

Unvergessliche Touren

# Erlebnis- Wanderungen in und um Garmisch

30 Touren am Wasser, durch malerische Täler  
und auf die schönsten Gipfel

Janina und Markus Meier  
Lisa und Wilfried Bahn Müller

- > Rundwanderungen
- > Gipfeltouren
- > Familienwanderungen

 J. BERG



**Unvergessliche Touren**

# **Erlebnis-Wanderungen in und um Garmisch**

**30 Touren am Wasser, durch malerische Täler  
und auf die schönsten Gipfel**

Exklusiv für Sie als Leser:

**MIT GPS-DATEN  
ZUM DOWNLOAD**

unter: [gps.j-berg.de](https://gps.j-berg.de)



# *Inhalt*

**Tourenüberblick**

**Vorwort**

**Praktische Informationen**

## **Garmisch-Partenkirchen und Grainau**

### **1 Um den Eibsee**

Bequeme Runde in Bilderbuchlandschaft

### **2 Über den Badersee zur Neuneralm**

Gemütlich, zauberhaft und mystisch

### **3 Über den Höhenrain**

Schlendern mit traumhafter Sicht

### **4 Über das Hupfleitenjoch**

Vom Kreuzeck ins Höllental

### **5 Auf die Alpspitze**

Garmisch-Partenkirchens Wahrzeichen

### **6 Zum Bernadeinkopf**

Gipfelwiese unter der Alpspitze

### **7 Rießerseer Höhenweg**

Aussichtsreich mit Alm und Bobbahn

**Über den Eckbauer**

**8** Eindrucksvoller Weg durch die Partnachklamm

**9 Philosophenweg**  
Wandern, Wallfahren und Weitsicht

**10 Der Wank**  
Panoramaweg und Abstieg vom Sonnenberg

**11 Über den Hohen Fricken**  
Steil und eindrucksvoll im Estergebirge

**12 Der Krottenkopf**  
Höchster Gipfel im Estergebirge

**13 Oberauer Höhenweg**  
Oberhalb der Loisach zum Estergebirge

**14 Kramerplateauweg**  
Exkursion zu bayerischen Wirtschaften

**15 Auf die Kramerspitze**  
Aussichtsbalkon gegenüber der Zugspitze

**16 Auf die Zugspitze**  
Zwei Tage durchs Höllental

## **Ehrwalder Becken**

**17 Zur Gamsalm**  
Abenteuer am Fuß der Zugspitze

**18 Zum Seebensee**  
Malerischer Hochgebirgssee in der Mieminger Kette

**19 Über das Hintere Tajatörl**  
Bilderbuchtour im Reich des Drachen

**20 Auf die Tuftalm**  
Die Magie des Panoramas

**21 Der mächtige Daniel**  
Traumtour mit Zugspitzblick

**22 Zum Grünen Ups**  
Aussichtsreicher Sattel am Daniel

**23 Über die Schellschicht**  
Abenteuer über Griesen

## **Rund um Mittenwald**

**24 Auf den Schachen**  
Königshaus, Pavillon und Berghütte

**25 Über den Hohen Kranzberg**  
Mittenwalder Paradegipfel

**26 Die Leutascher Geisterklamm**  
Stürzendes Wasser und wilde Geister

**27 Panoramaweg am Karwendel**  
Fernrohr und Tunnelweg

**28 Über die Buckelwiesen**  
Auf den Spuren der Eiszeit und der Römer

**29 Um den Krüner Stausee**  
Isarkiesel und Karwendelspitzen

**30 Der Krepelschrofen**  
Unverhoffter Blick aufs Werdenfelser Land

*Zugabe*

**Register**  
**Impressum**



**11** Gipfelpanorama vom Hohen Fricken



**16** Auf der Zugspitze



**18** Der idyllische Seebensee



24 Schachen mit Königsschloss vor dem Wetterstein



30 Isar bei Wallgau

## Piktogramme erleichtern den Überblick



**leicht**



**mittel**



**schwierig**



**Gehzeit**



**Höhenunterschied**



**Weglänge**



**Einkehr**



**kinderfreundlich**



**wintergeeignet**



**viel Sonne**



**eher Schatten**



**Bademöglichkeit**



**Seilbahn**



**Klettersteig**

**Anreise mit ÖPNV**



## Zeichenerklärung zu den Tourenkarten

	Tour
	Tourenvariante
	Richtungspfeil
	Ausgangs-/ Endpunkt der Tour
	Bahnlinie mit Bahnhof
	S-Bahn
	Tunnel
	Seilbahn, Gondelbahn
	Bushaltestelle
	Parkmöglichkeit
	Hafen
	Autofähre
	Personenfähre
	Flugplatz
	Kirche
	Kloster
	Burg/Schloss
	Ruine
	Wegkreuz
	Denkmal
	Turm
	Leuchtturm



Windpark

Windmühle

Mühle

Hotel, Gasthof, Restaurant

Jausenstation

Schutzhütte, Berggasthof (Sommer/Winter)

Schutzhütte, Berggasthof (Sommer)

Unterstand

Grillplatz

Jugendherberge

Campingplatz

Information

Museum

Bademöglichkeit

Bootsverleih

Sehenswürdigkeit

Ausgrabung

Kinderspielplatz

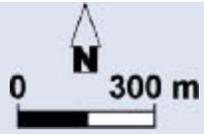
schöne Aussicht

Aussichtsturm

Wasserfall

Randhinweispeil

Maßstabsleiste



# *Tourenüberblick*

# Tour



1	•	Um den Eibsee	7,5 km	80/80 Hm	2.30 Std.	•	•	•	•	•	•
2	•	Über den Badersee zur Neuneralm	6,0 km	180/180 Hm	1.45 Std.	•	•	•	•	•	•
3	•	Über den Höhenrain	5,0 km	80/80 Hm	1.45 Std.	•	•	•	•	•	•
4	•	Über das Hupfleitenjoch	11,6 km	540/ 1430 Hm	6.00 Std.	•	•	•	•	•	•
5	•	Auf die Alpspitze	4,8 km	680/680 Hm	5.00 Std.	•	•	•	•	•	•
6	•	Zum Bernadeinkopf	8,8 km	680/680 Hm	4.45 Std.	•	•	•	•	•	•
7	•	Rießerseer Höhenweg	10,0 km	400/400 Hm	3.15 Std.	•	•	•	•	•	•
8	•	Über den Eckbauer	11,7 km	570/570 Hm	5.00 Std.	•	•	•	•	•	•
9	•	Philosophenweg	7,5 km	380/380 Hm	3.00 Std.	•	•	•	•	•	•
10	•	Der Wank	12,3 km	180/1200 Hm	4.30 Std.	•	•	•	•	•	•
11	•	Über den Hohen Fricken	12,8 km	1280/1280 Hm	7.00 Std.	•	•	•	•	•	•
12	•	Der Krottenkopf (1 bis 2 Tage)	21,1 km	860/1870 Hm	8.00 Std.	•	•	•	•	•	•
13	•	Oberauer Höhenweg	7,5 km	450/450 Hm	2.45 Std.	•	•	•	•	•	•
14	•	Kramerplateauweg	11,0 km	300/300 Hm	3.00 Std.	•	•	•	•	•	•
15	•	Auf die Kramerspitz	16,8 km	1310/1310 Hm	7.00 Std.	•	•	•	•	•	•
16	•	Auf die Zugspitze (2 Tage)	9,5 km	2200/2200 Hm	8.00 Std.	•	•	•	•	•	•
17	•	Zur Gamsalm	5,5 km	400/400 Hm	2.45 Std.	•	•	•	•	•	•
18	•	Zum Seebensee	12,0 km	400/400 Hm	4.00 Std.	•	•	•	•	•	•
19	•	Über das Hintere Tajatörl	14,4 km	870/870 Hm	6.00 Std.	•	•	•	•	•	•
20	•	Auf die Tufflalm	8,5 km	550/550 Hm	2.45 Std.	•	•	•	•	•	•
21	•	Der mächtige Daniel	10,4 km	1370/1370 Hm	7.00 Std.	•	•	•	•	•	•
22	•	Zum Grünen Ups	8,8 km	760/860 Hm	5.30 Std.	•	•	•	•	•	•
23	•	Über die Schellschicht	13,4 km	1320/1320 Hm	7.00 Std.	•	•	•	•	•	•
24	•	Auf den Schachen	20,1 km	1030/1030 Hm	7.15 Std.	•	•	•	•	•	•
25	•	Über den Hohen Kranzberg	12,5 km	600/600 Hm	3.00 Std.	•	•	•	•	•	•
26	•	Die Leutascher Geisterklamm	7,0 km	220/220 Hm	2.30 Std.	•	•	•	•	•	•
27	•	Panoramaweg am Karwendel	3,0 km	180/180 Hm	1.00 Std.	•	•	•	•	•	•
28	•	Über die Buckelwiesen	13,5 km	150/150 Hm	4.00 Std.	•	•	•	•	•	•
29	•	Um den Krüner Stausee	5,0 km	50/50 Hm	1.50 Std.	•	•	•	•	•	•
30	•	Der Krepelschrofen	4,5 km	285/285 Hm	2.00 Std.	•	•	•	•	•	•

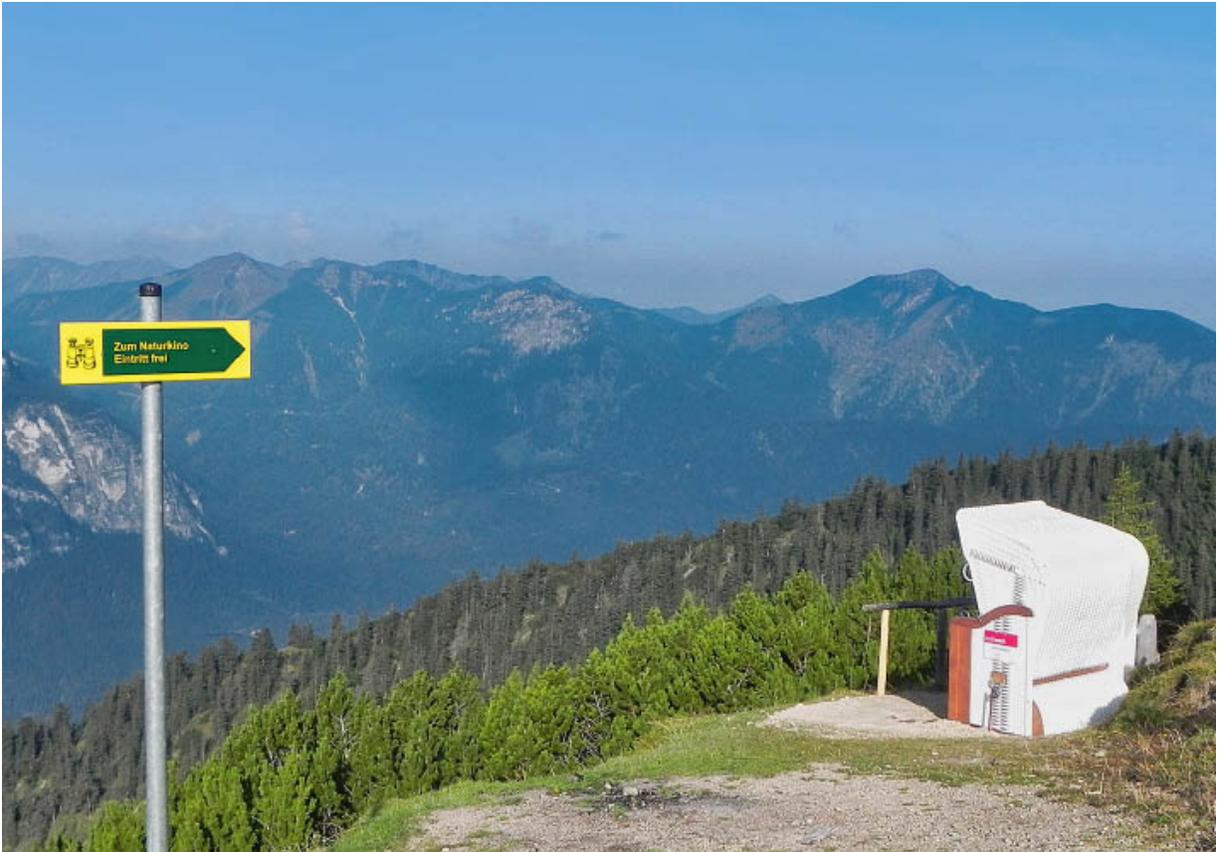


• Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln (ÖPNV) bei allen Touren möglich

# Vorwort

Garmisch-Partenkirchen gehört sicherlich zu den beliebtesten Urlaubsorten und Naherholungszielen in Süddeutschland. Alleine schon Deutschlands höchster Berg, die Zugspitze, lockt jedes Jahr unzählige Besucher an. Aber nicht nur die Zugspitze lohnt einen Besuch. Das Wettersteingebirge ist ein eindrucksvolles Gebirge mit vielfältigen Möglichkeiten für erlebnisreiche Wanderungen. Hier findet jeder seine Tour - von der einfachen Hüttenwanderung bis zum anspruchsvollen Gipfelweg. Aber nicht nur das Wettersteingebirge zieht Erholungssuchende in die Region um Garmisch-Partenkirchen. Auch die waldreichen Ammergauer Alpen und das Estergebirge locken mit vielen interessanten Erlebnistouren.

Wir möchten aber nicht nur Wanderungen direkt von Garmisch-Partenkirchen aus vorstellen. Für uns gehört zur Wanderregion Garmisch-Partenkirchen auch der Bereich nach Osten bis nach Mittenwald und zum Karwendel. Genauso möchten wir noch die westliche, die Tiroler Seite der Zugspitzregion von Ehrwald und Lermoos miteinbeziehen. In beiden Richtungen gibt es grandiose Wandermöglichkeiten wie den gemütlichen Hohen Kranzberg, das Königshaus am Schachen, den mächtigen Daniel oder den Seebensee und das Tajatörl. So wäre es schade, wenn man bei einem Urlaub oder bei Tagesausflügen rund um Garmisch-Partenkirchen nicht auch Exkursionen in die angrenzenden Berggebiete unternehmen würde.



»Aussichtskino« am Wank ([Tour 10](#))

Wir wünschen nun viel Spaß mit diesem Buch, sei es bei der Almwanderung, der Hüttentour, der Seeumrundung oder der anspruchsvollen Gipfeltour. Uns hat das Wandern in dieser Region zum wiederholten Male viel Freude bereitet.

*Janina und Markus Meier*

*Lisa und Wilfried Bahnmüller*

# Praktische Informationen

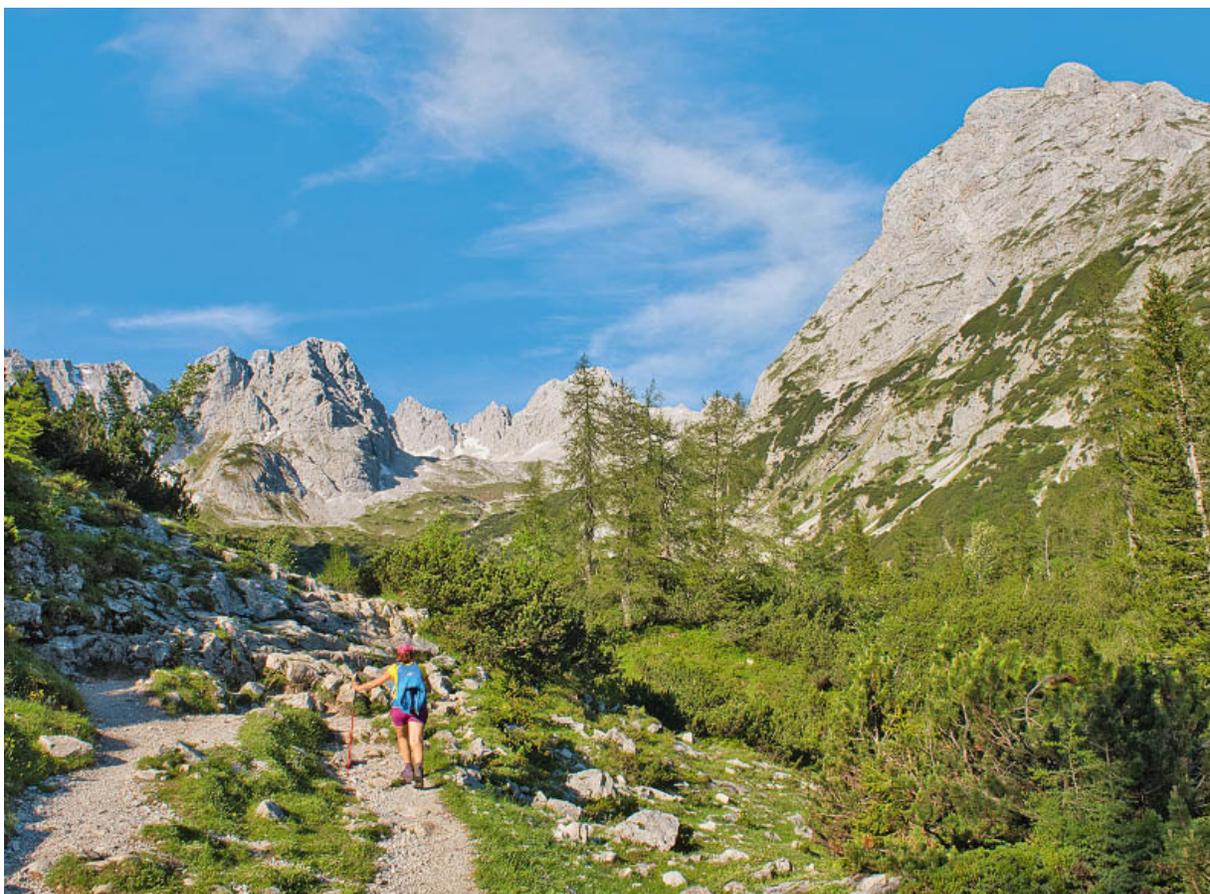
Die Tourenvorschläge in diesem Buch führen zwar nicht in alpine Hochgebirgsregionen (mit Ausnahme der Zugspitze), trotzdem wandern wir in den Alpen, und das nicht immer nur auf breiten Wanderwegen, sondern auch auf schmalen und steinigen Pfaden. Es sind also keine Spaziergänge, die man mit leichtem Schuhwerk starten sollte. Zweimal geht es sogar über Klettersteige, die eine entsprechende Ausrüstung erfordern. Wer mehr gute und allgemeine Tipps über das Wandern im Gebirge sucht, findet sie auf der Homepage des Deutschen Alpenvereins ([www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)). Wir haben hier nur die für dieses Buch wesentlichen Informationen zusammengestellt.

## Anforderungen, Kondition und Fitness

Selbstverständlich wissen wir, dass jeder die Anforderungen an Kondition oder alpine Erfahrung bei einer Wanderung unterschiedlich stark empfindet. Wir haben die vorgeschlagenen Touren in die Schwierigkeitsbereiche leicht ( ● ), mittel ( ● ) und schwer ( ● ) eingeteilt. Dabei orientieren wir unsere Einstufung an den leichtesten Wanderungen. Das bedeutet, dass Touren, die in die Höhe führen und automatisch mehr Kondition erfordern, hier als schwieriger eingestuft werden.

Der trainierte Wanderer mag womöglich bei einer »mittleren« Bergtour über diese Einstufung schmunzeln,

aber grundsätzlich gilt: Lieber mit den einfachen Touren beginnen! Steigern kann man sich immer. Und wer sich eine schwere Tour alleine nicht zutraut, der kann auch einen Bergführer engagieren. Unter der Information »Tourencharakter« geben wir zudem eine genauere Beschreibung der Wegbeschaffenheit und der gegebenenfalls zu erwartenden Schwierigkeiten.



Aufstieg zum Seebensee und zur Coburger Hütte ([Tour 19](#))



Heldenkreuz oberhalb von Oberau ([Tour 13](#))

## **Gehzeiten und Höhenunterschiede**

Alle bei den Touren aufgeführten Zeiten beziehen sich auf die reine Gehzeit. Für Pausen auf dem Gipfel oder in der Alm, für Fotostopps oder Besichtigungen muss man also extra Zeit einplanen. Die Gehzeit-Angaben verstehen sich als hilfreiche Richtlinien und können in Abhängigkeit von der individuellen Kondition oder von äußeren Bedingungen natürlich variieren.

Die angegebenen Höhenunterschiede umfassen die Summe der zu bewältigenden Höhenmeter im Verlauf einer Tour inklusive Gegensteigungen.

## **Ausrüstung**

Feste Wanderstiefel oder Trekkingschuhe sind Grundvoraussetzung für sicheres Wandern. Falsches Schuhwerk (Halbschuhe, Turnschuhe etc.) bieten niemals genügend Halt und sind immer wieder Auslöser für Unfälle. Wasserabweisende Schuhe sind auch im Sommer ideal. Teleskopstöcke sind vor allem beim Abstieg von den Bergen bequem und entlasten die Gelenke. Gut ist, wenn sie klein und leicht sind und so bei Nichtgebrauch an den Rucksack gebunden werden können. Bei der Wahl des Rucksacks raten wir, nicht zu sparen und sich ein wirklich gut sitzendes Modell von einem Fachhändler empfehlen zu lassen.



Das »Brett« auf der Höllentalroute zur Zugspitze ([Tour 16](#))

Bequeme Wanderkleidung aus technischem Funktionsmaterial ist praktisch und trocknet schneller. Grundsätzlich gilt das »Zwiebelprinzip« mehrerer Schichten: Unterhemd - T-Shirt - Bluse/Hemd - Pullover - Jacke. Vor allem letztere Schicht, eine wärmende Jacke wie z.B. ein Windstopper oder eine Wetterschutzjacke, darf unterwegs in unseren Breitengraden eigentlich nie fehlen. Bei einigen der Touren empfiehlt es sich, im Sommer seine Badesachen mitzubringen. Nach einer Wanderung ist es ein Hochgenuss, sich in klare, kühle Fluten zu stürzen. Sonnenschutz (Kopfbedeckung!) sollte man immer dabei haben. Praktisch ist auch ein Insektenabwehrmittel, am besten mit Zeckenschutz (Beine einsprühen!).

Vernünftig ist ein Erste-Hilfe-Täschchen mit Rettungsfolie, das gut im Rucksack liegt und nicht viel Platz wegnimmt. Das gilt auch für ein Handy, mit dem wir sowohl in einem Notfall helfen als auch selbst um Hilfe bitten können. Für die Klettersteige benötigt man eine Klettersteigausrüstung mit Klettersteigset und Helm sowie an der Zugspitze im Spätsommer auch Leichtsteigeisen.



Berggasthof St. Anton am Hohen Kranzberg ([Tour 25](#))

## **Einkehr und Verpflegung**

Nicht bei allen Touren kommt man unterwegs an Einkehrmöglichkeiten wie Hütten oder Almen vorbei. Dies ist in der Kurzinfo angegeben, zur Sicherheit sollte man aber die Öffnungszeiten immer noch einmal überprüfen. Almen und Hütten haben meist nur im Sommer geöffnet. Gerade in den Übergangszeiten kann es sein, dass eine Einkehrmöglichkeit geschlossen ist.

Es lohnt sich daher immer, eine eigene Brotzeit und ausreichend Getränke mitzunehmen. Schöne Rastplätze findet man auf jeder Tour und nach unserer Erfahrung bleiben genussvolle Gipfelbrotzeiten lange in Erinnerung. Wie auch immer: Ein Notproviant, der aus Obst, Keksen oder einem Müsliriegel besteht, gibt Energie und schadet niemals.



Pause am Weg zur Schellschicht ([Tour 23](#))

**Beste Jahres- bzw. Tageszeit**

Allgemein reicht die beste Jahreszeit für die Wanderungen – je nach Schneeverhältnissen – vom späten Frühjahr bis in den Herbst hinein. Für Höhenwanderungen ist der Hochsommer ideal, einige Touren sind auch schon im Frühsommer möglich. Dabei muss man auf Altschneefelder achten. Die schönste Jahreszeit zum Wandern ist sicherlich der Herbst, aber auch hier sollte man mit vereisten Stellen rechnen. Mehrere Wanderungen in diesem Buch sind auch ganzjährig durchführbar, ersichtlich im »Tourenüberblick« auf [Seite 5](#). Und einige Touren eignen sich besonders gut für heiße Sommertage, denn sie führen angenehm schattig durch den Wald oder bieten auf dem Weg oder im Anschluss daran erfrischende Badegelegenheiten.

Grundsätzlich sollte man, sofern möglich, das Wochenende zum Wandern meiden. Gerade die Region um Garmisch-Partenkirchen ist ein beliebtes Wandergebiet.



Nach den Wanderungen lohnt sich ein Besuch von Garmisch-Partenkirchen.

## **Anfahrt**

Angesichts des bisweilen hohen (Naherholungs-)Verkehrsaufkommens auf den Straßen der Region Garmisch-Partenkirchen bietet sich womöglich die Anfahrt mit Öffentlichen Verkehrsmitteln (ÖPNV) an. Wie dies alternativ möglich ist, ist bei der Kurzinfo angegeben.