

Sagenhaftes Felsenreich der Fanes

Skitour auf die Lavarella, 3055 m

Ein umfangreicher ladinischer Sagenzyklus erzählt vom Volk der Fanes, Verbündete der Murmeltiere, deren blühendes Reich durch den Verrat ihres Königs unterging.

Ausgangspunkt: Faneshütte oder Lavarellahütte, beide erreichbar vom Berggasthof Pederü (1548 m) auf einer ca. 6 km langen Schneekatzenspur (1,5–2 Std.). Auf- und Abfahrt mit der Schneekatze möglich, Infos bei den Hütten.

Stützpunkte: Faneshütte, 2060 m. Bew. Anf. Juni bis Mitte Okt. u. 26. Dez. bis Mitte April, Tel. 0039/0474/50 10 97 – www.rifugiofanes.com. Lavarellahütte, 2042 m. Bew. Mitte Juni bis Mitte Okt. und 26. Dez. bis Mitte April, Tel. 0039/0474/50 10 79 – www.lavarella.it

Karten: Kompass-Karte Nr. 55 „Cortina d’Ampezzo“ 1:50 000; Tabacco-Karte „Naturpark Fanes-Sennes-Prags“ 1:25 000

Aufstieg: Von der Faneshütte steigt man auf einem Fahrweg zum Kreuz am Limojoch (2174 m) hinauf. Für die folgende kurze Abfahrt lohnt es sich, die Felle abzunehmen. Man gleitet südöstl. über die sanft gewellte Hochfläche und fährt zu den Hütten der Großen Fanesalm (2102 m) ab. Anschließend geht es südwestl. flach in das Hochtal und durch eine großartige Dolomitenlandschaft. Auf Höhe eines Felssturzesgebietes, vor dem Tadegajoch (2157 m), biegt man rechts (westl.) ab und steigt rechts eines Grabens über eine Steilstufe in das schöne Hochtal Busc da Stlü hinauf, das von Conturinespitze, Parom und Lavarella eingerahmt wird. Man durchquert das weite Kar auf seiner rechten Seite durch flache Mulden und über Geländestufen und erreicht einen Sattel zwischen Zweischartenspitze und Lavarella

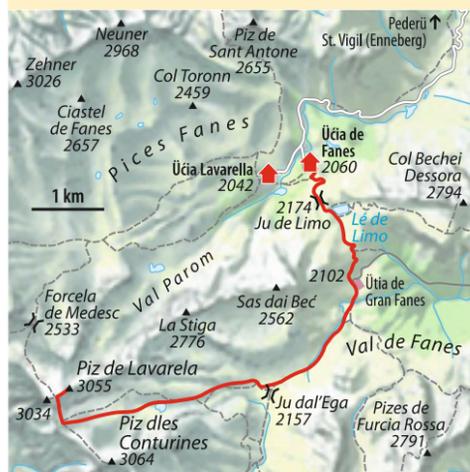


mit Tiefblick ins Tal von St. Kassian. Rechts geht es über einen steilen Hang zu einem kleinen flachen Plateau hinauf (Skidepot). Anschließend überwindet man in leichter Kletterei eine kurze Felsstufe und hält über einen flachen Grat Rücken auf den Gipfelaufbau zu. Eine kurze steile Schneerinne führt zum Grat hinauf, über den man rechts etwas ausgesetzt den Gipfel erreicht.

Abfahrt: entlang der Aufstieggspur. Bei sicheren Verhältnissen quert man oberhalb des Tadegajochs unter den Felsen nach links und spart sich so das Flachstück zur Großen Fanesalm. Zum Limojoch muss man einen Gegenanstieg von 70 Hm bewältigen.

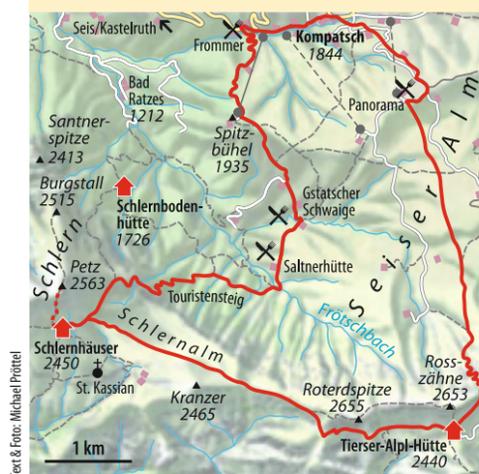
Variante: Für gute und erfahrene Skibergersteiger ist die anspruchsvolle Abfahrt über den Nordgrat und eine steile Rinne ins Paromtal interessant. Nur bei sicheren Verhältnissen!

ab München 3,5 Std.
Bus & Bahn Bahn nach Bruneck, Bus über Zwischenwasser nach Pederü (nur werktags)
Talort St. Vigil in Enneberg, 1193 m
Schwierigkeit* Skitour mittelschwer
Kondition mittel
Anforderung Die steilen Passagen ab dem Tadegajoch verlangen sichere Schneeverhältnisse, im Gipfelbereich Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich
Ausrüstung komplette Skitourausrüstung mit LVS-Gerät, Schaufel, Sonde
Dauer 4 Std.
Höhendifferenz 7 1070 Hm ab Faneshütte



Text & Foto: Franziska Baumann

ab München 4 Std.
Bus & Bahn Bahn nach Bozen, Bus zur Seiser Alm mit Umsteigen in Seis zum Bushalt Gasthaus Frommer
Talort Seis, 994 m
Schwierigkeit* Bergwanderung leicht
Kondition mittel
Ausrüstung kompl. Bergwanderausrüstung
Dauer 6 Std.
Höhendifferenz 7 800 Hm 7 1200 Hm



Text & Foto: Michael Pröttel

Zum Teufelsplatz auf dem Schlern

Monte Pez, Bergwanderung, 2563 m

Diese Wanderung führt auf das einzigartige Schlern-Hochplateau, auf dem ein ganz besonders wilder Teufel sein Unwesen getrieben haben soll.

Ausgangspunkt: Bergstation Spitzbühellift, 1935 m
Stützpunkt: Schlernhaus/Rifugio Bolzano, 2450 m – www.schlernhaus.it

Karte/Führer: Tabacco-Karte Nr. 5 „Gröden/Seiser Alm“ 1:25 000; Pröttel, Wanderungen zu Alpensagen (Nymphenburger)

Weg: Vom Gasthaus Frommer geht es zu Fuß über eine breite Fahrstraße (zusätzlich ca. 1 Std.) oder per Sessellift zur Bergstation des Spitzbühellifts. Von dort wandert man in südlicher Richtung zunächst auf einem Fahrweg, später auf breitem Fußweg über Almflächen hinunter zur Saltnerhütte. Kurz hinter dieser führt der „Touristensteig“ in Serpentina zur Schlernhochfläche hinauf und in einer aussichtsreichen Querung zum Schlernhaus. Um zum Gipfel zu kommen, wendet man sich nach Norden und erreicht in angenehmer Steigung den Monte Pez (Petz), den höchsten Punkt der Schlernhochfläche.

Vom Schlernhaus geht man zunächst auf gleichem Weg zurück, um dann rechts dem Wegweiser zur Tierser-Alp-Hütte zu folgen. In angenehmer Steigung gelangt man auf den Westrücken der Roterdsitze und folgt dort nicht



links dem Schild „Ferrata Maximiliansweg“ (Klettersteig), sondern dem Hauptweg rechts. Ein kurzer Abstieg führt an den Südhängen der Roterdsitze vorbei und zuletzt leicht ansteigend zur Tierser-Alp-Hütte. Von hier ist es nur ein kurzes Stück zur Roßzahnscharte, über die man wieder auf die Seiser Alm gelangt. Über schöne Wiesen wandert man in Richtung Gasthof „Panorama“, um vor diesem links in den Weg Nr. 12 zurück zum Ausgangspunkt einzubiegen.

Tipp: Mit etwas Glück erlebt man bei einer Übernachtung auf dem Schlernhaus das abendliche Alpenglühen an König Laurins Rosengarten.

* alpinwelt-Schwierigkeitsbewertungen: www.schwierigkeitsbewertung.alpinprogramm.de

Das ideale Geschenk für Bergfreunde

Ein Hüttengutschein

Schenken Sie Ihren Freunden etwas Außergewöhnliches! Einen Gutschein für eine Übernachtung inklusive Abendessen und Frühstück auf einer von 16 bewirtschafteten Alpenvereinshütten – da ist für jeden Geschmack genau das Richtige dabei.

Der „Hüttengutschein“ kostet € 34,-, ist für eine Person gültig, kann übertragen werden und ist drei Jahre ab Ausstellung gültig. Das ideale Geschenk für Ostern, Geburtstag, Valentinstag ... oder für Sie selbst!

Infos & Bestellung:
 DAV-Sektion München, Bayerstr. 21, 80335 München
 Tel. 089/551700-0, Fax 089/551700-99
service@alpenverein-muenchen.de oder www.huettengutschein.de



ROCKSHOW 2011
CALL FOR CLIMBERS



Rundtour in König Laurins Rosengarten

Tschagerjoch (2630 m) und Cigoladepass (2550 m)

Diese wunderschöne Rundwanderung führt uns nicht nur am Fuße der allabendlich aufleuchtenden Rotwand, sondern auch noch am Schauplatz von Sagen vorbei.

Ausgangspunkt: Bergstation des Laurin-Sessellifts, 2330 m

Stützpunkte: Rosengartenhütte (Kölner Hütte), 2339 m. Bew. Ende Juni bis Ende Sept., Restaurant bis 20. Okt. Tel. 0039/0471/61 20 33 – www.rifugiofronza.com; Rotwandhütte, 2280 m. Bew. Juni bis Okt. Tel. 0039/0462/76 44 50 – www.rodadiael.it

Karte/Führer: Tabacco-Karte „Schlern/Rosengarten/Latemar“ 1:25 000; Pröttel, Wanderungen zu Alpensagen (Nymphenburger)

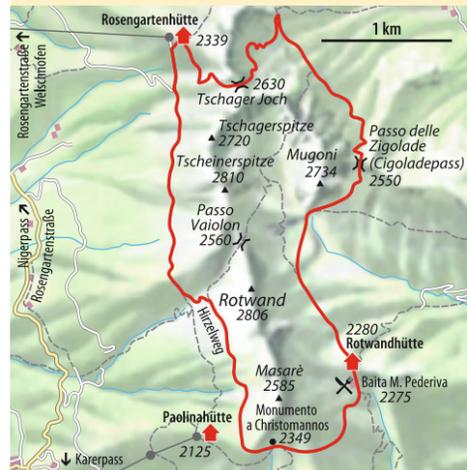
Weg: Vom Sessellift geht man zur Nordseite der Rosengartenhütte, wo der Weg Nr. 550 beginnt und mit Drahtseilen direkt über einen Steilaufschwung führt. Das Gelände wird flacher, und man folgt dem Weg Nr. 550 in eine breite Rinne, die direkt zum Tschagerjoch (2630 m) führt. Jenseits geht es in einem Linksbogen ein Kar hinab. In nördöstlicher Richtung trifft man schließlich auf Weg Nr. 541 (frühere Rechtsabzweiger ignorieren!). Diesem folgt man nach rechts und steigt schließlich südlich zum Cigoladepass (2550 m) auf. Von hier sieht man schon die Rotwandhütte (2280 m), die man



zunächst steil absteigend, dann auf einem angenehm flachen Weg erreicht. Von nun an führt uns der aussichtsreiche Weg Nr. 549 immer in etwa gleicher Höhe um das Südende der Rosengartengruppe herum zum „Monumento a Christomannos“. Dem Weg 549 folgend gelangt man, das große Geröllfeld unter der Rotwand querend, zum Ausgangspunkt zurück.

Tipp: Wer auf eine Hüttenübernachtung Lust hat, kann vom Tschagerjoch aus nördlich zur Vajoletthütte wandern und zur Gartlhütte aufsteigen. Dort befand sich der Legende nach der Eingang zu König Laurins Reich.

ab München 4 Std.
Bus & Bahn Bahn nach Bozen, Bus zum Karerpass. Von hier in der Hochsaison Wanderbus Richtung Tiers bis Liftstation Welschnofen 1450 m
Talort Welschnofen 1450 m
Schwierigkeit* Bergwanderung mittelschwer
Kondition mittel
Ausrüstung kompl. Bergwandausrüstung
Dauer 5 Std.
Höhendifferenz ↗ 600 Hm
Beste Zeit Mitte Juni bis Ende Oktober



Text: Michael Pröttel, Foto: Joachim Burghardt

* alpinwelt-Ausrüstungsliste: www.ausruestung.alpinprogramm.de

ab München 1,5–2 Std.
Bus & Bahn Bahn nach Garmisch-Partenkirchen, Außerfernbahn nach Ehrwald
Talort Ehrwald, 994 m
Schwierigkeit* Bergwanderung mittelschwer
Kondition mittel
Anforderung für den „Hohen Gang“ Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich
Ausrüstung komplette Bergwandausrüstung
Dauer gut 5 Std.
Höhendifferenz ↗ 820 Hm ↘ 1220 Hm



Text & Foto: Franziska Baumann

Drei Seen auf einen Streich

Auf dem Ganghofersteig zum Hinteren Tajatörl, 2259 m

Der Ganghofersteig oberhalb von Ludwig Ganghofers altem Jagdrevier führt in die hochalpine Gipfel- und Seenlandschaft der westlichen Mieminger Kette.

Ausgangspunkt: Bergstation der Ehrwalder Almbahn, 1502 m; zu Fuß vom Bhf. Ehrwald in 45 Min. erreichbar
Stützpunkt: Coburger Hütte, 1917 m. Bew. Juni bis Okt., Tel. 0043/664/325 47 14 – www.coburgerhuette.at
Karte: AV-Karte 4/2 „Wetterstein- und Mieminger Gebirge“, Mittleres Blatt 1:25 000

Weg: Von der Bergstation folgt man der Forststraße nach Osten (Wegweiser „Seebensee, Coburger Hütte“) und geradeaus am Gasthof Alpenglühn vorbei. Der Schotterweg überquert den Geißbach, steigt über einen Waldhang an und mündet in die Forststraße aus dem Gaistal. Man hält sich geradeaus und zweigt nach kurzem Abstieg links auf einen Wanderweg ab. Nach knapp 10 Min. beginnt links der Ganghofersteig ins Brendlkar, windet sich in Kehren bergauf, führt am Brendlsee vorbei und leitet schließlich nach rechts zum Hinteren Tajatörl hinauf. Geübte Bergwanderer können den Hinteren Tajakopf (2408 m) besteigen. Westlich unterhalb der Scharke zweigt rechts der Steig zum Gipfel ab (30 Min.). Der Abstieg führt hinunter ins Drachenkar. Man erreicht zuerst den grünblauen Drachensee und nach kurzem Anstieg die Coburger Hütte (1917 m). Nach der Rast steigt man



zum schönen Seebensee hinab und biegt nach dem See links auf den Steig zum Hohen Gang ab. Leicht ansteigend gelangt man zum Rand des Bergkessels und steigt steil hinab. Einige felsige Passagen sind mit Drahtseilen gesichert. Nach der „Coburger Rast“ geht es in den Wald. Bei einer Verzweigung hält man sich rechts, anschließend links, und kehrt schließlich am Ufer des Geißbachs entlang zur Talstation der Ehrwalder Almbahn zurück.

Variante: Eine leichtere Abstiegsvariante führt vom Seebensee über die Seebenalm zurück zur Ehrwalder Almbahn (1:15 Std.).

ab München 2 Std.
Bus & Bahn Bahn nach Mittenwald oder Seefeld, Bus in die Leutasch
Talort Leutasch, 1136 m
Schwierigkeit* Langlauftour schwer oder Schneeschuhtour leicht
Kondition groß (Langlauf) bzw. mittel (Schneeschuh)
Anforderung im Falle der Langlauftour gutes läuferisches Können, evtl. Spurarbeit und sicheres Abfahren erforderlich
Ausrüstung kompl. Langlauf- oder Schneeschuhausrüstung
Dauer 4–5 Std. (mit Schneeschuhen)
Höhendifferenz ↗ 350 Hm



Text & Foto: Christian Rauch

In Ludwig Ganghofers Jagdrevier

Das Gaistal zwischen Wetterstein und Mieminger Kette

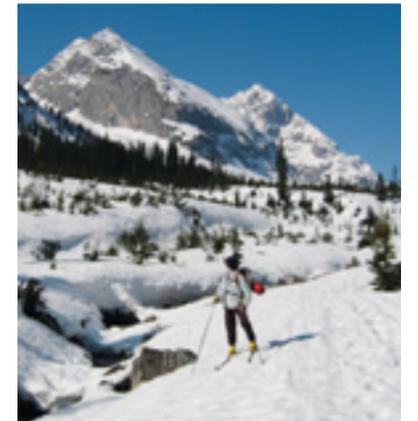
Vor rund 100 Jahren machte der Schriftsteller Ludwig Ganghofer das Gaistal zu seiner Jagdheimat. Heute lockt das Hochtal als Naturloipe, Schneeschuh- oder Winterwanderung.

Ausgangspunkt: Parkplatz Salzbach im Gaistal, 1250 m. Dorthin von der letzten Bushaltestelle in Leutaschkamm am Fiakerstüberl 2 km zu Fuß

Stützpunkt: Gaistalalm, im Winter von Weihnachten bis Ende März geöffnet. Tel. 0043/5214/51 90

Karte/Führer: AV-Karten 4/2 u. 4/3 „Wetterstein- und Mieminger Gebirge“, Mittl. u. Östl. Blatt 1:25 000; Görgler, Allgäu mit Tiroler Außerfern (Langlauftour, Rother)

Weg: Vom Parkplatz geht es auf oder neben dem meist geräumten Wanderweg auf der Forststraße bis zur bewirtschafteten Gaistalalm (Schneeschuhwanderer können auch dem längeren, aber schöneren Ganghoferweg rechts oberhalb folgen, nicht geräumt). Ein Stück nach der Gaistalalm erreicht man die im Winter geschlossene Tillfussalm, rechts dahinter am Waldrand steht das ehemalige Jagdhaus „Hubertus“ von Ludwig Ganghofer (nicht zugänglich). Wieder in Bachnähe beginnt eine oft ausgetretene Naturloipe (nach Neuschnee muss man selbst spuren), die immer rechts des Baches verläuft. Mit den Schneeschuhen geht es beliebig neben der Loipe bergauf. Man erreicht so nach ca. 200 weiteren Höhenmetern im wildromantischen Hochtal (Blickfang ist besonders die fast 1000 Meter hohe Nordkante der Hochwand) eine Liftstation, bei der eine maschinell gespurte Loipe beginnt. Entlang der Loipe geht es, am Igelsee vorbei, bis zu einem meist geräumten Weg, der rechts zur waldigen Anhöhe über der Ehrwalder Alm führt. Jenseits kann man auf der Loipe bzw. dem Weg noch knapp 100



Höhenmeter bis ins Skigebiet Ehrwalder Alm mit Einkehr abfahren/-steigen. Da man aber das Stück auch wieder zurück muss, ist es lohnender, dem Tal wieder in genussvoller Abfahrt bzw. leichtem Abstieg zurück zu folgen und in der Gaistalalm oder in der Leutasch einzukehren.

Varianten: Winterwanderer können dem leichten Abschnitt bis zur Gaistalalm (ca. 1–1,5 Std. einfach) oder die noch kürzere Variante (ca. 45 Minuten) über den ersten Teil des Ganghoferwegs zur Hämmermoosalm folgen (bewirtschaftet, kurze Rodelbahn). Eine lange, anspruchsvolle Rodelbahn bietet die bewirtschaftete Wettersteinhütte (Zugang vom vorderen Parkplatz P2 im Gaistal in ca. 1,5–2 Std. über 540 Höhenmeter).

alle alpinwelt-Tourentipps: www.alpenverein-muenchen-oberland.de/alpinwelt/tourentipps



„Mein Basecamp ist in München“

„Mein Basecamp ist in München“



„Mein Basecamp ist in München“

„Mein Basecamp ist in München“

MITMACHEN + AUSTRÜSTUNG GEWINNEN
KLICK!
 DER BASECAMP FOTOWETTBEWERB

KLICK! MITMACHEN UND EIN FOTO-WOCHENENDE MIT JÜRGEN WINKLER UND WEITERE SACHPREISE GEWINNEN.
 DAS MOTTO:
 „MEIN BASECAMP IST IN MÜNCHEN“.
 WO IMMER IHR MIT UNSERER AUSTRÜSTUNG SEID, IN DEN BERGEN, IM SCHNEE, IM EIS, IN DER WÜSTE, MACHT EIN FOTO!
 WIR FREUEN UNS AUF EURE BILDER.
 EINSENDESCHLUSS IST DER 15.05.2011.
 ALLE DETAILS IM INTERNET.

DER GIPFEL AN GUTER AUSTRÜSTUNG |
 IMPLERSTR. ECKE GAISSACHER |
 81371 MÜNCHEN-SENDLING |
 TELEFON 089 76 47 59 | PARKPLÄTZE
 VOR DEM HAUS | WWW.BASECAMP.DE



Auf Hermann Hesses Spuren im Bergell

Der Panoramica-Höhenweg

Der Literaturnobelpreisträger Hermann Hesse wanderte einst durchs Bergell.

Die Eindrücke dieser Landschaft sind heute nicht weniger überwältigend als damals.

Ausgangspunkt: Casaccia im Bergell, 1458 m, Parkplatz am westlichen Ortsrand

Einkehr: Unterwegs Einkehrmöglichkeiten nur im Sommer, ansonsten in Soglio oder Castasegna

Karte: LK 268 „Julierpass“ 1:50 000

Weg: Von Casaccia folgt man den Wegweisern zum Panoramica-Höhenweg auf der rechten Talseite zum kleinen Stausee Löbbia und weiter durch Wald zum malerischen Weiler Roticcio. Ein Stück geht es nun bergauf, unten im Tal liegt Vicosoprano. Es folgt ein kurzer Abstieg, dann geht es durch schattigen Wald zum Weiler Durbegia (im Sommer Einkehr an Kiosk). Mit besten Aussichten zur 1200 Meter hohen Nordkante des Piz Badile und teils etwas felsig geht es nun weiter; bald werden der Wildbach Valèr und weitere Bachtobel überquert. Durch Wiesen und Wald erreicht man die Weiler Pravis und Parlongh. Weiter geht es in leichtem Auf und Ab, ehe man nach Soglio hinabsteigt. In dem unvergleichlich schönen Dorf lohnt eine ausgiebige Rast! Westwärts geht es nun aus dem oberen Ortsteil hinaus, wo ein Schild den Weg über Dasciun nach Castasegna anzeigt. Alternativ kann man den Ort über die Fahrstra-



ße talwärts verlassen und von der Straße später rechts auf einen Fahrweg abzweigen, der durch Kastanienwälder nach Castasegna an der italienischen Grenze führt. Hier zeigen sich nach den vielen Blicken auf Fels- und Eisriesen die ersten Palmen!

Variante: Der Höhenweg kann verschiedentlich verkürzt werden. So kann man im mittleren Tourenabschnitt nach Vicosoprano oder Stampa ins Tal absteigen und mit dem Bus nach Casaccia zurückfahren. Ebenso kann man die Tour in Soglio beenden und dort den Bus nehmen.

ab München gut 4 Std.
Bus & Bahn Bahn über Landeck bis St. Moritz, Bus über den Malojapass ins Bergell
Talort Casaccia, 1458 m
Schwierigkeit* Bergwanderung leicht
Kondition gering
Anforderung Vorsicht auf Schneereste oder Schmelzbäche insbesondere früh im Jahr
Ausrüstung kompl. Bergwandausrüstung
Dauer 5–6 Std.
Höhendifferenz > 300 Hm > 1000 Hm
Beste Zeit je nach Schneelage ab März/April bis Herbst



Text & Foto: Christian Bauh

Bergwetter: www.alpenverein-muenchen-oberland.de/alpenwetter

ab München 1 Std.
Bus & Bahn Bahn nach Tegernsee, Bus nach Scharling, 20 Min. zu Fuß zum Ausgangspunkt in Point
Talort Kreuth, 783 m
Schwierigkeit* Bergwanderung leicht
Kondition mittel
Ausrüstung kompl. Bergwandausrüstung
Dauer 5 Std.
Höhendifferenz > 750 Hm



Text & Foto: Franziska Baumann

„Zauberberg“ über dem Tegernsee

Über die Rauheckalm auf den Hirschberg, 1668 m

Bei der Aussicht vom Tegernseer Hirschberg geriet auch der Schriftsteller Thomas Mann ins Schwärmen. Er erlebte 1918 den Sonnenaufgang auf dem Gipfel.

Ausgangspunkt: Skilift in Point, 775 m

Stützpunkt: Hirschberghaus, 1511 m. Bew. ganzjährig bis 17 Uhr, Dez. und April geschlossen, Di Ruhetag, Übernachtung nach Voranmeldung. Tel. 08029/465

Karte: AV-Karte BY 13 „Mangfallgebirge West“ 1:25 000

Weg: Beim Skilift ist links ein Fahrweg Richtung „Hirschberg“ ausgeschildert. Er führt am Waldrand entlang bergauf und geht in einen schmalen Pfad über, der steil über die Skipiste hinaufzieht und bei Nässe unangenehm rutschig sein kann. Am oberen Ende der Abfahrt trifft man auf eine Schotterstraße, hält sich rechts und steigt über den Waldhang zur Rauheckalm (1470 m) auf. Dort folgt man rechts dem Steig zum aussichtsreichen Kamm hinauf und geht oberhalb der Almhütten auf die Ostflanke des Hirschbergs zu. Nach rechts quert man die steilen Hänge und kommt zu einem Geländerücken, wo man auf den Anstiegsweg vom Hirschberghaus trifft. Ihm folgt man nach links und gelangt in einem weiten Rechtsbogen durch Latschen zum breiten Rücken des Hirschbergs und zum Gipfel mit großem Holzkreuz und fantastischem



Panorama. Anschließend wandert man zum Hirschberghaus hinab, das zu einer gemütlichen Rast einlädt, geht anschließend links an der Hütte vorbei und nordseitig hinunter zur Hirschlache mit der Talstation der Materials-eilbahn und einem Fahrweg. Ihn verlässt man gleich wieder nach rechts auf einem abkürzenden Steig (Schild „Fußweg Scharling“) und trifft erst später wieder auf die Forststraße nach Scharling. Am Ortsanfang mit dem Hirschbergparkplatz zweigt man vor einem Bauernhof rechts auf ein Asphaltsträßchen ab und kehrt nach Point zurück.

Bei Muskel- und Wadenkrämpfen

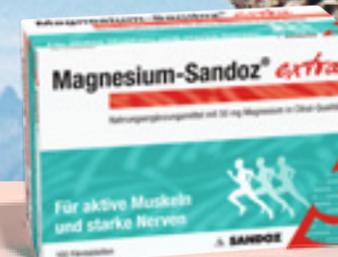
Starten Sie durch!



Magnesium-Sandoz® forte

- Hervorragende Resorption durch zwei organische Magnesiumsalze
- Hochdosiert und nur 1 x täglich
- Brausetablette: direkt, schnell, schmackhaft
- Frei von Laktose, Gluten und Farbstoffen
- **Exklusiv in Ihrer Apotheke**

Sandoz – Ihr Mineralien-Experte seit über 80 Jahren.



NEU als Filmtablette: Magnesium-Sandoz® extra



Magnesium-Sandoz® / Magnesium-Sandoz® forte: Wirkstoff: Magnesium-bis(Hydrogenphosphat) – forte zusätzlich: Magnesiumcitrat. **Anw.:** Nachgew. Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelaktivität (neuromuskuläre Störung, Wadenkrämpfe, nächtliche Krämpfe) ist und diätetisch nicht beseitigt werden kann. **Hinweis:** Enthält Natriumverbindungen, Sorbitol – forte zusätzlich: Enthält Aspartam. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Apothekenpflichtig, Stand** Mai 2009. Sandoz Pharmaceuticals GmbH, Raiffeisenstr. 11, 83607 Holzkirchen • **Magnesium-Sandoz® extra:** **Eigenschaften:** 50 mg Magnesium (als Magnesiumcitrat) / Filmtablette. Zur Ergänzung des täglichen Magnesiumbedarfs. **Hinweis:** Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Lactosefrei, glutenfrei, sojafrei, zuckerfrei. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. **Nahrungsergänzungsmittel, Stand** April 2010, Sandoz Pharmaceuticals GmbH, Raiffeisenstraße 11, 83607 Holzkirchen

Bergwanderung

Bergwanderung

Alm mit eigener Hymne

Gemütliche Rundwanderung zur Aueralm, 1271 m

Die Aueralm über dem Tegernsee hat eine große Fangemeinde. Sogar ein Verein mit inzwischen 2900 Mitgliedern und eigener Hymne wurde gegründet – siehe www.aueralmverein.de

Ausgangspunkt: Wanderparkplatz beim Gasthaus Sonnenbichl, 840 m, westlich über Bad Wiessee

Stützpunkt: Aueralm, 1271 m. Bew. ganzjährig außer 01.–26. Dez., Nov. bis April Mo Ruhetag. Tel. 08022/83 600 – www.aueralm.de

Karte: AV-Karte BY 13 „Mangfallgebirge West“ 1:25 000

Weg: Vom Parkplatz überquert man den Zeiselbach, spaziert auf einem flachen Schottersträßchen in das schattige Bachtal hinein und folgt dem Bach in einem weiten Bogen um die bewaldeten Ausläufer des Waxelmoosecks herum. Der Weg steigt schließlich steiler an, wendet sich im Talschluss scharf nach links und mündet in die Forststraße, die aus dem Söllbachtal herauführt. Nach kurzem Anstieg erreicht man den freien Wiesenrücken des Buchetskogels mit der uralten Hütte der Aueralm. Für den Abstieg über das Waxelmooseck kehrt man auf der Forststraße zurück, biegt jedoch nicht ab, sondern wandert geradeaus weiter zu einer Wegteufung. Dort geht man geradeaus auf den Fahrweg, hält sich nach einer Hütte links und steigt kurz zur Waxelmoosalm an. Über den waldigen Rücken des Waxelmoosecks geht



es nun bergab (oft sumpfig). Bei der Bergstation des Sonnenbichl-Skilifts leitet der Abstieg sehr steil über die Skipiste hinunter. Schließlich taucht man wieder in den Wald ein und gelangt zum Ausgangspunkt zurück.

Variante: Der Hüttengipfel der Aueralm ist der Fockenstein (1564 m), den man auch überschreiten kann. Dazu steigt man über die Neuhüttenalm von Süden zum Gipfel und hält sich für den Abstieg ostwärts. Trittsicherheit von Vorteil, ab und bis Aueralm ca. 2 Std.

Tipp: Die Aueralm ist auch im Winter geöffnet und Ziel einer schönen Winterwanderung durch das Zeiselbachtal. Bei entsprechenden Verhältnissen ist eine Schlittenabfahrt möglich.

ab München 1 Std.
Bus & Bahn Bahn nach Gmund, Bus nach Bad Wiessee (Haltestelle Söllbach), zu Fuß in 20 Min. zum Ausgangspunkt
Talort Bad Wiessee, 750 m
Schwierigkeit* Bergwanderung leicht
Kondition gering
Ausrüstung kompl. Bergwanderausrüstung
Anforderung Abstieg im unteren Teil sehr steil
Dauer 3 Std.
Höhendifferenz ↗ 470 Hm



Text & Foto: Franziska Baumann

* alpinwelt-Schwierigkeitsbewertungen: www.schwierigkeitsbewertung.alpinprogramm.de

ab München 1 Std.
Bus & Bahn Bahn nach Tegernsee, Bus bis Haltestelle „Siebenhütten“
Talort Kreuth, 783 m
Schwierigkeit* Bergwanderung mittelschwer
Kondition mittel
Anforderung Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich; Wolfsschlucht bei Frost nicht begehbar
Ausrüstung kompl. Bergwanderausrüstung
Dauer 5 Std.
Höhendifferenz ↗ 850 Hm

Schauplatz in einem bayerischen Kultstück

Durch die Wolfsschlucht auf den Schildenstein, 1613 m

Die Wolfsschlucht ist eine der wildesten Gegenden in den Hausbergen. Im Bühnenstück „Brandner Kaspar“ stürzt dort die junge Marei auf der Suche nach ihrem Liebsten ab.

Ausgangspunkt: Parkplatz an der Weißbach, 800 m, ca. 1 km nach Wildbad Kreuth

Einkehr: Siebenhütten, 836 m. Bew. Mai bis Okt., Di Ruhetag. Blaubergalm, 1560 m. Bew. Ende Mai bis Anf. Okt., Übernachtungsmöglichkeit. Tel. 0043/664/230 67 19. Königsalm, 1114 m. Bew. Mitte Juni bis Ende Sept., bis Mitte Okt. bei schönem Wetter am WE, Di Ruhetag.

Karte: AV-Karte BY 13 „Mangfallgebirge West“ 1:25 000

Weg: Vom Parkplatz überquert man die Weißbach und folgt der Fahrstraße an der Hofbauernweißbach entlang bis zur Siebenhüttenalm. Ein Fahrweg führt rechts bergauf zur Lichtung mit der Oberhofer Weißbachalm und der Königshütte. Leicht fallend geht es hinunter zum Bachbett der Felsweißbach und immer weiter in die Große Wolfsschlucht hinein, bis man vor steilen Felsabstürzen steht. Nun folgt das spannendste Wegstück: Ein Pfad windet sich rechts eines Wasserfalls über die Felsen bergauf. Schotterige Kehren und gesicherte Felspassagen wechseln sich nun ab. Schließlich ist nach rechts eine abschüssige Querung zu meistern, dann steigt man zu einem Wiesensattel hinauf. Links führt ein Abstecher zur



aussichtsreichen Blaubergalm (20 Min.). Rechts folgen wir dem breiten Kamm, bis erneut rechts der Steig zum Schildenstein abzweigt. Etwas felsig erreicht man in 10 Min. den Gipfel mit schönem Blick auf das Tegernseer Tal. Anschließend kehrt man zur Abzweigung zurück und wandert rechts über einen Rücken zum Graseck hinab. Geradeaus führt der Weg direkt zur Geißalm weiter, doch ein kleiner Umweg nach links zur Königsalm lohnt sich. Nach der Rast folgt man dem Bach ein Stück talauswärts und geht zur Geißalm noch einmal einige Höhenmeter bergauf. Der Steig verläuft über dem Klammgraben entlang, schwenkt schließlich nach Osten und leitet zur Forststraße und zum Parkplatz hinab.



Text & Foto: Franziska Baumann

München Hauptbahnhof Bayerstraße 21 in unserer Servicestelle

Exklusiv für DAV-Mitglieder:
das komplette Sortiment
des DAV im Barverkauf

Öffnungszeiten	ab 5. März 2011
Mo 8–19 Uhr	Mo 8–19 Uhr
Di 10–18 Uhr	Di 8–19 Uhr
Mi 10–18 Uhr	Mi 8–19 Uhr
Do 8–19 Uhr	Do 8–19 Uhr
Fr 8–19 Uhr	Fr 8–19 Uhr
	Sa 8–17 Uhr



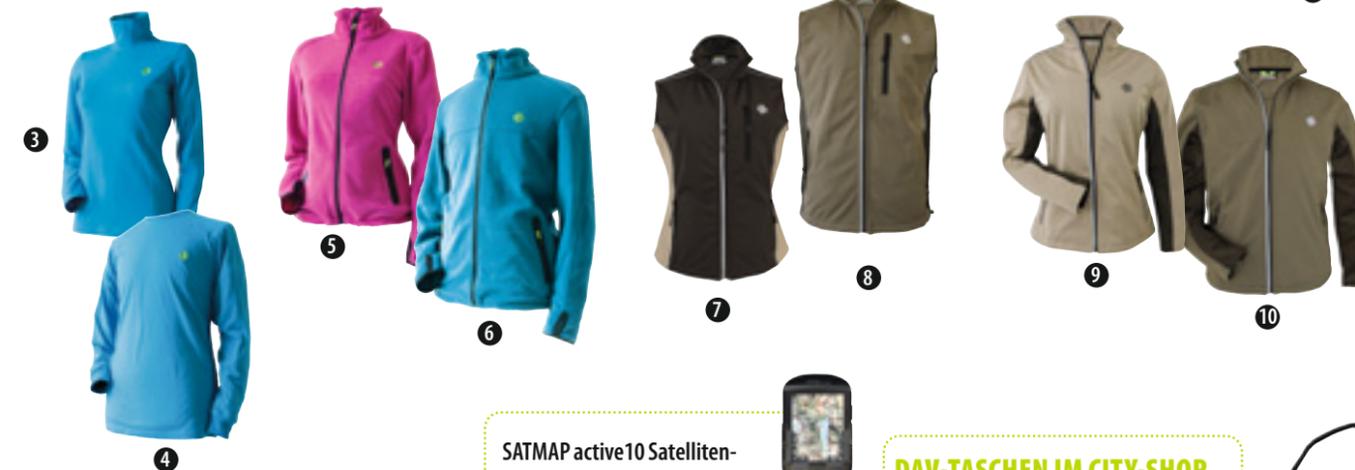
ALPINE KARTEN IM CITY-SHOP

AV-Karten	5,95 €
AV-Karten auf DVD	79,00 €
Karten Bayer. Landesvermessungsamt	6,60 €
Tabacco-Karten	7,50 €
Schweizer Landeskarten	ab 9,20 €



Die DAV-Kollektion! Frisch, pfiffig, funktionell

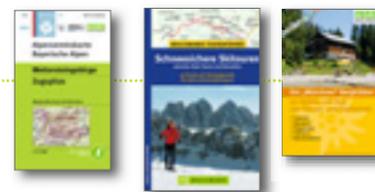
1 Funktionsshirt Damen	34,80 €	7 Softshellweste Damen	49,80 €
2 Funktionsshirt Herren	34,80 €	8 Softshellweste Herren	49,80 €
3 Rollkragenshirt Damen	22,80 €	9 Softshelljacke Damen	69,80 €
4 Langarmshirt Herren	19,80 €	10 Softshelljacke Herren	69,80 €
5 Fleecejacke Damen	39,80 €	11 Outdoorjacke Damen	89,00 €
6 Fleecejacke Herren	39,80 €	12 Outdoorjacke Herren	89,00 €



SATMAP active10 Satelliten-Navigationsgerät inkl. 35 Alpenvereinskarten auf SD-Karte 399,00 €

ALPINE LITERATUR IM CITY-SHOP

NEU! AV-Karten Bay. Alpen	5,95 €
Die „Münchner“ Berghütten	6,00 €
div. Führer und Lehrbücher	ab 10,95 €



DAV-TASCHEN IM CITY-SHOP

13 Tagesrucksack	29,80 €
14 Geldbörse	9,80 €
15 Kulturtasche	15,80 €
16 Reisetasche	34,80 €
17 Umhängetasche	29,80 €



DAV Summit Club Reisetasche 140 Liter 69,95 €

