

Tobias Röckl & Synthia Demetriou



10.000 Schritte in München

Zum Gehen verführt

Mit Fotos von Sabine Mader
und Ulrike Schmid



KNEIPP
VERLAG WIEN

Die Touren im Überblick



Die Umgestaltete
Vom Ungererbad zum
Ackermannbogen

SEITE 10



Die Olympische
Im Olympiapark und
im Olympiadorf

SEITE 52



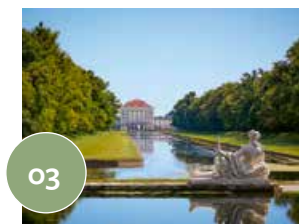
Die Aussichtsreiche
Vom Isarhochufer bis
Oberföhring

SEITE 24



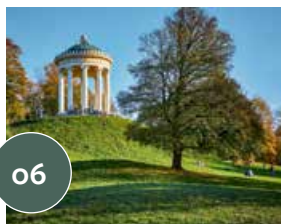
Die Weite
Quer durch die
Fröttmaninger Heide

SEITE 66



Die Schöne
Einmal Schlosspark
Nymphenburg und zurück

SEITE 38



Die Lustwandelnde
Durch den
Englischen Garten

SEITE 78

01-15



GPX-Daten
zum
Download
SEITE 207



07

Die Versteckte

Im Naturschutzgebiet
Allacher Lohe

SEITE 92



10

Die Allegorische

Von der Bavaria in den
Westpark

SEITE 128



13

Die Elende

Durch die Au
und Haidhausen

SEITE 170



08

Die Wildwestliche

Von Pasing
nach Aubing

SEITE 104



11

Die Geplante

Zu Besuch in der
Messestadt Riem

SEITE 142



14

Die Urbane

Vom Hauptbahnhof
ins Westend

SEITE 182



09

Die Einsame

Unterwegs im
Perlacher Forst

SEITE 116

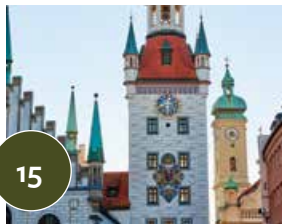


12

Die Pilgernde

Auf dem Münchner
Jakobsweg

SEITE 156



15

Die Stadtgeschichtliche

An den Stadtmauern
Münchens

SEITE 194

01

Vom Ungererbad
zum
Ackermannbogen



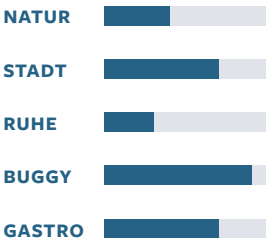
Die Umgestaltete



Bekannte Ecken. Moderne Kunststücke. Verschmolzene Geschichte.

Charakter der Tour

Wir entdecken das nordwestliche Schwabing mit seinen ruhigen Oasen, viel abwechslungsreichem Grün und kurzweiliger Kunst im Raum.



VERKEHRSANBINDUNG

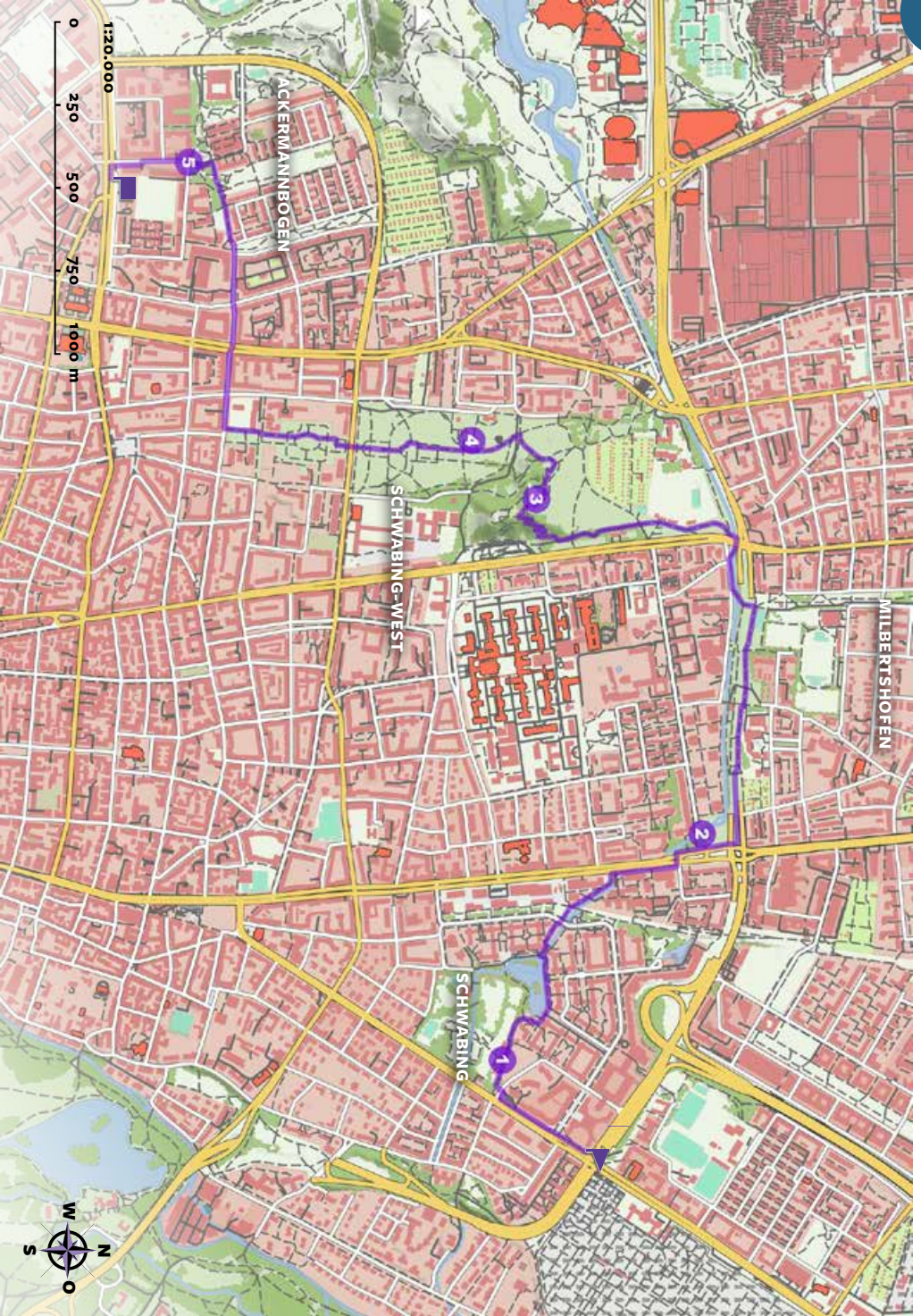
Start: Haltestelle Nordfriedhof, U6

Ziel: Haltestelle Barbarastraße, Tram 12, Bus 53 und 59

Die Umgestaltete windet sich einmal quer durchs nördliche Schwabing. So, als würde ein Lindwurm beharrlich unterirdisch durch München kriechen und immer dort, wo er auftaucht, alles aufwühlen und umwälzen. Zwar gibt es auf unserer Route Stellen, wo der Lindwurm noch nicht war. Wo alles so ist, wie es ist: alt, aber nach wie vor gut und brauchbar. Doch entdecken wir auch schon die Risse und Hebungen und manch lose Stücke, die bald abgeschuppt sein dürften. Und dann gibt es schon die neuen, die auf umgewühltem Boden frisch gewachsenen Teile, wo alles so lange so schön glänzt und schimmert, bis es auch irgendwann wieder vom Lindwurm verschluckt sein wird.

Die U6 bringt uns zum Nordfriedhof, wo wir dem Mittleren Ring sofort den Rücken zukehren und die Ungererstraße wenige Hundert Meter Richtung Soxhletstraße hinuntergehen. Nach dem Überqueren biegen wir rechts in den Weg ein, der uns direkt zum Eingang des **UNGERERBADS** 1 führt. Schon Ende des 19. Jahrhunderts gab es hier ein Naturbad, das nach den Zerstörungen des Zweiten Weltkriegs in seiner markanten Schlichtheit neu gebaut wurde. Die großzügige Liegewiese hat so viel Baumbestand, dass sie gerade im Sommer mit der anschließenden Parkanlage rund um den Schwabinger See zu verschmelzen scheint.

Bevor allerdings in den 1980er-Jahren der Schwabinger See und drumherum eine Wohnanlage arrangiert wurden, war hier der Güterbahnhof München-Schwabing,



MILBERTHSHOFEN

SCHWABING-WEST

ACKERMANNBOGEN

SCHWABING

0 250 500 750 1000 m
1:20.000





von dem aus unter anderem das Heizkraftwerk des Schwabinger Krankenhauses mit Kohle beliefert wurde. Statt Güterzügen hören wir heute nur das leise Wasser rauschen des den See speisenden **NYMPHENBURG-BIEDERSTEINER KANALS** 2.

Während wir die kleine Brücke über den Kanal nehmen, haben wir einen schönen Blick darauf, wie man in den 1980er-Jahren gebaut hat. Unmittelbar nach der Brücke biegen wir rechts ab und wandern durch die Unterführung der Wohnanlage den schnurgeraden Kanal entlang bis zur Berliner Straße. Dort, wo früher der Großmarkt Metro stand, erwartet uns jetzt eins der modernsten Quartiere Münchens, das sich – quasi flirtend mit der Stadtgeschichte – „Schwabinger Tor“ nennt. Eine superurbane durchgestylte Shopping-Office-Living-Szenerie. Nicht ohne gewissen Charme, zugegeben. Vielleicht werfen wir ein paar Blicke auf diese Architektur, bevor unser Weg weiter über die Trambahngleise und dann geradeaus führt.

Hier hat die Leopoldstraße nichts Prächtiges. Sie ist eine dieser gewöhnlichen mehrspurigen Großstadtstraßen. Akzeptieren wir sie für ein paar Minuten auf unserem Weg nach Norden, überqueren wir sie auf Höhe der Wilhelm-Hertz-Straße, um auf der anderen Seite angekommen wieder auf den bereits genannten Nymphenburg-Biedersteiner Kanal zu treffen. Allmählich bemerken wir ein Hinübergleiten ins Grüne. Unsere Augen halten Ausschau nach einer kleinen Kiesbank links im Wasser. Dort stehen zwei Paar Stiefel. Das ist Kunst und schon mal ein schöner Auftakt für den gleich wahrlich „Kunst-vollen“ Petuelpark.

Der Petuelpark ist eine gelungen gestaltete Überdeckung des Petueltunnels, eines Teils des Mittleren Rings. Wir spazieren zunächst noch leicht ansteigend auf diesem nicht besonders breiten, aber unglaublich langen Streifen genüsslich Richtung Westen und sind dabei völlig unbelastet von den sich darunter schleppenden Autos. Mit einer schönen Perspektive auf den Olympia-



Spannende Kunst gibt es an vielen Stellen im Petuelpark zu entdecken.



Der Stiefelbrunnen ist ein etwas versteckter Springbrunnen des Schweizer Künstlers Roman Signer.

turm und den sogenannten Vierzylinder von BMW finden wir links von uns moderne Hochhäuser, rechts eine Kleingartensiedlung und auf unserem Weg immer wieder überraschende architektonische Kunst oder kunstvolle Architekturstückchen – wie auch immer man es bezeichnen mag. Ein Trinkwasserbrunnen-Ensemble, die Statue eines jungenhaften Cowboys mit seinem Maultier, rechts versteckt hinter einer Heckenwand ein kleiner Skatepark, und gleich etwas völlig Verrücktes: ein Periskop in die Tiefe. Wie viel schöner ist es doch, hier oben zu sein.

Gegen Ende des Petuelparks scheren wir uns nicht, ob wir den linken oder rechten Weg nehmen, denn so oder so ist es fast schade,

als wir die große Kreuzung an der Knorr- bzw. Belgradstraße erreichen und wir aus unserem kurzweiligen Flanieren gerissen werden. Schnell wieder weiter, hinüber ins nächste Grün! Gleich schräg links, auf der anderen Seite der Kreuzung, finden wir Abhilfe: den Luitpoldpark.

Diese großzügige Grünanlage wurde 1911 zu Ehren des damals sehr beliebten Prinzregenten Luitpold eröffnet. Wir betreten den Park allerdings von seiner jüngeren, nördlichen Seite über die Ecke Belgradstraße/Petuelring, die das charakteristisch Symmetrisch-Herrschaftliche noch vermissen lässt. Ein schmaler Schotterweg führt uns diagonal hinein, wir erkennen hinter einer Drahtumzäunung eine große Wiese und mehrere

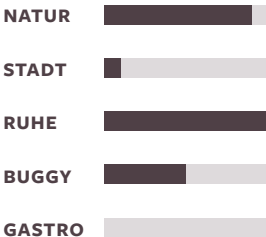
A scenic view of a turquoise lake with a rocky shore and a tree with green leaves in the foreground. The text "Die Versteckte" is overlaid in white, serif font, centered horizontally and partially framed by thin white lines above and below it.

Die Versteckte

Etwas außerhalb gelegen. Eher unbekannte Gegend. Und so überraschend.

Charakter der Tour

Wir wandern durch ein kleines Juwel, ein Stück Natur, das vermutlich eher wenigen bekannt ist. Mit einer Brotzeit und zum Wetter passender Kleidung macht das Gehen noch mehr Spaß.

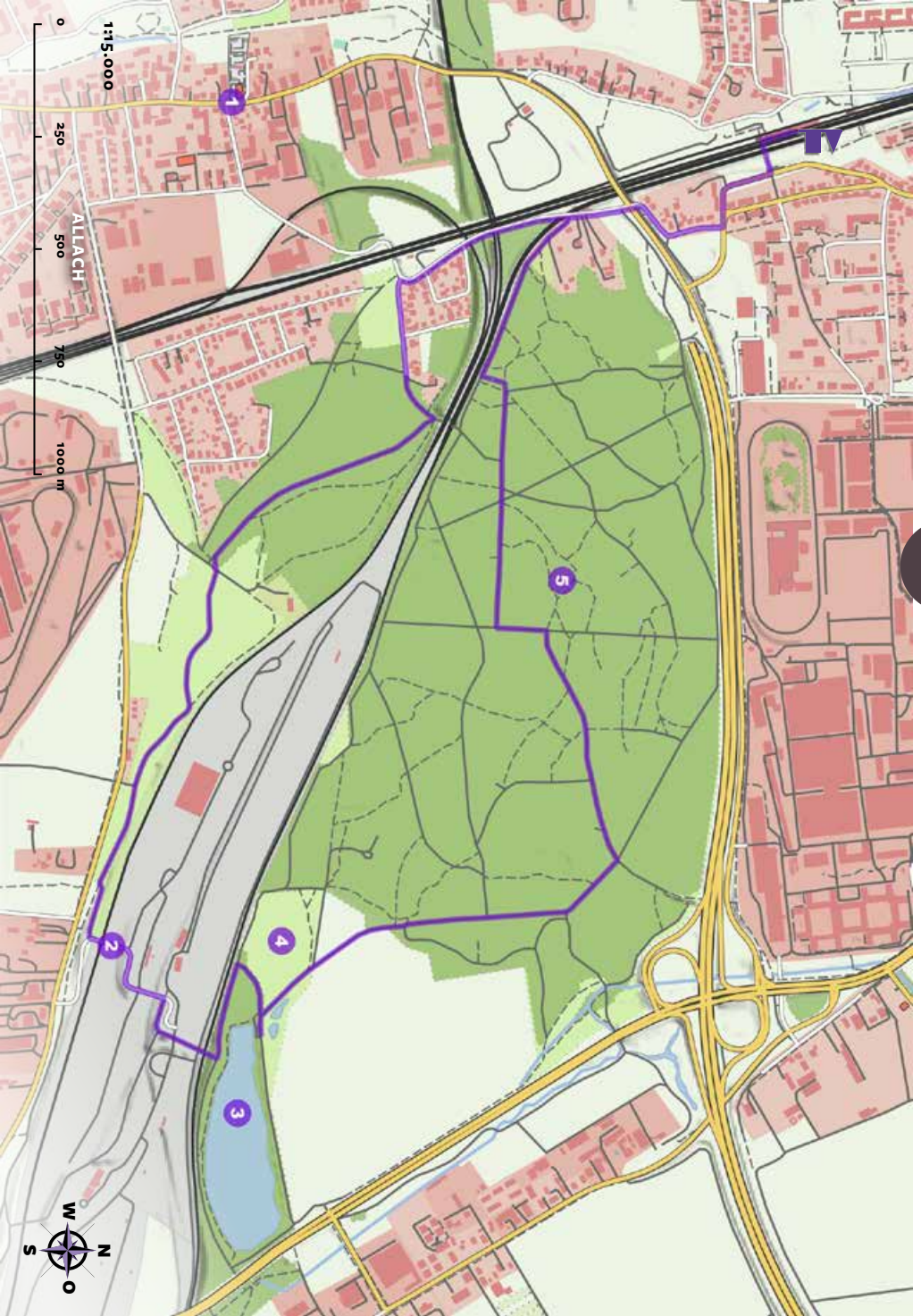


VERKEHRSANBINDUNG

Start und Ziel: Haltestelle Karlsfeld, S2

Im Stadtarchiv München findet sich eine Zeichnung aus dem Jahr 1727, die „in Alla, zwischen zwei Waldungen auf einer Wißen“ einen „vollbrachten wilden Thier-Kampff“ zeigt. Was sich dabei so wild und spektakulär anhört, war ein weniger wildes als vielmehr blutiges Spektakel für den Adel. Die Herrschaften konnten sich nämlich darüber amüsieren, wie in einem von Logen und Tribünen eingerahmten Feld an Stricken angebundene Hirsche „mit der Lanzen“, „mit dem Pfeil“ oder „mit der Pistol“ erlegt wurden. Waidmannsheil. Das damalige Alla ist das heutige **ALLACH** ①, und die gemetzelten Hirsche stammten vielleicht aus dem Lohwaldgürtel, der sich damals mehrere Kilometer lang von Allach bis nach Nymphenburg zog. Heutzutage sind von den Hirschen keine und vom Lohwald – vom „lichten Wald“ – nur noch ein paar Flecken übrig. Und durch einen dieser versteckten Flecken gehen wir auf unserer Route.

Mit der S-Bahn fahren wir nach Karlsfeld und nehmen den Ausgang „Zum Schwabenbächl“. Hier folgen wir der Straße nach rechts, zwischen Bushaltestellen und Parkplätzen hindurch, und biegen bald in die Wilhelm-Zwölfer-Straße ab, der wir jetzt eine Weile folgen. Spätestens, als wir über stillgelegte Gleise gehen, wechseln wir zur linken Straßenseite, spazieren weiter zwischen recht netten Anwesen mit großzügigen Gärten und Gleisanlagen, unterqueren einige Brücken und schwenken nach einer kleinen Häusersiedlung links



Beste Begleiter: Mit Hunden unterwegs zu sein macht einfach Freude. In der Allacher Lohe aber bitte nur an der Leine.

in die Pasteurstraße ein. Sie führt uns endlich direkt in den **LOHWALD** 2. Wer hätte auch gedacht, dass „Die Versteckte“ es uns leicht machen würde.

Nach einem letzten Parkplatz und einigen Schildern, die uns unter anderem darauf aufmerksam machen, dass es sich hier um ein Naturschutzgebiet handelt, spüren wir sofort die angenehme Atmosphäre. Als wir vor uns eine Unterführung entdecken, biegen wir rechts in einen schönen Schotterweg ab, auf dem wir ein paar Minuten lang zwischen halbhohen Bäumen und Büschen schlendern. Etwas seltsam platzierte Metallabsperungen tauchen auf, und eine kleine Teerstraße kreuzt unseren Weg. Unser Pfad führt schräg links gegenüber weiter, wo uns eine Infotafel über die Allacher Lohe – diesen „Münchner Naturschatz“ – informiert. Auf den ersten Blick wirkt es vielleicht übertrieben, wenn von der Schwalbenwurzwanze oder der blauflügeligen Ödlandschrecke die Rede ist. Aber wenn wir uns einmal auf den Gedanken einlassen, dass alles eins ist, die Flora, die Fauna und alles drumherum und wir mittendrin; dass alles ein einziger zusammenhängender Kosmos ist, samt Wanzen und Ödlandschrecken: Dann freuen wir uns über diesen Gedanken. Genau wie die Hummeln über den **FRANSENEZIAN** 3. Links von uns ist die „magere Haide“, die auch auf dem Schild erwähnt wurde, dahinter erkennen wir aber durch die Birkenstämme Waggons und Gleisanlagen. Plötzlich rauscht zu unserer Rechten Autoverkehr vorbei. Wo sind wir denn hier? Gerade waren wir doch noch im Naturschutzgebiet.

Die Gleisanlagen sind die ersten Zeichen des Rangierbahnhofs München Nord, einer verwirrenden, mehrere Dutzend Gleise breiten, völlig eigenen Welt aus Schienen, Schranken und Waggons, wo Güterzüge geparkt und deren Wägen aufgeteilt und neu zusammengestellt werden. Wir werden das später noch besser sehen. Seit 1991 gibt es den **RANGIERBAHNHOF** 4 hier, und als er gebaut wurde, gingen Anwohner und Naturschützer auf die Barrikaden. Einzigartige Biotope



- 
- 01 **Die Umgestaltete** Seite 10
 - 02 **Die Aussichtsreiche** Seite 24
 - 03 **Die Schöne** Seite 38
 - 04 **Die Olympische** Seite 52
 - 05 **Die Weite** Seite 66
 - 06 **Die Lustwandelnde** Seite 78
 - 07 **Die Versteckte** Seite 92
 - 08 **Die Wildwestliche** Seite 104
 - 09 **Die Einsame** Seite 116
 - 10 **Die Allegorische** Seite 128
 - 11 **Die Geplante** Seite 142
 - 12 **Die Pilgernde** Seite 156
 - 13 **Die Elende** Seite 170
 - 14 **Die Urbane** Seite 182
 - 15 **Die Stadtgeschichtliche** Seite 194



Die Urbane

Seite 182

15

Die Stadtgeschichtliche

Seite 194

14

Die Allegorische

Seite 128

10

Die Pilgernde

Seite 156

12

09

Die Einsame

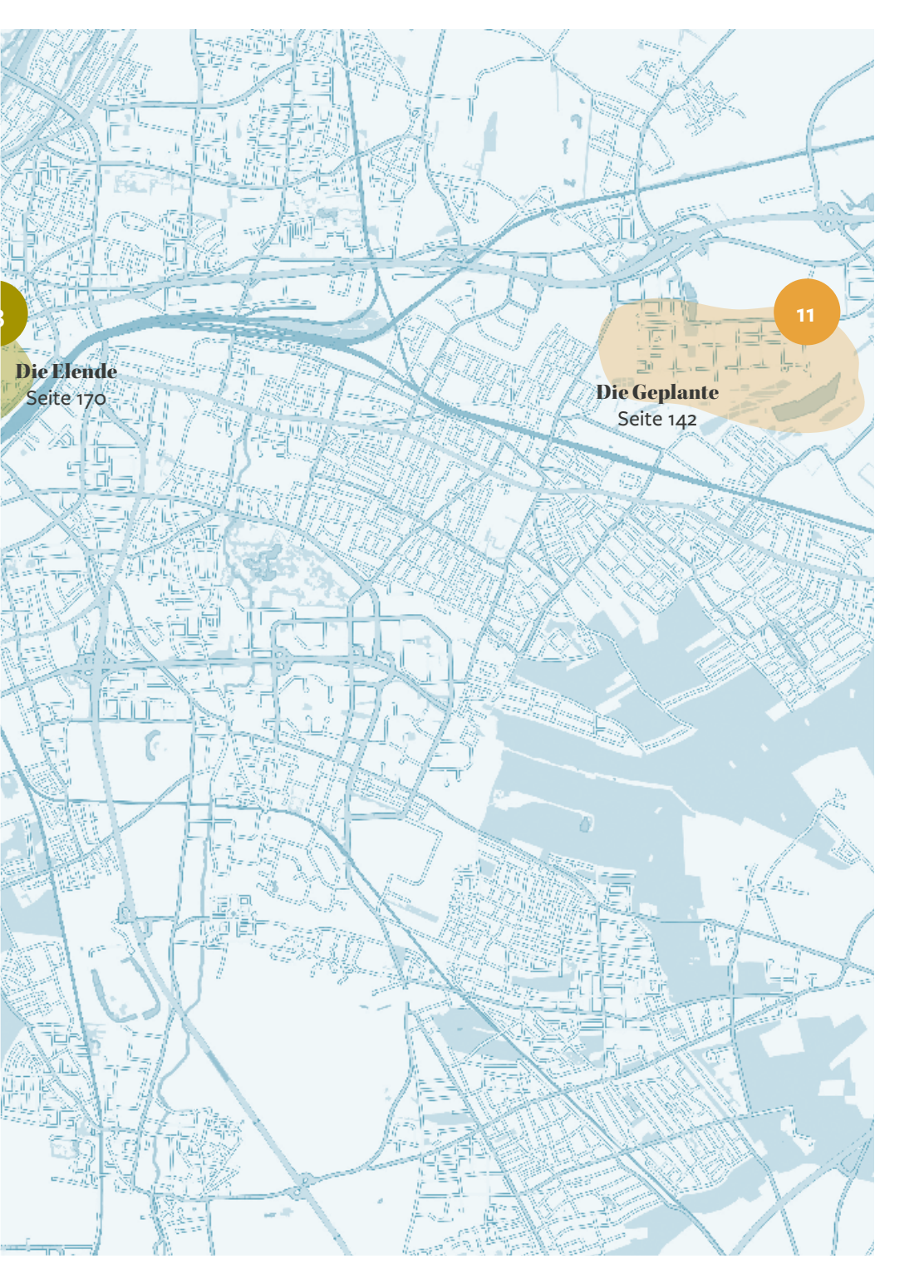
Seite 116



Die Elende
Seite 170



Die Geplante
Seite 142





Die Versteckte
Seite 92

07

03

Die Schöne
Seite 38

08

Die Wildwestliche
Seite 104



05

Die Weite
Seite 66

06

04

Die Olympische
Seite 52

01

Die Umgestaltete
Seite 10

Die Lustwandelnde
Seite 78

02

Die Aussichtsreiche
Seite 24

Zum Gehen verführt

10.000 Schritte täglich halten fit. Und wie diese Schritte zu einem echten München-Erlebnis werden können, wissen Synthia Demetriou und Tobias Röckl. Die beiden Stadtführer nehmen uns mit auf 15 spannende Touren, quer verteilt über das Münchner Stadtgebiet. „Damit ihr auch a bisschen rumkommt“, wie die beiden sagen.

Mal führen Synthia und Tobias uns auf überraschend unbekanntem Terrain mitten durch die Großstadt, mal geht es in die einsame Weite entlang der verschwimmenden Grenze zwischen Stadt und Umland, ein anderes Mal kommen wir an Altbekanntem und heiß Geliebtem vorbei. Und mit Sicherheit entdecken wir jedes Mal etwas Neues, Interessantes und Besonderes.

„Jetzt geht doch endlich!“, schlagen die zwei vor. Also: Schuhe an und los! Jede Tour garantiert genussvolle Bewegung, neue Perspektiven und ein Stadterlebnis der besonderen Art.

GPX-TRACKS

ALLER TOUREN
ZUM DOWNLOAD

www.styriabooks.at
978-3-7088-0828-4

