Kloster und der Felsengrotte Sacro Speco eine halbe Gehstunde oberhalb davon – das stimmungsvolle Ziel einer spirituellen Fußreise durch „Franziskanien“.

### Weitwanderung

Schwierigkeit	Wanderung leicht
Kondition	mittel
Ausrüstung	komplette Bergwanderausrüstung, so leicht wie möglich
Dauer	21 Tagesetappen zwischen 4 und 9 Std.
Höhendifferenz	max. Tagesaufstieg ↗ 850 Hm, max. Tagesabstieg ↘ 1000 Hm

[www.DAVplus.de/tourentipps](http://www.DAVplus.de/tourentipps)



© alpinwelt, Ausgabe 2/2014, Text & Fotos: Eva Gruber

# Pilgern dahoam

## Auf dem Jakobsweg von Freising zum Ammersee

Wer einmal ein bisschen „Jakobsweg-Luft“ schnuppern will, kann damit vor den Toren Münchens anfangen: Von Freising führt ein Zubringer des Münchner Jakobswegs in zwei Etappen zum Ammersee.

**Ausgangspunkt:** Pfarrkirche St. Jakob in Vötting (463 m)  
**Ab München:** Auto ca. 45 Min., S-Bahn bis Freising 45 Min. + 30 Min. zu Fuß

**Unterkunft/Einkehr:** zahlreiche Gasthäuser und Hotels unterwegs

**Karten/Führer:** UK50-40 „München Nord und West“ und UK50-41 „Ammersee, Starnberger See“ 1:50 000; Infos unter [www.hanna-jakobsweg.de](http://www.hanna-jakobsweg.de)

**Hintergrund:** Im Jahr 2003 wurde der Münchner Jakobsweg von München zum Bodensee erschlossen. 2004 folgte die nördliche Zubringerroute von Freising über Dachau zum Ammersee.

**Weg:** Von Vötting (Pilgerstempel in der Kirche) geht es westlich nach Hohenbachern, durch den Wald und steil hinab nach Kranzberg an der Amper. Stille Fahrwege führen nach Fahrzenhausen, durch die monotone Moorlandschaft vorbei an Haimhausen, durch Ampermoching (dort Einmündung des Jakobswegs von Weltenburg/Scheyern) und nach Dachau (bis hier 37 km; sehenswert die Altstadt

mit Pfarrkirche St. Jakob, Schloss und Hofgarten). Von dort wandert oder fährt man – teils sehr schön direkt an der Amper – nach Graßlfing, Esting und Olching und über freies Land nach Emmering. Es folgt Fürstenfeldbruck mit dem Kloster Fürstenfeld (sehr sehenswert die Klosterkirche, ein Hauptwerk des Barocks in Bayern!), bevor die Route über Schöngeising und Grafrath entlang der B471 nach Stegen am Ammersee führt (ab Dachau 40 km); dort Einmündung in den Münchner Jakobsweg.



Wer noch nicht genug hat: Bis Santiago de Compostela sind es nur noch gut 2700 Kilometer.

**Orientierung:** Der Weg ist mit gelber Jakobsmuschel auf blauem Grund ausgeschildert, allerdings teils spärlich und unvollständig. Viele, aber leider nicht alle Schilder sind so angebracht, dass der Vereinigungspunkt der Muschelstrahlen gleichzeitig die Richtung anzeigt. Ab Kranzberg verläuft der Weg immer in Amper-Nähe und ist bis Grafrath mit dem Ammer-Amper-Radweg identisch.

### Wanderung oder Radtour

Schwierigkeit	Leichte Talwanderung oder Radtour
Kondition	mittel
Ausrüstung	Wanderausrüstung oder Tourenrad mit Helm
Dauer	zu Fuß 2 Tage, mit dem Rad reine Fahrzeit 3,5–5 Std.
Höhendifferenz	insgesamt ca. ↗ 200 Hm ↘ 120 Hm
Strecke	77 km

[www.DAVplus.de/tourentipps](http://www.DAVplus.de/tourentipps)



© alpinwelt, Ausgabe 2/2014, Text & Foto: Joachim Burghardt



**snowline PRO**  
CHAINSEN

**€ 39<sup>90</sup>\***

**Snowline Spikes**  
Sicher ins Gebirge! Snowline Spikes passen mühelos auf jeden Berg- und Laufschuh und bieten perfekten Halt – auf steilen Altschneefeldern, Wiesenhängen oder auch Schotterflächen. Nur ca. 320 gr.

\* unverbindliche Preisempfehlung

Erhältlich im guten Sport- und Schuhfachhandel. Infos: [www.kochalpin.at](http://www.kochalpin.at), Tel. +43 5223 45594-0



# Weitwandern über die Alpen

## Alpenüberquerung von Garmisch nach Brixen

Abwechslungsreich und teils einsam geht es durch das Wettersteingebirge und die Stubai Alpen nach Südtirol, wo die Alpenüberquerung in den Sarntaler Alpen ausklingt und in Brixen ihr Ziel findet.

**Ausgangspunkt:** Hammersbach (760 m); Parkplatz oder Bushaltestelle Hammersbach Zugspitzbahn

**Ab München:** Auto ca. 1–1,5 Std., Bahn & Bus 2,5–3 Std.

**Stützpunkte:** Münchner Haus, Tel. 0049/8821/29 01 – [www.muenchner-haus.de](http://www.muenchner-haus.de); Coburger Hütte, Tel. 0043/664/325 47 14 – [www.coburgerhuette.at](http://www.coburgerhuette.at); Peter-Anich-Hütte, Tel. 0043/664/171 18 05; Alpengasthof Lüsens, Tel. 0043/5236/215 – [www.alpengasthof-luensens.com](http://www.alpengasthof-luensens.com); Franz-Senn-Hütte, Tel. 0043/5226/22 18 – [www.franzsennhuette.at](http://www.franzsennhuette.at); Sulzenauhütte, Tel. 0043/5226/24 32 – [www.sulzenauhuette.at](http://www.sulzenauhuette.at); Bremer Hütte, Tel. 0043/664/272 80 71 – [www.bremerhuette.at](http://www.bremerhuette.at); Tribulaunhütte, Tel. 0039/0472/63 24 70 – [www.tribulaunhuette.com](http://www.tribulaunhuette.com); Alpenrosenhof am Penser Joch, Tel. 0039/0472/64 71 70 – [www.penserjoch.com](http://www.penserjoch.com); Klausner Hütte, Tel. 0039/0339/713 33 42. Die Hütten sind von Ende Juni bis Mitte September geöffnet, manche auch außerhalb dieser Zeit.

**Karte/Führer:** AV-Karten 4/2 „Wetterstein- und Mieminger Gebirge“ Mittleres Blatt 1:25 000; 31/2 „Stubai Alpen Sellrain“ 1:25 000; 31/1 „Stubai Alpen Hochstuba“ 1:25 000; 31/3 „Brennerberge“ 1:50 000; freytag & berndt WKS 16 „Brixen und Umgebung“ 1:50 000; Strauß, Transalp zu Fuß (Rosenheimer)

### WEG:

**1. Tag:** Zum Münchner Haus: Von Hammersbach durch das Höllental und über den Höllentalferner und den Klettersteig (KS 3) auf die Zugspitze (2962 m) und zum Münchner Haus. ⤴ 2190 Hm, 7 Std. Schwierigste Tagesetappe. Falls man am Ferner bereits Steigeisen braucht, kann man diese Etappe (angesichts des Zusatzgewichts) auch auslassen und mit der Bahn auf die Zugspitze fahren.

**2. Tag:** Vom Münchner Haus zur Coburger Hütte: Hinab aufs Zugspitzplatt und zur Knorrhütte. Über das Gatterl Richtung Ehrwalder Alm, über den Igelsee und den Seebensee zur schönen Coburger Hütte (1917 m). ⤴ 390 Hm ⤴ 1440 Hm, 5:45 Std.

**3. Tag:** Von der Coburger Hütte durch die Mieminger Berge: Über den Drachensee hinauf in die Grünsteinscharte. Durch die Hölleise hinunter nach Arzkasten und weiter nach Ob-

steig. Hier Bus nach Telfs und weiter nach Rietz. Zu Fuß auf dem Hüttenweg zur Peter-Anich-Hütte (1910 m). ⤴ 1620 Hm ⤴ 1270 Hm, 9 Std.

**4. Tag:** Von der Anich-Hütte nach Lüsens: Hinauf zum Angersee und in die Scharte unter dem Grieskogel. Jenseits hinab zur Zimbachalm an der Kühtastraße. Mit dem Bus nach Gries und weiter nach Praxmar (2 x pro Tag) und zu Fuß hinab nach Lüsens (1634 m). ⤴ 850 Hm ⤴ 1030 Hm, 5:30 Std.

**5. Tag:** Von Lüsens zur Franz-Senn-Hütte: Ins Fernautal und steil hinauf durchs Große Horntal ins Horntaler Joch. Hinab ins Oberbergtal und auf einem Höhenweg zur Franz-Senn-Hütte (2149 m). ⤴ 1180 Hm ⤴ 660 Hm, 5 Std.

**6. Tag:** Von der Franz-Senn-Hütte zur Sulzenauhütte: Auf Wegen und über Blockwerk über die Schrimmennieder und jenseits zur Neuen Regensburger Hütte hinab. Abstieg an der Ochsenalm vorbei nach Falbeson. Mit dem Bus zum Parkplatz der Sulzenauhütte. Anstieg über den Grawafall und die Sulzenaualm zur Sulzenauhütte (2191 m). ⤴ 1240 Hm ⤴ 1580 Hm, 7:45 Std.

**7. Tag:** Von der Sulzenauhütte zur Bremer Hütte: Hinauf zum Grünausee und übers Niederl zur Nürnberger Hütte. Hinauf ins Simmingjöchl und weiter zur Bremer Hütte (2411 m). ⤴ 1070 Hm ⤴ 850 Hm, 5:15 Std.

**8. Tag:** Von der Bremer Hütte zur Tribulaunhütte: Ein Stück hinab ins Tal, dann durchs Kühbergkar ins Sandesjöchl. Jenseits hinab zur Tribulaunhütte (2373 m). ⤴ 690 Hm ⤴ 730 Hm, 4 Std.

**9. Tag:** Von der Tribulaunhütte zum Penser Joch: Hinab ins Pflerschtal und von Innerpflersch mit dem Bus über Sterzing nach Gasteig/Ratschings. Über Gospeneid ins gleichnamige Joch und zum Penser Joch (2211 m). ⤴ 1530 Hm ⤴ 1390 Hm, 8:15 Std.

**10. Tag:** Vom Penser Joch zur Klausner Hütte: Über die Hörntaler Scharte zur Flaggerschartenhütte und zur Fortschellscharte. Hinab zur Klausner Hütte (1923 m). ⤴ 930 Hm ⤴ 1220 Hm, 7:30 Std.

**11. Tag:** Von der Klausner Hütte nach Brixen: Über die Radlseehütte zum Perlunger und über Tils ins Stadtzentrum von Brixen (560 m). ⤴ 360 Hm ⤴ 1720 Hm, 5:45 Std.

### Bergtour

**Schwierigkeit** Bergtour  
**Kondition** groß  
**Ausrüstung** komplette Bergwandausrüstung, evtl. Klettersteigset und Steigeisen für Zugspitze  
**Dauer** 10–11 Tagesetappen mit durchschnittlich 6, maximal 9 Stunden  
**Höhendifferenz** ⤴ ⤵ insgesamt gut 12.000 Hm

[www.DAVplus.de/tourentipps](http://www.DAVplus.de/tourentipps)



© alpinwelt, Ausgabe 2/2014, Text & Fotos: Andrea und Andreas Strauß

# Einmal längs durchs Land

## Auf dem Europäischen Fernwanderweg E1 von Flensburg nach Konstanz

Dieser Streckenabschnitt des E1 ist der längste zusammenhängende Wanderweg Deutschlands und führt komplett markiert durch sieben Bundesländer hindurch.

**Ausgangspunkt:** Flensburg (12 m)

**Ab München:** Auto ca. 8,5 Std., Bahn 8–9 Std.

**Stützpunkte:** diverse Gasthäuser, Hotels, Pensionen und Campingplätze

**Karte/Führer:** freytag & berndt, „Europäische Fernwanderwege“ 1:3 500 000; Krause, „Europäischer Fernwanderweg E1: Nordsee – Bodensee – Gotthard (Kompass Wanderführer Band 1057)“

**Beschreibung:** Der gesamte Europäische Fernwanderweg E1 verläuft vom Nordkap bis nach Umbrien in Italien und führt dabei auch einmal längs durch den Westen von Deutschland, wobei die Bundesländer Schleswig-Holstein, Hamburg, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Hessen sowie Baden-Württemberg durchwandert werden. Der Weg ist komplett mit dem weißen Andreaskreuz und im Schwarzwald mit einer roten Raute markiert. Gestartet wird in Flensburg, von wo

aus der E1 in weiten Schleifen entlang der Ostsee über Kiel nach Lübeck und weiter durch den Naturpark Lauenburgische Seen nach Hamburg zieht. Über die Lüneburger Heide geht's weiter durch das Weserbergland, das Lippische Bergland, den Teutoburger Wald, das Eggegebirge, das Sauerland und den Westerwald bei Siegen. Man überquert die Lahn und wandert durch den Taunus über den Großen Feldberg nach Frankfurt am Main. Es folgen einige Flachetappen, bis bei Darmstadt der Odenwald wieder mit neuen Anstiegen und Ausblicken aufwartet. Bei Heidelberg überschreitet man den Neckar und läuft weiter durch den einsamen Kraichgau nach Pforzheim. Danach muss noch der Schwarzwälder Feldberggipfel bewältigt werden, der mit seinen 1493 Metern den höchsten Punkt des „deutschen“ E1 darstellt. Schließlich biegt der Weg nach dem Titisee im Hochschwarzwald zum Bodensee ab, wo in Konstanz das Ende der deutschen Etappe erreicht ist.



### Weitwanderung

**Schwierigkeit** Wanderung leicht  
**Kondition** groß  
**Ausrüstung** komplette Bergwandausrüstung  
**Dauer** rund 80 Tage  
**Strecke** 1900 km

[www.DAVplus.de/tourentipps](http://www.DAVplus.de/tourentipps)



© alpinwelt, Ausgabe 2/2014, Text: Redaktion alpinwelt, Fotos: Hajothu und Nighthier auf Wikimedia Commons



**UNABHÄNGIG: SOLARSTROM  
 IMMER UND ÜBERALL**

SOLAR PANELS, LADEGERÄTE UND ZUBEHÖR: [www.goalzero.de](http://www.goalzero.de)



ALEX HONNOLD'S SET:  
**GUIDE 10 PLUS**

**GOALZERO**  
 SOLAR POWER. PERFECTED.





## Hochroute par excellence

### Der Dolomiten-Höhenweg 4 von Innichen nach Pieve di Cadore

Landschaftlich beeindruckender, aber anspruchsvoller Höhenweg durch die wilde Felsenwelt der östlichen Dolomiten, der bis auf eine Ausnahme ohne Talabstiege auskommt.

**Ausgangspunkt:** Parkplatz am Haunold-Sessellift in Innichen (1175 m); zu Fuß in wenigen Min. vom Bf Innichen

**Ab München:** Auto ca. 3,5 Std., Bahn 4,5 Std.  
**Stützpunkte:** Dreizinnenhütte (2405 m), Tel. 0039/0474/97 20 02 – [www.dreizinnenhuetten.com](http://www.dreizinnenhuetten.com); Rif. Fonda Savio (2367 m), Tel. 0039/0435/390 36 – [www.fonda-savio.it](http://www.fonda-savio.it); Rif. Vandelli, (1928 m), Tel. 0039/0435/390 15 – [www.rifugio-vandelli.it](http://www.rifugio-vandelli.it); Rif. Galassi (2018 m), Tel. 0039/0436/96 85 – [www.caimestre.it/page2.html](http://www.caimestre.it/page2.html); Rif. Antelao (1796 m), Tel. 0039/0435/753 33 – [www.rifugio-antelao.it](http://www.rifugio-antelao.it).

**Karten/Führer:** Tabacco-Karten 03 „Cortina d'Ampezzo e Dolomiti Ampezzane“, 010 „Sextener Dolomiten“ und 016 „Dolomiti del Centro Cadore“; Hauleitner, Dolomiten. Höhenwege 4–7 (Rother)

#### WEG:

**1. Tag:** Vom Parkplatz hinauf zur Haunoldhütte und nach links auf Weg 7 bis zu einer T-Kreuzung. Dort nach rechts und gleich wieder links zur Innichner Alm. Weiter auf dem Wanderweg und bei der nächsten Gabelung links. Nun südwärts vorbei am Antoninestein und der Dreischusterhütte (1626 m) ins Innerfeldtal. Am Talschluss auf dem rechten Weg (10, 11) steil hinauf bis zum Wildgrabenjoch (2289 m), wo man nach links abbiegt, auf der Schwabenalpenkopf-Südseite quert und weiter auf Weg 11 bis unter die Felsstürme des Toblinger und Sextener Knotens wandert. Dort rechts und weiter bis zur Dreizinnenhütte.  $\rightarrow$  1400 Hm  $\rightarrow$  150 Hm, 7,5 Std.

**2. Tag:** Von der Hütte zum Paternsattel (2454 m) und auf der Südseite der Drei Zinnen zum Rif. Auronzo. Dort zweigt der Weg 117 gen Süden ab. Diesem folgen und über die Steiganlage des Bonacossa-Weges zur Forc. de Rimbianco (2176 m) und weiter auf Weg 117 zum Rif. Fonda Savio.  $\rightarrow$  450 Hm  $\rightarrow$  500 Hm, 4 Std.

**3. Tag:** Vom Rifugio ein kleines Stück ostwärts, dann den Steig 112 nach rechts nehmen, der erst einige Zeit südwärts leitet und schließlich gen Westen abdreht. Bei der darauffolgenden Wegkreuzung nach links Richtung Rif. Città di Carpi (2210 m). Kurz nach der Hütte rechts und auf dem Weg 120 entlang, bis man nach links abbiegen kann. Nach einer markanten Kehre westwärts (Weg 1120) zum Hotel Cristallo im Val d'Ansiei (1368 m) absteigen. Auf der anderen Seite der Straße kurz geradeaus und dann nach links auf Weg 217 vorbei an der Materialeisbahn und unterhalb dieser recht steil

hinauf bis zum Rif. Vandelli (1928 m).  $\rightarrow$  1000 Hm  $\rightarrow$  1450 Hm, 6,5 Std.

**4. Tag:** Hinter der Hütte links und in südlicher Richtung zum Einstieg des Vandelli-Klettersteigs (rote Eisenleiter), der durch die steile Wand hinauf zum Nordrücken der Croda del Fogo führt. Dann geht's im Bogen über einen begrünten Hang auf die Ostseite. Ein kurzes Stück steil bergauf und unterhalb der Felswände queren. Es beginnt ein Latschenwald, in dem das knallrote Bivacco Comici steht. Von dort auf Weg 243 (linke Variante) weiter südwärts. Bald quert der Weg einige Zeit recht ausgesetzt entlang einer Felswand. Dann geht es über einige Felsstufen und grasiges Gelände hinunter in die Talsohle. Über den Weg 226 hinauf zur Forc. Grande (2255 m) und auf der anderen Seite hinunter zum Rif. San Marco (1823 m). Von der Hütte westwärts auf den latschenbewachsenen Geröllhängen queren und über die einfachere Variante des Weges 227 in Schuttkehren hinauf zur Forc. Piccola (2120 m) und weiter zum Rif. Galassi.  $\rightarrow$  1300 Hm  $\rightarrow$  1200 Hm, 11 Std.

**5. Tag:** Rechts von der Hütte dem Steig 250 unter den Wänden des Antelao-Nordgrates folgen und in Richtung des Gletschers aufsteigen. Dann links halten und über Geröllterrassen bis zum Einstieg der Via ferrata del Cadornin. Den gesicherten Steig entlang zur Forc. del Ghiacciaio (2584 m). Von dort erst ostwärts über große Felsblöcke, anschließend südwärts hinunter in einen lieblichen Wiesenboden (1925 m). Der Weg 250 führt nun wieder bergauf zur Forc. Piria. Einige Meter hinab zu einem breiten Weg, der aussichtsreich am Hang quert und durch Wald hinunter zum Rif. Antelao leitet.  $\rightarrow$  800 Hm  $\rightarrow$  1050 Hm, 6 Std.

**6. Tag:** Vom Rifugio den Weg 240 nach Osten bis zur Forc. Antracisa (1693 m) nehmen, dann weiter geradeaus auf Weg 252. Durch Wald bergauf, bevor es in einigen Kehren bergab zu den Ciaupa-Hütten geht. Dort setzt sich der Weg gen Süden fort und wird bald zur einer Asphaltstraße, die nach Pozzale und schließlich weiter abwärts ins Ortzentrum von Pieve di Cadore führt. Von dort mit dem Bus zurück nach Innichen (ab Mitte Sept. eingeschränkter Fahrplan!).  $\rightarrow$  150 Hm  $\rightarrow$  1100 Hm, 2,5 Std.

**Hinweis:** Der Höhenweg lässt sich auch in deutlich kürzeren Etappen (insbesondere Tag 4) durchführen. Je nachdem verlängert sich die Tour auf 7–11 Tage.

### Bergtour/Klettersteigtour

**Schwierigkeit** Bergtour (II), Klettersteigtour schwer  
**Kondition** groß  
**Ausrüstung** komplette Bergwandausrüstung inkl. Helm und Klettersteigset  
**Dauer** 6 Tagesetappen zwischen 2,5 und 11 Std.  
**Höhendifferenz** insgesamt  $\rightarrow$  ca. 5100 Hm  $\rightarrow$  ca. 5450 Hm; Tagesmaximum am 4. Tag  $\rightarrow$  1300 Hm  $\rightarrow$  1200 Hm

[www.DAVplus.de/tourentipps](http://www.DAVplus.de/tourentipps)



© alpinwelt, Ausgabe 2/2014, Text & Fotos: Franziska Leutner

## Rund um den Höchsten

### Die Tour du Mont Blanc (TMB)

Die Tour du Mont Blanc umrundet das höchste Gebirgsmassiv der Alpen in acht bis zehn Tagen und durch drei Länder – eine hochalpine Königstour, die ihresgleichen sucht.

**Ausgangspunkt:** Parkplatz im Talschluss des Val de Monjoie oberhalb von Les Contamines oder, bei Anreise mit Bahn, Les Houches

**Ab München:** Auto ca. 7–8 Std., Bahn 9–11 Std.

**Stützpunkte:** Zahlreiche Berghütten; zumindest in der Hochsaison Reservierung erforderlich – siehe [www.mont-tourdumontblanc.com](http://www.mont-tourdumontblanc.com)

**Karten/Führer:** IGN-Karten 3531 ET „St. Gervais“ und 3630 OT „Chamonix“, IGC-Karte 107 „Monte Bianco“; Eberlein, Mont Blanc (Rother)

**Weg:** Vom Talschluss des Val de Monjoie bei Notre Dame de la Gorge führt uns die Rundwanderung über den Col du Bonhomme und den Col des Fours hinab nach Ville des Glaciers und wieder hinauf zum Chalet des Mottets, gut 8 Std. Weiter über den Col de la Seigne nach Italien hinab zum Lac Combal und über den Col de Chécrouit nach Courmayeur, 8,5 Std. Nun steigen wir auf die SW-Flanke des italienischen Val Ferret und gelangen zum Refuge Bonatti, 4,5 Std. Weiter zum Talschluss bei Arnava hinab und über den Grand Col Ferret in die Schweiz nach La Fouly, 6,5 Std. Durch das Val Ferret weiter hinab bis Issert, von wo der Aufstieg nach Champex beginnt, 4,5–5 Std. Von dort durch das Val d'Arpette zum Fenêtre d'Arpette und jenseits steil hinab nach Trient, gut 7 Std. Dann



über den Col de Balme wieder auf französischen Boden und hinab nach Tré le Champ, 4 Std. Über den leichten Klettersteig zum Lac Blanc und über Chalet de la Flégère und Planpraz auf den Brévent und kurz hinab zum Refuge de Bel Lachat, 9 Std., mit Seilbahn gut 7 Std. Hinab ins Tal der Arve nach Les Houches und über den Col de Voza und den Col de Tricot zu den Chalets de Miage, 9 Std. Über die Chalets du Turc, kurz hinab nach Granges de la Frasse und über das Refuge de la Tré la Tête hinab zum Ausgangspunkt, 6 Std.

**Beste Zeit:** 2. Augusthälfte (bis ca. Mitte Juli viele Altschneefelder, wodurch sich die Schwierigkeit erhöht und zusätzlich Ausrüstung erforderlich wird; Juli/August Hochsaison).

## Inselüberquerung auf Humboldts Wegen

### Teneriffa-Durchquerung mit Pico del Teide, 3718 m

Die historische Humboldt-Route von 1799 führt von Orotava über El Portillo zum Teide-Gipfel. Auf diesem Weg beschrieb Humboldt die legendären fünf Vegetationszonen.

**Ausgangspunkt:** Hotel Marquesa in Puerto de la Cruz – hier wohnte einstmalig Humboldt, und es ist zumindest für alle Humboldtfreunde ein absolutes Muss, hier einmal vorbeizuschauen. Dann allerdings sollte man den Bus ins nahe La Orotava nehmen und am Camino de Chasna mit dem Aufstieg beginnen.

**Ab München:** Flug und Transfer nach Puerto de la Cruz 1 Tag  
**Führer:** Diese Tour ist beim DAV Summit Club buchbar, Reisebeginn 24.05./14.06./13.09./18.10.2014 – [www.dav-summit-club.de/ESTE/](http://www.dav-summit-club.de/ESTE/)

**Weg:** Humboldt stieg auf dem „Camino de Chasna“ von Orotava über El Portillo zum Teide-Gipfel. Auf diesem Weg be-

schrrieb er die legendären fünf Vegetationszonen. Besonders beeindruckend ist, wie die Natur sich im Verlauf des Aufstiegs aus dem fruchtbaren Orotava-Tal ständig verändert. Mit den Aufzeichnungen und Skizzen von Humboldt ist es eine botanisch ergebnisreiche, historisch spannende Bergwanderung. Schon am Ende des ersten Wandertages erreicht man die eindrucksvolle Caldera rund um den Teide. Übernachtung im Parador, am nächsten Mittag der Aufstieg zum Refugio Altavista (Sonnenuntergang und -aufgang!), es folgt die grandiose Überschreitung und eine weitere Nacht im Parador.

Anschließend steht der spektakuläre Caldera-Gipfel Guajara, 2715 m, auf dem Programm. Durch die berühmte Mondlandschaft Paisaje Lunar führt der Camino de Chasna weiter nach Vilaflor, wo übernachtet wird. Hier, in der höchstgelegenen Gemeinde von ganz Spanien, geht es weiter auf historischen Wegen: Der alte traditionsreiche Pilgerweg „Camino de San Hermano Pedro“ führt hinunter nach El Medano an die Küste und vollendet so die Inselüberquerung.

**Hinweis:** Die Genehmigung für die Teide-Besteigung muss vorab online beantragt werden: [www.reservasparquesnacionales.es](http://www.reservasparquesnacionales.es)  $\rightarrow$  Teide



### Bergwanderung

**Schwierigkeit** Bergwanderung mittelschwer, bei Schneelage evtl. schwieriger  
**Kondition** groß  
**Ausrüstung** komplette Bergwandausrüstung  
**Dauer** 6 bis 10 Tage  
**Höhendifferenz** max. Tagesaufstieg  $\rightarrow$  1200 Hm, max. Tagesabstieg  $\rightarrow$  1500 Hm  
**Strecke** insgesamt rund 170 km

[www.DAVplus.de/tourentipps](http://www.DAVplus.de/tourentipps)



© alpinwelt, Ausgabe 2/2014, Text & Foto: Hartmut Eberlein

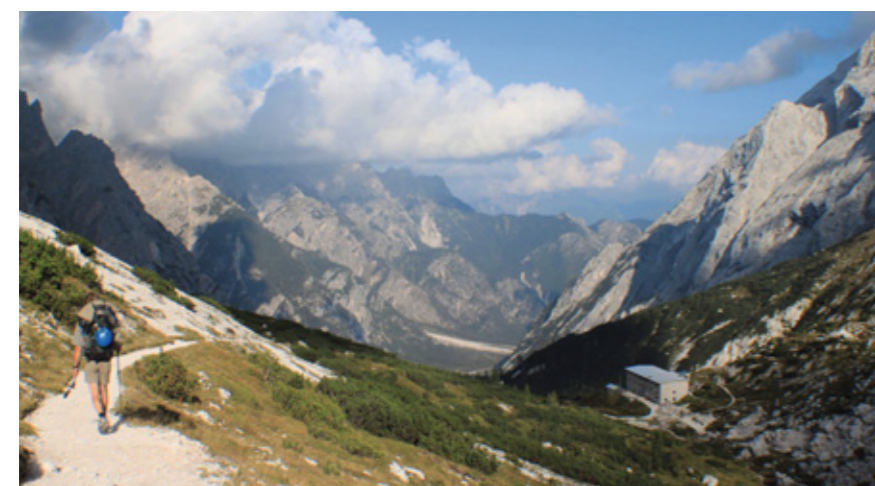
### Bergwanderung

**Schwierigkeit** Bergwanderung mittelschwer  
**Kondition** mittel  
**Ausrüstung** komplette Bergwandausrüstung, warme Kleidung für Gipfel und Hüttennacht  
**Dauer** 5 oder 6 Tagesetappen zwischen 5 und 7 Std.  
**Höhendifferenz**  $\rightarrow$  insgesamt ca. 4500 Hm

[www.DAVplus.de/tourentipps](http://www.DAVplus.de/tourentipps)



© alpinwelt, Ausgabe 2/2014, Text & Foto: Joachim Chwaszcza





## Einfach immer bergab

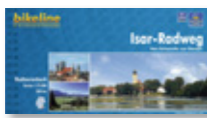
### Der Isarradweg von Scharnitz bis Deggendorf

Im oberen Abschnitt ist die Isar noch ein intakter Alpenfluss. Aber auch im weiteren Flussverlauf sind große Teile der Landschaft von reicher Flora und Fauna geprägt.

**Ausgangspunkt:** Scharnitz Bahnhof (964 m)

**Ab München:** Auto gut 1,5 Std., Bahn 2,5–3,5 Std.

**Karte/Führer:** *bikeline*-Radtourbuch Isar-Radweg 1:50 000, mit Stadtplänen, Übernachtungsverzeichnis, Höhenprofilen, GPS-Track-Download (Verlag Esterbauer)



**Weg:** Der Weg durch den Isarwinkel und am Sylvensteinstausee entlang bis nach Bad Tölz führt durch ein beeindruckendes Alpenpanorama. Die Landschaft wird dann lieblicher, sanftes Hügelland mit charakteristischen Zwiebelkirchen

türmen begleitet Sie bis an den Stadtrand von München. Auf Ihrem Weg in die Innenstadt erwartet Sie dann noch so allerlei: Schloss Grünwald, die Filmstadt Geiselgasteig, der Tierpark Hellabrunn und das allseits bekannte Deutsche Museum. Die Route verläuft zum Großteil auf asphaltierten Radwegen und ruhigen Nebenstraßen. Rund 20 Kilometer müssen Sie im Verkehr auf der B 13 ausharren.

Weniger spektakulär, aber dafür umso erholsamer präsentiert sich der zweite Abschnitt hinter München im Vergleich zum oberbayerischen Alpenland. Idyllisch säumt der meist dichte Auwald die Ufer des Flusses, nur die schmucken Städte Freising, Moosburg und Landshut entführen Sie hin und wieder aus der Stille des Waldes in das bunte Treiben auf historischen Marktplätzen und Gassen. In Richtung Donau verwandelt sich die Isar immer wieder in weitläufige Stauseen, um dann hinter Plattling in einem beinahe unberührten Auegebiet in die Donau zu fließen. Meist verläuft die Route auf unbefestigten, aber gut befahrbaren Uferwegen direkt an der Isar. Erst gegen Ende der Tour sind Sie wieder auf ruhigen asphaltierten Nebenstraßen unterwegs. Steigungen gibt es nur dann zu überwinden, wenn Sie auf Varianten die Isar verlassen und das Hochufer erklimmen.



### Radtour

<b>Schwierigkeit</b>	Radtour mittelschwer, ab München leicht
<b>Kondition</b>	mittel
<b>Ausrüstung</b>	Trekkingbike oder Tourenrad, Helm
<b>Dauer</b>	ca. 4 Tage
<b>Höhendifferenz</b>	fast durchgehend sanft bergab, insgesamt $\approx$ rund 700 Hm (kurze Zwischenanstiege nicht mitgerechnet)
<b>Strecke</b>	280 km, Varianten und kleine Ausflüge mit insgesamt über 100 km sind möglich

[www.DAVplus.de/tourentipps](http://www.DAVplus.de/tourentipps)



© alpinwelt, Ausgabe 2/2014, Text: Redaktion Verlag Esterbauer, Foto: Brigitt Albrecht-Walzer

## Wallfahrtsort über felsiger Schlucht

### Talwanderung zur Entenlochklamm und nach Maria Klobenstein

Ehemalige Schmugglerwege führen von Schleching ins tirolerische Kössen, vorbei am „geklobenen“ Stein, wo man sich von einer wundersamen Rettung erzählt.

**Ausgangspunkt:** Ettenhausen; Parkplatz bei der Geigelsteinbahn (604 m) oder Bushaltestelle (Busverbindung vom Bhf Übersee)

**Ab München:** Auto 1–1,5 Std., Bahn & Bus 2–3 Std.

**Einkehr:** Gasthaus Klobenstein, Tel. 0043/664/513 81 78 – [www.gasthaus-klobenstein.com](http://www.gasthaus-klobenstein.com)

**Karte/Führer:** AV-Karte BY 17 „Chiemgauer Alpen West“ 1:25 000; Baumann, Wandern am Wasser (Rother)

**Weg:** Beim Wanderparkplatz beginnt etwa 300 m vor der Geigelsteinbahn eine Forststraße, der man kurz folgt, bis links ein Fußweg abzweigt. Dieser mündet in einen weiteren Fahrweg, der von der Bushaltestelle in Ettenhausen herüberführt. Nun befindet man sich auf dem „Schmugglerweg“. Man geht unter den steilen Flanken des Geigelsteins an einer Pferdekoppel vorbei und kann links einen Abstecher zum Rudersburger See machen. Von der Fischerhütte am südlichen Ufer führen Pfade zur Tiroler Achen sowie zu einem Wasserfall. Der Beschilderung nach Klobenstein und Kössen folgend kommt man wieder zum Schmugglerweg, der oberhalb der Tiroler Achen entlangführt. Nach kurzem Anstieg passiert man die bayerisch-österreichische Grenze und blickt auf Maria Klobenstein. Es heißt, eine Frau, auf die ein Fels zu stürzen drohte, habe sich in ihrer Not an die Muttergottes gewandt. Da soll sich der Stein gespalten haben und in zwei Teilen an ihr vorbeigefallen sein. Bei einer Verzweigung steigt



man links über den Waldhang zu einer Hängebrücke hinab, wo sich ein schöner Blick auf den Felsdurchbruch der Tiroler Achen öffnet. Man überquert die Brücke und steigt kurz zum Wallfahrtsort mit Gasthaus, drei Kapellen und einer als heilkräftig geltenden Quelle hinauf. Bereits hier ist eine Rückkehr mit dem Bus nach Ettenhausen möglich. Wer noch nicht genug hat, kehrt zum Schmugglerweg auf der anderen Flussseite zurück und wandert nach Kössen, wo ebenfalls Busverbindung besteht.

### Wanderung

<b>Schwierigkeit</b>	Wanderung leicht
<b>Kondition</b>	gering
<b>Anforderung</b>	bequeme Wander- und Fahrwege, kurzer steilerer Ab- und Anstieg bei Klobenstein
<b>Ausrüstung</b>	Wanderausrüstung mit festem Schuhwerk
<b>Dauer</b>	3 Std.
<b>Höhendifferenz</b>	$\approx$ 210 Hm $\approx$ 225 Hm

[www.DAVplus.de/tourentipps](http://www.DAVplus.de/tourentipps)



© alpinwelt, Ausgabe 2/2014, Text & Foto: Franziska Baumann

# Hochgefühl in den Alpen!



Entdecken Sie Ihren ganz persönlichen Glücksmoment!

**ZUGSPITZ REGION**  
Alpenwelt Karwendel · Ammergauer Alpen · Das Blaue Land · Zugspitzland

ZUGSPITZ-REGION  
Burgstr. 15  
82467 Garmisch-Partenkirchen

Tel. 08821 / 751-562  
info@zugspitz-region.de  
www.zugspitz-region.de