

Die schönsten  
MTB-Touren



# Hütten und Almen mit dem Mountainbike Bayerische Hausberge

40 leichte Touren zwischen Garmisch und Salzburg

- > Infos für E-Biker
- > Bike & Hike-Tipps
- > Mit GPS-Tracks

Gerhard Hirtlreiter  
Eva-Maria Hirtlreiter



 J. BERG



Im Karwendel, zwischen Hochalmsattel und Kleinem Ahornboden ([Tour 7](#), Variante)

Die schönsten MTB-Touren



# Hütten und Almen mit dem Mountainbike Bayerische Hausberge

40 leichte Touren zwischen Garmisch und  
Salzburg

Exklusiv für Sie als Leser:

**MIT GPS-DATEN  
ZUM DOWNLOAD**

unter: [gps.bruckmann.de](https://gps.bruckmann.de)



# Inhalt

**Tourenüberblick**

**Vorwort**

**Einleitung**

**Die Hütten-Kategorien**

## Werdenfelser Land und Karwendel

**1 Hörnlehütte** 

Kurze Genussstour am Alpenrand

**2 Pürschlinghaus** 

Steile Bike-Rampe mit Gipfelziel für Kraxler

**3 Esterbergalm** 

Rund um den Wank mit Baden im Barmsee

**4 Schachenhaus** 

Auf den Spuren König Ludwigs II. in den Bergen

**5 Wettersteinalm** 

Paradiesische Almwiese unter hohen Felswänden

**6 Gasthaus Ferchensee** 

Gemütliche Runde über Lauter- und Ferchensee

**7 Karwendelhaus** 

Ein Klassiker mit atemberaubendem Panorama

**8 Falkenhütte**   
Sagenhafte Auffahrt mit Blick auf die Laliderer Wände

**9 Vereiner Alm**   
Abwechslungsreiche Tour rund um die Soierngruppe

**10 Jocheralm**   
Einzigartige Tour über dem türkisblauen Walchensee

### Um Isar, Mangfall und Inn

**11 Blomberghaus**   
Aussichtsreiche Voralpenrunde mit schattiger Auffahrt

**12 Lenggrieser Hütte**   
Genießertziel im Isarwinkel

**13 Rotwandalm**   
Rundtour mit Panoramablick aufs Hochkarwendel

**14 Erzherzog-Johann-Klause**   
Rund um den Risserkogel

**15 Buchsteinhütte**   
Mit Fußabstecher zum »Adlerhorst« Tegernseer Hütte

**16 Aueralm**   
Klassiker in den Tegernseer Bergen

**17 Taubenberghaus**   
Essen und Aussicht top

- 18 Stadlbergalm**   
Im Oberland zwischen Irschenberg und Miesbach
- 19 Tregler Alm**   
Aussichtsbalkon über dem Rosenheimer Land
- 20 Obere Firstalm**   
Vom Schliersee über den Spitzingsattel
- 21 Ackernalm**   
Klassische Rundtour ums Hintere Sonnwendjoch
- 22 Mariandlalm**   
Rail & Bike & Hike
- 23 Brunnsteinhaus**   
Biken und Baden bei Oberaudorf I
- 24 Gasthof Bichlersee**   
Biken und Baden bei Oberaudorf II
- 25 Schuhbräualm**   
Steile Bike-Runde über die Vorberge des Wendelsteins
- 26 Dandlbergalm**   
Aussichtsterrasse über dem Inntal
- 27 Daffnerwaldalmen**   
Almparadies am Heuberg
- 28 Wagneralm**   
Gemütliche Alm am Feichteck

**29 Schwarzriesenhütte**   
Zwischen Hochries und Spitzstein

## Chiemgau

**30 Frasdorfer Hütte**   
Über die »Frase« auf den Laubenstein

**31 Steinlingalm**   
Klassiker über dem Chiemsee

**32 Priener Hütte**   
Ins Naturschutzgebiet Geigelstein

**33 Burger Alm**   
Almkäserei mit Panoramablick am Wandberg

**34 Chiemhauser Alm**   
Versteckte Idylle an der Gscheurerwand

**35 Hochgernhaus**   
Logenplatz vor großer Bergkulisse

**36 Staudacher Alm**   
Kleine, urige Alm unterm Zwölferspitz

**37 Bischofsfellnalm**   
Griabige Alm auf der Sonnenseite des Hochgern

**38 Langerbauer Alm**   
Hörndlwand-Umrandung mit Schwimmeinlage

### 39 Reiteralm 🏇

Ein feiner Platz zum Genießen und Wohlfühlen

### 40 Stoißer Alm 🍷

Hoch über dem Salzburger Becken

**Zugabe**

**Orts- und Sachregister**

**Impressum**



Im Wettersteingebirge, Blick zum Schachentorkopf ([Tour 4](#))



Kaspressknödel auf der Terrasse der Mariandlalm ([Tour 22](#))



Trinken ist am Berg besonders wichtig.



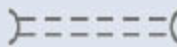
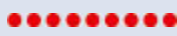
Bei der Hörnlehütte ([Tour 1](#)) - Blick aufs weite Alpenvorland

## Piktogramme erleichtern den Überblick

	Anfängertouren
	mittlere Touren
	anspruchsvollere Touren
	Streckenlänge
	Summe aller bergauf zu fahrenden Höhenunterschiede
	Reine Fahrzeit
	Einkehr an der Strecke
	viel Sonne (Auffahrt)
	eher Schatten (Auffahrt)
	Bademöglichkeit
	Anreise mit Bahn
	ergänzende Wandermöglichkeit (Bike & Hike)

## Zeichenerklärung zu den Tourenkarten

Fahrtrichtung



Tourenvariante

Wanderstrecke

Ausgangs-/ Endpunkt der Tour

Wegpunkt

Bahnlinie mit Bahnhof

Tunnel

Seilbahn, Gondelbahn

Bushaltestelle

Parkmöglichkeit

Hafen

Personenfähre

Flugplatz

Kirche, Kapelle

Kloster

Burg/Schloss

Ruine

Wegkreuz

Denkmal

Turm

Mühle

Hotel, Gasthof, Restaurant

Jausenstation, bewirtschaftete Alm



Schutzhütte, Berggasthof (Sommer/Winter)



Schutzhütte, Berggasthof (Sommer)



Unterstand



Grillplatz



Jugendherberge



Campingplatz



Information



Museum



Bademöglichkeit



Bootsverleih



Sehenswürdigkeit



Ausgrabung



Kinderspielplatz



schöne Aussicht



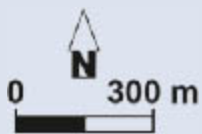
Aussichtsturm



Wasserfall



Randhinweisfeil



Maßstabsleiste

## Besonders schöne Aussicht



- 1 Hörnlehütte
- 2 Pürschlinghaus
- 4 Schachenhaus
- 7 Karwendelhaus
- 8 Falkenhütte
- 13 Rotwandalm
- 16 Aueralm
- 19 Tregler Alm
- 23 Brunnsteinhaus
- 24 Gasthof Bichlersee
- 26 Dandlbergalm
- 28 Wagneralm
- 31 Steinlingalm
- 33 Burger Alm
- 35 Hochgernhaus

## Besonders gutes Essen



- 3 Esterbergalm
- 6 Gasthaus Ferchensee
- 10 Jocheralm
- 11 Blomberghaus
- 12 Lenggrieser Hütte
- 15 Buchsteinhütte
- 17 Taubenberghaus
- 18 Stadlbergalm
- 20 Obere Firstalm
- 21 Ackernalm
- 27 Daffnerwaldalmen
- 29 Schwarzrieschhütte
- 30 Frasdorfer Hütte










- 32 Priener Hütte
- 40 Stoißer Alm

## Besonders urige Hütten



- 5 Wettersteinalm
- 9 Vereiner Alm
- 14 Erzherzog-Johann-Klause
- 22 Mariandlalm
- 25 Schuhbräualm
- 34 Chiemhauser Alm
- 36 Staudacher Alm
- 37 Bischofsfellalm
- 38 Langerbauer Alm
- 39 Reiteralms

# Tourenüberblick

Tour									
1	• Hörnlehütte	9,5 km	530 Hm	1:45 Std.	•	•	•	•	•
2	• Pürschlinghaus	10,0 km	660 Hm	2:45 Std.	•			•	•
3	• Esterbergalm	32,0 km	800 Hm	4:00 Std.	•		•	•	
4	• Schachenhaus	21,0 km	880 Hm	2:30 Std.	•				•
5	• Wettersteinalm	16,0 km	550 Hm	2:30 Std.	•		•		
6	• Gasthaus Ferchensee	22,0 km	320 Hm	2:15 Std.	•	•		•	•
7	• Karwendelhaus	37,0 km	870 Hm	4:00 Std.	•	•		•	•
8	• Falkenhütte	36,0 km	1100 Hm	4:30 Std.	•				•
9	• Vereiner Alm	52,0 km	910 Hm	5:30 Std.	•			•	
10	• Jocheralm	27,0 km	750 Hm	3:15 Std.	•		•		•
11	• Blomberghaus	20,0 km	620 Hm	2:45 Std.	•		•		•
12	• Lenggrieser Hütte	20,0 km	670 Hm	2:45 Std.	•		•		•
13	• Rotwandalm	38,0 km	1000 Hm	4:30 Std.	•				•
14	• Erzherzog-Johann-Klause	48,0 km	900 Hm	5:15 Std.	•			•	
15	• Buchsteinhütte	33,0 km	600 Hm	3:30 Std.	•		•	•	•
16	• Averalp	17,0 km	550 Hm	2:15 Std.	•		•	•	•
17	• Taubenberghaus	22,0 km	380 Hm	2:30 Std.	•		•	•	
18	• Stadlbergalm	32,0 km	570 Hm	3:00 Std.	•			•	•
19	• Tregler Alm	27,0 km	800 Hm	3:15 Std.	•		•		•
20	• Obere Firstalm	21,0 km	630 Hm	2:45 Std.	•		•	•	•
21	• Ackernalp	33,0 km	900 Hm	4:00 Std.	•		•		•
22	• Mariandlalm	24,5 km	500 Hm	2:30 Std.	•	•		•	•
23	• Brunnsteinhaus	21,0 km	920 Hm	3:30 Std.	•		•	•	•
24	• Gasthof Bichlersee	19,5 km	730 Hm	2:45 Std.	•		•	•	
25	• Schuhbräualp	20,5 km	720 Hm	2:45 Std.	•		•	•	•
26	• Dandlbergalm	18,0 km	400 Hm	2:15 Std.	•		•	•	
27	• Daffnerwaldalmen	14,0 km	630 Hm	2:00 Std.	•		•	•	•
28	• Wagneralm	33,0 km	1050 Hm	4:00 Std.	•			•	•
29	• Schwarzriesenhütte	27,0 km	940 Hm	3:45 Std.	•				•
30	• Frasdorfer Hütte	17,0 km	780 Hm	2:45 Std.	•		•		•
31	• Steinlingalm	14,0 km	820 Hm	2:45 Std.	•		•	•	•
32	• Priener Hütte	16,0 km	680 Hm	2:45 Std.	•				•
33	• Burger Alm	18,0 km	700 Hm	3:00 Std.	•				
34	• Chiemhauser Alm	15,0 km	680 Hm	2:15 Std.	•		•		•
35	• Hochgernhaus	15,0 km	850 Hm	2:45 Std.	•	•			•
36	• Staudacher Alm	12,5 km	650 Hm	2:15 Std.	•		•		•
37	• Bischofsfellalm	24,0 km	820 Hm	3:00 Std.	•			•	•
38	• Langerbauer Alm	30,0 km	300 Hm	2:45 Std.	•		•	•	
39	• Reiteralm	22,0 km	550 Hm	2:30 Std.	•		•	•	
40	• Stoißer Alm	33,0 Km	1150 Hm	3:45 Std.	•			•	•



Der Autor in den Schlierseer Bergen ([Tour 29](#))

## *Vorwort*

Wer auf dem Mountainbike mit offenen Augen in den Bayerischen Alpen unterwegs ist, wird begeistert sein von der vielfältigen Natur und der weiten Sicht übers Land. Vielerorts fühlt man sich hier wie auf einem großen Aussichtsbalkon. Der Blick von dort oben reicht weit übers Alpenvorland - bei guter Sicht bis zum Böhmerwald. Und

im Süden zieht der Alpenhauptkamm mit seinen noch vergletscherten Dreitausendern die Blicke auf sich.

Zum Gesamterlebnis gehört aber ganz wesentlich auch das Einkehren in den Almen, Hütten und Berggasthäusern, die diese Region so sehr bereichern. Schon beim Bergaufradeln kann die Vorfreude auf eine Stärkung und einen Durstlöscher ein Erlebnis für sich sein. Lange Speisekarten darf man zwar nicht erwarten, was unter den oft schwierigen Bedingungen angeboten wird, ist aber meist mit Liebe zubereitet. Und schnörkellose, authentische, oft aus regionalen Produkten zubereitete Almkost kann einem aufmerksamen Gaumen durchaus mehr Genuss bereiten als so manches aus der Standard-Restaurantkost. Wobei auf einigen Almen und Hütten durchaus auch kulinarisch herausragendes Engagement anzutreffen ist. Dank der meist ungezwungenen, lockeren Atmosphäre in und vor den Hütten kommt man zudem mit anderen Bergfreunden leicht ins Gespräch.

Die Mehrzahl der vorgestellten Touren sind eher kürzere »Idealtouren«. Darüber hinaus sind aber auch einige Touren beschrieben, die vielleicht nicht jedermanns Geschmack sind, weil man zum Beispiel ein Stück schieben muss - doch so ein vermeintliches Manko bedeutet meist geringeren Andrang, was Freunde einsamer Touren wiederum erfreuen wird.



Die Autorin neben einem graziilen Nostalgie-Drahtesel beim Forsthaus Aquila  
([Tour 13](#))

Die Wegbeschreibungen sind so ausführlich wie nötig und so knapp wie möglich. Komplizierte, schlecht markierte Streckenverläufe werden also detaillierter beschrieben, während bei verlässlich beschilderten, einfachen und logischen Wegführungen auch für längere Strecken auf entbehrliche Textbegleitung verzichtet wird. Auf eine detaillierte Kilometrierung von Teiletappen wird bewusst verzichtet – eine übertriebene Fixierung auf Zahlen würde nur ablenken von Wichtigerem: sich zu spüren, die Landschaft zu genießen und das Gefühl zu entwickeln, mit der Natur eins zu sein. Solches Empfinden stärkt wohl bei

den meisten Menschen den Respekt vor der Großartigkeit der Natur - und damit auch das Bewusstsein für die Bedeutung umweltschonenden Verhaltens.

**»Das Beste steht nicht immer in den Büchern, sondern in der Natur.«**

**Adalbert Stifter**

Viel Freude mit diesem Buch, sowohl bei der Auswahl und Planung der Touren als auch unterwegs in den herrlichen Bayerischen Alpen.

*Rosenheim, im Frühjahr 2021  
Eva-Maria und Gerhard Hirtlreiter*

# Einleitung

## Tourenauswahl und -planung

Alle in diesem Buch vorgestellten Touren sind auf ihre jeweils eigene Art attraktiv – allerdings nicht für jeden und nicht unter allen Umständen. Um eine Tour als angenehm und reizvoll erleben zu können, ist es wichtig, die gerade »richtige« Tour auszuwählen: eine Tour, die passt – zu einem selbst und den Tourenpartnern (Erfahrung, Kondition, Können?), zur Jahres- und Tageszeit (Exposition zur Sonne?), zum Wetter (Gewittergefahr am Nachmittag?) und zu den aktuellen Wegverhältnissen (Nässe, Altschnee?). Wichtig ist dazu das Anspruchsniveau der Tour.

Die in diesem Buch vorgestellten Touren im insgesamt leichteren Spektrum sind naturgemäß nicht alle gleichermaßen leicht. Die Summe der Anforderungen, die eine Tour unter normalen Bedingungen stellt, drückt sich in den drei folgenden Stufen aus, die wir unterscheiden:

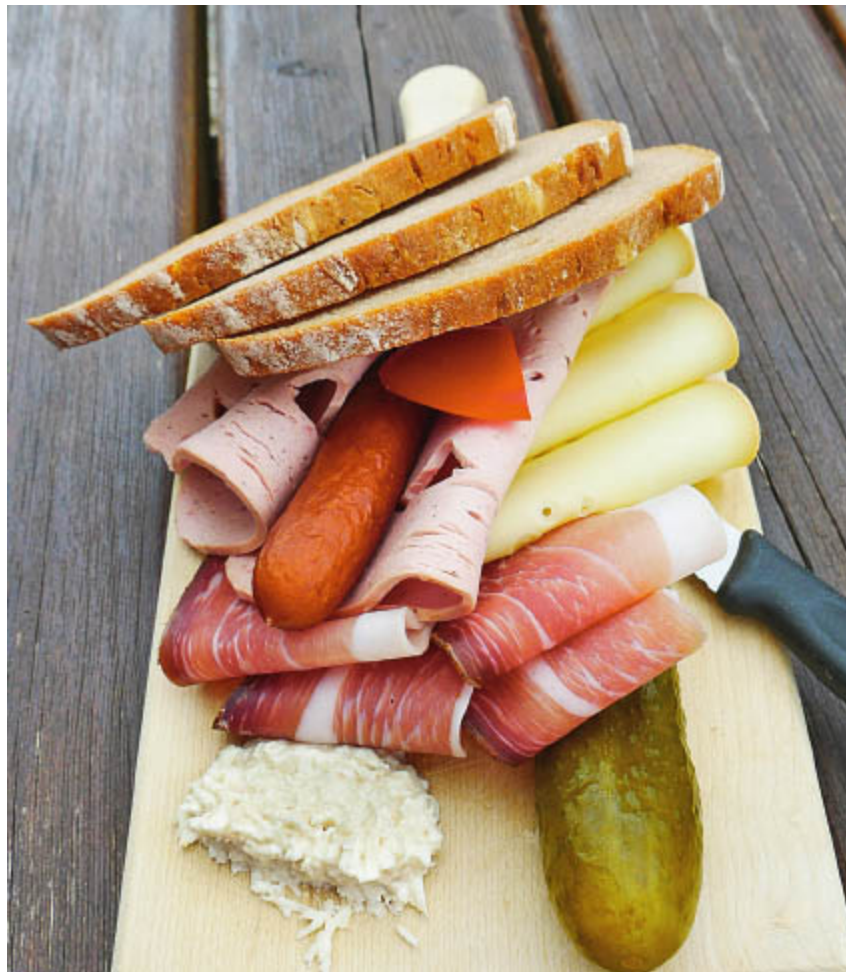
### »Leichte Touren« - was heißt das konkret?

»Leichte Touren« im Buchtitel bedeutet, dass es hier um die leichtere Hälfte des Spektrums an Möglichkeiten geht, die Berge mit einem Mountainbike zu erleben. Es werden daher *nicht* vorgestellt:

- lange Touren,
- Touren in weglosem Gelände,
- Touren, die überwiegend auf Wanderwegen und -pfaden verlaufen,
- Touren mit längeren Singletrails in steinigem bzw. verblocktem Gelände,
- Touren durch hochalpines Steilgelände,

- Touren, bei denen für Biker eine ernste Absturzgefahr besteht.

**Anfängertouren (Leicht)** erfordern nur eine solide Alltags-Fahrradkompetenz. Sie verlaufen überwiegend auf geschotterten Alm- und Forststraßen, streckenweise auch auf Asphalt; Steigungsstrecken verlangen etwas Ausdauer, halten sich aber in Grenzen. Kurze Abschnitte auf leichten Wanderwegen können vorkommen. **Mittlere Touren (Mittel)** erfordern eine einigermaßen gute Ausdauer für längere Anstiege sowie die Fähigkeit, auf abschüssigen Schotterstraßen mit beherrschtem Bremsen die Geschwindigkeit zu kontrollieren. Kurze Abschnitte auf Wanderwegen können vorkommen.



Brotzeit

**Anspruchsvollere Touren (Schwer)** erfordern Kondition und Kraft für steilere, auch längere Anstiege sowie eine solide Bike-Beherrschung (aufwärts wie abwärts) für Streckenabschnitte auf rauem Untergrund. Kürzere Abschnitte können auch auf Singletrails verlaufen.



## Erfrischung vom Feinsten



Eine Gams beim Karwendelhaus

**Wichtig:** Wie anspruchsvoll eine Tour wahrgenommen wird, hängt naturgemäß stark von den konditionellen und fahrtechnischen Voraussetzungen ab, die ein Biker mitbringt. Bei der Schwierigkeitsbewertung gehen wir von

Mountainbikern aus, die ihr Fahrrad in alltäglichen Situationen routiniert beherrschen – samt Schalten und Bremsen auf losem Untergrund. An den spezifischen Herausforderungen im Gebirge kann man dann mit zunehmender Schwierigkeit kontinuierlich wachsen. Wer jedoch im Alltag jeden Meter mit der Benzinkutsche zurücklegt und hofft, dank E-Motor gleich die Berge auf einem Zweirad erobern zu können, könnte schon bei den Anfängertouren an seine Grenzen stoßen. Also besser zuerst viel im Alltag radeln, sich dann an die MTB-Technik gewöhnen und schließlich mit den Herausforderungen des Gebirges vertraut werden!

**»Man lerne von der Natur, wie langsam vieles sich entfalte, und wie spät das Edelste reife.«**

**August Hermann Niemeyer**

## **Weitere Infos zur Tourenausswahl und -planung**

Zu jeder Tour sind in der linken Randspalte nützliche Anhaltspunkte zur Tourenvorbereitung zusammengefasst, unter anderem:

**Fahrzeit** Hier ist die reine Fahrzeit ohne Pausen, einschließlich der Zeiten für die Abfahrten, angegeben. Die Angaben gelten für unmotorisierte Bergradler mit gesunder Ausdauer. Gut trainierte Sportler werden schneller sein, E-Biker sowieso (zumindest bergauf).

**Streckenlänge** Bei Stichtouren ist die Summe aus Hin- und Rückweg angegeben.

**Höhenmeter** Hier ist die Summe der aufwärts zurückgelegten Höhenmeter angegeben. Bei Touren ohne

jegliche Zwischenab-/auffahrten ist der Wert identisch mit der Höhendifferenz zwischen Ausgangspunkt und höchstem Punkt. Meist sind aber Aufstiege durch Zwischenabstiege »garniert« - dann übersteigt der angegebene akkumulierte Höhenunterschied die reine Höhendifferenz.



Wohin des Weges ...?

**Tourencharakter** Der Wegcharakter, die Anforderungen bzw. die Voraussetzungen, die man mitbringen sollte, werden hier beschrieben. Für die Bewertung können naturgemäß nur weitgehend unveränderliche Größen berücksichtigt werden: die Art, Untergrund, Steilheit und Breite des Weges. Zu den Anforderungen, denen man unterwegs dann tatsächlich gewachsen sein sollte, können

aber zusätzlich auch variable Größen beitragen: Hitze, Nässe, Altschneereste im Frühjahr, Vereisung im Herbst, Zustand des Weges (nach Gewittern mit Starkregen kann ein Weg durch Erosion bzw. Vermurung auch ganz unterbrochen sein). So können die technischen Schwierigkeiten und konditionellen Anforderungen auf einer Tour ggf. höher sein als angegeben.

## **Ausrüstungs-Checkliste**

- Technisch fittes Mountainbike (Kauf nur mit eingehender Fachberatung!)
- Rahmengröße und -geometrie müssen zur Statur passen
- Lenker, Bremshebel und Sattel müssen optimal eingestellt sein
- Für Anfänger statt Click-Pedalen solche mit seitlich offenen Pedalhaken
- Gefüllte Trinkflasche in passender Halterung am Fahrradrahmen
- Leichter Fahrradhelm, mit Schild (Blendschutz)
- Sonnenbrille/Fahrradbrille
- Fahrradhandschuhe mit Polsterung
- MTB-Schuhe oder leichte Trekkingschuhe mit berggerechter Profilsohle
- Sportsocken
- MTB-Funktionsshirt mit langem, hochschließendem Reißverschluss
- MTB-Hose mit Polsterung (im Sommer kurz)
- MTB-Rucksack mit Regenhülle

### **Rucksackinhalt:**

- Kleines Erste-Hilfe-Set mit Alu-Rettungsdecke
- Sonnencreme & Lippenchutz
- Wechselgarnitur, Buff/Halstuch
- Wind- bzw. Regenjacke
- Leichte, lange Überziehhose für kühle Abfahrten (bei angezogener kurzer Hose)
- Leichte Steckbeleuchtung, Reflektorbänder
- Reparaturset (Werkzeug, Flickset, Schlauch), kleine Pumpe (passend zum Ventil!)
- Leichtes Fahrradschloss
- Energiereiche Snacks für zwischendurch (Powerriegel, Nüsse, Schokolade, Obst)
- Karte, aufgeladenes Smartphone (ggf. GPS-Gerät, ggf. Fotoausrüstung)
- Geld, Schlüssel, Ausweise (ggf. DAV, Bergungskosten-/Krankenversicherung)

- Benachrichtigungsnummer für Notfälle



Nach dem Abgang einer Mure kann auch eine leichte Forststraße eine alpine Herausforderung bereithalten. Umkehren kann in so einem Fall eine nötige Option sein.

**Ausgangs-/Endpunkt** Zum sicheren Auffinden des richtigen Ausgangspunkts sind hier die Adressdaten zur Eingabe in das Navi oder die Smartphone-App angegeben. Wo sich der Ausgangspunkt an einer Stelle befindet, die nicht über eine Adresse zu erreichen ist, sind alternativ die GPS-Koordinaten angegeben.

**Anfahrt** Neben der Anfahrt mit dem Auto wird dort, wo eine Anreise mit der Bahn sinnvoll ist, die Entfernung des Startpunkts zum nächsten Bahnhof angegeben.

**Bike & Hike** Wo es attraktive Möglichkeiten gibt, die Radtour mit einer Wanderung – meist einer Gipfelbesteigung – zu Fuß zu krönen, weisen wir mit einigen kompakten Informationen darauf hin. Es sind