

Elke Homburg

WAN  
DERN  
FÜR DIE  
SEELE



Wohlfühlwege

Garmisch-Partenkirchen

DROSTE







Elke Homburg  
Garmisch-  
Partenkirchen

Wandern für die Seele  
20 Wohlfühlwege

Droste Verlag

# ALLE WANDERUNGEN AUF EINEN BLICK



## **TOUR 1: ZIEGEN UND ZACKEN**

7

Über Buckelwiesen nach Mittenwald

8 km | 155 Hm | 2,5 Std. | Strecke



## **TOUR 2: EINFACH KÖNIGLICH!**

17

Durchs Graswangtal nach Linderhof

12,5 km | 170 Hm | 3 Std. | Rundweg



## **TOUR 3: FÜR ALLE SINNE**

27

Rund ums Kloster Benediktbeuern

10 km | 30 Hm | 2,5 Std. | Rundweg



## **TOUR 4: AUF ZEITREISE**

37

Zum Freilichtmuseum Glentleiten

11 km | 250 Hm | 2,5 Std. | Rundweg



## **TOUR 5: SEEN-SUCHT**

47

Zum Eibsee und um den Eibsee herum

11,5 km | 350 Hm | 3,5 Std. | Strecke



## **TOUR 6: GIPFELPARADE**

57

Auf den Jochberg

10 km | 765 Hm | 4 Std. | Rundweg



## **TOUR 7: NATURKINO**

65

Hoher Kranzberg und Wildensee

9 km | 410 Hm | 3 Std. | Rundweg



## **TOUR 8: GIPFELPICKNICK**

75

Auf den Hohen Illing

9 km | 600 Hm | 3 Std. | Rundweg



## **TOUR 9: RUNDUMBLICK**

85

Auf den Wank

10 km | 690 Hm | 4 Std. | Rundweg



## **TOUR 10: MOORMOMENTE**

93

Durch das Murnauer Moos

13 km | 100 Hm | 4 Std. | Rundweg

-  **TOUR 11: MIT LEIB UND SEELE** **103**  
 Durchs Ettaler Weidmoos  
 14 km | 150 Hm | 4 Std. | Rundweg
-  **TOUR 12: SO EIN SCHMARRN!** **111**  
 Rund um die Partnachklamm  
 7 km | 160 Hm | 2 Std. | Rundweg
-  **TOUR 13: KLEINER GRENZVERKEHR** **119**  
 Über den Lautersee zur Ederkanzel  
 7 km | 280 Hm | 3 Std. | Rundweg
-  **TOUR 14: BLAU-GRÜN-MOMENTE** **129**  
 Drei-Seen-Wanderung bei Krün  
 16 km | 180 Hm | 4 Std. | Rundweg
-  **TOUR 15: KULTUR TRIFFT NATUR** **139**  
 Burgruine Werdenfels am Grasberg  
 7 km | 160 Hm | 2 Std. | Rundweg
-  **TOUR 16: MEDITATIVE STILLE** **149**  
 Am idyllischen Riegsee  
 8 km | 80 Hm | 2 Std. | Rundweg
-  **TOUR 17: WILDE SCHLUCHTEN** **157**  
 An der Ammer entlang  
 15 km | 300 Hm | 4,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 18: RAUSCHENDES GLÜCK** **167**  
 Zu den Kuhfluchtwasserfällen  
 7 km | 130 Hm | 1,5 Std. | Strecke (hin und zurück)
-  **TOUR 19: SPRITZTOUR** **175**  
 Durch die Höllentalklamm  
 12 km | 680 Hm | 5 Std. | Strecke (hin und zurück)
-  **TOUR 20: WILDE WASSER** **183**  
 Isarerlebnisweg bei Krün  
 7 km | 80 Hm | 2 Std. | Rundweg

**Ettal: Waldweg nach Oberammergau**



# Liebe Auszeitgenießer und Genussabenteurer,

die Alpenkulisse haben Wanderer auf vielen Touren rund um Garmisch-Partenkirchen vor Augen. Ein Panorama, das mich jedes Mal aufs Neue mit Glück erfüllt. Wie oft bin ich schon in der Region unterwegs gewesen – und doch mache ich jedes Mal neue Entdeckungen.

Die Auswahl der Wanderungen fiel schwer: Es gibt einfach zu viele wunderbare Routen! Ein paar Bergwanderungen sollten dabei sein, denn die Blicke von oben auf unzählige Gipfel und das Voralpenland sind unbeschreiblich schön. Dazu eine Hütteneinkehr oder ein Gipfelpicknick – herrlich! Das sind Momente, in denen der Alltag ganz fern ist.

Aber die Berge haben viele Fans, auf manchem Gipfel wird es am Wochenende voll. Deshalb spielen die Wandertouren vor den Bergen, die wir mit deutlich weniger Menschen teilen müssen, in diesem Buch die Hauptrolle. Unterwegs durch Moorlandschaften und Buckelwiesen, zu Wasserfällen, Schlössern und Biergärten erleben wir zauberhafte Glücksmomente: Vogelgezwitscher im Ohr und das Bimmeln der Kuhglocken. Duftende Blüten in allen Farben und tanzende Schmetterlinge. Oder Seen, die mal türkisblau und mal dunkel und geheimnisvoll schimmern und fast immer zum Baden einladen.

Kurz und gut: Hier genießen wir lauter kleine Auszeiten für die Seele!

Ich wünsche Ihnen wunderbare  
Glücksmomente beim Wandern!

Ihre Elke Homburg



**NATUR-INFO**




**KULTUR-INFO**



**TOUREN-/EVENT-INFO**



**GENUSS-INFO**

- 
- \* 8 Kilometer
  - \* 155 Höhenmeter
  - \* 2,5 Stunden
  - \* Strecke

Sommerwiese



# Ziegen und Zacken

## Über Buckelwiesen nach Mittenwald



Eine wunderbare Tour mit garantiert vielen Ahs und Ohs unterwegs, die wenig Kondition erfordert, aber reichlich Landschaftszauber bietet. Ziel ist das wunderschöne Mittenwald, von wo aus der Bus Wanderer bequem zurück zum Ausgangspunkt bringt.

In **Krün** starten wir am Wanderparkplatz oder im Ortszentrum an der Bushaltestelle. Vom Parkplatz aus kommend halten wir uns an der Hauptstraße wieder rechts und biegen am Abzweig zur Feldstraße noch einmal rechts ab – dem Wegweiser zu den Buckelwiesen und nach Mittenwald (2 Stunden) folgend. Der Wanderweg ist meist asphaltiert und deshalb ein wunderbarer Allwetter-Weg für jede Jahreszeit. Besonders schön ist die Wanderung im

April, wenn die Krokusse sprießen und die Wiesen weiß-lila sprenkeln, oder im Mai und Juni, wenn sich der Blütenzauber in anderen Farbtönen fortsetzt. Dann konkurriert die verschwenderische Blütenpracht mit der Gipfelparade. Im Hoch-

sommer, während der „Wiesmahd“, kitzelt der Duft von frisch gemähtem Heu die Nasen. Im Herbst, wenn die Sonne tief steht, wirft jeder Buckel seinen Schatten. Aber auch im Winter, wenn die Buckel sich unter der Schneedecke ducken, ist dies eine schöne Runde.





# Auszeitour 1



Direkt an der **Kapelle Maria Rast**, erst 1998 geweiht, führt der Jakobsweg vorbei. Sie ist ein Ort der Ruhe und Einkehr an einem herrlichen Aussichtsort.

Das Gebirgs Panorama mit dem Karwendel im Südosten, dem Wettersteingebirge mit Alpspitze und Zugspitze im Südwesten und dem Estergebirge im Norden mit Wank und Krottenkopf ist zu jeder Jahreszeit grandios.

Schon während wir den Ortsrand von Krün passieren, lässt sich der Karwendel blicken, dessen Gipfel bis in den Frühsommer oft noch weiße Zipfelmützen tragen. Wir laufen durch eine Fußgängerunterführung, dann durch einen schattigen Buchenwald – immer leicht bergauf. Der Weg ist auch ein Kreuzweg, dessen Stationen zur **Kapelle Maria Rast 1** führen. Sie ist der erste Hingucker, wenn wir aus dem Wald auftauchen.

Vielleicht können wir ja ein Plätzchen auf einer der Bänke vor der Kapelle ergattern, um den kleinen Kraftort inmitten der traumhaften Landschaft mit Blick auf Barmsee und Estergebirge ausgiebig zu genießen.

## Buckelwiesen mit Karwendelblick

asas





## Für die Seele

Blütenpracht trifft auf grandiose Bergblicke. Und die Köstlichkeiten von der Ziege unterwegs schmecken zum Niederknien.

Ab hier führt der breite Wanderweg in Richtung Mittenwald immer geradeaus durch das Landschaftskunstwerk der Buckelwiesen.

Faszinierend sind die unzähligen von **Blütenteppichen überwucherten Buckel**, die heute als schützenswerte Naturattraktion der Region gelten. Auf den trockenen Buckeln finden sich arten- und blütenreiche Magerrasen, in den moorigen Mulden dagegen feuchtigkeitsliebende Arten. In den letzten 100 Jahren wurden



Die **Buckelwiesen** sind ein Relikt der letzten Eiszeit. Der Wechsel von Gefrieren und Auftauen schuf die charakteristischen Bodenwellen, die besonders artenreich sind. Zwischen Krün und Mittenwald blieben mehr Buckelwiesen als anderswo im Alpenraum erhalten.





## Auszeitour 1



Gute Nachbarschaft



Brotzeit auf der Goas-Alm



Mittenwalder Buckelwiesen sind Lebensraum für viele **Pflanzen**. Stängelloser Enzian, Echte Schlüsselblume und Wundklee lassen sich im Frühjahr blicken. Später im Jahr folgen unter anderem Zottiger Klappertopf, Wiesen-Salbei, Heil-Ziest oder Wiesen-Flockenblume.

zahlreiche Buckelwiesen im Alpenraum eingeebnet. Verständlich aus Sicht der Bauern, denn so konnten sie die Flächen leichter bewirtschaften. Rund um Mittenwald finden sich die größten Restbestände im Alpenraum. Damit diese einzigartige Landschaft erhalten bleibt, greifen die Bauern hier wie in alten Zeiten zur Sense und verzichten auf Düngemittel. Schaf- und Ziegenherden übernehmen das Beweiden der Buckel.

Wenn wir den Blick in die Ferne richten, können wir unterschiedliche Landschaftszonen hintereinander ausmachen: Hinter den Buckelwiesen liegt eine weite, eingeebnete Wiesenlandschaft mit zahlreichen Heustadeln, gefolgt von Bergwald und schließlich

den Kalkspitzen von Karwendel und Wetterstein. Die Szenerie wird zusehends dramatischer, je weiter wir uns dem Karwendel nähern. Beim Blick zurück sehen wir den Krottenkopf, der sich markant in den Himmel reckt.

Wenn wir Ziegen in allen Tönen von creme-beige bis dunkelbraun erspähen, ist die Einkehr auf der **Goas-Alm** <sup>2</sup> nicht mehr weit. Nach ziemlich genau 1 Stunde haben wir das gemütliche Bauernhaus mit seinem Biergarten erreicht. Der Name Goas-Alm ist Programm: Auf dem Bauernhofleben rund 40 Ziegen, die auf den Bergwiesen nebenan grasen. Aus ihrer Milch

## Über Buckelwiesen nach Mittenwald



machen die Bauern vor Ort Käse und mehr. Wunderbar schmeckt die Brotzeit mit Ziegenkäse im Biergarten. Und wie wär's danach mit einem Bauernhofeis? Aus Ziegenmilch natürlich. Köstlich! Hier könnten wir ewig verweilen.

Gestärkt geht es nach der Einkehr immer weiter geradeaus. Wir ignorieren den Wegweiser nach Mittenwald zur Linken. Erst, wenn der **Schmalensee** ③ uns in Moosgrün entgegenglitzert, halten wir uns links. Idyllisch liegt er zwischen Wiesen und Wäldchen.

Wo der Wanderweg auf die Straße nach Mittenwald stößt, halten wir uns links und laufen ein Stück auf dem Fußweg, der oberhalb der Straße verläuft. Wenn wir einen Weg auf der gegenüberliegenden Straßenseite ausmachen, überqueren wir die Straße. Ein Abstecher führt von hier zum Bergasthof Gröbl-alm. Eine schöne Einkehr für alle, die sich unterwegs

### Schmalensee mit Bergkulisse





## Mittenwald vor den Kalkzacken des Karwendels



noch nicht gestärkt haben. Ansonsten biegen wir links in einen Waldweg („**Sonnleiten**“) ein. Der Wegweiser verrät: „Mittenwald, 20 Minuten“. Während wir gemütlich durch den schattigen Wald spazieren, schiebt sich der Karwendel immer dramatischer ins Bild. Zwischen den Kalkspitzen verläuft einer der anspruchsvollsten Klettersteige der Bayerischen Alpen – der Mittenwalder Höhenweg.

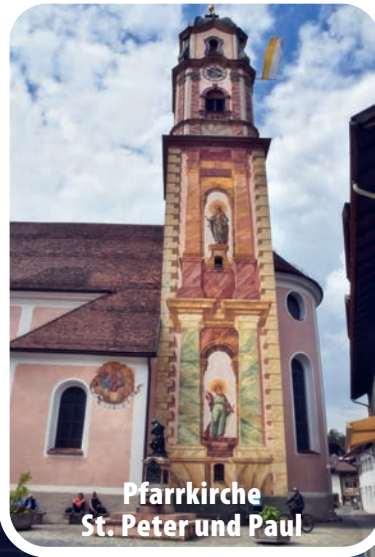
Kurz vor der Ankunft in Mittenwald lockt eine **Bank mit Blick 4** auf den kleinen Urlaubsort vor der Bergkulisse. Wir lassen uns für ein paar Minuten nieder und genießen das Panorama. Ein Wegweiser führt uns dann links hinunter zur Straße. Am Ende des Wegs

## Über Buckelwiesen nach Mittenwald



können wir schon das Schild „Markt Mittenwald“ ausmachen. Quer durch den Ort geht es zum Bahnhof.

Bunt und verspielt zeigen sich viele Mittenwalder Häuser in der Fußgängerzone **Obermarkt 5**. Die sogenannten Lüftlmalereien erzählen Bibelgeschichten oder berichten von historischen Ereignissen. So geht es immer wieder um Mittenwalds „Goldene Zeit“. Sie währte von 1487 bis 1679, als der kleine Ort Umschlagplatz für Waren aus aller Welt war. Die mächtigen venezianischen Kaufleute hatten den Markt



**Pfarrkirche  
St. Peter und Paul**

### **Lüftlmalereien erzählen Stadtgeschichte**






# Auszeitour 1

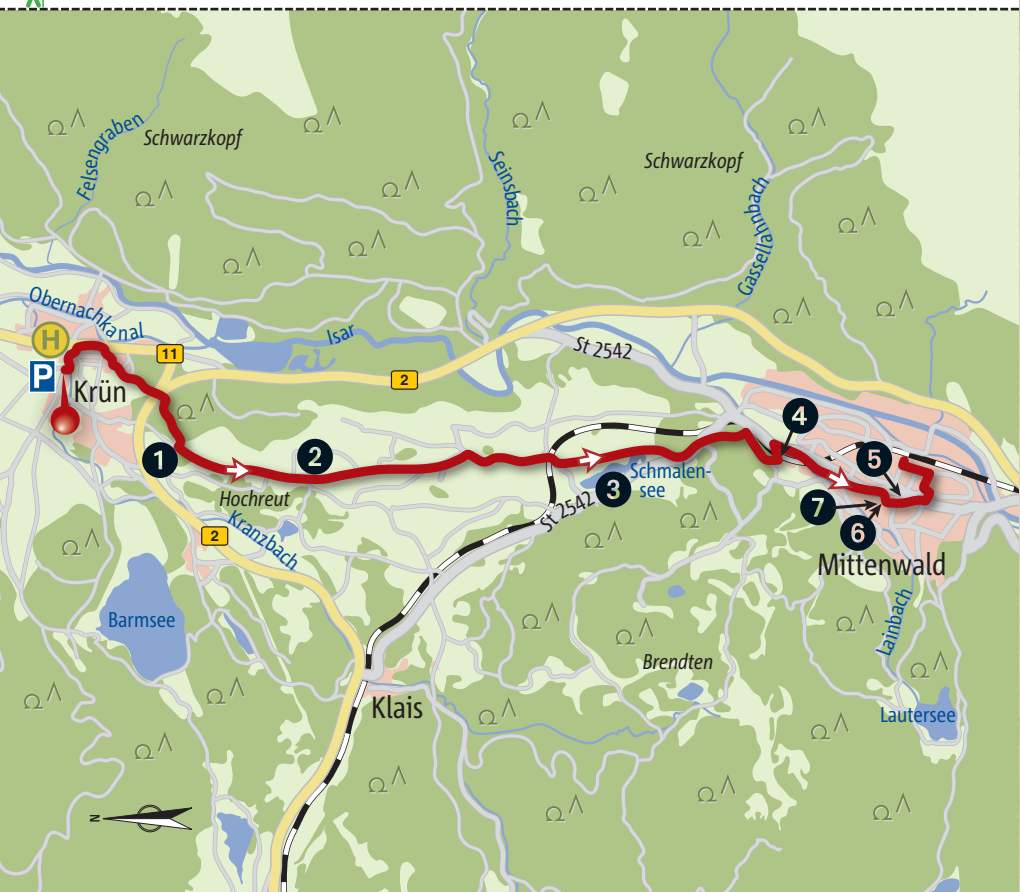


Mittenwald ist seit 1684 Zentrum des **Geigenbaus**. Immer noch ist ein rundes Dutzend Geigenbaumeister dort tätig. Über die Geschichte des Handwerks informiert das Geigenbaumuseum, wo man in der Schauwerkstatt einem Geigenbauer zuschauen kann.

von Bozen kurzerhand nach Mittenwald verlegt und machten den Ort für 200 Jahre zur Boomtown. Auch sein Wahrzeichen, die **Pfarrkirche St. Peter und Paul 6**, ist ein bunt bemalter Hingucker und lohnt auch von innen einen Blick.

Über den Dächern von Mittenwald erheben sich mächtig die Spitzen der Berge. Wir lassen uns viel Zeit, um die Atmosphäre des Ortes aufzusaugen, im Café eine Erfrischung zu genießen oder der Geschichte der Mittenwalder **Geigenbauer** im **Museum 7** auf die Spur zu kommen.

Der Weg zum Bahnhof ist ausgeschildert. Dort fährt stündlich ein Bus, der uns in etwa 10 Minuten zurück zum Ausgangspunkt bringt 





Entspannung ★★★★★

Genuss ★★★★★

Romantik ★★★★★



## WIE & WANN:

Leichte Streckenwanderung auf meist asphaltierten Wegen,  
deshalb ganzjährig begehbar.


## HIN & WEG:

PKW: Wanderparkplatz an der Krottenkopfstraße in Krün (gebührenpflichtig)  
(GPS: 47.506612, 11.275560)

ÖPNV: Bushaltestelle Bärnbichl oder Ortsmitte Krün, Wander- und Gästebus  
der Alpenwelt Karwendel, Oberbayernbus Linie 9618 oder 9608.

Zurück zum Ausgangspunkt nach Krün bringt der Gäste- und Wanderbus der  
Alpenwelt Karwendel die Wanderer, für Gäste von Mittenwald, Krün oder Wallgau  
mit Gästekarte kostenlos.

## ESSEN & ENTSPANNEN:


Goas-Alm  Tel. (0 88 23) 92 61 94, goas-alm.de


Abseits der Route empfehlenswert:


Alpengasthof Gröbl-Alm, Tel. (0 88 23) 91 10, [www.groebblalm.de](http://www.groebblalm.de)


Zahlreiche Lokale in Mittenwald und Krün


## ENTDECKEN & ERLEBEN:

Kapelle Maria Rast  **1**

Schmalensee  **3**

Bank mit Blick auf Mittenwald  **4**

Altstadt von Mittenwald, Obermarkt  **5**

Pfarrkirche St. Peter und Paul  **6**

Geigenbaumuseum Mittenwald  **7** Ballenhausgasse 3, 82481 Mittenwald,  
[www.geigenbaumuseum-mittenwald.de](http://www.geigenbaumuseum-mittenwald.de)