OUTDOOR

Wanderführer

Ulrike Gaube

Tegernsee – Sterzing

über die Alpen in 8 Etappen

Land und Leute

Reise-Infos von A bis Z

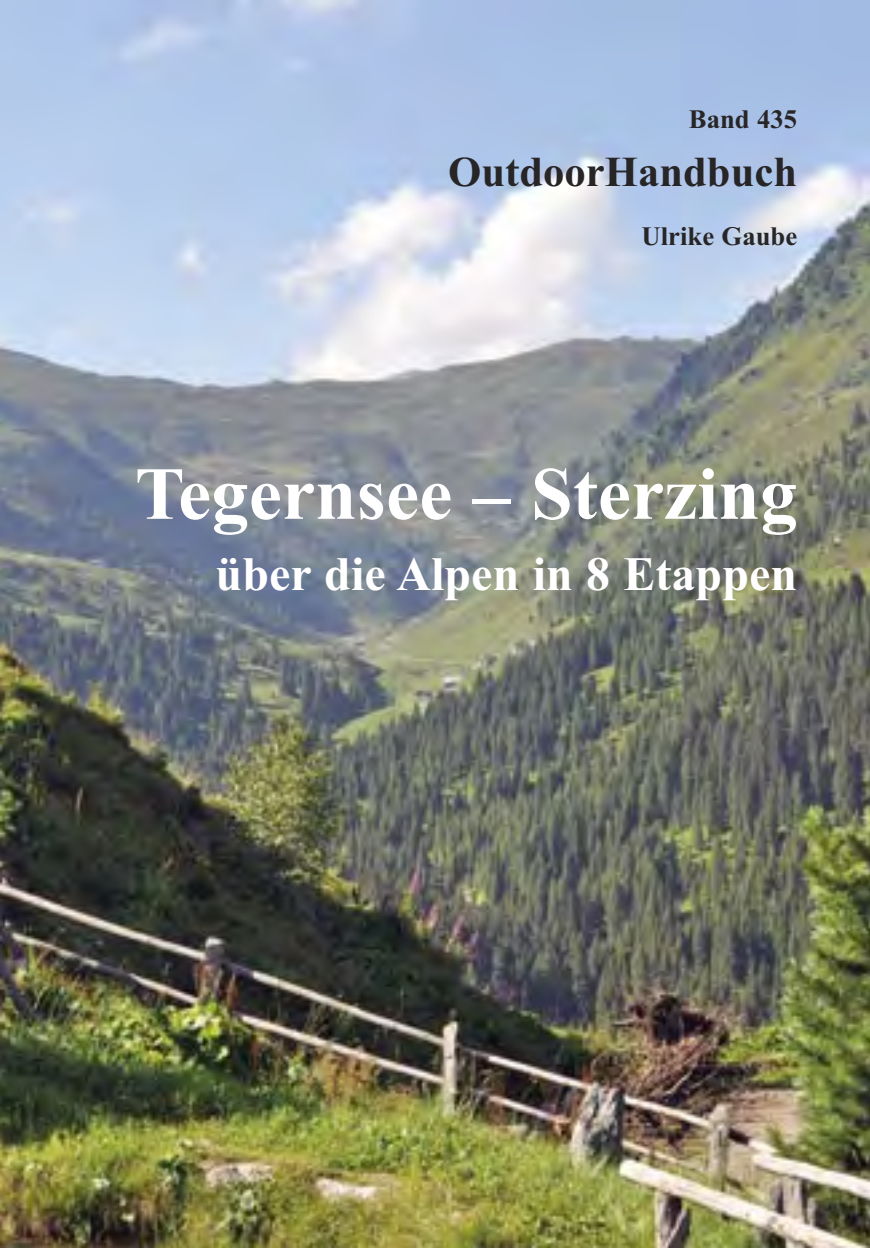
Tegernsee – Sterzing
über die Alpen in 8 Etappen

Tagesausflug nach Brixen,
Bozen und/oder Meran

Index

Blick ins Pfitscher Tal hinab (7. Etappe)

Blick vom Hochleger der Holzalm Richtung Sidan-Sattel (6. Etappe)



Band 435

OutdoorHandbuch

Ulrike Gaube

Tegernsee – Sterzing

über die Alpen in 8 Etappen

OutdoorHandbuch Band 435

ISBN 978-3-86686-836-6 3., überarbeitete Auflage 2025

Text und Fotos: Ulrike Gaube
Karten: Manuela Dastig und Dieter Großelohmann
Lektorat und Layout: Ricarda Kuschma

Gesamtherstellung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Dieses OutdoorHandbuch hat 128 Seiten mit 48 farbigen Abbildungen sowie 18 farbigen Karten im Maßstab 1:50.000, 17 farbigen Höhenprofilen und einer farbigen, ausklappbaren Übersichtskarte.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft. Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche. Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefonnummern und Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autorin – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Autorin und Verlag freuen sich über Ihr Feedback. Schreiben Sie Ihre Tipps und Verbesserungen an info@conrad-stein-verlag.de oder nutzen Sie unsere Social-Media-Kanäle. Bitte nennen Sie dabei Titel, Auflage und Seitennummer.

Dieses Buch ist im Buchhandel und in Ausrüstungsläden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

Titelfoto: Blick Richtung Hauptkamm unterhalb des Rauhenkopfs (6. Etappe)

Inhalt

Vorwort 7

Land und Leute 8
Deutsches Oberbayern mit der Alpenregion Tegernsee Schliersee 9
Österreichisches Tirol mit den Regionen Achensee und Zillertal 10
Italienisches Südtirol und das Pfitscher Tal 11

Reise-Infos von A bis Z 12

Allein wandern	13	Kinder	23
An- und Abreise	13	Körperliche Voraussetzungen	24
Ausrüstung	14	Laufrichtung	24
Diplomatische Vertretungen	17	Markierung	24
Einkaufen	18	Medizinische Versorgung	25
Einreisebestimmungen	18	Notruf	25
Elektrizität	18	Post, Telefon und Internet	25
Essen und Trinken	18	Radfahren	26
Etappen	20	Reisezeit	26
Geld	21	Sprache	27
Gepäckservice	21	Unterkunft	27
GPS	22	Updates	29
Hunde	22	Verkehrsmittel unterwegs	29
Informationen	22	Wanderpauschalen	30
Karten	23	Wetter	31

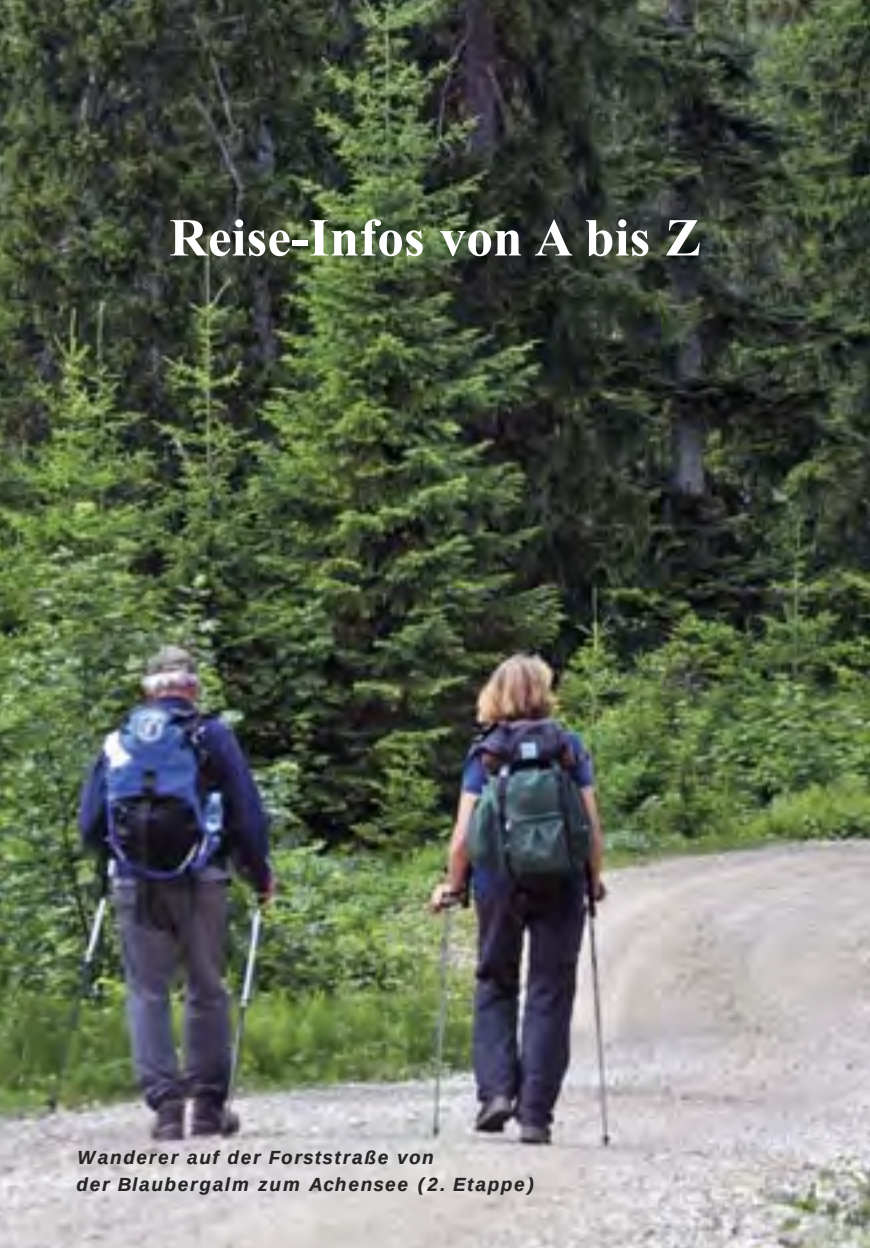
Tegernsee – Sterzing über die Alpen in 8 Etappen 32

1. Etappe: Gmund am Tegernsee – Kreuth	18,0 km	34
2. Etappe: Kreuth – Achenkirch	26,2 km	47
3. Etappe: Achenkirch – Maurach	16,1 km	56
4. Etappe: Maurach – Fügen	19,1 km	67
5. Etappe: Fügen – Hochfügen	17,8 km	81
6. Etappe: Hochfügen – Mayrhofen	24,0 km	89
7. Etappe: Mayrhofen – St. Jakob im Pfitscher Tal	13,3 km	101
8. Etappe: St. Jakob – Sterzing	20,5 km	110

Tagesausflug nach Brixen, Bozen und/oder Meran 122

Index 126

Reise-Infos von A bis Z



Wanderer auf der Forststraße von der Blaubergalm zum Achensee (2. Etappe)

Allein wandern

Es ist möglich, allein zu wandern, und auch als Frau kein Problem. Ich bin verschiedenste Fernwanderwege mit großem Vergnügen und ohne Schwierigkeiten allein gelaufen. In der Regel begegnen Ihnen Einheimische wie andere Wanderinnen und Wanderer sehr freundlich und hilfsbereit. Diese Tour wird von ausreichend vielen Menschen begangen, sodass Sie verteilt über den Tag immer wieder andere Wanderinnen und Wanderer treffen. Wenn Sie es nicht möchten, sind Sie selten wirklich ganz allein. Einmal mehr ist es natürlich wichtig, sich selbst gut einschätzen zu können und sich nicht zu überfordern, aber das gilt generell für alle.

An- und Abreise

Der Tegernsee befindet sich ca. 50 km südlich von München. Die Anreise erfolgt in der Regel über München. Auf dem Rückweg führt kein Weg am Brenner vorbei. Von dort gelangen Sie über Innsbruck und Rosenheim wieder zurück zum Ausgangspunkt der Wanderung oder weiter nach München.

Mit der Bahn

Sowohl der Ausgangspunkt als auch das Ziel sind mit der Bahn sehr gut angebunden. Mit dem Fernverkehr können Sie aus ganz Deutschland nach München reisen. Der Tegernsee ist von dort in einer Stunde erreichbar. Die Bayerische Oberlandbahn verkehrt mindestens stündlich von München nach Tegernsee mit Halt in Gmund, dem Ausgangspunkt der Wanderung.

Auf dem Rückweg von Sterzing/Vipiteno gelangen Sie in gut 20 Min. für € 3,50 an den Brenner und von dort gegebenenfalls bereits mit deutschem Ticket inklusive BahnCard-Rabatt über Innsbruck wieder nach München und weiter.

Mit dem Auto

Eine Anreise mit dem Auto erfolgt über München und dann über die Autobahn A8 in Richtung Salzburg, Ausfahrt Holzkirchen. Weiter fahren Sie auf der Bundesstraße B318 nach Gmund am Tegernsee.

Es steht ein kostenpflichtiger Stellplatz zur Verfügung:

P Parkplatz **Oedberg** an der Sommerrodelbahn in Richtung Schliersee (Freizeitanlage Oedberg), Angerlweber 3, 83703 Gmund, € 20 pro Woche. Bezahlt wird direkt bei Ankunft am Parkplatz, es ist in bar zu bezahlen, gegebenenfalls können Sie im Restaurant zahlen. Sollte die Alm geschlossen sein, werfen Sie das Geld in einem Umschlag, auf dem Sie das Kennzeichen notieren, in den Briefkasten.

Tegernsee – Sterzing über die Alpen in 8 Etappen

Pause am Melchboden mit Blick der Sonne entgegen

Gmund am Tegernsee

- Touristeninformation Gmund, Wiesseer Str. 11, 83703 Gmund am Tegernsee, ☎ +49/(0)80 22/706 03 50, www.tegernsee.com, gmund@tegernsee.com, Mo-Fr 9:00-13:00, Sa 9:00-13:00, im Sommer Mo-Fr 9:00-14:00
- Gasthof am Gasteig, Münchner Straße 14, 83703 Gmund am Tegernsee, ☎ +49/(0)80 22/73 78, www.gasthofamgasteig.de, familiekoeck@gasthofamgasteig.de, ÜF EZ € 65-67, DZ € 90-100, Restaurant Mi-So 9:00-22:00, warme Küche 11:30-20:00, Familienbetrieb mit Biergarten und Gasthof
- Tegernseer Hof, Kaltenbrunner Straße 2, 83703 Gmund am Tegernsee, ☎ +49/(0)80 22/968 40, www.dertegernseerhof.de, info@dertegernseerhof.de, ➲ nicht direkt im Ort, 1,5 km nordöstlich gelegen, ÜF EZ € 130, € DZ 150, Restaurant Do-Mo 17:00-22:00, Sa-So 12:00-22:00, Hotel mit Biergarten und Restaurant
- Gasthof Herzog Maximilian, Tegernseer Straße 3, 83703 Gmund am Tegernsee, ☎ +49/(0)80 22/705 93 77, www.gasthof-maximilian.de, post@gasthof-maximilian.de, Do-Di und feiertags 10:30-23:00
- Café und Konditorei Wagner, Wiesseer Straße 3, 83703 Gmund am Tegernsee, ☎ +49/(0)80 22/968 60, cafe-wagner.de, cafe-wagner-gmund@t-online.de, Mo-Sa 8:00-18:00, So und feiertags 9:00-18:00, direkt am Bahnhof gelegen mit sehr feinem Kuchen

Der kleine Ort Gmund am Tegernsee liegt sehr malerisch am Nordufer des Tegernsees. In der ersten Hälfte des 19. Jh. entstanden erste Manufakturen und Fabriken. Diese wurden neben der Landwirtschaft die wichtigste Wirtschaftsgrundlage. Bis heute gibt es beispielsweise mit Gmund Papier noch einen Papierhersteller im Ort, der auch besichtigt werden kann

Der Ausgangspunkt Bahnhof Gmund

(öffentliche Führung jeden 2. und 4. Freitag im Monat (13:00, € 18/erm. € 12), Privatführungen möglich, 💻 www.gmund.com). 1883 wurde dann die Eisenbahn bis an den Tegernsee gelegt und der Fremdenverkehr gewann zunehmend an Bedeutung.

Ausreichend Übernachtungsmöglichkeiten, Freizeitangebote in wunderbarer Landschaft und die Lage am See prägen bis heute den kleinen Ort. Eine Reise in das 19. Jh. ermöglicht das ⌘ Jagerhaus, ein Museum und Kulturhaus mit Veranstaltungen (Seestraße 2, 💻 www.jagerhaus-gmund.byseum.de, 🚪 Mo, Fr, So 14:00-17:00, Eintritt frei).

1. Etappe: Gmund am Tegernsee – Kreuth

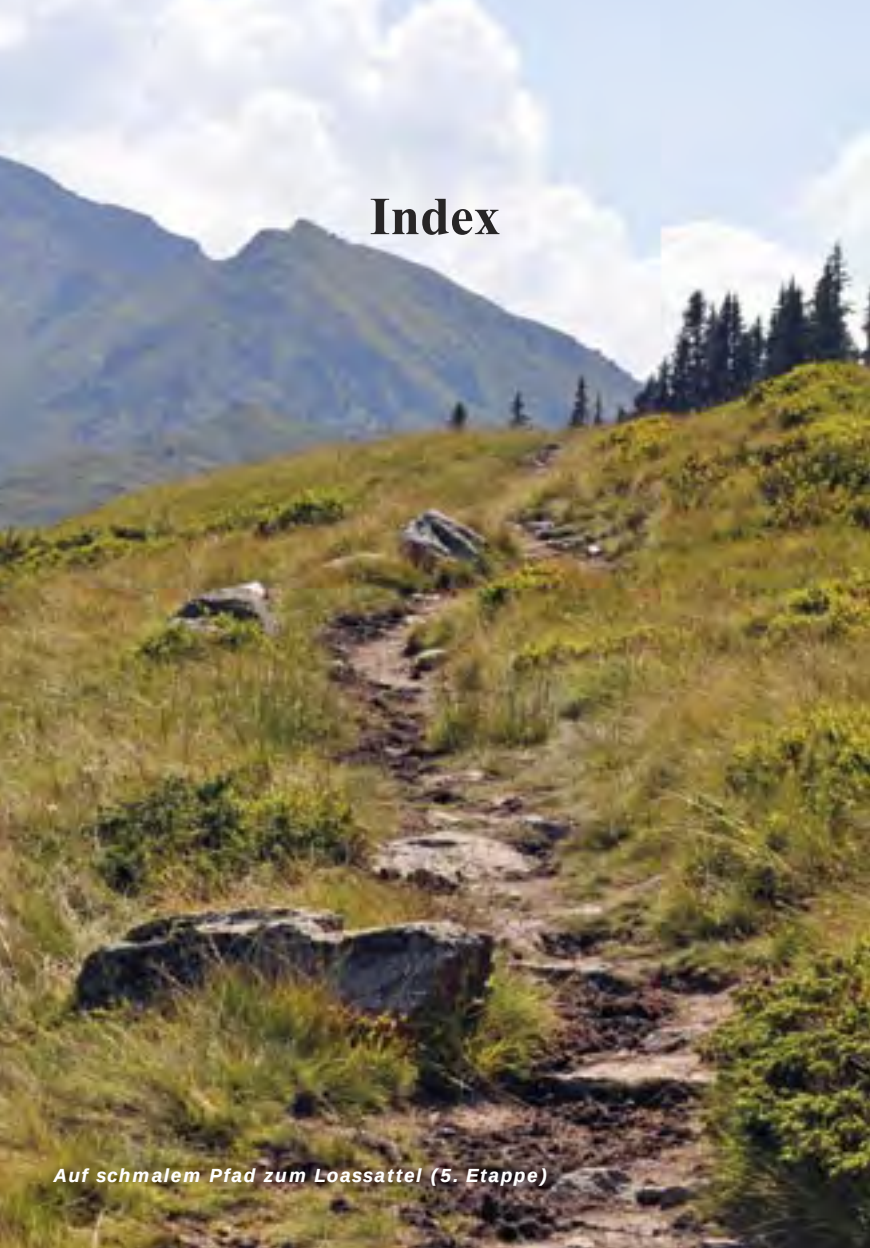
➲ 18 km, ⌛ 4 Std., ↑ 317 m, ↓ 242 m, ⇧ 691-798 m

0,0 km	⇧ 736 m	Gmund am Tegernsee, Bahnhof
4,8 km	⇧ 777 m	Aussichtspunkt oberhalb vom Ort Tegernsee
7,1 km	⇧ 720 m	Tegernsee, Rathaus
8,7 km	⇧ 723 m	Ruderfähre
10,1 km	⇧ 718 m	Rottach-Egern, Seeforum
11,8 km	⇧ 732 m	Abzweig ↳ Café Gäuwagerl
13,4 km	⇧ 780 m	Wallbergbahn Talstation
16,4 km	⇧ 762 m	Weißachalm ✕, Abzweig ↳ Jugendherberge Kreut-Scharling
18,0 km	⇧ 772 m	Kreuth, Riedlernbrücke

Ausgangspunkt des Weges ist der Bahnhof Gmund am Tegernsee. Mit Blick auf den See führt der Weg zunächst am östlichen Ufer bzw. parallel dazu auf dem Tegernseer Höhenweg 100 m oberhalb des Sees entlang zum Ort Tegernsee.

1a
Gmund
318
307
Ostenberg
Am See
Elend
Oberbuchberg
Unterbuchberg
Sankt Quirin
Tegernsee
Bad Wiessee
Ringsee
Schorn
Egern
Rottach-Egern
1 km
Daten: OpenStreetMap, ODbL

Index



Auf schmalem Pfad zum Loassattel (5. Etappe)

A

Abreise 13
Achenkirch 54
Achensee Dampf-Zahnradbahn 63
Achenseeschifffahrt 57
Achenwald 52
Allein wandern 13
Alpenpark Karwendel 60
Anreise 13
Ausrüstung 14

B

Bärenbadalm 62, 63
Blaubergalm 52
Bozen 124
Brennerbasistunnel 114
Brindlingalm 96
Brixen 124
Burgumerau 114

C/D

Caminata 112
Diplomatische Vertretungen 17

E

Eben 68
Einkaufen 18
Einreisebestimmungen 18
Eisacktal 118
Elektrizität 18
Essen 18
Etappen 20

F

Fischl 71
Flains 118
Fügen 78

G

Gaisalm 58
Gaisalmsteig 58
Gartalm 86
Gefrorene Wand 105
Geld 21
Geolsalm 77, 84
Gepäckservice 21
Gilfenklamm 121
Gmund am Tegernsee 33
GPS 22

H

Hochfügen 87
Hochschwendberg 96
Holzalm 90
Hunde 22

I/J

Informationen 22
Internet 25
Jenbach 71

K

Karten 23
Karwendel-Bergbahn 62
Kellerjoch 84
Kematen 112
Kinder 23
Kohleralm 77
Körperliche Voraussetzungen 24
Kreuth 46
Kreuzjoch 93

L

Laufrichtung 24
Lavitzalm 105

M/N

Mariensteig 58
Markierung 24
Maurach 62, 65
Mayrhofen 98
Medizinische Versorgung 25
Melchboden 93
Meran 124
Mitterwandskopf 89
Notburga von Rattenberg 69
Notruf 25

P

Passo di Vizze 106
Pertisau 60
Pfitscher Joch 106
Pfitscher Tal 107
Pfitscherjochhaus 106
Post 25
Prati 118

R

Radfahren 26
Rafflhöfen 75
Rastkogelhütte 89, 92
Rauhenkopf 93
Reisezeit 26
Ried 114
Rottach-Egern 40

S

San Giacomo 109
Sasso 108
Schaukäserei Fügen u. Mayrhofen 80
Schildenstein 51
Schlegeis-Speichersee 104
Schrofenmarterl 76
Schwendau 98
Seespitz 61
Spieljochbahn 77, 82, 83
St. Jakob 109
Stein 108
Sterzing 119

T

Tegernsee 38
Telefon 25
Trinken 18
Tulfer 116

U/V

Unterkunft 27
Updates 29
Val di Vizze 107
Verkehrsmittel 29
Viertelalm-Hochleger 90
Vipiteno 119

W

Wanderpauschalen 30
Weißachalm 44
Weißenbachalm 63
Weißenbachhütte 63
Wetter 31
Wieden 113
Wiesen 118
Wildbad Kreuth 48
Wolfsschlucht 50

Z

Zamser Grund 105
Zillertal Bier 73
Zillertalbahn 72
Zillertaler Alpen 100