



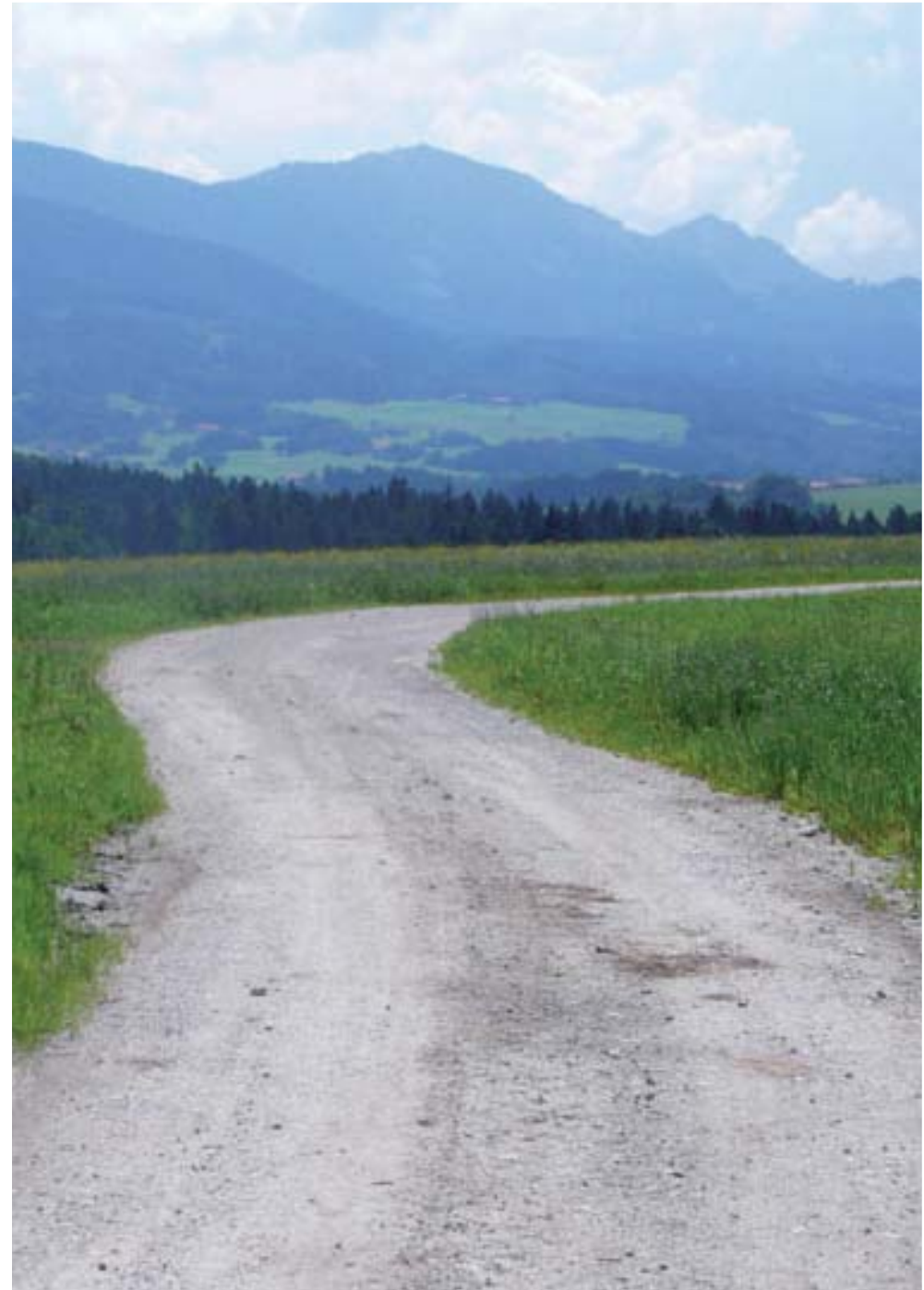
Wenn Sie dieses Buch lesen, dürften Sie schon bald zu einer Gruppe Urlauber gehören, die in den Bergen sehr gern gesehen sind: Auf Schusters Rappen erleben Sie die Natur und Kultur einer Region natürlich besonders intensiv und haben Zeit, den Alltag hinter sich zu lassen und offen zu sein für die faszinierenden Eindrücke, die sich Ihnen entlang des Weges bieten werden.

Wenn dann nach langer Wanderung der Appetit so richtig aufkommt, wissen Sie die vielfältigen bayerischen Spezialitäten richtig zu würdigen. Natürlich achten Sie darauf, dass die Zutaten auch wirklich aus der Region kommen, denn einen „Allerweltsbrei“ können Sie auch zu Hause essen. Die somit unterstützten Allgäuer Bauern werden es Ihnen danken – auch dadurch, dass Sie die vielfältige Kulturlandschaft, durch die Sie wandern, auch zukünftig pflegen können. Ganz nebenbei tragen Sie durch Ihre sanfte Fortbewegung dazu bei, die schöne Natur zu schonen. Das trifft schon auf die Anreise zu: Bus und Bahn ermöglichen es Ihnen, nicht nur bequem zum Ausgangspunkt zu gelangen. Sie können Ihre Erlebnisse nach der Wanderung auch entspannt im Abteil reflektieren, anstatt erst mühsam zum Auto zurück zu müssen, um anschließend im Stau zu stehen. Fliegen als ökologisch katastrophale Reiseform ist Ihnen ohnehin viel zu schnell, um wirklich irgendwo anzukommen.

Die Internationale Alpenschutzkommission CIPRA arbeitet als Dachverband von etwa 100 Organisationen aus allen Alpenstaaten für die Erhaltung des Natur- und Kulturerbes und eine nachhaltige Entwicklung in den Alpen. In Deutschland bildet die CIPRA einen Zusammenschluss folgender Verbände: Deutscher Alpenverein, Bund Naturschutz in Bayern, Naturfreunde Deutschlands, Landesbund für Vogelschutz, Verein zum Schutz der Bergwelt, Bergwacht, Bergführerverband und Mountain Wilderness.

Die CIPRA arbeitet als mehrsprachige alpenweite Informationsdrehscheibe, die Entscheidungsträger genau so erreicht wie jene Menschen, die sich vor Ort für eine nachhaltige Entwicklung engagieren. Die CIPRA hat Beobachterstatus bei der Alpenkonvention, die sie 1989 maßgeblich angeregt hat. Darüber führt die CIPRA auch eigene Projekte durch. So wird derzeit in Kooperation mit dem Bund Naturschutz, der Stadt Immenstadt und dem Naturpark Nagelfluhkette an einem Naturerlebniszentrum Allgäuer Alpen geplant. Ausgehend von einem attraktiv und ökologisch konsequent ausgestalteten Informationszentrum in Bühl am Alpsee sollen Umweltbildung und nachhaltiger Naturerlebnistourismus im Oberallgäu gefördert und ausgebaut werden.

Andreas Gühler, Geschäftsführer CIPRA Deutschland, Kempten



allein ist nicht geführt ...

Gehen Sie in einer möglichst homogenen Gruppe. Die Wanderer sollten eine vergleichbare Kondition haben, damit keiner in der Gruppe zurückfällt und die anderen ständig warten bzw. Schlussgänger hinterher hetzen müssen. Die Gruppe sollte immer zusammenbleiben. Bei einfachen Wanderungen brauchen Sie in der Regel keinen Bergführer. Auf anspruchsvollere Touren - wie bei längeren Trekkings oder beim alpinen Wandern über 2500 Meter - sollten Anfänger ausschließlich mit erfahrenen Bergsteigern oder Führern gehen.

Eine Woche Wanderurlaub sollte wie folgt aussehen: Am Ankomsttag keine sportliche Herausforderung suchen, sondern dem Körper erst mal Zeit lassen, sich an das veränderte Klima zu gewöhnen. Am nächsten Tag bietet sich eine leichte Talwanderung an. Am zweiten Tag kann man sich dann durch eine Tour auf einer höher gelegenen Panoramaroute steigern.

Wenn es bergauf gehen soll, planen Sie anfangs 400 bis 600 Höhenmeter pro Tag ein. Dafür benötigt man ungefähr vier Stunden hin und zurück. Planen Sie ausreichend Pausen ein. Nach rund 90 Minuten ist die Energie, die man sich mit dem Frühstück zugeführt hat, verbraucht. Dann geht es an die Energiereserven - das in den Muskeln gespeicherte Kohlenhydrat (Muskelglycogen). Zeit für eine Brotzeit, denn sonst lassen die Ausdauer, Kraft und auch Trittsicherheit nach!

Alle 30 bis 40 Minuten sollte man eine Trinkpause einlegen. Und etwas später z.B. eine Banane und einen Energieriegel essen. Tipp: Wählen Sie eine Route mit Stützpunkt aus, wo man zum Ausruhen und bei Kälte auf eine Suppe einkehren kann. Vermeiden Sie am ersten Tag eine Seilbahnfahrt in höhere Lagen. Der Organismus ist damit beschäftigt, sich an die veränderten klimatischen Verhältnisse anzupassen. Wer abrupt in die Höhe strebt, muss mit Schwindel, Appetitlosigkeit und Kopfschmerzen rechnen.

**Stefan Winter, Ressortleiter Breitenbergsport
beim Deutschen Alpenverein**



ETAPPE 2

Heiner Schuster, *Jurist und Pressesprecher, Herrsching: Riedbodeneck*

Auch die bayerischen Alpen haben ihre „Zugänge zur „Welt des Hades“. Wer einen Blick hinein riskieren möchte, kurz vor der Landesgrenze nach Tirol am Riedbodeneck findet er direkt am Wanderweg ein kleines Erzbergwerk, die „Franz Adolf Zeche“. Aus dem Stollen fließt etwas Wasser, ein kalter Lufthauch und ein verrostetes Schild warnen vor dem Eindringen. Man käme auch nicht weit, denn der Stollen erreicht nach etwa 80 Metern eine Querstrecke, von der aus zwei nasse Schachtaufbrüche nach oben münden. In der Gründerzeit in den letzten Jahrzehnten des 19. Jhs. suchte ein Münchener Investor hier vergeblich sein Glück.

Am Riedbodeneck kommen Bleiglanz und Zinkblende vor, die in verschiedenen Gruben im oberen Wettersteinkalk, so am Rauschberg bei Inzell oder im Höllental bei Garmisch in den vergangenen Jahrhunderten mit eher wechselhaftem Erfolg abgebaut wurden. Vor 100 Jahren suchte man in der Tiefe die Fortsetzung der Lagerstätten, vergebens, außer ein paar Erzspuren war nichts zu finden.

Gehzeit: Hm 570 / 650 Gz 4 h

Technik: leichte Bergwanderung

Unterkunft: Karwendelhaus: Geöffnet ca. Mitte Juni bis Mitte Oktober. Tel./Fax 0043/5213/5623

Gipfel/Touren: Birkkarspitze, 2749m, Ödkarspitzen, 2743m, Östl. Karwendelspitze, 2537m, Hochalmkreuz, 2192m

Klick: www.karwendelhaus.com
http://de.wikipedia.org/wiki/Hermann_von_Barth
www.alpic.net
www.karwendel-urlaub.de

Falkenhütte - Karwendelhaus

Trekking, vor allem Heimattrekking, ist kein alpiner Leistungssport. Es gibt Veranstalter, die sehen Lenggries-Garmisch als 24 Stundentour. 5000 Höhenmeter am Stück. Aber das ist eine andere Geschichte. Lieber den ersten Morgen in dieser gewaltigen Szenerie genießen. Staunend an den grauen und senkrechten Laliderer Felswänden den Blick gen Himmel streifen lassen. Und von der Hütte weg, ohne Gepäck zumindest aufs Ladizköpfel, wenn nicht sogar auf den Mahnkopf aufsteigen, bevor man sich gen Mittag auf den Weg zum Karwendelhaus, 1771 m, machen wird. Die Route, bestens ausgeschildert, führt zum Hermann-von-Barth-Denkmal, gewidmet dem namhaften und tragischen Al-

penpionier, der 1876 in Angola den Freitod wählte. 88 Gipfel in einem Sommer, dazu 12 Erstbegehungen - eine wahrlich spektakuläre Leistung für das Jahr 1870. Auch am Kleinen Ahornboden heißt es halten. Hier holten die Mittenwalder Geigenbauer ihr Holz. Der warme Klang der Violinen - vielleicht kann man ihn hier schon hören.

Mit Mozart im Ipod alles kein Thema. So eingebettet geht es voran, mit Musik und Pioniergeist, einer wilden Berglandschaft und dem hier passenden Goethespruch: „Und Schlag auf Schlag! Werd' ich zum Augenblicke sagen. Verweile doch, du bist so schön...“ Faust.

8

ETAPPE

Hubert Wehrs, *Grafikdesigner, Garmisch - München*
So schmeckt das Leben...

... auf dem Weg Richtung Westen liegt das kleine, aber feine Zugspitzdorf Grainau und dort unweit des unteren Dorfplatzes, direkt neben dem Kirchlein St. Josef, der Genuss-Laden von Annemarie Betz. Wer dort einmal einen „Hirschkuss“ probiert hat wird schwer der Versuchung widerstehen, sich mit diesem Kräuterlikör als „Proviant“ für den Weiterweg zu versorgen. Natürlich ist das nicht der einzige Geheimtipp den man bei „Betz Genuss“ findet. Nach einem erfüllten Trekkingtag ist die Lavendel Beinlotion mit entspannender Tiefenwirkung sicherlich ein Hoch-Genuss. Was nach eingehendem Studium des vielfältigen Angebots an Pflegeprodukten aus Lavendel, Rosenblättern, Alpenkräutern und Schafmilch nicht in den Rucksack passt oder weiteres unbeschwertes Wandern verhindern würde – Annemarie Betz packt es ein und schickt es zu Ihnen nach Hause!

Garmisch - Kramer - Linderhof

Gehzeit: Hm 1270 / 1000 Gz 7-8

Technik: mäßig schwierig, nur unterhalb der Kramerspitze auf dem Querweg etwas schwieriger. Langer Gehtag, also genügend zum Trinken mitnehmen!

Unterkunft: Im Graswangtal gibt es mehrere Gasthöfe/Pensionen. Direkt in Linderhof wohnt man im Schlosshotel gediegen, aber nicht übertrieben. www.schlosshotel-linderhof.de. Unbedingt rechtzeitig reservieren, viele Busse

U-Turn: Linderhof-Oberammergau - Murnau - München:

Fahrpläne: www.rvo-bus.de

Klick: www.schlosslinderhof.de

Es geht steil bergauf und so richtig verschlaufen kann man erst oben am Gipfel. Der Kramer, 1985 m, kann mit der gewaltigen Felsenwelt des Wetterstein natürlich nicht mithalten. Dafür bietet er die Aussicht par excellence – nicht nur auf Garmisch, sondern auf den gesamten Talkessel bis weit hinein ins Karwendel. Also gebührt Respekt. „

Aber zunächst einmal sollte man den Aufstieg unterbrechen, den nirgendwo sonst gibt es so gute Schnitzel wie in der Berggaststätte St. Martin. Dann geht's steil bergauf, am Schluss durch Latschen bis zur 360 Grad-Panoramarundschau am Gipfel. Rast, denn jetzt wird es warm. Der Weg zur Stepbergalm kann ganz schön warm werden. Aber die Einkehr lohnt, wie ein amerikanischer Trekkingkollege im Internet vermerkte: „The Stepberg Alm is one of my favorite hikes at Garmisch. ...“ Trekking bedeutet nicht nur auf und ab, sondern manchmal auch lange Wege in der Ebene. So ist es in Indien, den Anden und auch heute in Bayerns Bergen. Gut zehn Kilometer sind es, wenn man von der Rotmoosalpe „auf dem Tanzboden“ dem Elmaubach auf der Forststraße ins Graswangtal zum Schloss Linderhof folgt. Nicht schimpfen und jammern, sondern einfach auslaufen und daran denken: „Gehen reinigt den Geist“.

Schwangau - Tegelberg - Bleckenau

ETAPPE
1

Ein attraktiver Wandertag, der zwar nicht in einsame Bergregionen führt, aber zur Beschäftigung mit vielen relevanten Themen anregt: Die Römer und ihre Handelswege, das Bayerische Königshaus, Ludwig II. und seine Beziehung zur Romantik und zu den Bergen, ferner über Forstwirtschaft, Geologie, Drachenflug, ... Den Aussichtsberg Tegelberg mit dem bewirtschafteten Tegelberghaus, einer 1850 von König Max II errichtete Jagdhütte, die auch Ludwig II sehr schätzte und oft aufsuchte, kann man ab der Talstation der Tegelbergbahn (direkt dahinter sind die Grundmauern einer römischen Villa Rustica und links davon eine Sommerrodelbahn) über zwei Routen erreichen: Über die schöne „Gelbe-Wand-Route“, die aber stellenweise abgesichert und dem Steinschlag ausgesetzt ist.

Als Lehrpfad mit Infotafeln ausgestattet ist der breite, familientaugliche, aber weniger schöne Schutzengelweg über die Rohrkopfhütte. Der Abstieg vom aussichtreichen Tegelberg über den Ahornreitweg zur bewirtschafteten, ebenfalls ehemaligen königlichen Jagdhütte Bleckenau, ist ebenfalls ein beschilderter Lehrpfad und bietet herrliche Ausblicke. Von der Bleckenau, die Max II. einst auch als Jagdhütte diente, kann man am Nachmittag per Kleinbus nach Hohenschwangau zurückfahren.

Gehzeit: Hm 950 / 950 Gz 6h

Technik: leichte Bergwanderung zum Einstieg

U-Turn: Füssen Bahnanschluss

Unterkunft: www.schwangau.de

Klick: Ein Vorgeschmack auf die Königsschlösser mit 360 Grad-Bildern gibt es unter www.neuschwanstein.com. Mehr zum Allgäu bei www.allgaeu-abc.de. Und wen es ins Festspielhaus ziehen sollte, mehr unter: www.das-festspielhaus.de

Zur schönen Aussicht...

Alles neu, auch in Neuschwanstein. Freischwebende Aussichtsrampen sind in zur Zeit in. Also auch in Neuschwanstein. Und so gibt's seit neuesten eine Aussichtsplattform über die Pöllatschlucht. Die rund 1,3 Millionen Neuschwansteinbesucher im Jahr werden es hoffentlich danken.

Joachim Chwaszcza

ETAPPE

2



Fraueninsel - Urschalling - Kampenwand

Der Abschied fällt schwer von der Fraueninsel. Ein kurzer Stopp auf der Herreninsel lohnt. Zwei Stunden Aufenthalt sollte man mindestens einplanen für Ludwigs unvollendetes Schloss. Dann geht es weiter nach Prien und am Fußweg zum Dorfplatz. Richtung Bernau verlässt man den bekannten Fremdenort, um kurz hinter dem Viadukt (ein weiterer Krimtort) rechts über die Wiesen hinauf zum eher unscheinbaren, romanischen Kirchlein von Urschalling mit seinen beeindruckenden Freskenzyklus zu kommen. Nebenan lockt der Mesnerwirt. Wer nicht über Feldwege und Flurstraßen

streifen will, nimmt die Chiemgaubahn nach Vachendorf, um dann an der Prien entlang gen Aschau zu wandern.

Die Kampenwand, das letzte felsene Aufbäumen der Alpen, rückt näher. Etwa drei Stunden sollte man einplanen von Wildenwart bis Hohenaschau und wahl dem, der mit einer größeren Gruppe unterwegs ist, denn er kann, sofern gebucht, auf der Kampenwand übernachten. Allen anderen ist das Burghotel Hohenaschau empfohlen, denn ihnen bleibt nur der morgendliche Anstieg über den Reitweg, und die Gorialm zum Gipfel.

Gehzeit: Hm 0 / 950 Gz 6 h

Technik: Im oberen Teil der Kampenwand anspruchsvoll. Trittsicherheit ist hier erforderlich.

Gipfelmöglichkeit: Kampenwandgipfel 1668 m.

Unterkunft: Sonnenalm auf der Kampenwand

U-Turn: Aschau - Prien

Klick: Alles zur Kampenwandbahn unter www.kampenwand.de
Lohnenswerte Designmöbelseite mit Heimatcharakter bei Nils Holger Moormann, es lohnt ein Besuch!
www.moormann.de



Der Priener Regionalmarkt

Hier gibt es nur Produkte aus der Region, vom Käse bis zum Schaffell für die Babywiege, natürlich und alles in bester Qualität und zu günstigen Preisen. Und wer will, der bezahlt in der hiesigen Regionalwährung, dem „Chiemgauer“. Prien, Ortsausfahrt nach Bernau.

Joachim Chwaszcza