Die Alpenüberquerung vom Tegernsee nach Sterzing

Reiseunterlagen & Streckendaten

Etappe 1: Gmund am Tegernsee – Wildbad Kreuth

6-22 Kilometer- max. 250 Höhenmeter – leicht - höchster Punkt: 820m - Gehzeit: variabel

Vom Bahnhof Gmund ein kurzes Stück in östlicher Richtung zum Ludwig-Erhard-Platz. Vor der Fußgängerzone rechts auf einem schmalen Asphaltweg unter den Bahngleisen durch und hinab zur Mangfall, dem Abfluss des Tegernsees. Nun rund 250 Meter Richtung See, ehe man linkerhand auf einem Holzsteg den Fluß überquert. Nach der Brücke am Seeufer entlang bis zum Gasthaus Seeglas. An dieser Stelle links über die Bahngleise und die Straße. Nun wandert man etwa 50 Meter rechts am Gehsteig entlang und biegt gleich wieder links in die Kurstraße ein. Der Beschilderung zum Tegernseer Höhenweg folgt man bis nach etwa einem Kilometer im spitzen Winkel rechts ein Asphaltweg in südliche Richtung ("Tegernsee") führt. Nach einem knappen Kilometer zweigt der Weg von der schmalen Straße links ab und man wandert bald in den Buchenwald hinein. Der perfekte, relativ breite Steig führt nun immer rund hundert Höhenmeter über dem See entlang, es gibt mehrere Aussichtsbänke, von denen man das Geschehen am See bestens im Blick hat. Nach etwa zwei Kilometern am Steig folgt man der Beschilderung „Tegernseer Höhenweg nach Tegernsee" und gelangt direkt zum Bahnhof des Ortes. Nun noch rund 250 Meter in südlicher Richtung auf der Bahnhofstraße weiter, eher man rechts in den Königin-Caroline-Weg abbiegt. Auf diesem Weg immer geradeaus weiter und später entlang der Prinz-Karl-Allee hinab bis zum Seeufer. Teilweise auf Holzstegen über dem See wandert man nun in südlicher Richtung auf der Uferpromenade bis zum Klosterbrauhaus Tegernsee (ca. 1 ¾ h ab Bhf. Gmund).

Nach der Einkehr in südlicher Richtung weiter entlang des Seeufers, ein kurzes Stück am Gehsteig der Straße und bei der ersten Gelegenheit wieder auf den Gehweg neben den See wechseln. Bald erreicht man die Ruderfähre nach Rottach-Egern. Hier beim Bootshaus klingeln und man wird sobald wie möglich ans gegenüberliegende Ufer gerudert. Achtung: Die Ruderfähre verkehrt nur an Tagen mit durchgehend schönem Wetter! Alternativ weiter zu Fuß nach Rottach Egern. Beim Seeforum trifft man wieder auf die Originalroute.). Von hier in südlicher Richtung weiter entlang des Sees, vorbei am Seehotel Überfahrt, und links in die Seestraße. Nun folgt man der Beschilderung nach Enterrottach und wandert entlang des Seeufers, später durch den Kurpark, weiter zur Hauptstraße beim Seeforum. Hier kurz links und vor dem Fluss über die Straße. Ein Gehweg führt nun rund 800 Meter entlang der Rottach flussaufwärts, ehe man rechts auf eine Dorfstraße Richtung "Wallbergbahn Talstation, 45 min" abzweigt. Nach rund 300 Metern rechts in die Wolfsgrubstraße. Im weiteren Verlauf folgt man dieser Straße und immer der Beschilderung "Wallbergbahn Talstation". Die Route zweigt nach rund einem dreiviertel Kilometer links ab, ehe im spitzen Winkel rechts aufwärts auf einem Asphaltweg zwischen den letzten Häusern hindurch in den Wald eintaucht. Ab hier führt ein schöner Waldweg etwas oberhalb des Talbodens zur Talstation der Bergbahn. Hier geradeaus über den Parkplatz (immer den Schildern Richtung Kreuth folgen) und am Waldrand in den Ortsteil Trinis. Hier links weiter Richtung Kreuth und nach gut 500 Metern rechts zur Weißach. Vor der Brücke links am Bachuferweg flussaufwärts weiter.

Die Route führt teilweise durch ein Naturschutzgebiet mit einem Auwald. Auf der Höhe von Kreuth über die Brücke und hinüber in den Ort (ca. 2 h ab Tegernsee) oder geradeaus weiter Richtung Wildbad Kreuth. Bei der Brücke und dem Parkplatz mit der Bushaltestelle links auf der Zufahrtsstraße zu den historischen Gebäuden der ehemaligen Badeanstalt. Dahinter auf dem Forstweg weiter Richtung Parkplatz „Siebenhütten" und in einer Kehre hinab zur Fischzucht (ca. 1 ¼ h ab Kreuth). Nun am selben Weg retour zur Bushaltestelle "Wildbad Kreuth".

Beim Wildbad Kreuth gibt es keine Übernachtungsmöglichkeiten, daher von hier zurück mit dem Regionalbus nach Kreuth oder zum Tegernsee.

Etappe 2: Wildbad Kreuth – Achenkirch

17 Kilometer - 850 Höhenmeter – mittelschwierig - höchster Punkt: 1.560m - Gehzeit ca. 5 ¾ Stunden

Vorbemerkung: Auf dem Abschnitt bis zur Blaubergalm (3,5 h Gehzeit) gibt es keine öffentlichen Toiletten. Verständlicherweise muss der eine oder andere „in die Büsche“. Leider wird das benützte Toilettenpapier oft nicht mitgenommen. Bitte bedenken Sie, dass es viele Jahre dauert bis ein Taschentuch oder ähnliches verrottet und packen Sie im Fall benütztes Papier wieder ein!

Von ihrer Unterkunft am Tegernsee mit dem Regionalbus zur Haltestelle „Siebenhütten“ (nächster Halt nach dem Wildbad Kreuth). Über die Straße, den Parkplatz und die Brücke in südöstlicher Richtung am breiten Forstweg rund 300 Meter zur Abzweigung des Steigs auf die Blaubergalm. Nun rechts auf einem guten Steig durch den Mischwald rund 300 Höhenmeter bis zur unbewirtschafteten Geiß Alm (1.112m). Nun weiter Richtung „Schildenstein, Blaubergalm“ und entlang eines Bergrückens sanft ansteigend empor. Der Weg wird weiter oben etwas steiler und ist teilweise von Niederschlägen ausgewaschen, aber dennoch gut zu begehen.

Auf rund 1.550 Meter Seehöhe erreicht man den Sattel unterhalb des Schildensteins (1.613m) und wandert ein kurzes Stück in eine breite Senke abwärts. Weiter in leichtem Auf und Ab über die deutsch-österreichischen Landesgrenze (die nur mit einem alten Schild markiert ist) und kurz danach im offenen Almgelände ein kurzes Stück ansteigend zur Blaubergalm (1.560m, 3 ½ h ab Wildbad Kreuth).

Von der Alm auf dem Fahrweg in einem großen Bogen hinab ins Tal. Der von der Alm gut sichtbare Weg führt zuerst durchs Almgelände und weiter durch einen lichten Mischwald hinunter zum Klammbach. Dabei orientiert man sich stets an den Schildern Richtung Achenwald. Der Weg führt an mehreren Blumenwiesen vorbei, in denen im Frühsommer Orchideen wachsen. Entlang des Bachs wandert man hinaus nach Achenwald (2 ¼ h ab der Blaubergalm), einem Ortsteil von Achenkirch. Hinweis: Kurz vor Achenwald zweigt ein Wanderweg nach Achenkirch ab. Wer nach dieser relativ langen Etappe noch Lust und Kraft hat, kann die rund vier Kilometer auf dem Forstweg zum nördlichen Ortsbeginn Achenkirchs wandern.

Bei der Siedlung angekommen, führt neben der Bundesstraße ein Weg links Richtung Gasthaus Marie zur Bushaltestelle Achenwald-Soier. Von hier nimmt man den Linienbus am Nachmittag und fährt zur Unterkunft in Achenkirch. Alternativ von Achenwald mit dem Taxi nach Achenkirch.

Etappe 3: Achenkirch – Fügen

13,5 Kilometer - 200 Höhenmeter - leicht-mittelschwierig - höchster Punkt: 1.000m - Gehzeit ca. 4 h

Mit dem Dorfbus oder zu Fuß von der Unterkunft zum offiziellen Etappenstart bei der Haltestelle „Achenkirch, Abzweigung Achensee“ kurz vor dem nördlichen Seeufer. Auf der Dorfstraße rund 350 Meter in südlicher Richtung und gegenüber des Fischerwirts rechts Richtung „Gaisalm, Pertisau“ weiter. Nun an den letzten Häusern vorbei und durch die Felder zu einem Parkplatz. Hier weiterhin an der Beschilderung zur Gaisalm und nach Pertisau orientieren und hinter dem Parkplatz rechts ein kurzes Stück in nordöstlicher Richtung am Forstweg weiter. In spitzem Winkel um ein umzäuntes Feld am Nordufer des Sees und auf dem Wiesenweg bis zum See. Hier beginnt der Gaisalmsteig, der immer leicht auf und ab etwas oberhalb des Achensees zur gleichnamigen Alm führt. Der Steig ist an manchen Stellen sogar mit Stufen und Handläufen versehen.

Achtung bei Regen und Nässe: Der Steig kann dann rutschig sein und es wird empfohlen von Achenkirch zur Gaisalm mit dem Schiff zu fahren oder am Wanderweg am Ostufer des Achensees direkt nach Maurach zu wandern! Ein Grundmaß an Schwindelfreiheit ist am Gaisalmsteig notwendig.

Die Gaisalm (ca. 1 ½ h ab Etappenbeginn) liegt in idyllischer Lage auf einem Schwemmkegel, den ein kleiner Bach aus dem Karwendel aufgeschüttet hat.

Hinweis: Hierher oder von hier besteht auch die Möglichkeit mit dem Linienschiff von Achenkirch oder nach Pertisau und Maurach zu fahren.

Hinter der Gaisalm führt der Steig in einen schönen Mischwald und über zwei weitere Schwemmkegel Richtung Pertisau. An mehreren Stellen gibt es Bademöglichkeiten! Kurz vor Pertisau verwandelt sich der Steig in einen breiteren Weg und man wandert direkt neben dem Wasser auf das Strandbad, das erste Gebäude des Orts zu. Hinter dem Bad, vorbei an den Parkplätzen, wandert man wieder zum See und auf der Strandpromenade gegenüber der Spitzenhotels weiter Richtung Maurach. Die Route führt nun am Gehweg immer entlang des Sees, vorbei an der Endstation der Achensee Dampf-Zahnradbahn bis zur Südspitze. Neben den Gleisen der Bahn wandert man den letzten Kilometer ins Zentrum von Maurach.

Nun mit der Achensee Dampfzahnradbahn oder dem Linienbus nach Jenbach und mit der Zillertalbahn weiter ins Etappenziel Fügen.

Etappe 4: Fügen - Hochfügen

13 Kilometer - 450 Höhenmeter – mittelschwierig - höchster Punkt: 2.040m - Gehzeit ca. 3 ¾ Stunden

Vom Bahnhof Fügen überquert man die Zillertalstraße und wandert durch den Ort, rechts an der Kirche vorbei und weiter auf der Hochfügener Straße zur Talstation der Bergbahn (ca. 20 Minuten ab Bahnhof Fügen, den Wegweisern Richtung Spieljochbahn folgen). Nun mit der Seilbahn zur Bergstation auf 1.862 Meter Seehöhe.

Bei der Bergstation orientiert man sich an „Gartalm, Geolsalm“ und wandert auf einem Fahrweg in einem Linksbogen rund 500 Meter zum weithin sichtbaren Kreuz des Spieljochgipfels. Nun auf dem Steig am Bergrücken empor, bei der Abzweigung „Gartalm, Loassattel, Hochfügen“ nicht links sondern am Bergrücken weiter aufwärts Richtung „Onkeljoch“ und direkt auf die Bergstationen mehrerer Schilifte zu. Hier hält man sich an die Wegweiser „Loassattel-Hochfügen, Gartalm“ und wandert links um den kleinen Berg herum bis man wieder am Sattel ankommt. In leichtem Auf und Ab (immer „Gartalm, Hochfügen“ folgen) geht es durch einen breiten Graben auf die gut sichtbaren Lawinenverbauungen zu. Der Steig geht auf dem Bergrücken in einen breiteren Karrenweg über und führt nun in mehreren Serpentinen abwärts und zuletzt direkt auf die Gartalm (1.849m, ca. 1 ¼ h ab Spieljochbahn) zu.

Von der Alm ein kurzes Stück abwärts („Loassattel, Hochfügen“) und weiter auf und ab durch Latschen und Grünerlen dem Hang entlang. Der Steig führt weiter in einen lichten Wald hinein und oberhalb des Loassattels wieder ins offene Almgelände. Die letzten Meter zum Loassattel am Pfad abwärts. Nun rechterhand am Fahrweg rund 400 Meter abwärts zum Alpengasthaus Loas (1 h ab Gartalm).

Nach der Einkehr am selben Weg retour auf den Sattel und durch das Gatter weiter noch ein kurzes Stück ansteigend am Fahrweg Richtung Hochfügen. 300 Meter nach dem Loassattel teilt sich der Weg und man wandert nun auf dem rechten Fahrweg (“Höhenweg Spieljoch – Hochfügen”) Richtung “Lamarkalm-Hochfügen” Nun einen knappen Kilometer leicht ansteigend, ehe der Weg zur gut sichtbaren Maschentalalm hinabfällt. Zwischen den Almgebäuden hindurch und weiter den Wegweisern Richtung “Lamarkalm – Hochfügen” folgen. Auf einem Wiesenweg wandert man nun bis in den Graben zum Maschentalbach. Weiter geht auf einem Steig in leichtem Auf und Ab entlang der Waldgrenze ehe man wieder einen Forstweg erreicht. Auf diesem hinab zur Lamarkalm und weiter auf dem Weg durch das Schigebiet nach Hochfügen (ca. 2 h ab Gasthaus Loas).

Alternativ (z.B. bei Gewittergefahr) kann man bei der Weggabelung 300 Meter nach dem Loassattel auch den linken Weg direkt nach Hochfügen nehmen. Dieser führt meist abwärts und über zwei Kehren in den Graben des Matschentalbachs und am Hang entlang nach Hochfügen. Die letzten Meter verlaufen parallel zur Hochfügenstraße, ehe man den Wintersportort erreicht. (ca. 1 ¼ h ab Gasthaus Loas).

Etappe 5: Hochfügen – Melchboden - Mayrhofen

11 Kilometer - 900 Höhenmeter – mittelschwierig - höchster Punkt: 2.280m - Gehzeit ca. 4 ¾ Stunden

Über den großen Parkplatz taleinwärts und weiter am Forstweg entlang des Finsingbachs Richtung „Sidanjoch, Rastkogelhütte“. Die Route steigt konstant an und nach zwei Kehren erreicht man bald die Pfundsalm (1.640m) mit mehr als zehn Gebäuden. Weiter am Fahrweg ins Tal hinein, zuletzt in einer Linkskurve über den Bach. Danach gleich einmal rechts auf den Steig („Rastkogelhütte“) wechseln und durch Almrosen bergauf, vorbei an einer privaten Jagdhütte zum Sidanjoch (2.127m). An dieser Stelle links in leichtem Auf und Ab zur bald sichtbaren Rastkogelhütte (2.117m, 2 ¾ h ab Hochfügen) hinüber.

Hinter der Hütte rund 600 Meter am Fahrweg abwärts Richtung Melchboden und gleich nach einer Almhütte links auf den Steig „Melchboden über Arbiskopf“ wechseln. Achtung, der Wegweiser ist nur von der anderen Richtung kommend lesbar. Nun durchs Almgebiet und mehrere Steinblöcke hinauf auf den Sattel unterhalb des Kreuzjochs. In südöstlicher Richtung wandert man nun immer am Bergrücken entlang, zuerst über den unmarkanten Mitterwandskopf, mit 2.280 Meter Seehöhe der höchste Punkt der Tour, weiter an mehreren Lacken vorbei auf den Rauhenkopf zu. Hier beginnt der kurze Abstieg über den Arbiskopf zur Jausenstation Melchboden an der Zillertaler Höhenstraße (2.000m, 2 h ab der Rastkogelhütte) .

Mit dem Linienbus fährt man am Nachmittag hinunter zum Bahnhof Ramsau/Hippach und mit der Zillertalbahn in wenigen Minuten weiter nach Mayrhofen. Alternativ vom Melchboden mit dem Taxi nach Ramsau/Hippach und von dort weiter mit der Zillertalbahn nach Mayrhofen.

Etappe 6: Mayrhofen – Schlegeis – Pfitschtal

17 Kilometer - 550 Höhenmeter – mittelschwierig - höchster Punkt: 2.275m - Gehzeit ca. 5 ½ Stunden

Mit dem Linienbus in knapp einstündiger Fahrt zum Schlegeis Speicher. Kurz nach der mächtigen Staumauer befindet sich die Bushaltestelle. Von hier wandert man oberhalb des Sees taleinwärts zum letzten Parkplatz. Nun links über die Brücke und sofort rechts am Kiosk vorbei Richtung Pfitscherjoch. Der Weg wurde mit Steinplatten und Stufen bis zur Lavitzalm (2.095m) perfekt hergerichtet. Man wandert immer sanft ansteigend taleinwärts zur bewirtschafteten Lavitzalm. Hinter der Alm führt ein Fahrweg in einem großen Rechtsbogen durch eine wilde, vom Gletscherbach geschaffene Ebene. Etwa 500 Meter nach der Alm kann man links auf den Steig zum Pfitscherjoch wechseln oder am Fahrweg gemütlich bis zum Joch weitermarschieren. Nur wenige Meter unterhalb des Pfitscherjochs mündet der Steig wieder in den Fahrweg und man wandert über die Staatsgrenze direkt auf das etwas erhöht Gelegene, aber nur rund 400 Meter entfernte Pfitscherjochhaus (2.275m, 2 ½ h ab der Bushaltestelle).

Nun beginnt der Abstieg ins Pfitschtal. Hinter dem Haus führt der Steig Nr. 3 Richtung „Stein, Pfitsch“ erst zum nahen kleinen Bergsee hinab und gleich rechts durch einen Graben, vorbei an den ehemaligen militärischen Befestigungsanlagen, ins offene Almgebiet. Man überquert die Pfitscherjochstraße und wandert über sanfte Almmatten stets bergab auf die ersten Bäume zu. Nun durch einen lichten Mischwald hindurch wird die Fahrstraße noch zweimal überquert, ehe man den Arzbach überquert und der Weg auf der rechten Talseite durch den Wald zu den ersten Wiesen oberhalb des Weilers Stein hinausführt. In Stein beim Gasthaus geradeaus weiter auf der Zufahrtsstraße abwärts und bei der ersten Kehre wieder geradeaus an ein paar Häusern vorbei auf den Wiesenweg Richtung St. Jakob. Der Weg verläuft immer ein paar Höhenmeter oberhalb des Talbodens, bis man nach etwas mehr als zwei Kilometern das kleine Dorf St. Jakob (1.449m, 2 h ab dem Pfitscherjochhaus) erreicht.

Etappenziel Kematen: Durch St. Jakob talauswärts weiter auf der Dorfstraße, ehe oberhalb des Knappenhofs links ein Weg zur Hauptstraße abzweigt. Hier am Knappenhof vorbei, über die Straße und nach der Brücke über den Bach rechts in den Wiesenweg. Nun immer links des Pfitscherbachs über die Wiese. Dort wo der Weg links durch die Felder hinaufzieht geradeaus am Bach weiter und später im Wald auf dem Steig bis zur nächsten Brücke. Hier rechts über den Fluss und geradeaus auf den Pfitscherhof im Weiler Platz zu. Links am Gasthaus vorbei und nach wenigen Metern links auf der leicht ansteigenden Nebenstraße Richtung Kematen. Die Route verläuft bis Kematen (1 ¼ h ab St. Jakob) immer etwas oberhalb des flachen Talbodens auf der wenig befahrenen Straße.

Etappe 7: Pfitschtal - Sterzing

20 Kilometer - 150 Höhenmeter – leicht - höchster Punkt: 1.460m - Gehzeit ca. 5 ½ Stunden

Anmerkung: Durch den Etappenverlauf im Tal lässt sich die Tour an vielen Stellen problemlos mit dem Bus (fährt etwa einmal pro Stunde) abkürzen.

Durch St. Jakob talauswärts weiter auf der Dorfstraße, ehe oberhalb des Knappenhofs links ein Weg zur Hauptstraße abzweigt. Hier am Knappenhof vorbei, über die Straße und nach der Brücke über den Bach rechts in den Wiesenweg. Nun immer links des Pfitscherbachs über die Wiese. Dort, wo der Weg links durch die Felder hinaufzieht, geradeaus am Bach weiter und später im Wald auf dem Steig bis zur nächsten kleinen Straße. Hier weiter auf der linken Bachseite. Der Weg führt nun rund 3,5 Kilometer am Bach entlang ehe man beim Weiler Fußendrass die Talstraße überquert und rechts auf den Forstweg (Nr. 1, Ried/Afens) abzweigt. Vorbei an dem kleinen Steinbruch, bei der Weggabelung der rechten Route (1) folgen. Man wandert nun durch den Wald auf den Spuren der alten Pfitscher Straße bis zum Weiler Ried, bei dem man wieder auf die asphaltierte Hauptstraße gelangt. Weiter rund 700 Meter entlang der Hauptstraße vorbei am Wöhr Stausee und gleich einmal danach rechts hinab auf den Steig (Nr. 1, Afens). In zwei Serpentinen hinab zur Straße und auf dieser ein kurzes Stück geradeaus aufwärts. Hinter den ersten Gebäuden auf der rechten Seite zweigt wiederum ein Steig nach Tulfer ab. In leichtem Auf und ab über die Wiesen und teilweise im lichten Wald hinüber zu den Häusern von Tulfer. Nun ein kurzes Stück auf der asphaltierten Zufahrtsstraße abwärts und beim Bauernhof in der ersten Kehre geradeaus in den Wiesenweg (Nr. 1, Wiesen). Hinab bis zur Straße und nach rund 300 Metern links in den Steig durch den Wald (Nr. 1, Wiesen).

Der Weg verläuft zunächst durch ein Überschwemmungsgebiet und dann im Wald bzw. am Waldrand bis zur Abzweigung „Müllerbrücke, Prantlweg“. Hier rechts durch die Wiese zur Straße, über die Brücke und gleich danach links am Bachdammweg in wenigen Minuten zur Kirche des Ortes Wiesen. Weiter ein ganz kurzes Stück entlang der Straße und gleich rechts auf der Nebenstraße weiter Richtung Sterzing. Bald erreicht man das Schloss Moos und wandert rechts davon auf einem Wiesenweg durch eine Heckenlandschaft in den Ort Flains. Durch den Ort (immer den Schildern nach Sterzing folgend) und auf dem asphaltierten Weg hinab in die Stadt. Nun ein kurzes Stück neben der Bahn, unter der Bahn- und Straßenunterführung hindurch und in wenigen Metern hinüber zum Stadtplatz mit dem markanten Stadtturm (1 ¾ h ab Tulfer).