

Sieben Kilometer einsame Pfade

Über einen der längsten Wandergrate Bayerns auf den Hochfelln, 1671 m

Ein kilometerlanger, wanderbarer Grat, die fabelhafte Aussicht vom Hochfelln, zwei wenig bestiegene Nebengipfel – das sind die Höhepunkte dieser Chiemgauer Abenteuertour.

Ausgangspunkt: Parkplatz gegenüber dem Freizeitpark Ruhpolding, 705 m

Einkehr: Hochfellnhaus, 1671 m. Keine Übernachtung. Tel. 08662/82 33 – www.hochfellnhaus.de

Karte/Führer: AV-Karte BY 18 „Chiemgauer Alpen Mitte“ 1:25 000; Burghardt, Vergessene Pfade in den Bayerischen Hausbergen (Bruckmann)

Weg: Vom Parkplatz auf der Straße zu den Haßberghöfen und geradeaus weiter am Klettergarten vorbei zu einer Schranke. 30 Meter weiter folgt man am Ansatz des langen Hochfelln-Ostkamms einem Pfad links hinauf in den Wald. In der Folge hält man sich immer auf oder an der Kammhöhe. Die zwei gewaltigen Felsmassive des Haßbergs werden rechts unterhalb umgangen; nach dem zweiten geht es steil und rutschig wieder zur Kammhöhe empor. Nun in Kammnähe weiter, die Hauptaufstiegsroute von Ruhpolding zum Hochfelln kreuzen und gleich wieder rechts auf schwachem Pfad ab. Weiter westlich bergauf, die Felsen der Poschinger Wand links unterhalb umgehen und auf alpinem Pfad über die schöne Strohschneid zum Hochfelln.



Wer nicht direkt ins Tal absteigen will, hat nun die Option eines anspruchsvollen Aufstiegs auf zwei stille Nebengipfel. Dazu wandert man vom Hochfellngipfel südlich bergab und in die Scharte südlich des Thoraukopfs. Nun auf sehr steiler Pfadspur (nicht in der Karte verzeichnet) südwestlich empor in felsiges Gelände. Hier besser nicht nach links zu einladender Scharte queren, sondern geradeaus über die Felsstufe (I) zu den am weitesten herabreichenden Latschen hinauf und auf Pfad zum Gipfel des Weißgrabenkopfs (1578 m). Weiter zum Gröhrkopf (1562 m) und östlich auf schönen Wegen zur Nesselau- und Geieralm hinab, talauswärts nach Brand und zurück zum Ausgangspunkt.

ab München 1,5 Std.
Bus & Bahn Bahn über Traunstein nach Ruhpolding, weiter mit Bus B bis Vorderbrand Märchenpark
Talort Ruhpolding, 656 m
Schwierigkeit* Bergtour
Kondition groß
Anforderung vielfach unmarkiert, Stellen I, Trittsicherheit und guter Orientierungssinn erforderlich
Ausrüstung kompl. Bergwandausrüstung
Dauer 7 Std.
Höhendifferenz ↗ 1320 Hm



Text & Foto: Joachim Burghardt

ab München 1 Std.
Bus & Bahn Bahn nach Eschenlohe
Talort Eschenlohe, 639 m
Schwierigkeit* Bergtour
Kondition mittel
Anforderung vielfach unmarkiert/weglos, Trittsicherheit und Orientierungssinn erforderlich
Ausrüstung kompl. Bergwandausrüstung
Dauer 5–6 Std.
Höhendifferenz ↗ 800 Hm



Text & Foto: Josef Blumberg

Zundereck und Teufelskapelle

Eine nur Insidern bekannte Tour im Estergebirge

Jenseits von Krottenkopf, Wank und Hoher Kisten hat das Estergebirge auch eine ganz stille und unbekanntere Seite – mit schmalen, anspruchsvollen Pfaden und kleinen Gipfeln.

Ausgangspunkt: Sportplatz Eschenlohe, 700 m. Dort hin zu Fuß vom Bahnhof oder Parkplatz in der Nähe

Einkehr: Unterwegs keine
Karte: AV-Karte BY 9 „Estergebirge, Herzogstand, Wank“ 1:25 000

Aufstieg: Man folgt dem markierten Weg Nr. 12 in Richtung Kistenkar bis zu einer Höhe von etwa 1000 Metern; sobald der Weg abwärts führt, ist man zu weit gegangen. Rechts zweigt man auf den Bergabsatz ab und sucht den Steig, der nach etwa 100 Metern sogar mit roten Punkten an Buchenbäumen markiert ist. Leicht ansteigend und einige Bachrinnen ausgehend, die teilweise kurz gesichert sind, gelangt man so bis in 1200 m Höhe.

Nun heißt es auf einen kleinen Jägerstand rechts des Steigs Acht geben, denn ab hier steigt man links weglos hoch, folgt immer dem leichtesten natürlichen Widerstand und sieht dabei Trittschritte – hier ist Spürsinn gefragt! Der Gipfel des Zunderecks mit Kreuz und Buch wird von Westen her erreicht, er bietet Platz für maximal 8 Personen und reichliche Aussicht für neue, ähnliche Bergtouren, z. B. den Zwölferkopf 1656 m.



Abstieg: Man steigt auf demselben Weg bis zum Jägerstand zurück ab und folgt nun dem (im Aufstieg hier verlassenen) Steig nach links weiter. Tiefe, steile Bergschluchten sind zu überqueren, die bis in den Frühsommer mit Lawinschnee gefüllt und größtenteils gesichert sind; trotzdem ist große Trittsicherheit notwendig. Kurz vor einer Blockhütte, übrigens ein herrlicher, aussichtsreicher Rastplatz, beginnt ein guter, markierter Abstiegsweg, und nach 30 Min. weist ein Hinweisschild zur Teufelskapelle (1069 m), einem Kletterziel von markanter Gestalt. Im weiteren Abstieg trifft man auf die Forststraße und wandert im Tal vorbei an den „sieben Quellen“ zurück nach Eschenlohe.

alpinwelt-Ausrüstungsliste: www.ausruestung.alpinprogramm.de

ab München 1–1,5 Std.
Bus & Bahn Bahn nach Lenggries, Bus 9595 nach Jachenau
Talort Jachenau, 790 m
Schwierigkeit* Bergwanderung mittelschwer
Kondition gering bis mittel
Anforderung vielfach unmarkiert/weglos, Trittsicherheit und Orientierungssinn erforderlich
Ausrüstung kompl. Bergwandausrüstung
Dauer 5–6 Std.
Höhendifferenz ↗ 750 Hm
Besonderheiten während der Alm-Bewirtschaftungszeit evtl. Behinderungen durch Vieh oder Weidezäune



Text & Foto: Joachim Burghardt

Die geheimnisvolle Welt der Almen

Eine stille Wandertour zum Latschenkopf, 1487 m

Diese kaum bekannte Rundtour – teils auf unmarkierten Pfaden, teils weglos – gibt Einblicke in die faszinierende Almenlandschaft auf der Südseite der Benediktenwand.

Ausgangspunkt: Parkplatz unterhalb der Kirche in Jachenau

Karten/Führer: Topogr. Karte UK50–51 „Karwendel“ 1:50 000; AV-Karte BY 11 „Isarwinkel, Benediktenwand“ 1:25 000; Burghardt, Vergessene Pfade in den Bayerischen Hausbergen (Bruckmann)

Weg: Man wandert links der Großen Laine taleinwärts und schließlich über den Bach zur Lainlstraße. Auf ihr weiter, bei der Lainlalm rechts ab und auf idyllischem Weg zum Wasserfall. Nach einem Steilaufschwung folgt die Peterer Alm. Nun verlässt man die markierten Wege: von der Almhütte südlich den Wiesenhang hinauf und immer dem Verlauf des Bergrückens südöstlich aufwärts folgen. Auf 1260 m Höhe bricht das Gelände nach rechts spektakulär ab. Weiter auf dem Kamm im Wald bis zu Punkt 1317 und ost-südöstlich durch schönen Mischwald mit Baumruinen und Ameisenhügeln in eine kleine Mulde. Rechts (südöstlich) aus ihr heraus führt ein Pfad mit freier Sicht zur Benediktenwand ins obere Eibelsbachtal mit der Erbhofer Alm. Der letzte Aufstieg der



Rundtour führt westlich zum Sattel zwischen Gamseck und Latschenkopf hinauf und von dort auf einer Pfadspur durch Latschen zum Gipfel des Latschenkopfs.

Danach geht es wieder zurück in den Sattel, links auf sehr gutem Pfad westlich um den Latschenkopf herum und zur Laichhansenalm. Hinüber zur Gopperalm und auf schmalen Pfad westlich hinab in den Gschwendtgraben. Der Weg führt nun nördlich um den Bergrücken herum und quert schließlich als wunderschöner Bilderbuchpfad die Westflanke des Labelsbergs, bevor er beim Kienstein in einen Fahrweg mündet. Dieser geht auf 970 m Höhe in eine breite Fahrstraße über. Auf dieser zurück nach Jachenau.

„ERFAHRUNG KANN MAN NICHT KAUFEN – MAN MUSS SIE SELBER MACHEN.“

HANWAG FRICTION GTX®

Unser Klassiker Super Friction GTX® hat sich auf Fels- und Gletschertouren sowie sehr anspruchsvollen Treks seit Jahren bewährt. HANWAG hat ihn nun komplett neu überarbeitet und sowohl Klimakomfort als auch Gewicht optimiert. Selbst der Name wurde reduziert: er heißt jetzt FRICTION GTX®!



OUTDOOR FOOTWEAR SINCE 1921



tourentipps + + + tourentipps + + + tourentipps

Firn & Gneis

Firntour zum Passo Campolungo, 2318 m, und Klettern auf dem Monte Verità

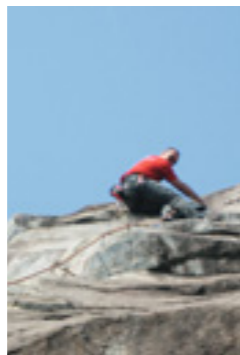
Tessiner Triathlon: morgens eine Einheimischen-Tour im Gebirge, nachmittags Genussklettern überm Lago, abends Apéro unter Palmen.

Ausgangspunkt: Parkplatz an der Straße außerhalb des Dorfes Fusio, 1275 m; Parkplatz auf dem Monte Verità am Parco Parsifalin, 293 m

Stützpunkt/Einkehr: Antica Osteria Dazio in Fusio (wenn bereits geöffnet – vorher erkundigen!), Tel. 0041/(0)91/755 11 62 – www.osteriadazio.ch; div. Unterkunftsmöglichkeiten im unteren Valle Maggia sowie in und um Locarno und Ascona

Ski-/Schneeschuhtour: Vom Parkplatz noch ein Stück der Straße folgen bis zu den „Molini e Peste“. Hier rechts den Hang hinauf und durch Wald und über Wiesen, zweimal die Straße kreuzend empor bis zu einer Almstraße. Nun entweder auf dieser in etlichen Serpentina bergan oder etwas schwieriger weiter durch den Wald auf dem Sommerweg bergauf bis 1636 m. Weiter auf der Straße zu den freien Flächen der Alpe Zaria (1876 m), wo Valerio

Tabacchi aus Fusio jeden Sommer 2000 köstliche Formaggi Valle Maggia herstellt. Hinter der Alm über offenes, kupiertes Gelände zum Pass empor (2318 m, Schutzhütte, herrliche Ausblicke). Abstieg/Abfahrt wie Aufstieg (mit Ski Varianten möglich).



Klettern: 1000 Höhenmeter tiefer erreicht man vom Parkplatz in 25 Minuten die Felsen von „Balladrum“ auf dem „Berg der Wahrheit“. Die untere Wand mit überwiegend schweren Routen ist eines der frühesten Klettergebiete der Locarnesi.

In der Wand darüber sind in den letzten Jahren Routen von 4 bis 6 entstanden – echtes „Plaisir“ in sonnenbeschienenem Gneis, südlich ausgerichtet direkt überm „Langen See“ mit Blick auf die Brissago-Inseln!

Und nach einem erfüllten Tag lassen wir uns schließlich mit den letzten Sonnenstrahlen auf der Piazza von Ascona direkt am Seeufer einen Bianco sporco (so heißt hier der „Spritz“) oder ein Erdinger Weißbier schmecken und betrachten die flanierenden Reichen und Schönen.



ab München Locarno/Ascona 4,5 Std., Fusio + 45 Min.
Bus & Bahn Bahn München – Locarno nicht zu empfehlen, stündlich Regionalbus Locarno – Bignasco, weiter mit Postbus bis Fusio
Talort Fusio, 1289 m, Ascona, 199 m
Schwierigkeit* Ski-/Schneeschuhtour mittelschwer, Sportklettern 4a–8a
Kondition mittel
Ausrüstung kompl. Ski-/Schneeschuhtourenausrüstung inkl. LVS, Sonde, Schaufel; Sportkletterausrüstung inkl. Helm
Dauer Passo Campolungo ↗ 3–3,5 Std. ↘ 1–2,5 Std.
Höhendifferenz ↗ ↘ 1050 Hm
Karte/Topo: Landkarte der Schweiz 1272 „Pizzo Campo Tencia“ und 1252 „Ambri-Piotta“ 1:25 000; Schweiz plaisir sud (Edition Filidor), im SAC-Kletterführers „Ticino e Moesano“ ist der neue Balladrum-Sektor noch nicht enthalten



Text: Frank Martin Steinhilber, Fotos: Jutta Schlick

* alpinwelt-Schwierigkeitsbewertungen: www.schwierigkeitsbewertung.alpinprogramm.de

Das ideale Geschenk für Bergfreunde

Ein Hüttengutschein

Schenken Sie Ihren Freunden etwas Außergewöhnliches! Einen Gutschein für eine Übernachtung inklusive Abendessen und Frühstück auf einer von 16 bewirtschafteten Alpenvereinshütten – da ist für jeden Geschmack genau das Richtige dabei.

Der „Hüttengutschein“ kostet € 34,-, ist für eine Person gültig, kann übertragen werden und ist drei Jahre ab Ausstellung gültig. Das ideale Geschenk für Ostern, Geburtstag, Valentinstag ... oder für Sie selbst!

Infos & Bestellung:
 DAV-Sektion München, Bayerstr. 21, 80335 München
 Tel. 089/551700-0, Fax 089/551700-99
service@alpenverein-muenchen.de oder www.huettengutschein.de



Seil-Testreihe.

Zwischen Himmel und Erde. Sicherer Halt auf Verlangen. 30 internationale Kletterathleten stellten am Klausenpass die hohe Kompetenz der technischen Klettermarke Mammut unter Beweis. Mit Erfolg: Optimal ausgerüstet mit der neuesten Technical Hardware und den Klettergurten von Mammut durchsteigst du jede Wand mit Leidenschaft. www.mammut.ch



MAMMUT
 Absolute alpine.

SWISS TECHNOLOGY

Streichelzoo und Abenteuerspielplatz

Der Bergtierpark Blindham bei Großhelfendorf

Im Bergtierpark Blindham erleben kleine und große Kinder die Vielfalt der heimischen Tierwelt und vergnügen sich ausgelassen auf dem Abenteuerspielplatz.

Einkehr: Imbiss und Getränke im Bergtierpark
Öffnungszeiten: in der Sommerzeit tägl. 9–20 Uhr, in der Winterzeit tägl. 10–18 Uhr – www.bergtierpark.de
Eintrittspreise: 5 € pro Erwachsenen, 3,50 € pro Kind bis 12 Jahre; Kinder unter 85 cm Körpergröße frei

Weg: An der Kasse können Bollerwagen ausgeliehen werden, außerdem gibt es Tierfutter zu kaufen, das gleich im Anschluss zum Einsatz kommt: Die begehbare Weide steht bei Kindern hoch im Kurs und ermöglicht den direkten Kontakt mit den immer hungrigen braunen Bergschafen und Walliser Schwarzhalsziegen. Es kommt aber durchaus auch vor, dass kleinere Ziegen außerhalb des Geheges frei herumlaufen und den Kindern beim Spielen im Sandkasten Gesellschaft leisten.

Ein großzügig angelegter Rundweg führt von einer Attraktion zur nächsten: Kaninchen, Esel, Pferde, Schweine, Wildschweine, eine Vogelvoliere, Gehege mit Bibern, Bismarratten und Frettchen, Rehe, Damwild und nicht zuletzt allerlei Federvieh können aus der Nähe bestaunt werden. Im Wald gibt es einen Brotzeit- und Grillplatz sowie einen Moorsteg. Größte Attraktion für viele Kinder



ist aber sicherlich der Spielplatz, auf dem gerutscht, geschaukelt, geklettert und gehüpft wird und auf dem sich überschüssige Energien wunderbar abbauen lassen.

Tipp: Außerhalb der Hauptbesuchszeiten können die Tiere viel ungestörter beobachtet werden. So wird der Besuch – mit Blick ins Mangfallgebirge – auch für Erwachsene zu einem erholsamen Erlebnis.

ab München 30 Min.
Bus & Bahn S-Bahn nach Aying, Bus 9582 nach Blindham
Talort Blindham, 655 m
Schwierigkeit Spaziergang
Kondition gering
Ausrüstung bequemes Schuhwerk, evtl. Brotzeit
Dauer 2–4 Std.
Höhendifferenz > 30 Hm
Tipp von Zeit zu Zeit Sonderveranstaltungen wie z. B. Greifvogel-Vorführungen und Auftritte von „Wurlitz, dem kleinen Troll“



Text & Foto: Joachim Burghardt

alle alpinwelt-Tourentipps: www.alpenverein-muenchen-oberland.de/alpinwelt/tourentipps

ab München 1,5 Std.
Bus & Bahn BOB nach Neuhaus, Bus 9562 bis Spitzingsattel
Talort Spitzingsee, 1084 m
Schwierigkeit* Bergwanderung mittelschwer
Kondition mittel
Ausrüstung kompl. Bergwanderausrüstung
Dauer 5 Std.
Höhendifferenz > 650 Hm > 150 Hm
Tipp aufgrund der Höhendifferenz für Kinder ab 9 Jahren geeignet; für kleinere Kinder bei Übernachtung auf der Schönfeldhütte



Text & Foto: Margit Kleemann

Wandern auf leisen Sohlen

Ein Barfußwanderpfad in der Rotwandgruppe

Auf Abenteuerwegen, die uns zum Kraxeln und Barfußgehen einladen, erkunden wir Bergwälder und Almweisen und finden Plätze zum Spielen und Verweilen.

Ausgangspunkt: Spitzingsattel, 1127 m
Stützpunkt: Schönfeldhütte, 1410 m. Ganzt. bew., Tel. 08026/7496 – www.schoenfeldhuette.de

Karte/Führer: AV-Karte 7/1 „Tegernsee – Schliersee“ 1:25 000; Kleemann, Wanderungen mit Kindern in den Alpen (J. Berg)

Weg: Am Spitzingsattel überqueren wir die Straße und gehen südöstlich zu einem steinigen Pfad, der uns hinauf in den Wald führt. Er ist sehr interessant für Kinder, da er mit kleinen Kraxeleyen lockt; dennoch sollten die Kinder immer mit den Erwachsenen gehen, da es auch Stellen gibt, an denen man trittsicher sein muss. Nach dem Wald führt uns der Pfad mit Seeblick weiter bergauf über eine Bergwiese zur Schönfeldhütte, die sich mit ihrer Terrasse und dem guten Essen zur Mittagseinkehr anbietet.

Etwas östlich unterhalb, bei der Rauhkopfhütte, beginnt unser Barfußweg: Wir folgen einem kleinen Pfad, der sich über die Almwiese bis zum Bergsattel nördlich des Rauhkopfs hinaufzieht. Er ist besonders wohltuend, wenn in kleinen Vertiefungen noch Regenwasser steht



und wir unsere Füße darin abkühlen können. Am Sattel angekommen, sehen wir vor uns unterhalb die Krottenthaler Alm liegen. Mit Bergschuhen wandern wir den steinigen Pfad hinunter zur Alm (mit gutem Pausen- und Kraxelplatz bei großen Blöcken). Einige Meter hinter den Felsblöcken führt ein Pfad rechts in den Wald. Wir folgen ihm zur nächsten Gabelung und gehen dort weiter bergauf, bis wir aus dem Wald kommen. Nun können wir wieder barfuß über die Almwiese und zum Taubensteinhaus spazieren.

Von hier aus sind es noch ca. 15 Minuten leicht bergauf bis zur Taubensteinbahn, mit der wir zu Tal fahren und direkt in den Bus einsteigen oder zu Fuß zum Spitzingsattel hinaufwandern können.



SPORTHAUS SCHUSTER
 MÜNCHEN – DIREKT AM MARIENPLATZ
 ROSENSTRASSE 3–5

MIT DER M/CARD PUNKTE SAMMELN.
 MO–SA 10.00 BIS 20.00 UHR
 ONLINE SHOPPEN: SPORT-SCHUSTER.DE

Zeichen & Wunder, München Foto: Andreas Loewenhaus

Sightseeing auf unsere Art.

Sporthaus des Südens.

schuster 1913

tourentipps + + + tourentipps + + + tourentipps

Durch blühende Steingärten

Blütenwanderung in der Puez-/Geislergruppe

Diese Wanderung ist ein Leckerbissen für botanisch Interessierte, denn aus jeder Ecke lachen einem Blumengesichter entgegen und machen die „Steinwüste“ zum Blütenmeer.

Ausgangspunkt: Parkplatz bei Wolkenstein im Gröden-tal, am Beginn des Langentals, 1630 m

Stützpunkt: Puezhütte, 2475 m. Bew. Mitte Juni bis Anf. Okt. (je nach Witterung), Tel. 0039/0471/79 53 65

Karte/Führer: Kompass Wanderkarte 699 „Südtirol“ 1:50 000; Altrichter, Die schönsten Blütenwanderungen in Südtirol (Stocker)

Weg: Vom Parkplatz geht es zur Kapelle des Hl. Sylvester, hier zweigt rechts der Weg Nr. 12 ins Chedulal ab. Der bewaldete Anstieg ist steil, und unzählige Treppen helfen rasch Höhe zu gewinnen. Der Blick ins Hochtal wird immer freier, rechts ragen die steilen Zacken der Cirspitzen empor, und bald ist das Crespeina-Joch erreicht. Unten liegt karstverwittert und scheinbar kahl, als oft zitierte Mondlandschaft, die Crespeina-Hochfläche – ein einziger Alpenblumengarten. Der Weg führt durch eine botanische Schatzkammer mit einmaliger Vielfalt an Farben und Formen der Flora.

Wie mit einem Paukenschlag präsentiert sich das Dolomitenfingerkraut auf den sonnigen Kalkfelsen mit meterbreit ausgebreiteten, silbrig schimmernden Polstern,



geschmückt mit tausenden rosa Knospen und Blüten, die Fels und Schutt mit ihrer Blütenfülle in berührender Zartheit wie ein Teppich überziehen.

Vorbei geht's am Crespeina-See zum Cianpeijoch mit Blick ins Edelweißtal und ins Langental. Über Platten und Felsen gelangt man zur Puezhütte, und nach vier-dienter Stärkung führt Weg Nr. 14 zurück ins Langental.

Tipp: Die seltene, beeindruckend prachtvolle Blüte der Dolomiten-Teufelskralle zielt ab August das Gestein.

ab München 3–4 Std.
Bus & Bahn Bahn bis Brixen, Bus nach Wolkenstein
Talort Wolkenstein, 1560 m
Schwierigkeit Bergwanderung mittelschwer
Kondition mittel
Anforderung steiler Auf- und Abstieg – Trittsicherheit erforderlich
Ausrüstung kompl. Bergwandausrüstung
Dauer 6 Std.
Höhendifferenz > 900 Hm
Beste Zeit Juni bis August



Text & Foto: Rainer und Susanne Altrichter

Bergwetter: www.alpenverein-muenchen-oberland.de/alpenwetter

Bus & Bahn U 2 ab Hbf bis Frankfurter Ring, Rückfahrt mit der U 3 ab Olympiazentrum; zahlreiche Rück- und Weiterfahrtmöglichkeiten unterwegs (Bus, U-Bahn)
Talort München-Feldmoching, 492 m
Schwierigkeit* Spaziergang leicht
Kondition gering
Ausrüstung bequemes Schuhwerk
Dauer 3–4 Std.
Strecke je nach Routenwahl ca. 13 km
Variante Die Tour lässt sich natürlich auch mit dem Rad unternehmen.



Text: Joachim Burghardt; Foto: Frank Martin Sieferth

Entdeckertour in der Bergsteigerhauptstadt

Ein lehrreicher Spaziergang durch den Münchner Norden

Der Münchner Norden und Nordwesten ist nicht gerade als Ausflugsziel bekannt. Doch es lohnt sich, die Schönheiten und Eigenarten dieser Gegend mit eigenen Augen zu begutachten.

Ausgangspunkt: U-Bahn-Station Frankfurter Ring
Karte/Führer: Stadtplan München; Kulturgeschichtspfad 24 „Feldmoching–Hasenberg!“

Weg: Vom Frankfurter Ring, der Schwelle zum „fernen Norden“ Münchens, führt uns die Knorrstraße in das Viertel „Am Hart“ und zwischen der BMW-Stadt (links) und schönen Wohngebieten (rechts) hindurch. Weiter geht's nördlich durch Hochhausviertel, über die Neuherbergstraße und zur Panzerwiese (Naturschutzgebiet) am Stadtrand. Nun spazieren wir westlich zur Schleißheimer Straße. Wenn wir diese bis zu ihrem nördlichen Ende und ab dort die Fortnerstraße verfolgen, erreichen wir bei der Kirche „Mariä Sieben Schmerzen“ den nördlichsten Punkt Münchens kurz vor der Autobahn A 99.

Das Viertel Hasenberg ist nach einem eiszeitlichen, bis zu 8 m hohen Lösshügel benannt, der heute noch bei der Dülferstraße, Ecke Linkstraße, zu erkennen ist. Interessant sind die vielen nach Alpinisten benannten Straßen ringsherum: Dülfer-, Grohmann-, Paulcke-, Kiene-, Blodig-, Thurwieserstraße und Stanigplatz sind einige Bei-

spiele. Auch in Feldmoching, das wir wenig später erreichen, finden wir Straßennamen wie Stüdlstraße, Georg-Winkler-Straße und viele weitere. Ungewöhnlich gestaltet sich das Ortsbild von Feldmoching: mit einer U-Bahn-Haltestelle, stadteinwärts von dieser gelegenen Äckern und Bauernhöfen im alten Dorfkern.

Über die Lerchen- oder Lerchenauer Straße geht es nun südwärts zum Lerchenauer See und daran anschließend von der Schittgablerstraße in die Feldbahnstraße, eine ungeteerte Straße neben weitläufigen Bahnanlagen – eine eigenartige Gegend, die ein eher abseitiges, teils fast ländliches Bild der Millionenstadt vermittelt. Wir unterqueren die Gleise und erreichen kurz darauf den Olympiapark – westlich der Landshuter Allee kann noch der seit 1988 geschlossene S-Bahnhof Olympiastadion, heute ein Geisterbahnhof, besichtigt werden.

Tipp: Über Sehenswürdigkeiten und Hintergründe unterwegs informieren die von der Stadt für jeden Stadtbezirk herausgegebenen Büchlein der „Kulturgeschichtspfade“ (www.muenchen.de/kgp).

Bei Muskel- und Wadenkrämpfen

Starten Sie durch!



Magnesium-Sandoz® forte

- Hervorragende Resorption durch zwei organische Magnesiumsalze
- Hochdosiert und nur 1 x täglich
- Brausetablette: direkt, schnell, schmackhaft
- Frei von Laktose, Gluten und Farbstoffen
- **Exklusiv in Ihrer Apotheke**

Sandoz – Ihr Mineralien-Experte seit über 80 Jahren.



NEU als Filmtablette: Magnesium-Sandoz® extra



Magnesium-Sandoz® / Magnesium-Sandoz® forte: Wirkstoff: Magnesium-bis(Hydrogenphosphat) – forte zusätzlich: Magnesiumcitrat. Anw.: Nachgew. Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskel-tätigkeit (neuromuskuläre Störung, Wadenkrämpfe, nächtliche Krämpfe) ist und Elektrolytgleichgewicht wiederhergestellt werden kann. Hinweis: Enthält Natriumverbindungen, Sorbitol – forte zusätzlich: Enthält Aspartam. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Apothekenpflichtig, Stand** Mai 2009, Sandoz Pharmaceuticals GmbH, Raiffeisenstr. 11, 83607 Holzkirchen • Magnesium-Sandoz® extra: Eigenschaften: 50 mg Magnesium (als Magnesiumcitrat) / Filmtablette. Zur Ergänzung des täglichen Magnesiumbedarfs. Hinweis: Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Lactosefrei, glutenfrei, sojafrei, zuckerfrei. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. **Nahrungsergänzungsmittel, Stand** April 2010, Sandoz Pharmaceuticals GmbH, Raiffeisenstraße 11, 83607 Holzkirchen

Kletterspaß für Tarzan und Jane

Der Kletterwald am Blomberg, 1200 m

Im „Kletterwald Blomberg“ kann man in verschiedenen Höhen und in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden durch die Baumwipfel turnen.

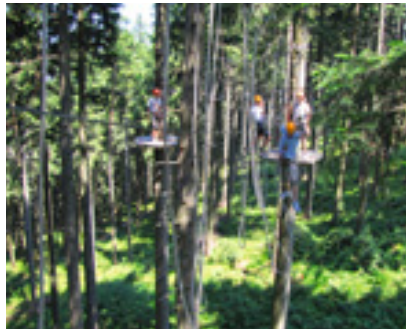
Ausgangspunkt: Talstation der Blombergbahn, 720 m
Zustieg: Zu Fuß in 1–1,5 Std. auf dem „Rodelweg“ zum Blomberghaus oder mit der Sesselbahn zur Bergstation und in 10 Minuten hinüber

Einkehr: Blomberghaus, 1203 m. Ganzj. bew., Tel. 08041/6436 – www.blomberghaus.de

Öffnungszeiten: Wochenenden/Feiertage/Schulferien 10–18 Uhr, Di (zwischen Oster- und Pfingstferien sowie nach den Sommerferien Mi) bis Fr 12–17 Uhr. Weitere Infos: www.kletterwald-blomberg.de

Eintrittspreise: Erwachsene 21 €, Kinder bis 13 Jahre 17 €; versch. Gruppen- und Familienermäßigungen

Weg: Nach Eintritt und Bestätigung der Benutzungsregeln erhalten die Besucher die Sicherheitsausrüstung (Helm, Komplettgurt und Selbstsicherungen) und eine ca. 20-minütige Einweisung. Anschließend kann man die Anlage eigenverantwortlich begehen (bis 14 Jahre bzw. unter 1,40 m Körpergröße in Begleitung). Das Besondere am „Kletterwald“ ist, dass der Hochseilgarten in den natürlichen Bergwald hineingebaut ist. Es gibt sechs verschiedene Parcours (eine spezielle Kinder-



runde, je zwei leichte und mittlere und einen schweren) mit so schillernden Namen wie „Isartalien“, „Hollywald“ oder „Durchs wilde Blombergistan“. Die Höhen reichen von 2 bis 15 Meter, die Schwierigkeiten der neun bis zehn Übungen von sehr einfach bis schwer. Für Gruppen, Firmen, Schulklassen usw. gibt es verschiedene „Event“-Angebote.

Tipp: Im Rahmen der neuen Hochseilgarten-Touren bieten die Sektionen München & Oberland im »alpinprogramm 2011« auch den Kletterwald Blomberg an.

ab München 1 Std.
Bus & Bahn BOB bei Bad Tölz, RVO-Bus zur Blombergbahn
Talort Bad Tölz-Wackersberg, 735 m
Schwierigkeit* von leicht (ab 6 Jahre) bis schwer (ab 14 Jahre)
Kondition gering bis mittel
Ausrüstung bequeme Kleidung, Turn- oder leichte Bergschuhe, Regen- und Windschutz; Sicherheitsausrüstung wird gestellt
Dauer max. 3 Std. (jede weitere Std. 5 €)
Höhendifferenz Höhe der Anlage bis 15 Meter



Text: Frank Martin Siefarth, Foto: Mathias Heidemann

* alpinwelt-Schwierigkeitsbewertungen: www.schwierigkeitsbewertung.alpinprogramm.de

ab München 1 Std.
Bus & Bahn BOB nach Bayrischzell-Osterhofen
Talort Bayrischzell, 800 m
Schwierigkeit* Wanderung leicht
Kondition gering
Ausrüstung bequeme Kleidung, feste Turn- oder leichte Bergschuhe, Regenschutz
Dauer frei begehbar, ca. 1 Std.
Höhendifferenz ↗ ↘ 22 Hm

Im Bauch des Berges

Die Wendelsteinhöhle, 1711 m

Im Sommer 2010 ist Deutschlands höchstgelegene Schauhöhle im Gipfelbereich des Wendelsteins mit einem ganz neuartigen Höhlen-Erlebniskonzept eröffnet worden.

Ausgangspunkt: BOB-Bhf. Osterhofen, 800 m, bzw. Talstation der Wendelstein-Seilbahn, 790 m (alternativ auch Auffahrt mit der Zahnradbahn von Brannenburg, 510 m)

Einkehr: Wendelsteinhaus, 1724 m. Ganzj. bew. während der Seilbahn-Betriebszeiten, Tel. 08023/404 – www.wendelsteinbahn.de

Öffnungszeiten: ca. Mai/Juni bis November täglich

Eintrittspreis: 2 €

Karte/Führer: AV-Karte BY 16 „Mangfallgebirge Ost, Wendelstein“ 1:25 000; Prospekte/Faltblätter der Wendelsteinbahn; Peter Hofmann, Inntaler Unterwelten (Books on Demand)

Weg: Viele Wege führen auf den Wendelstein: von Osterhofen mit der Seilbahn, von Brannenburg mit der Zahnradbahn oder zu Fuß. Von der Bergstation gelangt man in 5 Minuten über den „Höhlen-Fragenweg“ (Tafeln) zum Besuchereingang. Hier geht es über 82 Stufen hinab ins Höhleninnere, dem man im Zickzack nach links ca. 200 Meter bis zum „Dom“ oder rechts ca. 30 Meter zum tiefsten Punkt der (begehbaren) Höhle, der „Kältefalle“,



und zum natürlichen Höhleneingang (nicht begehbar) folgen kann. Seit der Neueröffnung werden die Gänge, Räume und Löcher mittels LED-Beleuchtung in Szene gesetzt, und vier interaktive Lern- und Erlebnisstationen mit Tastbildschirm informieren sehr anschaulich und multimedial zu den Themen Geologie, Biologie, Psychologie und Philosophie.

Tipp: Die Wendelsteinhöhle ist Teil des INTERREG-Projekts „Inntaler Unterwelten“ – einen Besuch lohnen auch die drei anderen Höhlen, das Grafenloch bei Oberaudorf, die Hundalm-Eishöhle bei Mariastein und die Tischoferhöhle im Kaisertal – www.unterwelten.com.



Text: Frank Martin Siefarth, Fotos: Joachim Burghardt