

Quell der Ruhe

In der Zugspitz Region kommt Wasser in vielen Formen und auf viele Arten daher. Beim Wandern entlang von Flüssen, durch wilde Klammern oder zu glasklaren Seen lässt sich die Wasservielfalt rund um Deutschlands höchsten Gipfel bestens erkunden.

Text: Markus Röck

Von Seen, die still in Bergkesseln ruhen, über weitläufige Moorlandschaften bis hin zu tosenden Gebirgsbächen: Wasser ist in den Alpen geradezu omnipräsent. Auch für den Menschen ist es von größter Bedeutung. Als Trinkwasser benötigen wir es ebenso, wie zur Energiegewinnung und für die persönliche Erholung.

Einen besonderen Platz haben die Gewässer in der Zugspitz Region im Süden Bayerns eingenommen. Im Einzugsbereich von Deutschlands höchstem Berg findet sich seit jeher eine große Wasservielfalt. Zu verdanken hat die Region das dem Isar-Loisach-Gletscher, der im Laufe der letzten Eiszeit vor etwa 10 000 Jahren eine Landschaft voller Seen, Flüsse und Moore geschaffen und hinterlassen hat.

In den vergangenen Jahrhunderten waren es vor allem die wirtschaftlichen Aspekte, die das Wasser für die Region so wichtig machten. Seit dem Mittelalter transportierten Flößer Holz, Kalk und andere Baumaterialien über Loisach und Isar bis nach München, Wien und Budapest. Anfang des 20. Jahrhunderts kam

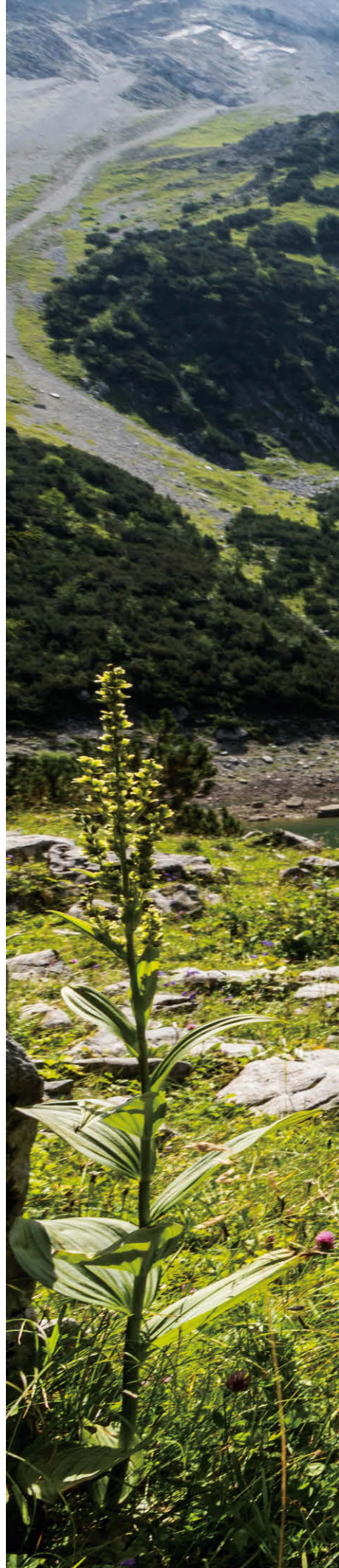
der Wasser-Tourismus dazu. So ist beispielsweise die Höllentalklamm seit 1905 für Wanderer und Ausflügler zugänglich. Die Partnachklamm folgte 1912.

Auch heute noch erfreut sich das Wandern am Wasser größter Beliebtheit – und das ist in der Zugspitz Region auf vielerlei Arten möglich. Nicht die Höhenmeter stehen dabei im Mittelpunkt, sondern das Wasser in all seinen Formen.

Auf den nachfolgenden Seiten stellen wir Ihnen sechs der eindrucksvollsten Wasser-Wanderungen in der Zugspitz Region vor. Ob beim Spaziergang entlang der Loisach, beim meditativen Innehalten an den Ammerquellen oder beim sportlichen Aufstieg zu den Soiernseen: Hier kommen Sie zur Ruhe und spüren den Lebensquell besonders intensiv. ◀

Nach dem Aufstieg über den Lakaiensteig kommt die Ruhepause am Soiernsee gelegen.

Fotos: Zugspitz Region GmbH/Erika Spengler









Zugspitzland

Entlang der Loisach von Eschenlohe nach Garmisch-Partenkirchen

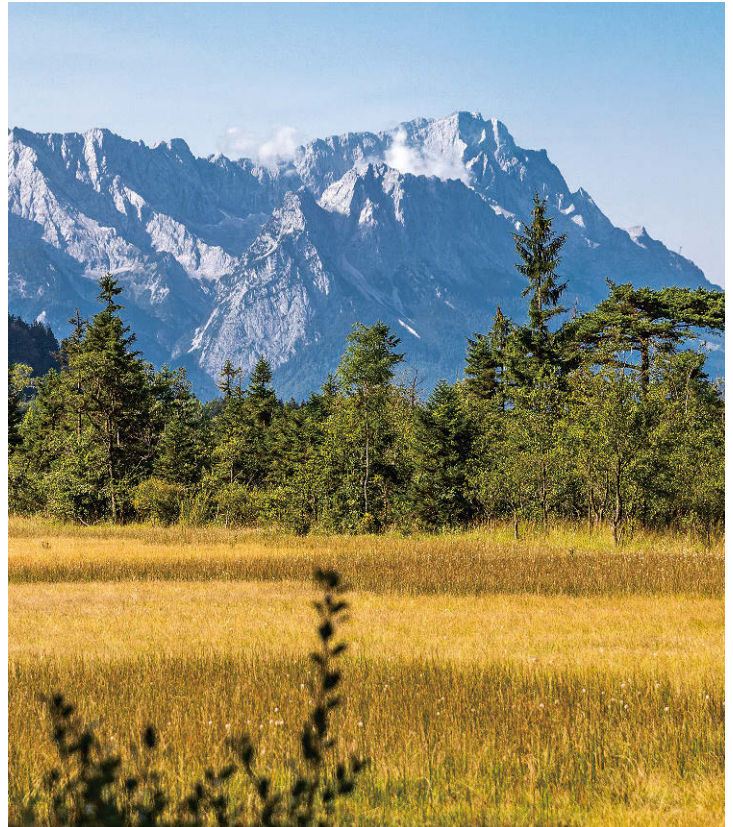
Auf dem Weg von Eschenlohe nach Garmisch-Partenkirchen zeigt sich das Loisachtal von seiner Schokoladenseite. Hoch hinaus geht es bei dieser einfachen Wanderung, die zugleich eine Etappe des Spitzenwanderweges ist, nicht. Mehrere Höhepunkte entlang des Weges entschädigen dafür aber allemal. Seien es die Sieben Quellen bei Eschenlohe, aus denen der Mühlbach entspringt, die eindrucksvolle Moorlandschaft des Pfrühlmooses, oder die Streuwiesen bei Oberau, an denen der Weg ebenfalls vorbeiführt. Nicht fehlen darf natürlich der Blick auf die Zugspitze. Sie ist – ebenso wie das gesamte Wetterstein- und Estergebirge – nahezu die ganze Wanderung über sichtbar und kommt mit jedem Schritt in Richtung Garmisch-Partenkirchen ein Stück näher.

 **einfach**  210 Hm auf
90 Hm ab  16,3 km  5 Std.

Ausgangspunkt: Ortszentrum Eschenlohe (640 m)

Charakter: Eine einfache Wanderung ohne große Höhenunterschiede oder Schwierigkeiten auf gut ausgebauten Wegen und Waldpfaden





Route: Eschenlohe – Sieben Quellen – Oberau – Nepomuk-Kapelle – Farchant – Garmisch-Partenkirchen – Olympiahäuser



Grainau

Durch die Höllentalklamm aufs Kreuzeck

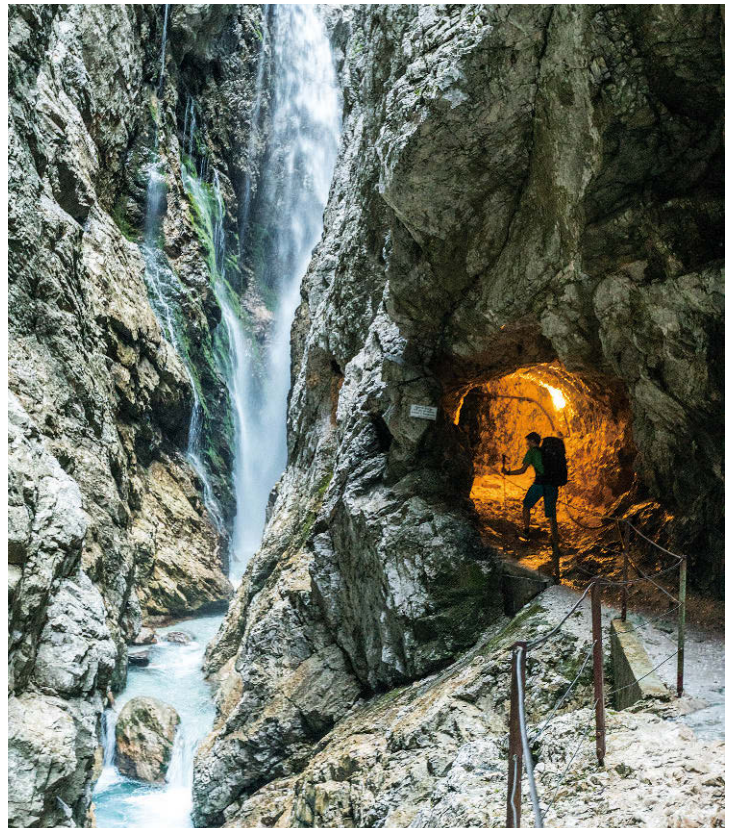
Mit der beliebten Höllentalklamm hat der Hammersbach bei Grainau ein Naturwunder geschaffen, das seinesgleichen sucht. Auch für ambitionierte Wanderer hat die Klamm viel zu bieten. Neben dem berühmten Zugspitz-Anstieg, der hier seinen Anfang nimmt, ist die Wanderung durch die Klamm und über das Hupfleitenjoch zum Kreuzeck besonders reizvoll. Insgesamt sind mehr als 1400 Höhenmeter zu bewältigen. Die Belohnung: eine gewaltige Berglandschaft, die Einkehr im gemütlichen Kreuzeckhaus und allen voran die Zugspitze, die wie ein Koloss über den Wanderern thront. Wer sich am Kreuzeck den knapp zweieinhalbstündigen Abstieg nach Garmisch-Partenkirchen sparen möchte, sollte früh aufbrechen, um noch rechtzeitig eine Seilbahn ins Tal zu erwischen.

 **mittel**  1420 Hm auf
550 Hm ab  12 km  5 Std.

Ausgangspunkt: Wanderparkplatz Hammersbach (758 m)

Charakter: Lange und teilweise seilversicherte Tour, die Kondition und Trittsicherheit fordert

Route: Hammersbach/Grainau – Höllentalklamm – Höllentalangerhütte (1387 m) – Knappenhäuser – Hupfleitenjoch – Kreuzeck







Garmisch-Partenkirchen

Rund um den Pflögersee, über Kellerleitersteig und Kramerplateau

Unweit von Garmisch-Partenkirchen findet sich eine einfache Tour, bei der auch Familien ihre Freude haben werden. Zunächst geht es rund um den Pflögersee, dessen klares Wasser bereits im Mittelalter die nahe Burg Werdenfels mit Trinkwasser versorgte. Über befestigte Stufen führt der Weg anschließend den Kellerleitersteig hinauf. Hier bieten sich beste Ausblicke auf das Loisachtal und das umliegende Alpenpanorama, ehe es über einen Teil des Kramerplateauwegs wieder zurück zum Pflögersee geht. Wer mit Kindern unterwegs ist, sollte auch dem Schmörlzersee und der Burg Werdenfels, von der heu-

te nur noch eine Ruine übrig ist, unbedingt einen Besuch abstatten.

 **einfach**  210 Hm  4,9 km  2 3/4 Std.

Ausgangspunkt: Parkplatz am Pflögersee (837 m)





Charakter: Leichte, familienfreundliche Wanderung auf befestigten Wegen

Route: Pflögersee – Kellerleitersteig – Maxbrünnerl – Kramerplateauweg – Parkplatz Schmörlzer See – Pflögersee

Alpenwelt Karwendel

Über den Lakaiensteig zur Soiernspitze

Ein wahrer Karwendel-Klassiker ist die Tour auf die Soiernspitze. Schon König Ludwig II. schätzte die Ruhe im Soiernkessel mit seinen beiden Bergseen. Er ließ sich mit dem Soiernhaus dort auch ein königliches Jagdhaus errichten, das inzwischen eine Schutzhütte ist. Während der Königstross früher freilich über gut ausgebaute Reitwege zum Soiernhaus aufstieg, nutzten die Bediensteten ab der Fischbachalm den landschaftlich eindrucksvolleren »Lakeiensteig«. Schwindelfreie und trittsichere Bergwanderer können auch heute noch auf ihren Spuren wandeln und beim Aufstieg über den steilen und drahtseilversicherten Steig ein Bergpanorama genießen, bei dem selbst der Koni gestaunt hätte.

 **schwierig**  1400 Hm  20 km  11 Std.

Ausgangspunkt: Krün (875 m)

Charakter: Lange und anspruchsvolle Bergwanderung, die vor allem am Lakaiensteig Trittsicherheit erfordert. Lässt sich mit einer Übernachtung im Soiernhaus (DAV Sektion Hochland) gut auf zwei Tage aufteilen.

Route: Krün – Fischbachalm – Lakaiensteig – Soiernhaus (1611 m) – Soiernseen – Soiernscharte – Soiernspitze (2257 m) – retour







Das Blaue Land

Staffelsee-Rundweg

Der Schriftsteller Ödön von Horváth, der fast ein Jahrzehnt in Murnau lebte, nannte den Staffelsee einst den »schönsten Platz am nördlichen Rand der bayerischen Alpen«. Einen guten Eindruck davon kann man sich bei einer Seeumrundung machen. Mit Ausgangspunkt in Murnau ist die Strecke technisch kaum herausfordernd und lässt sich wahlweise im oder gegen den Uhrzeigersinn begehen. Egal, wofür man sich entscheidet:

beim Wandern durch Wälder und kleine Ortschaften gibt es immer wieder tolle Blicke auf den See und die umliegenden Berge des Alpenvorlandes.

Besonders eindrucksvoll sind die unter Naturschutz stehenden Schilfgürtel und Moorlandschaften im westlichen Seebereich. Wem die Tour zu lange ist, der kann sie bequem mit einer Staffelseeschiffahrt abkürzen.

 **mittel**  160 Hm  21 km  6 ¼ Std.

Ausgangspunkt: Staffelsee-Freibad (688 m)

Charakter: Landschaftlich reizvolle Seeumrundung für ausdauernde Wanderer

Route: Murnau (Freibad) – Obersee – Uffing – Rieden – Seehausen – Murnau (Freibad)





Naturpark Ammergauer Alpen

Meditationsweg Ammergauer Alpen

Abzuschalten, entspannen und die innere Ruhe finden: Das geht am »Meditationsweg« im Naturpark Ammergauer Alpen. Auf einer Länge von 85 Kilometern führt der Pilgerweg von der Wieskirche in Steingaden bis zum Schloss Linderhof im Graswangtal. Das Kernelement des Weges sind seine 15 Stationen, die Wanderer und Pilger zum In-Sich-Gehen einladen. Mal handelt es sich dabei um besondere Bauwerke, doch auch beeindruckende Naturdenkmäler zählen dazu. So passiert der Weg zum Beispiel auch den Soier See, den Ammerdurchbruch bei der Scheibum oder die Ammerquellen im Graswangtal. Der Weg lässt sich am besten entdecken, wenn man fünf bis acht Tage einplant. Machbar sind die einzelnen Etappen auch bestens als Tagestouren. Ein besonders intensives Erlebnis ist eine geführte Wanderung. Begleitet von einem Körpertherapeuten und Pilgerführer erfährt man sich mit angeleiteten Körper- und Atemübungen, geführten Fantasiereisen und meditativen Impulsen selbst neu.

einfach 2243 Hm auf
2180 Hm ab 85,4 km 5–8 Tage

Ausgangspunkt: Wieskirche Steingaden (876 m)
Charakter: Gemütliche Mehrtageswanderung mit moderaten Höhenunterschieden, die Etappen sind größtenteils als einfach einzustufen
Route: Wieskirche – Kloster Rottenbuch – Soier See – Scheibum – Fatimakapelle – Rochusfeld – Wallfahrtskirche Kappel – Hörnle – Passionstheater – Kreuzigungsgruppe – Döttenbichl – Kloster Ettal – Ammerquellen – Gertrudiskapelle – Schlosspark Linderhof

Fotos: Zugspitz-Region GmbH/Erika Spengler, Zugspitz-Region GmbH/Wolfgang Ehn, Best of Wandern/Thomas Bichler

► WASSER-WANDERN IN DER ZUGSPITZ REGION

WIE HINKOMMEN?

Die Zugspitz Region liegt im Süden Bayerns im Landkreis Garmisch-Partenkirchen an der Grenze zu Österreich. Garmisch-Partenkirchen lässt sich mit der Bahn von München und anderen deutschen Großstädten erreichen. Die meisten anderen Ortschaften sind mit der Regionalbahn gut von München oder Garmisch-Partenkirchen erreichbar.

BAYERN



WO ANKLOPFEN?

Zugspitz Region, Burgstraße 15, 82467 Garmisch-Partenkirchen, Tel. 0 88 21/75 15 62, info@zugspitz-region.de, www.zugspitz-region.de

birge Ost, Pürschling, Hörnle« Kompass-Wanderkarte 1:25 000, Blatt 07 »Werdenfeller Land mit Zugspitze«

TIPP

Die vielen Seen in der Zugspitz Region eignen sich auch bestens zum Baden. An warmen Sommertagen verspricht der Sprung ins kühle Nass von Staffelsee, Eibsee, Grubsee und Co. die perfekte Erfrischung nach einer langen Wanderung.

SICH ORIENTIEREN

Alpenvereinskarten 1:25 000, Blatt BY8 »Wettersteingebirge – Zugspitze«, Blatt BY9 »Estergebirge – Herzogstand, Wank«, Blatt BY7 »Ammerge-

WANDERTIPP



Unterwegs auf dem Spitzenwanderweg

In 12 Tagesetappen führt der 2018 eröffnete »Spitzenwanderweg« durch die Zugspitz Region. Auf rund 200 Kilometern verbindet der als Rundweg angelegte Fernwanderweg die bekanntesten Ziele der Region – vom Murnauer Moos bis hin zu Schloss Linderhof. Insgesamt 6800 Höhenmeter gilt es zu überwinden. Die Etappen reichen von leichten Wanderungen durch Wälder und entlang von Flüssen bis hin zu anspruchsvollen Kraxeltouren in alpinem Gelände. So gut wie immer im Blick ist dabei das Zugspitzmassiv mit Alpspitze, Waxenstein und Co.

Die 12 Etappen des Spitzenwanderwegs lassen sich bestens am Stück erwandern – durch gut an das ÖPNV-Netz angebundene Ausgangspunkte sind sie aber auch als Tages- oder Wochenendtour machbar.
Weitere Infos: www.spitzenwanderweg.de