

# VON DER HAUSTÜR WEG UND RAUS

7 Etappen: **Buchstein – Leonhardstein – Jägerkamp – Wendelstein – Hochries – Kampenwand – Fraueninsel**

Dass klassisches Trekking auch daheim spannend sein kann, ist durchaus ein Trend. Es muss nicht immer Peru oder Nepal, Kanada oder Tibet sein. Heimattrekking ist eine einfache und unkomplizierte Sache. Und auch der Erlebniswert stimmt. Vor allem, wenn man sich Zeit nimmt.

Nicht überall trifft man auf solch einen Schilderwald. Zuverlässige Wanderkarten sind absolut notwendig





Am Jägerkamp wird's etwas alpiner. Gegensätzliche Bergweltwelten: Die „stade“ Jägerbauernalm und der trubelige Wendelstein



### Etappe 1 München – Lenggries – Tegernseer Hütte

Dauer etwa 4,5 Stunden – Höhenmeter 1000 m ↗

Landschaft ■■■■□

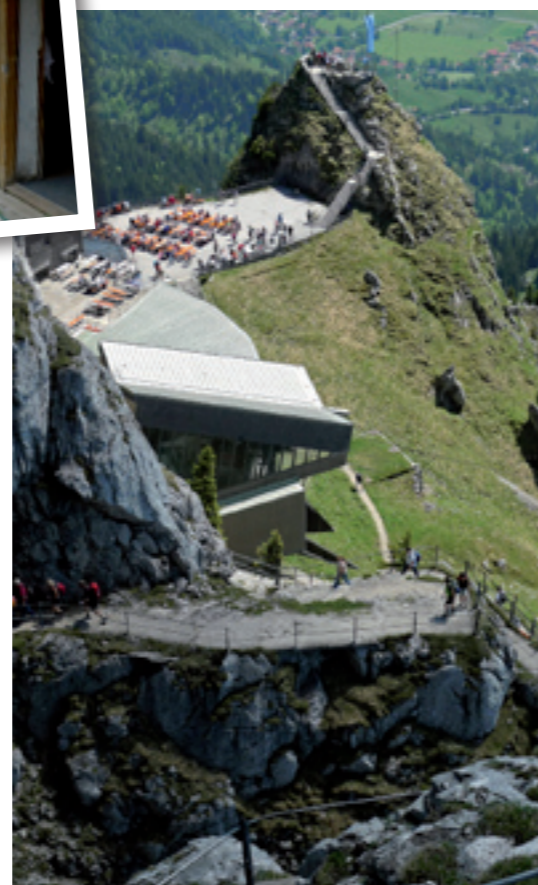
BERGWANDERUNG  
Schwierigkeit ■■■■□  
Kondition ■■■■□

EINKEHR/ÜBERNACHTUNG  
[www.heimat.de/tegernseer\\_huette](http://www.heimat.de/tegernseer_huette),  
T. 08042-917378

Das Bayernticket macht's möglich, denn alle Etappen sind mit der BOB ([www.bayerischeoberlandbahn.de](http://www.bayerischeoberlandbahn.de)) und dem RVO ([www.rvo-bus.de](http://www.rvo-bus.de)) bestens erreichbar. Man kann also abrechnen oder einsteigen wo man will. Da das Ticket erst ab 9 Uhr gilt, kann man sich am ersten Tag Zeit lassen. Von Lenggries aus geht's Richtung Hohenburg auf dem E4 und auf dem Sulzensteig über die traumhaften Seekaralmen zur Lenggrieser Hütte. Zeit für eine Pause, dann etwas steiler noch mal, bevor sich der Wald lichtet

und die Seekar Spitze (mitnehmen wegen der Aussicht) vor einem liegt. Der Weg folgt dem Gradverlauf auf dem Weg G21 nach Mariaeck (schöne Marterl) und über ein paar lächerlichste Felskletterpassagen bis zur Roßsteinalm. Jetzt Vorsicht: Der folgende Steig zur Tegernseer Hütte ist etwas ausgesetzt und stellenweise versichert. Trotzdem – er ist eine Schau! Und auch die Aussicht auf der Traumterrasse stimmt!

**U-TURN:** Mit dem RVO Bus 9556 ab Bayerwald nach Tegernsee zur BOB.



TEXT UND FOTOS: ACHIM CHWASZCZA

Lenggries ist die Heimat der neuen AllMountain und was liegt da näher, als direkt von der Haustür weg zu starten? Die erste Route der mit doch spürbaren Erfolg beschiedenen Idee des Heimatrekkings führte von Lenggries in vier Wochen nach Oberstaufen. Jetzt geht es gen Westen, die nächsten Etappen für eine zusätzliche Woche Heimatrekking sind geschnürt. Lenggries – Chiemsee ist als Routenidee eher ungewöhnlich und nicht sofort zwingend. Der Weg aber führt mitten durch die Berge der urbayrischsten „Heimat“. Hin zu jenen unter der Woche unerwartet stillen Bergen, die die Münchner gerne dann als ihre Hausberge bezeichnen, wenn sie an ihre Kindheit denken. Fast jeder kennt sie, denn irgendwann einmal war er unterwegs mit den Eltern und mit dem legendären „Pause“ im Rucksack, um am Buchstein zum ersten Mal zum Kraxeln zu gehen, am Wallberg das Kircherl zu besuchen oder am Wendelstein die Aussicht zu genießen. Ja und natürlich der Spitzing, die Lyra und die Suttin. Es sind einfach nostalgische Momente, denn nicht wenige werden hier an den sanft geschwungenen Hängen das Skifahren gelernt haben. Aber zum Wandern oder gar zum Trekking?

### Etappe 2 Tegernseer Hütte – Leonhardistein – Kreuth

Dauer etwa 4,5 Stunden – Höhenmeter 400 m ↗ 1300 m ↘

Heut geht's durchs Kar runter vorbei an der Buchsteinhütte in Richtung Schwarzentennalm, die ihren Namen nicht von den „schwarzen Enten“ herleitet, sondern vom nahen Bergbach. Es ist eine nette, ganzjährig geöffnete Brotzeitstation – lohnt also. Auf dem Fahrweg wieder zurück ca. zwei Km, dann biegt links der Weg L nach Wildbad Kreuth und zum „Leonhardistoa“ ab. Der ist ein aussichtsreiches Muss für alle trittsicheren Berggeher. Die Nordseite ist ausgewaschen und abgetreten, es bedarf also

vor allem bei Nässe einiger Vorsicht. Der Weg nach Kreuth, der südlichsten Gemeinde des Tegernseer Tals, dauert noch einmal eine knappe Stunde – ein abwechslungsreicher, nicht zu langer Tag. Im Batzenhäusl kann man gut speisen und übernachten und vielleicht noch zum kulturellen Ausgleich den Spaziergang zur CSU Hochburg Wildbad Kreuth einplanen. Zur Info: [www.kreuth.de](http://www.kreuth.de) bietet auch eine interaktiven Regio-Karte!  
**U-TURN:** Mit dem RVO Bus 9556 nach Tegernsee zur BOB.

Landschaft ■■■■□

BERGWANDERUNG  
Schwierigkeit ■■■■□  
Kondition ■■■■□

EINKEHR/ÜBERNACHTUNG  
Batzenhäusl  
T. 08029-249  
[www.gasthof-batzenhaeusl.de](http://www.gasthof-batzenhaeusl.de)

**VERGLICHEN MIT 1200 EURO FLUGKOSTEN FÜR EINE TREKKINGWOCHE IN NEPAL KANN MAN ES DANN DOCH GANZ SCHÖN KRACHEN LASSEN**



Die Hochries reißt auf: Ausblicke und Wolkenstimmungen vom Feinsten. Kein großer Berg, aber ein unvergleichbares Panorama

### Etappe 3 Kreuth – Wallberg – Suttin

Dauer 6-7 Stunden – Höhenmeter etwa 1200 m ↗ 1000 m ↘

**Landschaft** ■■■□□

**BERGWANDERUNG**  
Schwierigkeit ■■■□□  
Kondition ■■■□□

**EINKEHR/ÜBERNACHTUNG**

Berghof Suttin,  
www.berghof-suttin.de,  
T. 08022-187 88 00  
Moni-Alm,  
www.moni-alm.de,  
T. 08022-66 41 54

Dass am Wallberg einmal Autorennen stattfanden! Von Kreuth führt rechts der Weissach ein Erlebnispfad zur Talstation der Wallbergbahn. Informationen zum Auwald, Wasser und zur Weidewirtschaft inklusive. Seit 1951 hat die Bahn über 13 Millionen Gäste befördert – dementsprechend trübelig wird's am Gipfel. Das Wallbergkircherl bietet seit über 100 Jahren Hirten und Wanderern Zeit für etwas Besinnung – eben Tradition. Über Wallbergmoos steigt der breite Weg zur Wallbergalm auf 1507 m. Konditionsstärkere

nehmen nun das Auf und Ab über Setzberg und Grubereck auf dem Alpenlehrpfad (Nr. 29) zum Risserkogel, 1826 m, und vorbei am Blankenstein zum Riederecksee und zur Riedereckalm. Man folgt der Via Alpina 29 abwärts bis zur RVO Haltestelle Hufnagelstube, um dann nach rechts zur Monialm und zur Suttin abzubiegen. Ein härterer Tag mit etwas längerer Gehzeit – viel mehr geht heute nicht. Übernachtung im Berghof Suttin oder auf der Moni-Alm  
**U-TURN:** Mit dem RVO Bus 9560 nach Tegernsee zur BOB.

### Etappe 4 Suttin – Spitzingsee – Gaitau

Dauer 6-7 Stunden – Höhenmeter etwa 1200 m ↗ 1400 m ↘

**Landschaft** ■■■□□

**BERGWANDERUNG**  
Schwierigkeit ■■■□□  
Kondition ■■■□□

**EINKEHR/ÜBERNACHTUNG**

Gasthof Wendelstein,  
www.gasthof-wendelstein.de,  
T. 08023-8089-0  
Gasthaus Rote Wand,  
www.gasthofrotewand.de,  
T. 08023-905-0

Liftrassen und Pistenverbauung – der Weg über den Stümpfling auf der Via Alpina ist nicht unbedingt der schönste – auf der anderen Seite: Wer ihn nur vom Winter kennt... Alternativ bietet sich über die Bodenschneid zur Oberen Firstalm. Dann jedenfalls geht's runter zum Spitzingsee und am westlichen Ufer zum Spitzingsattel. Von hier der Aufstieg zur Unteren Schönfeldalm in eindrucksvoller Kessellage, gemütliche Zimmer (Tel. 08026-

7496, Infos beim Alpenverein www.alpenverein-muenchen-oberland.de mit download Faltblatt „Bergerlebnis Spitzing“). Die meisten werden weitersteigen gen Jägerkamp, 1746 m, und über die Jägerbauernalm auf dem Steig 14 über die Benzgalm nach Gaitau. Hier sind der Gasthof Wendelstein oder das Gasthaus Rote Wand als Unterkunft geeignet.  
**U-TURN:** Mit der BOB ab Gaitau nach München.



Bitschön, sowas geht doch nicht mehr, heut sind wir „härtere Brocken“ gewohnt! Und Trekking in der Heimat, was soll das denn für ein „Schmarrn“ sein? Vielleicht tut es gut, etwas Abstand zu gewinnen und all die alten Plätze mit anderen Augen zu sehen. Denn Hand aufs Herz, wann waren wir das letzte Mal wirklich zwischen Lenggries und Wendelstein länger unterwegs? Vielleicht mit dem Mountainbike, um ein paar Runden zu drehen und Kondition zu bolzen oder für ein paar schnelle Abfahrten an Nachmittag. Aber wandernd über Tage hinweg?

Trekking bedeutet letztendlich nicht mehr, als zu Fuß eine gebirgige Region zu erkunden. Die Berge, die Täler, die Menschen und ihre Traditionen und Eigenheiten. Also worauf soll man noch warten, wenn es zwischen Lenggries und Chiemsee die schönsten Etappen der oberbayerischen Postkartenberge zu erkunden gilt? Der Weg ist traumhaft schön, die Kultur passt und ökologisch sinnvoll ist es allemal, denn die An- und Abfahrten für die gesamte Tour – von A nach B oder auch in kleineren



### HEIMAT BESITZT EINE GANZ EIGENE, OFT UNBEKANNTE EXOTIK. UND TREKKING BEDEUTET LETZTENDLICH NICHT MEHR, ALS MEHRERE TAGE ZU FUSS DURCH EINE GEBIRGIGE REGION ZU WANDERN

Abschnitten – sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu meistern. Mit dem Bayernticket, und das muss man sich einmal „geben“, zum Sonderpreis. Zu fünft liegen die Reisekosten für Hin- und Rückreise gerade einmal bei zehn Euro pro Person. Verglichen mit 1200 Euro Flugkosten für eine Trekkingwoche in Nepal kann man es dann doch ganz schön krachen lassen. Und so exotisch wie in Nepal ist es in Bayern allemal. Bei dem Preis wäre sogar ein Fünfsterne-Hotel am Chiemsee mit im Etat. Aber so etwas brauchen Trekker und Bergfreunde eher nicht. Dafür muss das Bergerlebnis stimmen, die Aussicht gut sein und abends, weil es auf den Hütten unter der Woche nicht zu eng wird, ist die Welt in Ordnung. Geschnarcht wird daheim.

### Etappe 5 Geitau – Wendelstein – Mitteralm

Dauer etwa 5-6 Stunden – Höhenmeter 1200 m ↗ 1400 m ↘

„Unter den Bergspitzen, die ich auf dieser Gebürsreise bestieg, ist eine der merkwürdigsten der Wendelstein. Sie können ihn bey heiterm Wetter auf 30 und mehr Meilen weit mit freiem Auge sehen. Er läuft oben ganz spitzig zu, und ich hielt mir was darauf zu gute, wie ich die Spitze nicht ohne Lebensgefahr erreicht hatte...“ Klement Alois Baader, 1795. Der „verbaute“ Wendelstein, 1838 m, muss sein, es

gibt keine schönere Aussicht in Bayern. Aufstieg von Bayrischzell über die Wendelsteinalm, oben das volle Programm mit Sternwarte und Kircherl. Abstieg über den Weg E4 und M zur Mitteralm oder noch besser: Fahrt dorthin mit der 1910 erbauten Zahnradbahn des Geheimen Kommerzienrates Dr. h.c. Otto von Steinbeis. Sieben Tunnel, zwölf Galerien und acht Brücken! Übernachten auf der Mitteralm beim Toni.

**Landschaft** ■■■■□

**BERGWANDERUNG**  
Schwierigkeit ■■■□□  
Kondition ■■■□□

**EINKEHR/ÜBERNACHTUNG**

Mitteralm,  
www.mitteralm-wendelstein.de,  
T. 08034-27 60

### Etappe 6 Mitteralm – Hochries

Dauer etwa 6.00 Stunden – Höhenmeter 800 m ↗ 150 m ↘

Den anstehenden Waldhatscher kann man sich sparen, besser man nimmt die Zahnradbahn und lässt sich vom Toni ein Taxi bestellen, dass einen übers laute Inntal von Brannenburg nach Nußdorf bringt. Im Ortszentrum trifft man wieder

auf den E4, der über Schwarzenbach auf verwinkeltem Weg zur Spatenaualm und dann zum „Wolkenhaus“ Hochries, 1568 m, führt. Noch einmal bietet sich eine Aussicht vom Feinsten und eine äußerst angenehme Hüttenübernachtung.

**Landschaft** ■■■■□

**BERGWANDERUNG**  
Schwierigkeit ■■■□□  
Kondition ■■■□□

**EINKEHR/ÜBERNACHTUNG**

„Wolkenhaus“ Hochries,  
www.hochrieshuette.de,  
T. 08032-8210

### Etappe 7 Hochries – Chiemsee

Dauer etwa 4.00 Stunden – Höhenmeter 50 m ↗ 1100 m ↘

Über die Riesenhütte und die sommerbetriebenen Hofalm (Einkehr) nach Hohenaschau und im Tal nach Aschau. Fahrt mit der lokalen Chiemgaubahn (Fahrplan unter www.aschau.de) nach Urschalling. Besuch

des romanischen Kircherls und eine ordentliche Brotzeit beim urigen Mesnerwirt, eine gute halbe Stunde später ist man in Prien am Chiemsee. Das wars!  
**U-TURN:** Bahnanschluss in Prien.

**Landschaft** ■■■■□

**BERGWANDERUNG**  
Schwierigkeit ■■■□□  
Kondition ■■■□□

Joachim Chwaszcza ist seit Jahren als Autor und Fotograf für AllMountain in der Bergen der Welt unterwegs. Für den DAV Summit Club ist er zwischen Patagonien und Himalaya als Spurensucher tätig.

Die passende Begleitlektüre und mehr Heimattrekking findet man in dem vom Autor herausgegebenen Buch

**HEIMATTREKKING – BAYERNS BERGE FÜR QUERGEHER**  
J. CHWASZCZA, G. FUNK, H.G. MÜHLBAUER

Erschienen in der Editon Summit  
Zu bestellen bei www.heimattrekking.de

