



Andrea und Andreas Strauß

# HÖCHGEFÜHL HÖHENWEG

**37** Tages- und  
Wochenendtouren  
zwischen Allgäu,  
Zillertal und Dachstein

Mit GPS-Tracks



BRUCKMANN



DEUTSCHLAND

München

Biberach  
a. d. Riß

Mindelheim

Landsberg  
am Lech

Memmingen

Kaufbeuren

Schongau

Starnberg

Bad Wurzach

Marktoberdorf

Weilheim

Wolfratshausen

Leutkirch

Kempten

Oy-Mittelberg

Murnau

Penzberg

Bad Heilbrunn

Bad Tölz

Wangen

Isny

Immenstadt

Füssen

Oberammergau

Lenggries

Bregenz

Sonthofen

Aggenstein

Garmisch-Partenkirchen

Mittenwald

Hinterriß

Dornbirn

Oberstdorf

Stanzach

Reutte

Ehrwald

Zugspitze  
2962

Seefeld

Birkkarspitze  
2749

Hoher Ifen  
2230

Namlos

Imst

Oetz

Telfs

Hall

Allgäuer Alpen  
Lechtalener Alpen  
Stubaier Alpen

Karwendel

Innsbruck

A14

Arlberg  
1796

Landeck

Oetz

Breiter  
Grieskogel  
3287

Matrei

Hintertux

Bludenz

Klösterle

St. Anton

Landeck

Oetz

Breiter  
Grieskogel  
3287

Matrei

Hintertux

1

Ischgl

Pfunds

Inn

Oetz

Sölden

Zuckerhüt  
3507

Brenner  
1372

Klosters

Partenen

Galtür

Nauders

Nauders

Obergurgl

Obergurgl

St. Leonhard

Sterzing

Piz Buin  
3312

Scuol

Nauders

Nauders

Obergurgl

Obergurgl

St. Leonhard

Sterzing

Davos

SCHWEIZ

Mals

Schnals

Schnals

ITALIEN

Meran

Zernez

Zernez

Mals

Schnals

Schnals

Meran

Meran

0 20 km



Müstair

Schnals

Schnals

Meran

Meran

A22

## Hochgefühl Höhenweg



Andrea und Andreas Strauß

# HOCHGEFÜHL HÖHENWEG

**37** Tages- und  
Wochenendtouren  
zwischen Allgäu,  
Zillertal und Dachstein

Mit GPS-Tracks



BRUCKMANN



## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	6		
<b>Einführung</b>	8		
Tourenplanung • Anforderungen • Gefahren • Ausrüstung • Gehzeit und Höhenunterschied • Einkehr und Übernachtung • Bergbahnen • Anfahrt • Beste Zeit • Orientierung			
<b>Höhenwege</b>			
<b>1</b> Umrundung der Drei Türme Traumrunde zwischen Voralberg und Graubünden	●	16	
<b>2</b> Über die Nagelfluhkette Gipfelsammeln zwischen Hochgrat zum Mittag	●	20	
<b>3</b> Heilbronner Weg Über den Allgäuer Hauptkamm	●	24	
<b>4</b> Rund um die Höfats Genusstour über Laufbacher Eck und Himmeleck	●	28	
<b>5</b> Lechtaler Höhenweg Ost Drei-Hütten-Runde via Bitterscharte	●	32	
<b>6</b> Auf den Tschirgant Geheimtipp über dem Inntal	●	36	
<b>7</b> Über den Klammspitzkamm Im König-Ludwig-Land	●	40	
<b>8</b> Auf dem Seuffertweg Im Herzen der Öztaler Berge	●	44	
<b>9</b> Rosskogel-Überschreitung Runde über Gleirscher und Zwieselbacher Rosskogel	●	48	
<b>10</b> Jubiläumsglat an der Zugspitze Anspruchsvolle Gratüberschreitung zur Alpspitze	●	52	
<b>11</b> Wamberger Höhenrücken Einfacher Höhenweg vor großer Wettersteinkulisse	●	56	
<b>12</b> Durch das Estergebirge Von der Hohen Kisten zum Hohen Fricken	●	60	
<b>13</b> Herzogstand und Heimgarten Am Grat zwischen zwei Münchner Hausbergen	●	64	
<b>14</b> Mittenwalder Höhenweg Grattour von Mittenwald über die Linderspitzen	●	68	
<b>15</b> Birkkarspitze und Ödkarspitzen Schwerer Klassiker via Schlauchkar und Brendelsteig	●	72	
<b>16</b> Vom Brauneck zur Benediktenwand Hinauf zu den Voralpen-Steinböcken	●	76	
<b>17</b> Vom Schafreiter zum Plumsjoch Hoch über dem Rissbachtal	●	80	
<b>18</b> Über das Schönbichler Horn Zwei Tage auf dem Berliner Höhenweg	●	84	



<b>19</b> Unnütz-Überschreitung Perle über dem Achensee	● 88	<b>30</b> Der Pinzgauer Spaziergang Panoramawandern der Extraklasse	● 132
<b>20</b> Blauberge-Überschreitung Klassiker über dem Tegernseer Tal	● 92	<b>31</b> Nurracher Höhenweg Wo die Stille wohnt	● 136
<b>21</b> Sonnwendjoch und Rofanspitze Gipfelsammeln im Rofan	● 96	<b>32</b> Hochstaufenstock-Runde Übernachten mit Salzburgblick	● 140
<b>22</b> Vom Wallberg zum Risserkogel Hoch über dem Tegernsee	● 100	<b>33</b> Watzmann-Überschreitung Traumtour auf Berchtesgadens Wahrzeichen	● 144
<b>23</b> Vom Taubenstein zur Rotwand Große Aussicht im Spitzinggebiet	● 104	<b>34</b> Hundstein-Überschreitung Tauernblick vom Stutzerhaus	● 148
<b>24</b> Rundtour über den Wendelstein Aus den Almweiden auf den Felskoloss	● 108	<b>35</b> Über den Untersberg Sagenumwobenes Hochplateau	● 152
<b>25</b> Über Traithen und Steilner Joch Fünf-Gipfel-Runde im Mangfallgebirge	● 112	<b>36</b> Göll-Brett-Überschreitung Von Hitlers Teehaus zum Jenner	● 156
<b>26</b> Über Feichteck und Hochries Rundtour in der ruhigeren Ecke des Samerbergs	● 116	<b>37</b> Gosaukamm-Runde Zweitägiger Wanderklassiker am Dachstein	● 160
<b>27</b> Über Zinnenberg und Spitzstein Höhenweg für Pfadfinder	● 120	Register	164
<b>28</b> Wilder-Kaiser-Steig Sonnenanbeten im Wilden Kaiser	● 124	Die Autoren	166
<b>29</b> Über Stripsenkopf und Feldberg Gegenüber der berühmten Kaiserwände	● 128	Impressum	168
		<b>Oben:</b> Hochgefühl in den Berchtesgadener Alpen mit dem Untersberg (links) und dem markanten Hohen Göll (rechts) mit dem Mannlgrat	



# Vorwort

## »Wir gehen in die Berge, weil sie da sind!« (Sir Edmund Hillary)

Der legendäre neuseeländische Bergsteiger Edmund Hillary, der 1953 mit dem nepalesischen Sherpa Tenzing Norgay die Mount-Everest-Erstbesteigung schaffte, mag wohl Recht haben mit seiner lapidaren Begründung. Dennoch bleiben so unendlich viele einzigartige Gipfel, Scharten und Grate, Wege, Steige und Routen, sodass man eine Auswahl treffen muss.

Wo anfangen? Wofür schlägt das Bergsteigerherz in besonderem Maße? Was schätzt man am Unterwegssein im Gebirge? Das Naturerlebnis? Die große Aussicht? Das Erlebnis gemeinsam mit Freunden? Den geselligen Hüttenabend oder die Einsamkeit einer abgeschiedenen Gegend? Die sportliche Herausforderung? Den Nervenkitzel einer kniffligen Tour? Den Stolz auf eine besondere Leistung?

Für viele Wanderer und Bergsteiger symbolisieren Kammverläufe, Grate und Höhenwege die Freiheit der Berge, die Leichtigkeit des Seins. Die Schuhsohlen noch am Boden, aber mit dem Herzen bereits im Himmel sind Höhenwege das besondere Schmankerl unter den Touren. Natürlich steht auch hier am Anfang meist der Aufstieg. Vielleicht fließen dabei ein paar Schweißtropfen, vielleicht brennt einer der Muskeln, vielleicht drückt auch der Rucksack. Dann aber folgt der vergnügliche Abschnitt. »Oben Bleiben« lautet die Devise. Auf einem Kamm oder einem Grat geht es dahin, höhengleich durch eine Flanke oder einen Hang. So oder so bleiben die errungenen Höhenmeter erst einmal erhalten und mit ihnen die ungehinderte Fernsicht, die klare Bergluft und das besondere Erlebnis.

Die Faszination Höhenweg erleben wir auf 37 Klassikern und Geheimtipps zwischen den Allgäuer Alpen und dem Dachstein, zwischen den Bayerischen Vorbergen und den Öztaler und Zillertaler Alpen.

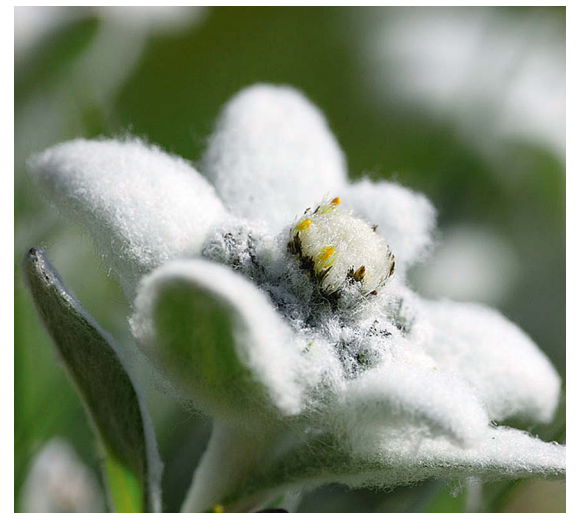
Viele Vorschläge sind als Tagestour konzipiert, einige bieten sich für ein Wochenende besonders an, ein paar wenige für mehrere Tage in der Höhe. Auch wenn es klare Empfehlungen gibt zur praktikabelsten Wegführung, stehen doch auch immer wieder Varianten offen, die die Tour abkürzen oder erweitern, vereinfachen oder ambitionierter werden lassen.

Von der einfachen Familienwanderung mit Badesee bis zur ernsthaften Bergunternehmung sind alle Schwierigkeiten vorhanden, sodass man Gelegenheit hat, ins Thema »Höhenwege« hineinzuwachsen und sich zu steigern.

Viel Spaß dabei und viele Hochgefühle unterwegs auf den Höhenwegen wünschen

*Andrea und Andreas  
Strauß*

Bad Feilnbach im Herbst 2017



**Rechte Seite:** Die Allgäuer Alpen verkörpern für viele Wanderer den Bergsommer schlechthin mit formschönen Gipfeln, Almwiesen und Bergseen wie den Rappensee (Tour 3).



# Einführung

## Tourenplanung

Um die Zeit draußen zu genießen und den Höhenweg wirklich zum Hochgefühl werden zu lassen, sollte man sich etwas Zeit für die Tourenplanung nehmen. Welcher Schwierigkeitsgrad passt im Moment zu mir und zu meinen Begleitern? Wie lange darf die Unternehmung sein? Wie viel Zeit nimmt die Anreise und die Heimkehr in Anspruch? Natürlich darf auch ein Blick auf den Wetterbericht nicht fehlen. Wenn man früh oder spät in der

Saison unterwegs ist, sollte man zudem die Schneelage im Hochgebirge im Blick behalten. Vielleicht muss man eine Hüttenübernachtung reservieren oder zumindest abklären, ob die Hütte oder die Bergbahn schon oder noch geöffnet ist.

In den Infokästen jeder Tour sind dafür, soweit möglich, alle nötigen Angaben und Adressen kompakt bereitgestellt, um diese Entscheidungen mit einer guten Informationsbasis vorab zu klären.

**Unten:** Der Zugspitzgipfel (Tour 10). Speziell für die hohen Berge müssen Wetter und Verhältnisse passen.





## Anforderungen

Die Schwierigkeit der Touren ist in Orientierung an den DAV-Bergwegekategorien in folgende drei eingeteilt und im Inhaltsverzeichnis mit einem entsprechend farbigen Punkt versehen:

- einfach
- mittelschwer
- schwer

Um in diesem eher groben Raster noch weiter differenzieren zu können, sind beim Punkt »Anforderungen« auch die charakteristischen Schwierigkeiten genannt. Sie beziehen sich auf »normale« Verhältnisse, also jene Wegbeschaffenheit, wie man sie in der Bergsaison im Sommer oder im frühen Herbst erwarten kann. Hat es dagegen einen markanten Schlechtwettereinbruch gegeben mit Schneefall, dann erhöhen sich die Schwierigkeiten normalerweise, ja, manchmal machen sie die geplante Tour sogar unmöglich.

Es mag ärgerlich erscheinen, wenn man dann umplanen muss. Aber darin liegt zum Teil auch der Reiz des Gebirges. Trösten Sie sich damit, dass der Wunschberg sicher auch nächstes Wochenende, nächstes Monat oder in der nächsten Saison noch am gewohnten Platz steht.

## Gefahren

Neben den bereits genannten Gefahren, die durch einen Schlechtwettereinbruch mit Schnee auftreten können, ist speziell bei Höhenwegen das Gewitterisiko immer im Auge zu behalten. Was bei Sonnenschein und Fernsicht gerade den Reiz des Höhenwegs ausmacht, stellt bei immer dunkler werdenden Wolken auch die besondere Gefahr dar. Dann heißt es: Möglichst rasch den Kamm oder Grat verlassen und notfalls die Tour abbrechen, bevor man in Gefahr kommt, dem Blitzschlag ausgesetzt zu sein.

Konsultieren Sie also im Vorfeld bereits den Wetterbericht, achten Sie speziell auf das Thema Gewittergefahr und bleiben Sie auch unterwegs aufmerksam. Denn selbstverständlich treffen Wetterprognosen nicht immer hundertprozentig zu, manchmal gelten sie für größere Gebiete oder das Eintreffen eines vorhergesagten Wetterwechsels erfolgt ein paar Stunden früher als gedacht.

## Ausrüstung

Für Höhenwege benötigt man grundsätzlich keine andere Ausrüstung als für eine andere Wanderung oder Bergtour. Bleibt die Route für längere Zeit am Kamm oder in einer sonnigen

**Oben:** Ein strahlender Bergtag am Nurracher Höhenweg (Tour 31). Einige Tage vorher hatte man im Nebel nicht bis zum nächsten Stein gesehen.



**Oben:** Die letzten Meter zum Hocheck, dem ersten Gipfel bei der Überschreitung des Watzmannstocks (Tour 33)

Flanke, dann wird man allerdings an zusätzliche Getränke denken müssen. Unter den als schwer eingestuften Höhenwegen sind auch solche, die versicherte Stellen aufweisen, ja, manche werden auch als Klettersteig geführt. Es handelt sich dabei aber immer um Wege, die »auch« versichert sind, in dem Sinn, dass die Versicherungen nicht im Vordergrund stehen, sondern das Fortkommen erleichtern sollen. Der Mittenwalder Höhenweg etwa oder auch die Watzmann-Überschreitung werden dennoch von vielen Bergsteigern mit einem Klettersteigset begangen. Hier muss letztlich jeder selbst entscheiden, ob die entsprechende Schwierigkeit für ihn ohne Gefahr noch ohne Set möglich ist oder ob man lieber mit Set unterwegs sein will. Stellenweise sind bei klassischen Steigen zwar Drahtseilversicherungen angebracht, diese dienen aber als Handlauf und sind nicht wirklich für den Einsatz eines Klettersteigsets optimiert. Immer dann, wenn in den Anforderungen eine Schwierigkeitsangabe zum Klettersteig ge-

nannt ist, sollte man sich fragen, ob man sich ohne Set sicher fühlt. Im Zweifelsfalle lieber mit Set und entsprechender Sicherheitsreserve.

### Gehzeit und Höhenunterschied

Die Angabe zu den Gehzeiten berechnet sich auf der Grundlage von 400 Höhenmetern Aufstiegsleistung und 600 Höhenmetern Abstiegsleistung sowie 4 Streckenkilometern pro Stunde. Zum jeweils größeren Zeitwert wird dabei die Hälfte des kleineren addiert. Beispiel: 800 hm (2 Std.) und 4 km Entfernung (1 Std. : 2 = ½ Std.) ergeben so 2 ½ Std. Gehzeit. Pausen sind hier nicht berücksichtigt und bei schwierigeren Wegen wird davon ausgegangen, dass man den Anforderungen voll gewachsen ist. Auch hier muss man selbst entscheiden, inwiefern man rascher oder eben langsamer unterwegs sein wird. Bei den angegebenen Höhenmetern handelt es sich um die Summe aller Höhendifferenzen im jeweiligen Tourenverlauf inklusive Gegensteigungen.

### Einkehr und Übernachtung

Die wichtigsten Hütten und Almen sind auf jeder Tour genannt. Öffnungszeiten, Telefonnummern und Internetseiten sollen die Planung erleichtern. Plant man eine Übernachtung ein oder bewegt man sich am Rande seines Leistungsspektrums, sollte man vorher Kontakt aufnehmen, entweder die Übernachtung reservieren, die Öffnung bestätigen oder auch die Verhältnisse erfragen und natürlich – falls sich die Pläne ändern – eine Reservierung auch wieder absagen.

### Bergbahnen

Manche Touren nutzen eine Bergbahn im Aufstieg oder Abstieg. Betriebszeiten, Telefonnummern und Internetseiten sind auch hier genannt. Oft verfügen die Bergstationen auch über eine Webcam, sodass man schon einen ersten Eindruck über die aktuellen Verhältnisse bekommt.

### Anfahrt

Beim Ausgangspunkt finden sich neben einer knappen Zufahrtsbeschreibung auch die Adresse zur Eingabe ins Navigationssystem sowie Koordinaten des Startpunktes. Wenn vorhanden sind auch die Verbindungen mit öffentlichen Verkehrsmitteln angegeben. Die meisten Ausgangspunkte sind gut per Bus oder Bahn erreichbar. Manchmal endet das Netz aber auch bereits im Talort. Falls Ausgangs- und Endpunkt nicht identisch sind, dann findet sich ein Hinweis zur Rückkehr im Infoblock. Lediglich bei einer Tour (Untersberg/Hochthron) wird man für die Rückfahrt zum Ausgangspunkt erfinderisch sein müssen. Aber auch hier gibt es die Möglichkeit, mit einem alternativen Start die Runde trotzdem problemlos abzuschließen.

**Rechts:** Ein besonderes Erlebnis ist die Übernachtung in der denkmalgeschützten, bereits 1879 errichteten Berliner Hütte inmitten der Zillertaler Alpen (Tour 18).





**Oben:** Nicht immer ist die Beschilderung so perfekt wie in der Nagelfluhkette (Tour 2).

### Beste Zeit

Die Angabe zur besten Jahreszeit beruht auf Erfahrungswerten. Während im Frühling das Abschmelzen des letzten Schnees meist erstaunlich konstant zu bestimmten Monaten stattfindet, wird man im Herbst große Unterschiede feststellen. Solange nicht der erste Schnee fällt und liegenbleibt, sind die Touren in manchen Jahren auch im November noch möglich – vorausgesetzt die Hütten sind für eine Übernachtung noch geöffnet und die Tageslänge reicht noch, um die längeren Höhenwege zu meistern.

### Orientierung

Verschiedene Hilfen sollen die Orientierung auf Tour erleichtern: Natürlich sind im Text die wesentlichen Etappenpunkte genannt und die Wegführung ist grob umrissen. Zur Übersicht wird auch im Infoblock die Route nochmals skizziert. Auf der Kartenskizze und dem Höhenprofil bei jeder Tour erhält man

des Weiteren einen Überblick über den Verlauf. Schließlich existiert auch ein GPS-Track, der bei den einfachen und mittelschweren Touren die Wegfindung sicherstellen sollte. Ausnahme sind die »schwarzen« Touren, bei denen man sich zudem durchweg im schwierigen Gelände befindet, etwa beim Jubiläumsglat. Hier ist die Wegfindung im Detail oft so komplex, dass ein Track allein nicht weiterhilft, sondern nur in Kombination mit wirklicher Bergerfahrung von Nutzen ist.

Für Touren dieser Kategorie sollte man sich also absolut sicher sein, dass man sich gut vorbereitet hat und nicht nur auf einen Baustein verlässt.

**Rechte Seite:** Unterwegs am Wendelstein nach dem ersten Schneefall (Tour 24)

**Folgende Doppelseite:** Glückliche Momente mit viel Luft zu beiden Seiten am Klammerspitzkamm in den Ammergauer Alpen (Tour 7)







