



Blick auf den Seebensee mit
Ehrwalder Sonnenspitze



Simon Auer

Wandertouren für Senioren

44 Routen zwischen
Berchtesgaden & Füssen

plus Routen für
Rollstuhl & Rollator

Bassermann

AUF IN DIE BERGE 10

WANDERTIPPS FÜR SENIOREN 12



BERCHTESGADENER ALPEN

1 Maximilians-Reitweg 18

2 Rund um den Königssee 20

3 Jenner und Carl-von-Stahl-Haus 24

4 Durch den Zauberwald 26

5 Auf dem Soleleitungsweg 28

6 Gerner Höhenweg und Kneifelspitze 32

7 Ins Klausbachtal 34

8 Haiderhof und Aschauer Klamm 38

Routen für Rollis 41

Maximilians-Reitweg (Abschnitte) • Scharitzkehlalm • Jennerbahn • Rundweg St. Bartholomä • Entlang der Königsseer Ache • Klausbachtal • Saalachtalrunde

Die Bindalm im Klausbachtal





CHIEMGAUER ALPEN

- 9** Zum Kugelbachbauern 44
- 10** Rund um den Thumsee 46
- 11** Zur Höllenbachalm 48
- 12** Von Adlgaß zur Stoißeralm 50
- 13** Auf der Winklmoosalm 52
- 14** Eschelmoosklause und Röhelmoosalm 54
- 15** Hindenburghütte und Straubinger Haus 56
- 16** Rund um die Kampenwand 58
- 17** Zur Dandlbergalm 60
- 18** Schwarzrieslhütte und Daffnerwaldalm 62

Routen für Rollis 65

Rund um den Thumsee • Falkenstein-Umrundung • Hochfellnbahn • Grabenstätter Moos • Herrenchiemsee • Winklmoosalm

Die Ramsauer Dolomiten





Der Rottacher Wasserfall

TEGERNSEER UND SCHLIERSEER BERGE

- 19** Zur Wallfahrtskirche Schwarzlack 68
- 20** Rund um den Schliersee 70
- 21** Petersberg und Hohe Asten 72
- 22** Der GEO-Weg am Wendelstein 74
- 23** Moosmühle und Sterntaler Filze 76
- 24** Rund um den Schwarzenberg 78
- 25** Rottacher Wasserfälle und Suttensee 80
- 26** Neureuth und Gindelalm 82
- 27** Rund um den Spitzingsee 84

Routen für Rollis 87

Moorerlebnisweg Sterntaler Filze • Am Schliersee • Eine Runde bei Geitau • Der Seeuferweg bei Gmund • Rollstuhlwanderweg Rottach-Egern • Rund um den Suttensee • Rund um den Spitzingsee • Kreuth – Siebenhüttenalm

ISARWINKEL

- 28** Blomberg und Zwiesel 90
- 29** Zur Denkmalm 92
- 30** Zur Maxhütte bei Wallgau 94
- 31** Die Brauneckrunde 96

Routen für Rollis 99

In der Eng • Brauneck • Lenggries • Am Walchensee • Herzogstandbahn • In Wallgau

Der Berggasthof Obere Firstalm





RUND UM DIE ZUGSPITZE

- 32** Der Kochelsee-Rundweg 102
- 33** Lautersee und Ferchensee 104
- 34** Esterbergalm und Gschwandtnerbauer 106
- 35** Rund um den Barmsee 108
- 36** Zur Hochalm am Fuß der Alpspitze 110
- 37** Partnachalm und Partnachklamm 112
- 38** Eibsee und Neuneralm 114
- 39** Auf dem Guglhör-Rundweg 116
- 40** Ehrwalder Alm und Seebensee 118

Routen für Rollis 121

Am Ufer der Loisach • Auf den Wank • In den Buckelwiesen • Rund um den Lautersee • Alpspitzbahn • Eibsee • Auf der Ehrwalder Alm

Ausblick vom Brauneck



AMMERGAUER ALPEN

- 41** St. Martin am Grasberg und Kramerplateauweg 124
- 42** Wieskirche und Wiesfilz 126
- 43** Eine Runde im Graswangtal 128
- 44** Im schönen Königswinkel 130

Routen für Rollis 133

Im Graswangtal • Von Unterammergau nach Unternogg • Seerundweg Bad Bayer-soien • Kurpark von Bad Kohlgrub • Rund um den Schwansee • Tegelbergbahn

ANHANG

Tourenübersichten 134

Register 138

Impressum 140



Blick auf den Watzmann

Wer einmal auf einem Gipfel gestanden ist, das grandiose Alpenpanorama bewundert und die frische Bergluft geschnuppert hat, den zieht es immer wieder hinaus in die Berge. Und auch im fortgeschrittenen Alter erlischt die Liebe zur Natur nicht – im Gegenteil. Jetzt hat man endlich Zeit, öfter zu den Wanderschuh zu greifen.

Doch für die Generation 50+ ändern sich die Wünsche und Vorstellungen: keine langen Touren, keine steilen Anstiege, vor allem keine unnötigen Strapazen mehr. Ein Gipfel kann, muss aber nicht das Ziel einer Wanderung sein. Wichtig sind jetzt: breite und sichere Wege, da gern in kleinen Gruppen gegangen wird. Genussvoll soll die Tour sein, mit schönen Ausblicken, und eine gemütliche Einkehr – oder auch mehrere – entlang der Route oder am Ziel ist geradezu ein Muss.

Mach öfter mal Pause

Dieses Wanderbuch bietet reichlich Auswahl an Routen in den Bayerischen Alpen, die den Bedürfnissen älterer Naturliebhaber entsprechen. »Mach mal

Pause« ist das Motto, denn Senioren haben nicht nur mehr Zeit, sondern sie haben es auch nicht nötig, einen neuen Rekord auf der Wandertour aufzustellen. Die vorgeschlagenen Wanderungen und Spaziergänge bewegen sich zwischen einer und drei Stunden Gehzeit, führen zu gemütlichen Almen, idyllischen Bergseen, schönen Rastplätzen und großartigen Aussichtspunkten. Hier lässt sich gut ausruhen, die mitgebrachte Brotzeit verzehren oder ein leckeres Schmankerl auf der Alm oder im Restaurant genießen. An vielen der beschriebenen Routen sind Rastbänke installiert, die dem Motto gerecht werden. Wanderungen mit der Bergbahn sind grundsätzlich so beschrieben, dass Ausgangs- und Endpunkt der Tour an der Bergstation liegt. Unbeschwertes Wandern also vom Beginn bis zum Ende jeder Tour. Und wer überschüssige Energie hat und es doch noch einmal wissen will, der kann bei der ein oder anderen Wanderung noch einen Abstecher auf einen Gipfel mit einplanen.

Für alle, die nach der Tour noch Zeit und auch Appetit auf mehr haben – sei es kultureller Natur oder zur Entspannung –, gibt es zudem Hinweise auf allerlei Sehenswertes, das sich in der Region befindet.

Entspannte Rollitouren

Aber auch an motorisch eingeschränkte Naturliebhaber haben wir gedacht. Für jedes vorgestellte Wandergebiet zeigen wir Routenvarianten, die barrierefrei und somit für Rollis geeignet sind. Somit kommen auch Rollstuhlfahrer (bevorzugt mit Elektroantrieb) ebenso wie Benutzer von Rollatoren zu ihrem verdienten Naturgenuss – inklusive Einkehr mit Kaiserschmarrn und anderen verlockenden Gerichten. Und nun viel Spaß beim Auswählen und Planen Ihrer nächsten Tour und vor allem beim entspannten Wandern in den Bayerischen Alpen.

Ihr Simon Auer

Die Tourenkarten können Sie herunterladen und ausdrucken unter:
www.bassermann-verlag.de/seniorenwanderungen



Der Almgasthof Kugelbachbauer



Aufbruch in den Zauberwald bei Ramsau

Damit wir nach unseren Wanderungen auch wieder sicher und zufrieden nach Hause kommen, bedarf es einer gewissen Planung und Vorbereitung – auch wenn es sich »nur« um einfache Ausflüge handelt. Nachfolgend einige Empfehlungen und Hinweise, die jeder Wanderer nach seinem Gusto als Anregung annehmen mag.

Allgemeine Wandertipps

Die wesentlichen Informationen zu jeder Wanderung finden Sie in den Info-Kästen, die jeder Tourenbeschreibung nachgestellt sind. Sie enthalten die Angaben zur Anfahrt, damit Sie den Ausgangspunkt Ihrer ausgewählten Tour auch sicher finden, die Gehzeiten, die körperlichen und technischen Anforderungen, die Öffnungszeiten der angesteuerten Hütte oder Alm und die Adresse des nächstgelegenen Tourismusbüros sowie eine Kartenempfehlung.

Anreise

Natürlich wollen Sie sich den Wandertag nicht schon durch eine ermüdende Anfahrt vermiesen. Nehmen Sie Schleichwege oder, noch besser, fahren Sie mit der Deutschen Bahn oder der Bayerischen Oberlandbahn (BOB) in die Berge. Wer will schon seine Zeit – besonders im Sommer – im Stau auf der Autobahn verbringen? Oder planen Sie eine Übernachtung vor Ort ein, das nimmt den Zeitdruck und macht den Ausflug zu einer runden Sache. Da die meisten Senioren nicht mehr berufstätig sind, bietet es sich geradezu an, den Wanderausflug unter der Woche zu unternehmen; dann sind die Zufahrtsstraßen und auch die Hütten und Almen nicht überfüllt.

Tipp: Wer auf »Kaiserschmarrn« steht, wird unter der Woche mehr Glück haben, denn am Wochenende hat der Koch oft keine Zeit für die Zubereitung.

Mit dem Auto


Das Wandergebiet der Bayerischen Alpen ist über mehrere Autobahnen (A8, A95, A96 und A7) bzw. zahlreiche Bundes- und Staatsstraßen gut zu erreichen. Für die Anreise mit dem Auto wurde jeweils der am günstigsten gelegene Parkplatz zum Ausgangspunkt der Tour angegeben. Bitte an Kleingeld denken, denn viele der inzwischen eingerichteten Wanderparkplätze sind gebührenpflichtig.

Mit der Bahn

Alle Ausgangspunkte unserer Tourenvorschläge sind auch umweltfreundlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln ohne großen Zeitverlust gut zu erreichen. Die günstigen Wochenendtickets bzw. das Bayernticket machen diese Entscheidung noch leichter.

Von den Bahnhöfen der Deutschen Bahn, des Meridian bzw. der Bayerischen Oberlandbahn (BOB) fahren regelmäßig – wenn auch nicht immer sehr oft – Busse zu den Ausgangspunkten unserer Wanderungen. Auch hier ist die Situation unter der Woche günstiger als am Wochenende.

Man kann sich auch bei den einzelnen Tourismusbüros erkundigen, ob es spezielle Fahrdienste gibt, um zum Ausgangspunkt einer Tour zu gelangen oder an deren Ende abgeholt zu werden.



Außerdem haben die genannten Bahnen eigene Webseiten zur Barrierefreiheit eingerichtet.

Schwierigkeiten? Nicht unbedingt!!!

In unserem vorgestellten Tourengebiet, den Bayerischen Alpen, bewegen wir uns auf einem sehr guten Wegenetz, das von den alpinen Vereinen sowie den örtlichen Gemeinden gewartet und bei Bedarf auch saniert wird. Alle hier beschriebenen Wanderungen führen über ausgeschilderte und markierte Schotterwege, Bergwege und leichte Bergsteige. Auf wenigen Wegpassagen ist jedoch Trittsicherheit erforderlich; dies trifft vor allem auf einen Teil der angesteuerten Gipfel zu. Denn auch Senioren wollen nicht nur auf »langweiligen« Routen wandern. Siehe dazu die Tourenübersicht am Ende des Buches.

Was nehmen wir mit?

Feste, aber leichte Wanderschuhe mit entsprechendem Profil (sogenannte Trekkingschuhe) sind das A und O des Bergwanderns; wichtig ist, dass sie vor allem den Knöcheln einen guten Halt geben. Kein Weg kann so gut ausgebaut sein, dass der Fuß nicht auch mal umknicken kann, oder ein grober Stein im Weg liegt, den man dann auch noch übersehen hat. Für die Balance im höheren Alter sind Wanderstöcke sehr empfehlenswert, und besonders beim Bergabwandern schonen sie die Knie. Ein Rucksack mit Reservekleidung, ein Anorak oder Poncho, eine gefüllte Trinkflasche sowie etwas Proviant gehören in jeden Rucksack. Auch ein Erste-Hilfe-Set und ein geladenes Handy sollten immer zur Grundausstattung gehören. Als sinnvoll erweisen sich im Sommer auch eine Kopfbedeckung sowie die Mitnahme von Sonnencreme. Im Frühjahr und Herbst sollten wir eine Mütze und Handschuhe sowie einen Schal dabei haben. Denn besonders im Herbst verschwindet die Sonne schon viel früher hinter den hohen Bergen, und zudem kühlt man in fortgeschrittenem Alter leichter aus. Für den Aufenthalt auf der Hütte empfehlen sich: Hüttenschuhe, Hüttenschlafsack (bei den AV-Hütten obligatorisch) und eine kleine Taschenlampe. Auch sollte man Oropax nicht vergessen, denn die Hüttengaudi zieht sich bisweilen hin.

Unterwegs mit der Bergbahn

So mancher Wanderer ist dankbar für jede Gondelbahn und jeden Sessellift. Um die Knie im Alter zu schonen, sollten wir sie jedoch besser für den Abstieg nutzen. Bergbahnen sind in der Regel ganzjährig in Betrieb, im Frühjahr und im Spätherbst müssen wir jedoch wegen Wartungsarbeiten für einige Wochen auf sie verzichten. Zu Beginn der Wandersaison im Mai bis Anfang Juni sind manche der Bergbahnen wegen der geringen Auslastung nur am Wochenende in Betrieb. Auch während der Mittagszeit muss damit gerechnet werden, dass einige Bergbahnen eine Auszeit nehmen. Also bitte vorher Erkundigungen einziehen.

Wer hilft uns, wenn etwas passiert?

Auch auf der einfachsten Wanderung können Probleme auftreten: Wettersturz, plötzlicher Schneefall oder Hagel, Blitzschlag und Nebel. Aber auch ein Abrutschen in steilem Gelände, ein Verstauchen des Knöchels usw. gehören nicht zu den seltenen Vor-

Die Wendelstein-Zahnradbahn



kommnissen. Daher sollte jeder Bergwanderer das international eingeführte Notsignal beherrschen: Innerhalb einer Minute wird sechsmal in regelmäßigen Abständen, mit einer Minute Unterbrechung, ein hörbares oder sichtbares Zeichen (Pfeifen/Blinken, z. B. mit Trillerpfeife oder Taschenlampe) gegeben. Der Empfänger antwortet mit dreimaliger Zeichengebung in der Minute.

Die Mitnahme eines Handys bietet nicht immer die Gewähr, schnelle Rettung oder Hilfe anfordern zu können. Es gibt trotz der alpenweiten Notrufnummer (112) Funklöcher, und auch der Akku kann schnell mal leer sein. Um sicherzugehen, besser also zusätzlich eine Trillerpfeife mitnehmen.

Unterwegs auf dem Maximilians-Reitweg



Wie viel schaffe ich?

In der Regel werden bei einem durchschnittlichen Gehtempo 400 Höhenmeter im Anstieg und etwa 600 bis 700 Höhenmeter im Abstieg bewältigt. Diese Zeiten verstehen sich natürlich als reine Gehzeiten, also ohne Pausen. Wer sich für die Natur am Wege interessiert, muss zusätzliche Zeit einplanen. Viele Senioren sind noch sehr fit, sodass sie diese Werte einhalten; wenn aber die Kraft nachlässt, dann dauert ein Anstieg halt etwas länger. Die Gesamtplanung muss stimmen, vor allem, wenn man öffentlich unterwegs ist.

Wanderkarten

Für das Gebiet der Bayerischen Alpen bietet sich die Mitnahme der Topographischen Blätter des Bayerischen Landesamtes für Digitalisierung, Breitband und Geoinformation (LDBV) im Maßstab 1:50 000 an. Folgende Sonderblätter decken unser behandeltes Wandergebiet ab: »Berchtesgadener Alpen« (hierzu gibt es auch eine sehr gute Karte im Maßstab 1:25 000, für den Nationalpark Berchtesgaden), »Chiemsee – Chiemgauer Alpen«, »Mangfallgebirge«, »Tölzer Land – Starnberger See«, »Karwendelgebirge«, »Werdenfelser Land – Ammergauer Alpen« sowie »Füssen«.

Tourenplanung

Vor Aufbruch zur Tour sollten Sie sich über die allgemeine Wetterlage kundig machen. Über das Internet bzw. die Tourismusämter lassen sich am schnellsten die nötigen Informationen besorgen. Vergewissern Sie sich auch, dass das Hüttenziel am geplanten Ankunftstag geöffnet hat. Bei kleinen Hütten können auch private Umstände zu einer kurzfristigen Schließung führen.

Hunger und Durst?

Die hier vorgestellten Touren sind natürlich so ausgewählt, dass zu Beginn, während oder am Ende der Wanderung eine reizvolle Einkehrmöglichkeit wartet. Dies kann ein Berggasthaus sein, eine bewirtschaftete Alm, eine private Berghütte oder eine Hütte der alpinen Vereine wie des Deutschen Alpenvereins