



Wöffi

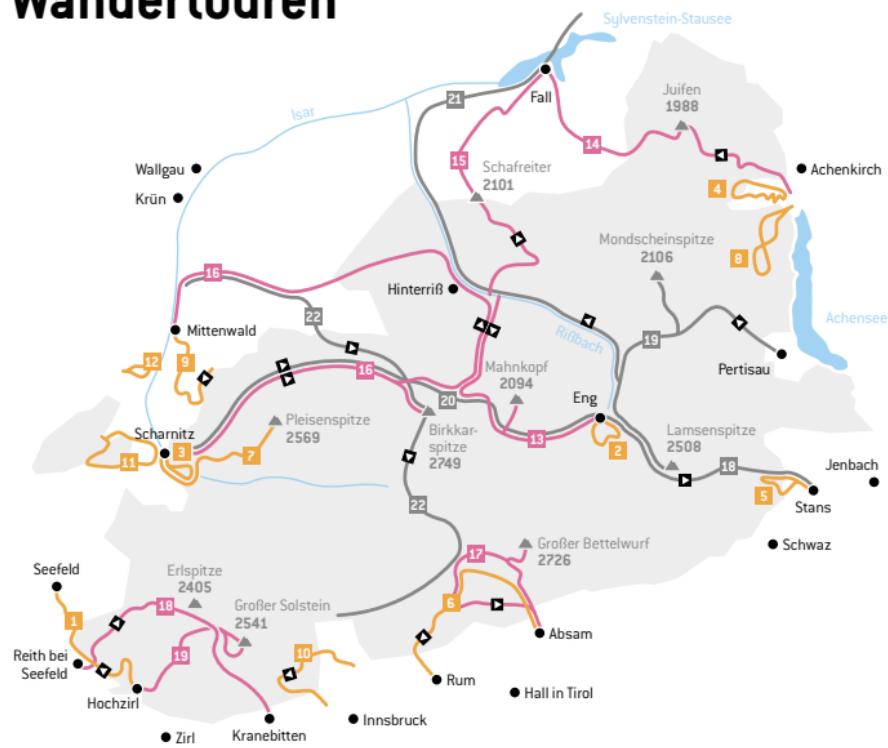


Wandern im Naturpark Karwendel
mit öffentlicher Anreise



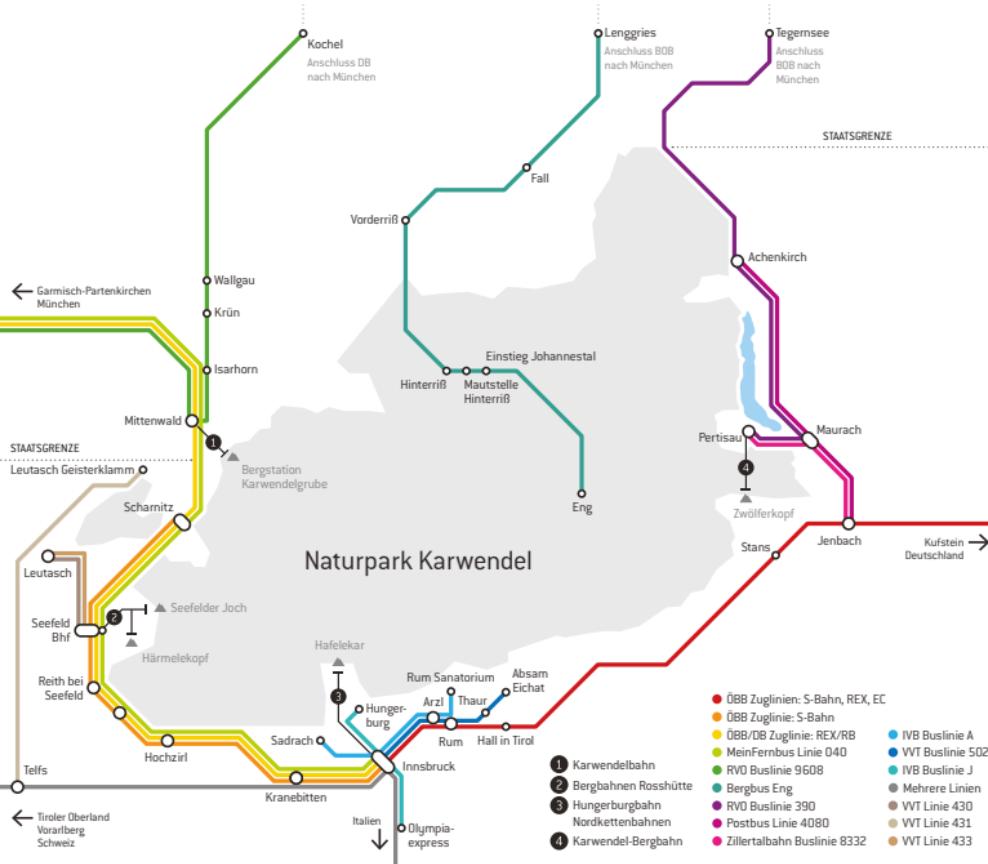
Übersicht der Wandertouren

Interaktive Wanderkarte



Liniennetzplan

Interaktiver Routenplaner



[↑ Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Inhalt

Übersicht der Wandertouren

Liniennetzplan

Der Wöffi

Der Naturpark Karwendel und seine Verhaltenstipps

Tourenplanung

Eintagestouren

- 1 Durch die Schlossbachklamm | SANFTE TOUR**
- 2 Vom Großen Ahornboden zur Binsalm | SANFTE TOUR**
- 3 Rund um die Karwendelschlucht | SANFTE TOUR**
- 4 Zur Moosenalm am Achensee | SANFTE TOUR**
- 5 Durch die Wolfsklamm nach St. Georgenberg**
- 6 Geschichte und Natur im wilden Halltal**
- 7 Auf den Gipfel der Pleisenspitze**
- 8 Zur Seekarspitze hoch über dem Achensee**
- 9 Der Mittenwalder Klettersteig**
- 10 Grandiose Tiefblicke auf Innsbruck**
- 11 Große Arnspitze**
- 12 Leutascher Geisterklamm | SANFTE TOUR**

Zweitagesstouren

- 13** Zum Mahnkopf
- 14** Überschreitung des Juifen
- 15** Über Fleischbank und Schafreiter
- 16** Birkkarspitze – Dach des Karwendels | BIKE & HIKE
- 17** Wilde Kraxelei am Großen Bettelwurf
- 18** Zwischen Reither- und Erlspitze
- 19** Zum aussichtsreichen Großen Solstein | SANFTE TOUR

Mehrtaagesstouren

- 20** Die klassische Karwendeltour
- 21** Auf die Mondschein- und Lamsenspitze | BIKE & HIKE
- 22** Karwendel Nord-Süd

Der Karwendel Höhenweg

Notruf, Sicherheit, Wetter, Auskünfte

Besucherzentren im Naturpark Karwendel

Karwendel-Bewohner

Unsere Wöffi Partner

Literaturverzeichnis

Impressum

Der Wöffi

Willkommen zur fünften, digital überarbeiteten Auflage der Broschüre *WÖFFI – Wandern mit öffentlicher Anreise im Karwendel*. Diese Sammlung bietet detaillierte Wanderungen und Bergtouren mit direkten Verbindungen zu öffentlichen Verkehrsmitteln.

Das Karwendel ist dank exzellenter Bahn- und Busverbindungen aus Deutschland und Österreich leicht erreichbar. Die Broschüre zeigt, wie Sie stressfrei anreisen und die abwechslungsreichen Wander- und Bergtouren im Karwendel genießen können.

Für weitere Touren besuchen Sie www.karwendel.org/wandern. Die WÖFFI-Touren finden Sie auch auf [Outdooractive](#) und auf [Komoot](#). Auf unserer [interaktiven Karte](#) finden Sie alle WÖFFI-Wanderungen und WÖFFI-Bergtouren in 3D sowie alle GPX-Tracks zum Download.



Der Naturpark Karwendel und seine Verhaltenstipps

Der Naturpark Karwendel umfasst fast das gesamte Karwendelmassiv und das Naturschutzgebiet Arnspitze. Mit einer Fläche von 739 km² ist er das größte Tiroler Schutzgebiet und der größte Naturpark Österreichs. Dank seiner klimatischen und topografischen Gegebenheiten beherbergt er außergewöhnlich viele natürliche Lebensräume.

Traditionelle Nutzungsformen wie Alm-, Forst- und Jagdwirtschaft prägen seit Jahrhunderten das Gebiet und tragen zur Vielfalt bedeutender Tier- und Pflanzenarten bei. Seit 130 Jahren wird das Karwendel auch alpintouristisch erschlossen.

Zahlreiche Schutzhütten und ein umfassendes Wegenetz bieten Möglichkeiten zum Wandern, Mountainbiken und Klettern.

Um den Naturschutz mit den Bedürfnissen des Tourismus in Einklang zu bringen, sind Verhaltensregeln wichtig, damit die Natur des Karwendels respektvoll erhalten bleibt:



Tourenplanung

Charakter der Tour

Die Beurteilung einer Bergtour hängt von verschiedenen Faktoren ab: Steilheit des Geländes, Zustand des Weges, Länge der Etappen, körperliche Verfassung (Trittsicherheit, Schwindelfreiheit usw.). Die in dieser Broschüre beschriebenen Tourenvorschläge werden in drei Schwierigkeitsgrade eingeteilt: einfach, mittel und schwierig. Einfache Wege haben nur mittlere Steilheit und sind so breit, dass man gemütlich gehen kann. Oft verlaufen sie auch auf Forstwegen. Mittlere Wege erfordern – weil sie manchmal schmal sind – Trittsicherheit und eine gewisse Kondition. Schwierige Wege sind solche, die Schwindelfreiheit in ausgesetztem Gelände, Trittsicherheit auf schmalsten Steigen und teilweise den Einsatz der Hände sowie eine sehr sportliche Kondition erfordern.

Aufstiegszeit

Die Angaben der Gehzeiten (ohne Pausen) gelten für normale Bedingungen und sind durchschnittliche Richtzeiten, können aber je nach Kondition, alpiner Erfahrung, Wetterbedingungen usw. über- oder unterschritten werden.

Karten

Erste Wahl für genaue Tourenplanung sind Karten im Maßstab 1:25.000. Für das Karwendel empfehlen sich die Alpenvereinskarten Karwendelgebirge West (Nr. 5/1), Karwendelgebirge Mitte (Nr. 5/2), Karwendelgebirge Ost (Nr. 5/3) und für den bayerischen Teil Karwendelgebirge Nordwest (Nr. BY10) und Karwendelgebirge Nord (BY12).

Empfehlenswert ist auch die Kompass-Wanderkarte Karwendelgebirge (WK 26) in einem Maßstab von 1:50.000. Neben den klassischen Papierkarten können natürlich auch digitale Karten verwendet werden. Es gibt zahlreiche Anbieter zur digitalen Tourenplanung. Wir empfehlen Outdooractive und Alpenvereinaktiv.

Auch die Witterung muss in der Planung bedacht werden.

Ende Juni bis Mitte Juli

Die hohen Übergänge und Nordhänge sind oft noch schneedeckt und erfordern besondere Vorsicht. Das Vorhandensein von gefährlichen Schneefeldern erfragt man idealerweise vor Tourbeginn bei den Hüttenwirten.

Mitte Juli bis Mitte August

Die höheren Übergänge werden schneefrei. Juli und August bedeuten aber auch eine hohe Gewitterneigung. Die Wetterentwicklung sollte in diesen Monaten besonders beachtet werden. Diese Zeit ist auch die Hochsaison der Bergsteiger und Bergwanderer.

Mitte August bis Mitte September

Die Gewittersituation beginnt sich zu entspannen. Auch auf den Schutzhütten und Bergen wird es zunehmend ruhiger. Achten muss man bereits im September auf Schnee, denn durchziehende Kaltfront können die Berge durchaus in eine Winterlandschaft verwandeln und dabei Bergwege unkenntlich und gefährlich machen.

Hütten

Reservierung schon bei der Tourenplanung!

Eintagestouren

	Schutzhütte, Berggasthof		Gehrichtung (Variante)
	Hotel, Gasthof, Restaurant		Wegnummern
	Jausenstation, Almwirtschaft		Eisenbahn, S-Bahn
	Hütte, Biwak (unbewirtschaftet)		Hauptstraße
	Berggipfel		Nebenstraße
	Bergkette		Bach, Fluss
	Kirche, Kloster		Brücke
	Denkmal		Seilbahn, Gondel, Materialseilbahn
	Weg		Bedeutsamer Punkt
	Fußweg		Bahnhof, S-Bahn-Haltestelle
	Steig		Parkplatz
	Weg (Variante)		Bushaltestelle
	Fußweg (Variante)		Krankenhaus
	Steig (Variante)		Touristeninformation
	Gehrichtung		

112

Euro-Notruf

140

Österreichische
Bergrettung

Durch die Schlossbachklamm

Hochzirl
Schlossbachklamm
↓ Seefeld



Die Wanderung durch die Schlossbachklamm ist einfach. Einzig der Abstieg in die Klamm sowie der folgende kurze Aufstieg sind etwas steiler. Diese Wanderung bietet sich auch dann an, wenn sich das Wetter einmal nicht von der schönsten Seite zeigt.

 SCHWIERIGKEITSGRAD Einfach	 STRECKE 11 km	 GEHZEIT 4:15 h	 ANSTIEG 420 hm	 ABSTIEG 200 hm
 START Bahnhof Hochzirl		 ENDE Bahnhof Seefeld		



EINKEHREN

Diverse Gasthöfe in Reith und Seefeld



ÖFFIS

Anreise mit den Zügen von ÖBB und DB auf der Linie Innsbruck – Garmisch – München

[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)

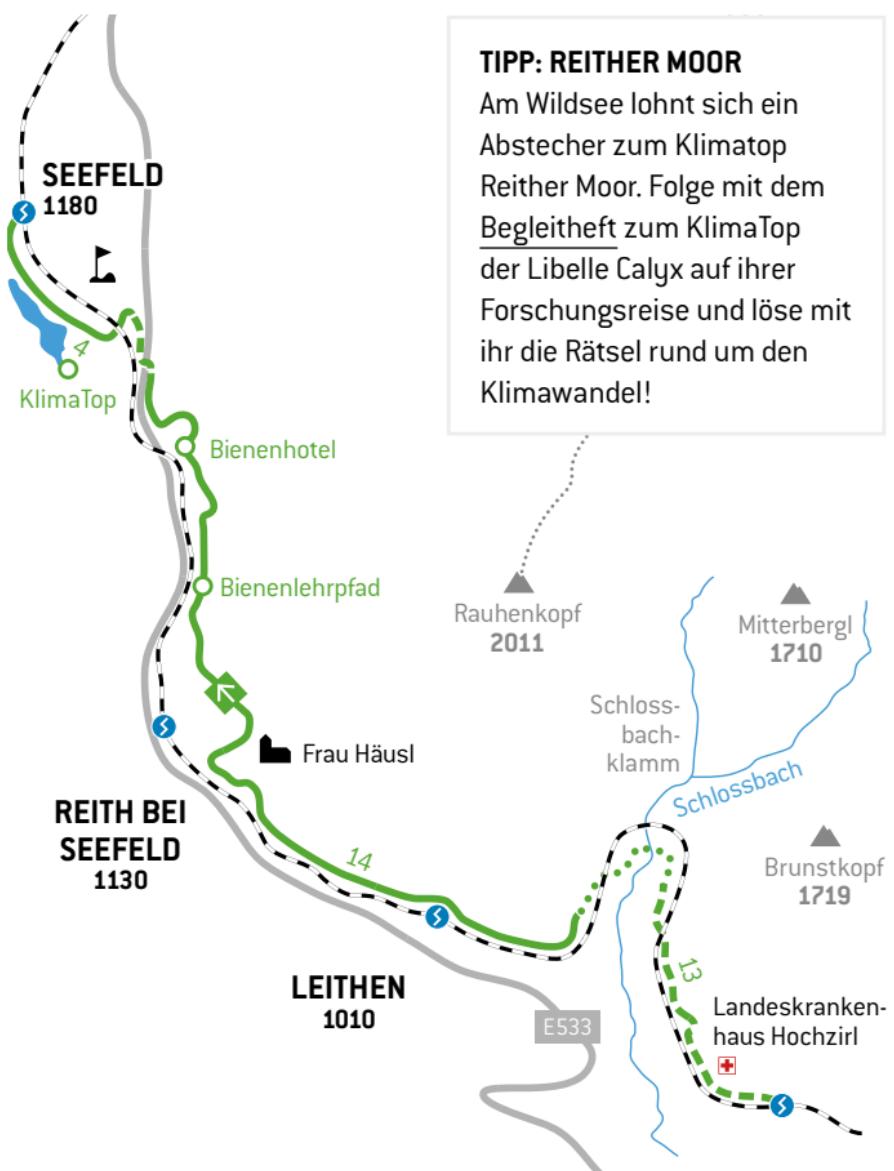
[Live-Fahrplan Hochzirl Bhf](#)

[Live-Fahrplan Seefeld Bhf](#)

Vom Bahnhof Hochzirl folgt man ein kurzes Stück der Asphaltstraße in Richtung Krankenhaus. Schon nach wenigen Minuten weist ein Schild zur Schlossbachklamm bzw. nach Leithen. Der schön angelegte, anfangs breite Fußweg führt durch einen steilen, felsdurchsetzten Wald bis zur tief eingeschnittenen Klamm, die wir nach einem kurzen Abstieg erreichen. Den glasklaren Bach mit seinen Schotterbänken überschreiten wir über eine kleine Brücke und folgen dem Steig in Kehren hinauf zum lichten Kiefernwald. An einem Baum kurz vor Verlassen des Schlossbachgrabens befindet sich ein Kästchen, darin ein Stempel mit dem Aufdruck „Schlossbachklamm“ – vermutlich als kleine Erinnerung. Der Steig geht in einen Wirtschaftsweg über.

Oberhalb von Leithen geht es ohne viel Höhengewinn nach Reith bei Seefeld, wo wir rechterhand zum Kirchlein Unserer Frau Häusl abzweigen. Der Steig entlang des Kreuzweges ist etwas steiler. Vorbei am Kirchlein queren wir den Gurglbach, steigen nochmals kurz auf und wandern schließlich durch

schöne Lärchwiesen nach Seefeld. Sind die Beine etwas müde, kann man sich bei einer kleinen Kneippanlage wieder erfrischen. Kurz vor Seefeld trifft man auf einen Bienenlehrpfad und ein eigens dafür errichtetes Bienenhäuschen. Zuletzt nochmals der Forststraße folgen, bis man zur Bundesstraße gelangt und sie überquert. Kurz auf einem Weglein entlang der Bahntrasse und vorbei am Golfplatz, gelangt man zum Hochmoor beim Wildsee. Über den schön angelegten Fußweg wandert man schließlich ins Ortszentrum bzw. zum Bahnhof von Seefeld.



Vom Großen Ahornboden zur Binsalm

Eng
Panoramaweg
Binsalm
↓ Eng



Der Große Ahornboden ist eine im ganzen Alpenraum einzigartige Landschaft. Unsere sanfte Tour zur Binsalm öffnet auf kurzen und einfachen Wegen neue Perspektiven auf dieses Naturjuwel und die ringsum emporragenden Gipfel.

[Mehr zum Großen Ahornboden](#)

	SCHWIERIGKEITSGRAD		STRECKE		GEHZEIT		ANSTIEG		ABSTIEG
Einfach		6 km		2:15 h		440 hm		440 hm	

 **START = ENDE**

Eng/Tirol Gasthaus

 **EINKEHREN**

Alpengasthof die Eng, Rasthütte Engalm, Binsalm

 **ÖFFIS**

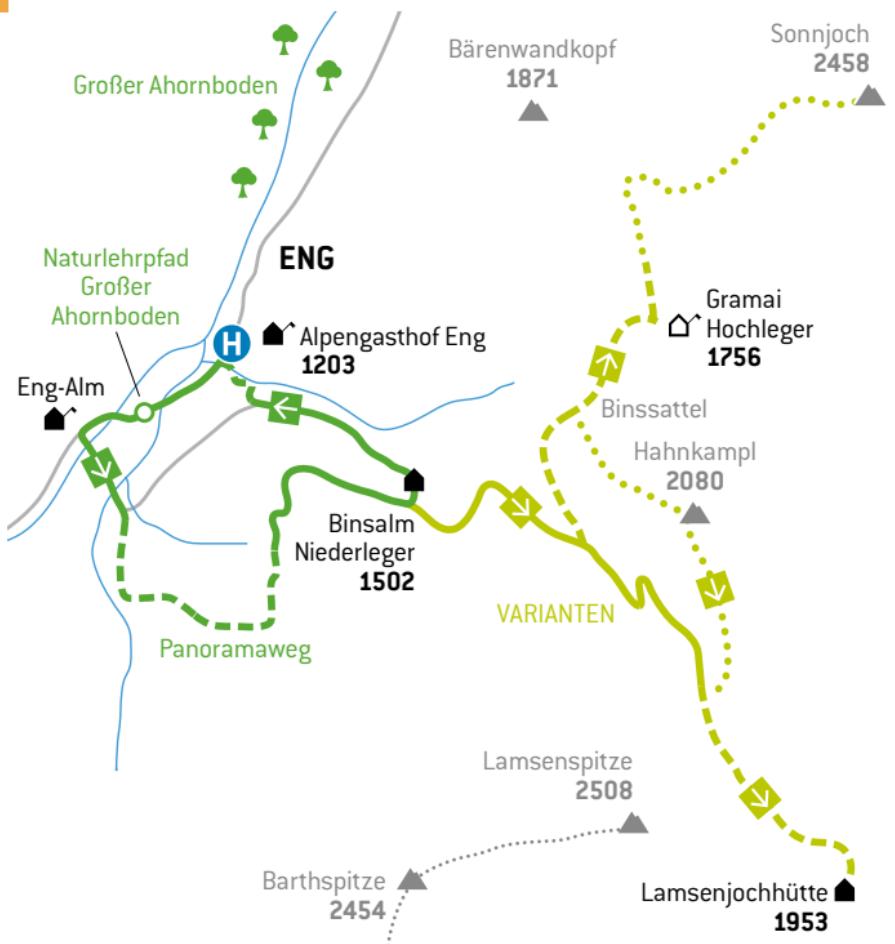
Ab München mit der BOB nach Lenggries, von dort weiter mit dem Bergbus Eng

Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen

Fahrplan-Download Bergbus Eng

Vom Parkplatz 10 beim Alpengasthof die Eng aus führt der Themenweg des Naturpark Karwendel bis zur Engalm. Bei der Rasthütte Engalm zweigt in südöstlicher Richtung eine Forststraße Richtung Binsalm ab, auf der wir den Talboden überqueren. Dort steigt sie nun in einer Linkskurve bergan, während wir nach rechts auf den Panoramaweg abbiegen. Wer lieber auf der Forststraße wandert, kann ihrem Verlauf bis zum Binsalm-Niederleger folgen. Der Panoramaweg lädt zum Blick auf die spektakuläre Gebirgslandschaft ein. Mit einem Fernglas lassen sich oft Gämsen beobachten, auch die alpine Flora ist hier sehr artenreich. Von den Hütten der Drijaggenalm geht es sanft bergab zur Binsalm (1502 m), die wir nach etwa 1:30 h erreichen (geöffnet von Ende Mai bis Mitte Oktober, gutbürgerliche Küche, Übernachtungsmöglichkeit).

Der Abstieg erfolgt in ca. 45 Minuten entlang der Forststraße. Wer im letzten Abschnitt noch Kraft in den Beinen hat, kann die Abkürzung direkt zum Alpengasthof wählen, während die Forststraße gleichmäßig zum Almdorf Eng zurückführt.



Wander- und Bergziele vom Binsalm Niederleger

Lamsenjochhütte 1953 m — ca. 1:30 h	Gut gangbarer Steig über das Westliche Lamsenjoch
Gramaialm Hochleger 1756 m — ca. 1:30 h	Aussichtsreiche Wanderung über den Binssattel
Sonnjoch ● 2458 m — ca. 3:30 h	Aufstieg vom Gramaialm-Hochleger. Langer und alpiner Anstieg, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit notwendig
Hahnkampl-Spitze 2080 m — ca. 2:15 h	Bietet sich als Rundtour über das Westliche Lamsenjoch und den Binssattel an. Schöne und mittelschwere Bergtour über den Binssattel

Rund um die Karwendelschlucht

Scharnitz

Karwendelschlucht

Scharnitz



Ein ausgedehnter Spaziergang mit
beeindruckendem Panorama zwischen
den drei großen Karwendeltälern
und ihren Bergketten.

 SCHWIERIGKEITSGRAD Einfach	 STRECKE 6 km	 GEHZEIT 1:45 h	 ANSTIEG 200 hm	 ABSTIEG 200 hm
 START = ENDE Bahnhof Scharnitz				
 EINKEHREN Scharnitzer Alm sowie einige Pensionen, Cafés und Gasthöfe in Scharnitz				
 ÖFFIS Anreise mit den Zügen von ÖBB und DB auf der Linie Innsbruck – Garmisch – München				
Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen Live-Fahrplan Scharnitz Bhf				

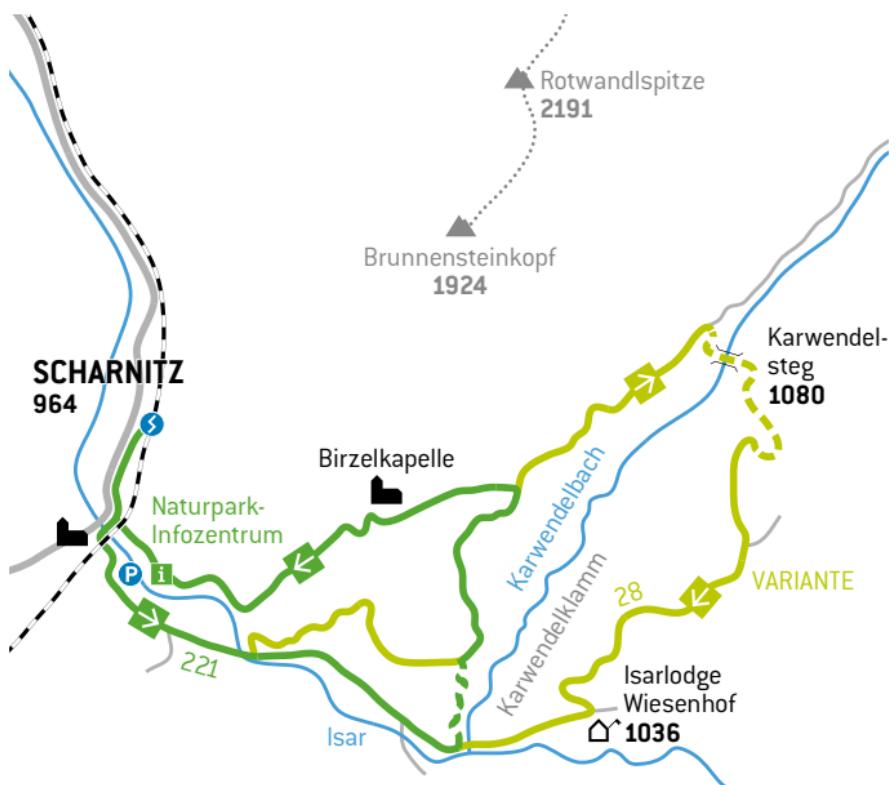
Vom Bahnhof geht es an der Hauptstraße entlang zur Isar, die wir überqueren, um dann vor der Kirche links in Richtung Länd abzubiegen.

Neben dem modernen Naturpark-Infozentrum Scharnitz lohnt auch ein kostenloser Besuch im Museum Holzerhütte. Von hier folgen wir der Straße nach Osten in Richtung Karwendel und überqueren abermals auf einer Brücke die Isar und folgen ihr geradeaus auf einer Straße.

Kurz bevor der Karwendelbach in die Isar mündet, zweigen wir links auf den kleinen Wanderweg ab. Von hier aus ergeben sich wunderschöne Einblicke in die rauschende Karwendelschlucht und herrliche Ausblicke ins Karwendeltal.

Bald hat dieser Steig in Serpentinen den Hang erklimmen und mündet in die Forststraße, von der wir kommen, wenn wir uns anfangs für diesen Weg entschieden haben.

Links kann man über diese nach Scharnitz zurückwandern (Gehzeit: 50 Minuten). Wir gehen aber rechts und folgen dem Weg für 10 bis 15 Minuten, bis wir links auf einen Wirtschaftsweg zur idyllischen Birzelkapelle abbiegen und zurück nach Scharnitz gelangen.



VARIANTE

Würden wir weiter geradeaus ins Karwendeltal gehen, könnten wir nach gut einem Kilometer rechts den Karwendelbach überqueren, wo er nach einem Wasserfall beginnt, sich tief in die Klamm einzugraben. Über eine Forststraße gelangen wir zur Isarlodge Wiesenhof, von wo aus wir schließlich einfach die Straße entlang zurück zum Parkplatz gehen (Gehzeit +1 h).

TIPP: NATURE WATCH-FÜHRUNG IN DIE KARWENDELSCHLUCHT

An der Seite eines geprüften Naturparkführers eindrückliche Details und Zusammenhänge kennenlernen. Die wöchentlich stattfindenden Touren sind auch für Gruppen individuell buchbar.

[Infos und Anmeldung](#)

Zur Moosenalm am Achensee

Achenkirch
Moosenalm
↓ Achenkirch



Romantische Tour in den vergleichsweise sanften Bergen des nördlichen Achtentals.
Aufstieg über einen klassischen Wandersteig, Abstieg über die Forststraße.
Technisch einfache Wege, für eine sanfte Tour ist der Anstieg aber recht steil.

	SCHWIERIGKEITSGRAD Einfach		STRECKE 10 km		GEHZEIT 4:00 h		ANSTIEG 640 hm		ABSTIEG 640 hm
---	--------------------------------------	--	-------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------

 START = ENDE

Bushaltestelle Christlumlifte

 EINKEHREN

Gföllalm, zahlreiche Unterkünfte in Achenkirch

 ÖFFIS

Aus Richtung München erreicht man Achenkirch mit der BOB über Tegernsee, dort besteht Anschluss an die Linie 390 der RVO nach Pertisau. Vom Inntal fährt man mit den Zügen der ÖBB nach Jenbach und steigt dort in die Zillertalbahn-Buslinie 4080 um.

[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)

[Fahrplan-Download Linie 390](#)

[Live-Fahrplan Jenbach Bhf](#)

[Live-Fahrplan Achenkirch Christlumlifte](#)

Zunächst marschieren wir in nördlicher Richtung über die Unteraubachbrücke hinein ins Unterautal auf dem „Tiroler Steinöl Erlebnisweg“. Mäßig steigend geht es auf dem Forstweg bis zum Talschluss, der nach ca. 30 Minuten erreicht ist. Bei der Bretterhütte verlassen wir den Forstweg und zweigen beim Wegweiser links ab. In kurzen Kehren geht es zunächst etwas steiler nach oben, dann in einer Rinne durch lichten Buchenwald und schließlich über sanfteres Gelände inmitten der zauberhaften Wiesenhänge zum Ziel: direkt unterhalb der Moosenalm kreuzen wir den Fahrweg. Ihm folgen wir nach rechts ein paar Schritte, um bei der Almhütte (1530 m, keine Einkehrmöglichkeit) zu rasten.

Nun geht es wieder einige 100 m zurück auf dem Fahrweg, ehe ein kleiner Steig rechts in Richtung Gföllalm abzweigt und über eine Böschung hinaufführt. Wir könnten auch der

Forststraße folgen, aber schöner ist auf jeden Fall der Steig: der Weg führt auf gleicher Höhe etwa bis zur Skipiste und ermöglicht einen Abstecher auf der Forststraße zur Gföllalm (Einkehrmöglichkeit) mit Ausblick auf den Achensee. Nun wandern wir gemütlich auf der Forststraße in Serpentinen durch die Pistenhänge hinunter ins Tal, zurück zum Ausgangspunkt der Tour.

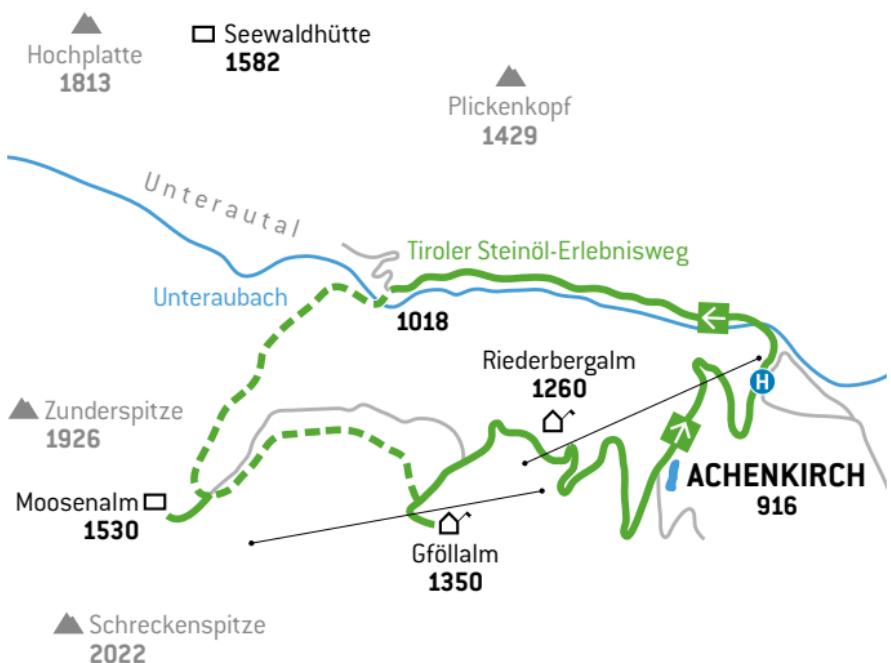


Foto: Dani Dobai

Durch die Wolfsklamm nach St. Georgenberg

Stans
Wolfsklamm
St. Georgenberg
Weng
↓ Stans



Himmel und Hölle: Durch die tief
eingeschnittene Wolfsklamm steigt man
zur Wallfahrtskirche St. Georgenberg empor,
die märchenhaft auf einem Felsblock
thront. Der Rückweg durch die vielfältigen
Buchenwälder des Naturparks bietet
auch einen Weitblick über das Inntal.

 SCHWIERIGKEITSGRAD Einfach	 STRECKE 8 km	 GEHZEIT 3:00 h	 ANSTIEG 430 hm	 ABSTIEG 430 hm
--	---	---	---	---

 START = ENDE

Bahnhof Stans

 EINKEHREN

Wallfahrtsgasthaus St. Georgenberg, Gasthäuser in Stans

 ÖFFIS

Aus Richtung Innsbruck ebenso wie aus Richtung München (über Kufstein) erreicht man Stans über den Regionalverkehr im Inntal.

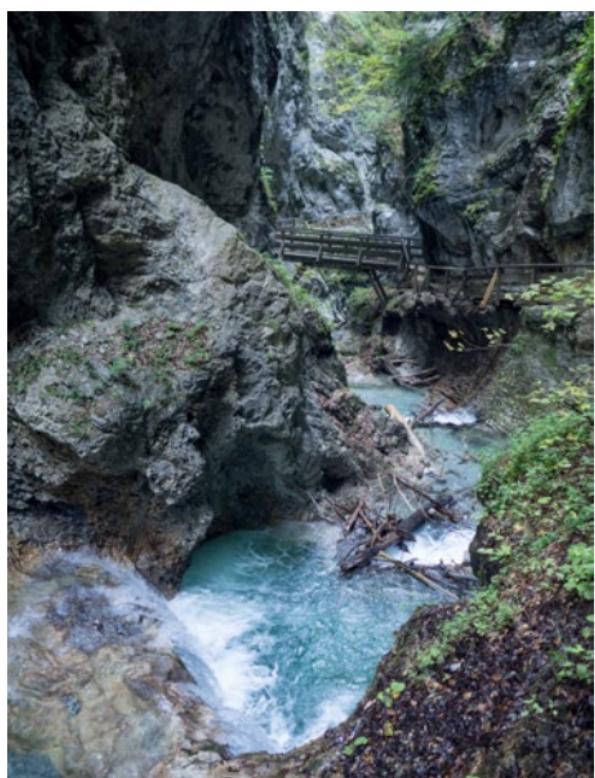
[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)

[Live-Fahrplan Stans Bhf](#)

Vom Bahnhof ist der Weg zur Wolfsklamm ausgeschildert und führt uns geradewegs ins Karwendel. Bald ist die Eintrittshütte erreicht. Der Zugang zur Wolfsklamm kostet Erwachsene 6 Euro, Kinder 2 Euro. Über gut instandgehaltene Stufen und Steige geht der gesicherte Weg immer tiefer in den Berg hinein. Tossende Wasserfälle inmitten der Felswände führen uns hier eindrücklich vor Augen, wie sich das Wasser im Laufe der Jahrtausende in den Fels gehöhlten hat.

Nach der beeindruckenden Wanderung durch die Klamm wird es wieder flacher, das Bachufer lädt zur Rast ein. Von hier aus ist der steile finale Anstieg nach St. Georgenberg gleich erreicht. Über eine alte Holzbrücke setzen wir zum Felsvorsprung über, auf dem die Klosterkirche errichtet wurde. Der Legende nach wurde dieser Ort dem Einsiedler Rathold von Aibling von Vögeln gezeigt. Schon Mitte des 10. Jahrhunderts errichtete er dort eine Kapelle, bald entwickelte sich ein Kloster. Die heutige Wallfahrtskirche stammt aus 1735. Im Gasthaus kann man einkehren und den Ausblick genießen, bevor es zurück nach Stans geht.

Für den Rückweg steigen wir wieder zum Fuße des Klosters ab. Anstatt aber zur Wolfsklamm zu gehen, folgen wir dem breiten Pilgerweg über den Bach, der leicht bergauf durch dichten Buchenwald führt. Hier gibt es teilweise viel Totholz und darum zahlreiche Specht- und andere Tierarten. Bald geht der Weg wieder bergab und wir kommen auf eine weite Wiese. Hier biegen wir links ab und folgen dem Weg zurück nach Stans.



Geschichte und Natur im wilden Halltal

Absam

Issanger

Thaur



Auf historischen Pfaden wandert man bei dieser technisch einfachen, aber ausgedehnten Wanderung durchs Halltal und begegnet immer wieder Spuren des längst vergangenen Salzbergbaus. Vom Törl eröffnet sich ein weiter Blick über das Inntal.

 SCHWIERIGKEITSGRAD Mittelschwer	 STRECKE 14 km	 GEHZEIT 6:15 h	 ANSTIEG 1100 hm	 ABSTIEG 1200 hm
→ START Bushaltestelle Eichat / Bettelwurfsiedlung		→ ENDE Rum Dorfplatz		



EINKEHREN

St. Magdalena, Thaurer Alm,
zahlreiche Unterkünfte in Rum und Absam



ÖFFIS

Von Innsbruck Hbf: Buslinie 502 (Richtung Eichat Föhrenwald). Wichtige Haltestellen: Innsbruck Terminal Marktplatz – Rum Dorfplatz – Eichat Bettelwurfsiedlung. Der Bus verkehrt zwischen 6 und 20 Uhr ca. viertel- bis halbstündlich.

[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)

[Live-Fahrplan Absam Eichat / Bettelwurfsiedlung](#)

[Live-Fahrplan Rum Dorfplatz](#)

[Live-Fahrplan Rum Sanatorium](#)

Von der Bushaltestelle gehen wir die Straße zurück, um nach einem kurzen Stück rechts Richtung Halltal abzubiegen. Nach 200 Metern erscheint der Parkplatz am Halltal-Eingang, der auch einen Spielplatz für Kinder und Informations-tafeln zur Geschichte des Salzbergbaus und zum Alpinismus im Halltal beherbergt.

Wir folgen dem Schotterweg parallel zur Halltalstraße ins Tal hinein und wechseln nach 20 Minuten gegenüber dem Kraftwerk Bettelwurfeck (wo das Absamer Trinkwasser gewonnen wird) in den Fluchtsteig. Dieser führt uns bei angenehmer Steigung nach St. Magdalena (1287 m).

Von dort geht es ein Stück auf dem Forstweg geradeaus, bis wir wieder auf die Halltalstraße stoßen. Wir überqueren

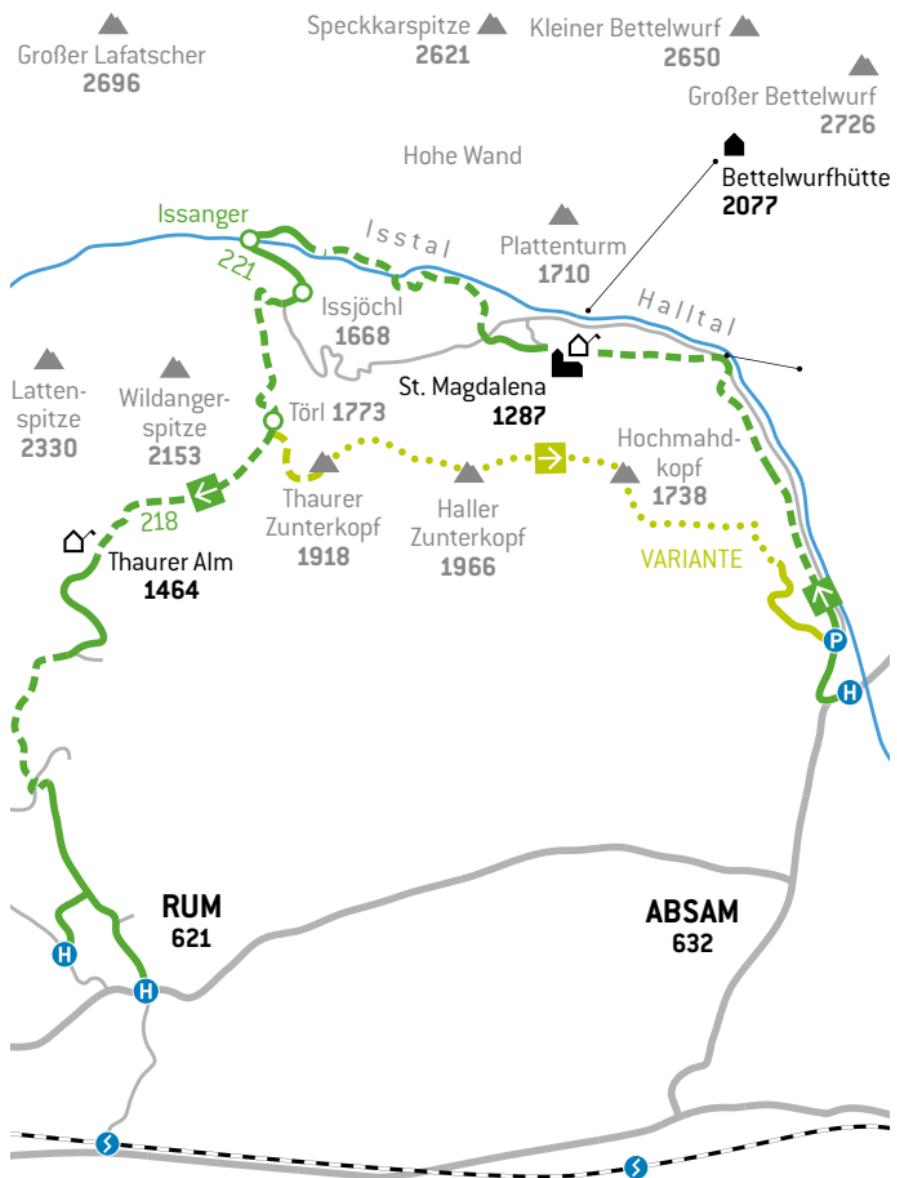
sie und folgen dem Hirschbadsteig (bei Nässe über die Forststraße zum Törl), der uns durch das Isstal zum Issanger führt. Wir folgen dem Forstweg links auf das Issjöchl, wo nach einer scharfen Rechtskurve die Wanderwege abzweigen. Nun nicht zum Stempeljoch, sondern direkt nach Süden zum Törl. Mit knapp 1800 m ist hier der höchste Punkt der Tour erreicht.

Mit Ausblick über das Inntal steigen wir 30 Minuten zur Thauer Alm ab (1464 m). Von hier weiter bergab auf der Forststraße. Bald zweigt der steile Gasperl-Steig ab, dem wir zum idyllisch gelegenen Garzanhof folgen. Über den Kellersteig gelangen wir nach rechts zum Waldspielplatz und zur Bushaltestelle Sanatorium (Linie A). Geradeaus gelangen wir in das Ortszentrum von Rum (Linie 502).

VARIANTE

Vom Törl kann man weiter links aufsteigen und über die Zunterköpfe und den Hochmahdkopf zurück nach Absam wandern.





Auf den Gipfel der Pleisenspitze

Scharnitz

Pleisenhütte

Pleisenspitze

Scharnitz



Ausgedehnte Bergtour auf einen
der „Klassiker“. Auf einfachen
Forstwegen bis zur Pleisenhütte, dann
auf einem steilen, aber technisch
unschwierigem Steig bis zum Gipfel.
Gute Kondition erforderlich, ansonsten
als Zweitagestour mit Übernachtung in
der Pleisenhütte empfehlenswert.



SCHWIERIGKEITSGRAD

Mittelschwer



STRECKE

22 km



GEHZEIT

8:30 h



ANSTIEG

1720 hm



ABSTIEG

1720 hm

START = ENDE

Bahnhof Scharnitz



EINKEHREN

Pleisenhütte (1757 m) – geöffnet von Anfang Juni bis Ende Oktober, sonst an Wochenenden



ÖFFIS

Anreise den Zügen von ÖBB und DB auf der Linie Innsbruck – Garmisch – München

[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)[Live-Fahrplan Scharnitz Bhf](#)

Vom Bahnhof kommend wandern wir noch vor der Isarbrücke links über die Bahnbrücke und gleich wieder links hinauf zum Waldrand. Rechts auf einem Wanderweg weiter bis zur Birzelkapelle (1115 m) und auf der Forststraße geradeaus ins Karwendeltal, bis rechts ein Steig zum Karwendelsteg abzweigt. Weiter auf der Forststraße, bis spitz nach links zurück der Forstweg zur Pleisenhütte abzweigt. Auf 1200 m besteht die Möglichkeit, über einen Steig abzukürzen, um auf 1380 m wieder auf die – nun um einiges schmälere – Forststraße zu gelangen. Zuletzt in einigen Kehren zur Pleisenhütte (1757 m). Dort belohnt uns die urige Hütte mit einem herrlichen Ausblick.

Der Steig zur Pleisenspitze führt hinter dem Haus weiter und geht steil über Stock und hauptsächlich Stein durch den Latschengürtel hindurch auf die weite Pleisenflanke. Hier lassen sich öfters größere Gamsrudel beobachten. Außerdem zu entdecken ist eine begehbarer Höhle. Dort fand der legendäre „Pleisentoni“, der Erbauer der gleich-

namigen Hütte, ein 2000 Jahre altes Elchskelett, das im Naturpark-Infozentrum Scharnitz zu bewundern ist. Nach dem mühsamen, gut fünfstündigen Aufstieg werden wir mit einer grandiosen Aussicht auf die tiefeingeschnittenen Täler und die steil aufragenden Felsgipfel belohnt: das schmale Karwendeltal im Norden, das Hinterautal im Südosten, das Gleirschtal im Süden. Im Westen reicht der Blick bis zum Zugspitzmassiv und weiter.

Der Abstieg erfolgt in gut drei Stunden auf derselben Route. Schon recht weit unten, gehen wir nicht rechts zum Karwendelsteg, sondern folgen dem Weg nach links zur Isar hinunter. Hier können wir die Teerstraße nach Scharnitz nehmen oder die Isar überqueren und an der anderen Flussseite, vorbei an einer Kneippenanlage, auf dem schönen Isarsteig bis ins Dorf wandern.

Wer die lange Tour abkürzen möchte, ist auf der Pleisenhütte gut aufgehoben. So bleibt Zeit, um das Museum Holzerhütte in der Scharnitzer Länd zu besuchen. Kostenlose Tickets gibt es im modernen Naturpark-Infozentrum Scharnitz.



Zur Seekarspitze hoch über dem Achensee

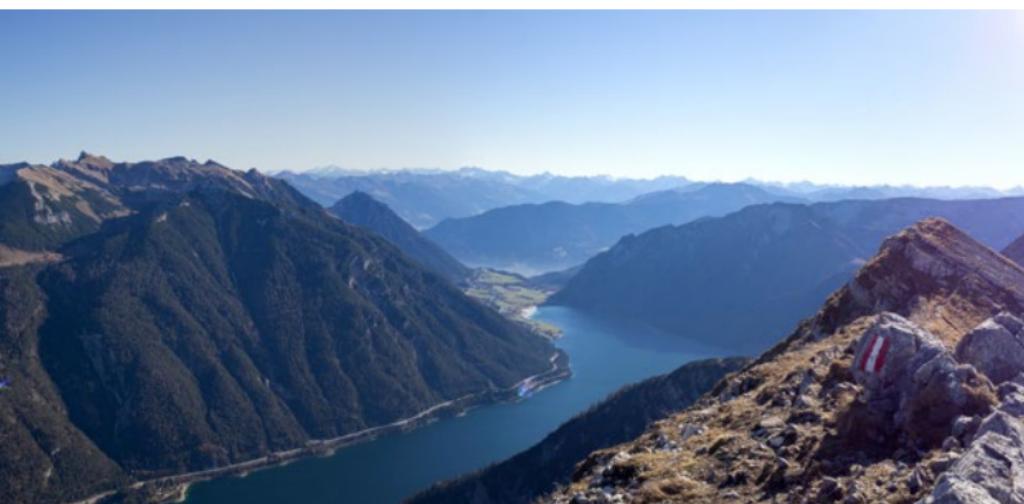
Achenkirch

Koglalm

Seekarspitze

Seekaralm

↓ Achenkirch



Anspruchsvolle Bergtour hoch über dem Achensee. Gemütlicher Anstieg bis zur Seekaralm, für den Aufstieg zur Seekarspitze ist Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich. Die Busse verkehren hier nur selten, weshalb man dem Fahrplan besondere Aufmerksamkeit schenken sollte.

				
SCHWIERIGKEITSGRAD Schwer	STRECKE 15 km	GEHZEIT 6:00 h	ANSTIEG 1300 hm	ABSTIEG 1300 hm

 START = ENDE

Bushaltestelle Fischerwirt / Abzweigung Achensee

 EINKEHREN

Seekaralm und zahlreiche Unterkünfte in Achenkirch



ÖFFIS

Aus Richtung München erreicht man Achenkirch mit der BOB über Tegernsee, dort besteht Anschluss an die Linie 390 der RVO nach Pertisau. Vom Inntal fährt man mit den Zügen der ÖBB nach Jenbach und steigt dort in die Zillertalbahn-Buslinie 4080 um.

[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)

[Fahrplan-Download Linie 390](#)

[Live-Fahrplan Achenkirch Fischerwirt](#)

[Live-Fahrplan Achenkirch Christlumlfite](#)

Von der Bushaltestelle aus sehen wir im Südwesten schon die Gipfelpyramide der Seekarspitze. Zunächst gehen wir nach Westen Richtung Oberautal, überqueren den Oberaubach und münden bei Seekarbachgraben in den Steig zur Seekaralm ein, die wir in gut eineinhalb Stunden erreichen (1500 m, Einkehrmöglichkeit). Von hier führt der immer steiler werdende Steig durch einen lichten Lärchen- und Fichtenwald, durchzieht einen ausgeprägten Latschengürtel und führt zuletzt felsdurchsetzt und steil zum Gipfel der Seekarspitze.

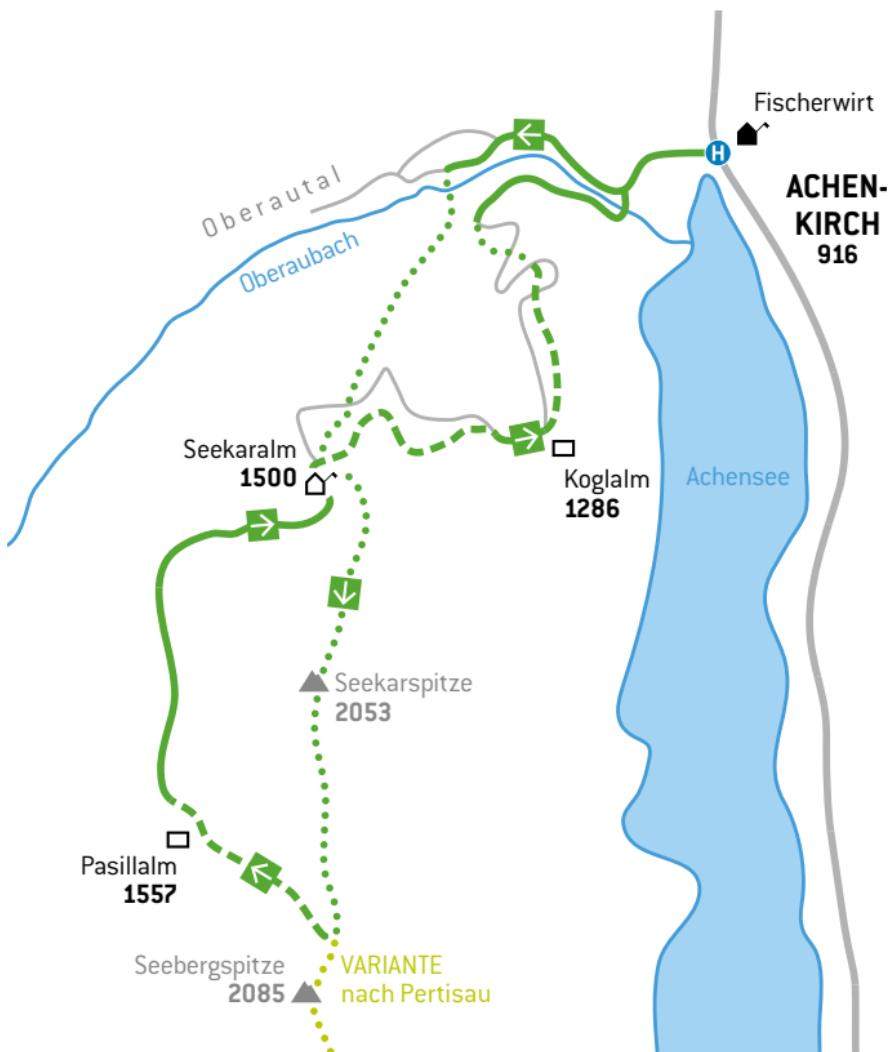
Am aussichtsreichen Gipfel mit Tiefblick auf den fjordähnlichen Achensee kann man entweder über den Aufstiegs weg absteigen oder entlang des Grates mit Blick zur Seebergspitze weitergehen. Am tiefsten Punkt des Grates unterhalb der Seebergspitze zweigt unser Steig rechterhand zur

Pasillalm (1557 m) ab, von wo aus wir über die Almstraße zur Seekaralm zurückwandern. Dort können wir über die Forststraße und den unschwierigen Steig zur Koglalm (1286 m) und in weiterer Folge wiederum über die Forststraße absteigen oder dem Aufstiegsweg in direkter Linie ins Oberautal folgen.

VARIANTE

Überschreitung von der Seekarspitze zur Seebergspitze mit Abstieg nach Pertisau. Öffentliche Anbindungen von Pertisau:

[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)



Der Mittenwalder Klettersteig

Karwendelgrube

Kirchlspitz

Brunnsteinhütte

↓ Mittenwald



Die luftige Gratwanderung zählt zu den schönsten versicherten Höhenwegen im Alpenraum. Der einzigartige grandiose Ausblick reicht von den Allgäuer Alpen über Wetterstein, Karwendel bis zu den Gipfeln des Alpenhauptkamms. Klettersteig-Schwierigkeit A/B, Klettersteigausrüstung obligatorisch. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit unbedingt notwendig!

--	--	--	--	--

START = ENDE

Bahnhof Mittenwald

EINKEHREN UND ÜBERNACHTEN

Brunnsteinhütte (1523 m) – geöffnet von Mitte Mai bis Mitte Oktober

ÖFFIS

Anreise mit den Zügen von ÖBB und DB auf der Linie Innsbruck – Garmisch – München

[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)

[Live-Fahrplan Mittenwald Bhf](#)

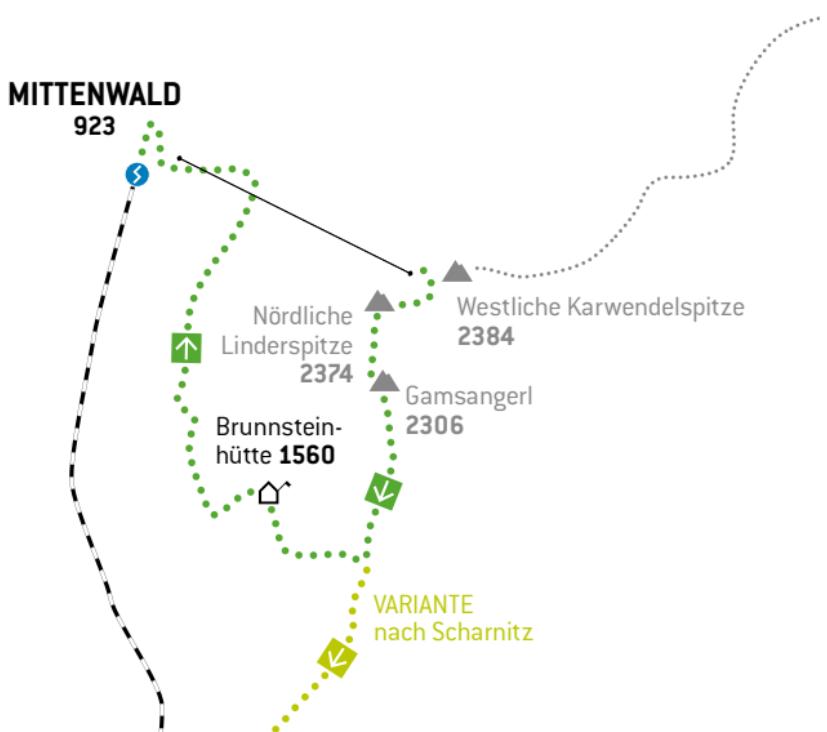
Am Vorplatz des Bahnhofs Mittenwald wenden wir uns nach rechts, überqueren auf der Dammkarstraße rechts die Gleise und gehen – wieder rechts – den Mühlenweg hinab, bis wir links auf den Weidenweg einbiegen, die Isar überqueren und den Hang zur Talstation der Karwendelbahn erklimmen. Die erste Bahn fährt um 10 Uhr.

Von der Bergstation folgen wir der Beschilderung zum Mittenwalder Höhenweg/Klettersteig, der über die Nördliche Linderspitze (2374 m), die Mittlere Linderspitze (2239 m) und das Gamsangerl (2306 m) zur Kirchlspitze (2303 m) führt. Etwas unterhalb der ersten Sicherungen legen wir die Ausrüstung an – es erwartet uns ein ausgedehnter und traumhaft aussichtsreicher Klettersteig. Versichert geht es zum höchsten Gipfel, der Nördlichen Linderspitze.

Anschließend wandern wir auf ungesicherten Steigen bergab, bis wir an der Leiter zur Mittleren Linderspitze ankommen. Hier könnten wir über den Heinrich-Noe-Steig links

zurück zur Bergstation oder rechts zur Brunnsteinhütte gelangen. Der Klettersteig führt nun den Grat entlang weiter bis zum Brunnensteinanger unterhalb der Kirchlspitze, wo wir auf satten Grasmatten rasten können.

Nun beginnt der lange Abstieg nach Mittenwald, zuerst in Serpentinen durch Latschenfelder zur Brunnsteinhütte, in der wir uns mit einer Einkehr belohnen können. Danach steht der Abstieg über die Sulzleklamm und später den Leitersteig an, in dem wir die Westflanke des Gebirgszuges queren, dessen Grat wir zuvor entlang gekraxelt sind. Schließlich gelangen wir so zur Talstation der Karwendelbahn und weiter zum Bahnhof Mittenwald.



VARIANTE

Vom Brunnensteinanger können wir auch geradeaus weitergehen und dem Bergrücken entlang auf schmalen Steigen über die Brunnsteinspitze und steil hinunter nach Scharnitz absteigen.

Grandiose Tiefblicke auf Innsbruck

Hungerburg
Brandjochkreuz
Rauschbrunnen
↓ Sadrach



Wunderschöne Rundwanderung oberhalb von Innsbruck. Alpintechnisch weist die Tour keine Schwierigkeiten auf, jedoch ist für diese Tour eine gute Kondition Voraussetzung. Der Anstieg vom Brandjochboden zum Gipfel ist durchaus steil, technisch aber nicht schwierig

				
SCHWER	16 km	8:45 h	1400 hm	1400 hm
→ START Hungerburg	→ ENDE Bushaltestelle Sadrach			

 **EINKEHREN UND**  **ÜBERNACHTEN**

Höttinger Alm, Gasthof Rauschbrunnen (nur einkehren),
Umbrüggler Alm (nur einkehren)

 **ÖFFIS**

Hin: Die Buslinie J (Olympiaexpress – Nordkette) verkehrt von ca. 6 bis 20 Uhr alle 10 bis 15 Minuten.

Retour: Die Buslinie A (Sadrach – Rum Sanatorium) verkehrt von ca. 6 bis 20 Uhr viertelstündlich (sonntags halbstündlich)

[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)

[Live-Fahrplan Innsbruck Nordkette](#)

[Live-Fahrplan Innsbruck Sadrach](#)

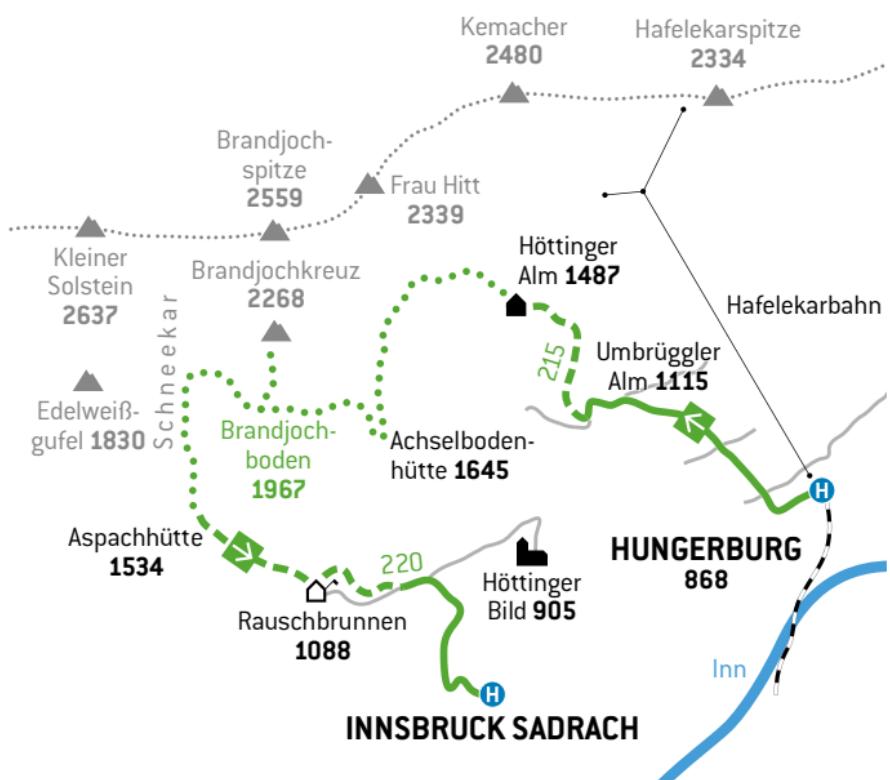
Die Lage von Innsbruck ist einzigartig: In wenigen Minuten findet man ein schier unendliches Wanderrefugium vor. Die gesamte Nordkette auf der Südabdachung des Naturparks Karwendel wird dabei von einem vielfältigen Netz von Wanderwegen durchzogen.

Die Tour führt vom Stadtteil Hungerburg ein Stück über die Familienabfahrt zur Umbrüggler Alm (1115 m). Hier lohnt es sich, den Naturraum Karwendel zu bestaunen, wo es neben einem eindrucksvollen Relief allerhand zu entdecken gibt. Nun folgt der Anstieg auf dem Weg Nr. 215 hinauf zur Höttinger Alm (1487 m). In angenehmer Steigung erreicht man nach knapp einer Stunde den Achselboden mit der gleichnamigen Hütte (1645 m). In nördlicher Richtung folgt man dem Steig, der zum Frau-Hitt-Sattel führt. Den knorriegen Fichtenwald hat man bald durchwandert und tritt in die

Latschenregion ein. Nach gut 45 Minuten Gehzeit von der Achselbodenhütte hat man den Brandjochboden (1967 m) erreicht. Die letzten 300 Höhenmeter zum aussichtsreichen Gipfel führen auf einem markierten Steiglein durchwegs steil über alpine Grasmatten zum Gipfel, den wir nach rund fünf Stunden erreichen.

Der Abstieg erfolgt über den Südrücken und anschließend in westlicher Richtung in das Schneekar. Vorbei an einer kleinen Jagdhütte gelangt man bald zur Aspachhütte (1534 m) und nach weiteren zahlreichen Wegkehren zum Gasthof Rauschbrunnen (1088 m), wo man die leeren Batterien wieder aufladen kann.

Der letzte Teil des Abstieges führt entlang des Weges Nr. 220 Richtung Höttinger Bild. Wir gehen aber nicht zur Kapelle, sondern zweigen kurz zuvor in das Buchtal ab und folgen dem Steig und in weiterer Folge der Forststraße nach Innsbruck/Sadrach, wo wir über die Buslinie A wieder direkt nach Innsbruck gelangen.



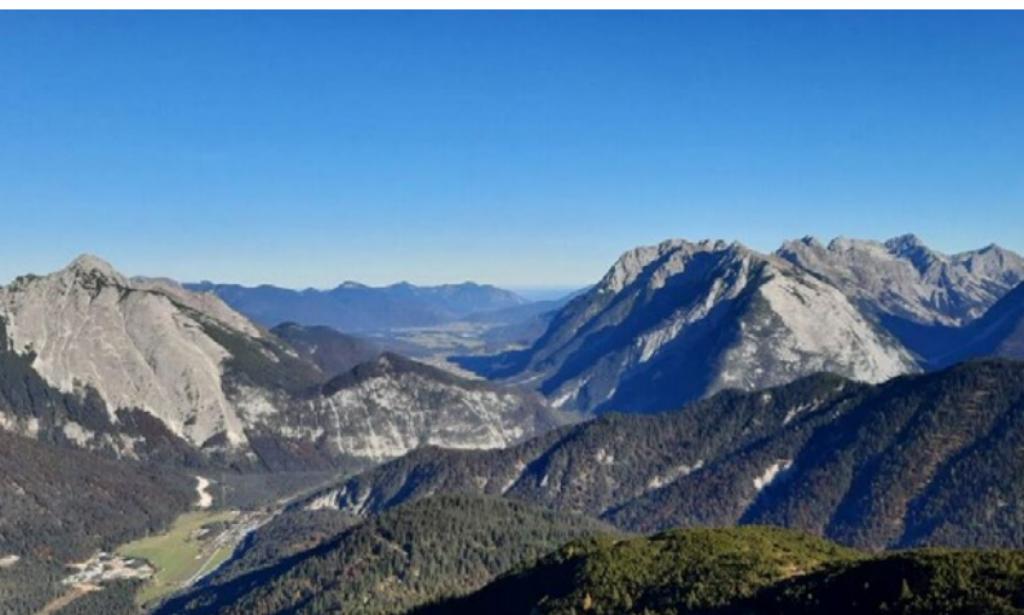
Große Arnspitze

Scharnitz

Hoher Sattel

Große Arnspitze

Scharnitz



Über den Hohen Sattel hinauf über die

Arnspitzhütte zur Großen Arnspitze.

Diese Route umgeht die technische

Arnspitzbegehung über den Weißlehnkopf.

Diese Wanderung ist größtenteils

als rote Wanderung klassifiziert,

dennoch erfordern einige Abschnitte

etwas Kraxelei und Trittsicherheit.

SCHWIERIGKEITSGRAD Schwer	STRECKE 14,5 km	GEHZEIT 6:35 h	ANSTIEG 1240 hm	ABSTIEG 1240 hm

START = ENDE
Bahnhof Scharnitz



Anreise mit den Zügen von ÖBB/DB auf der Linie Innsbruck – Garmisch – München

[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)

[Live-Fahrplan Scharnitz Bhf](#)

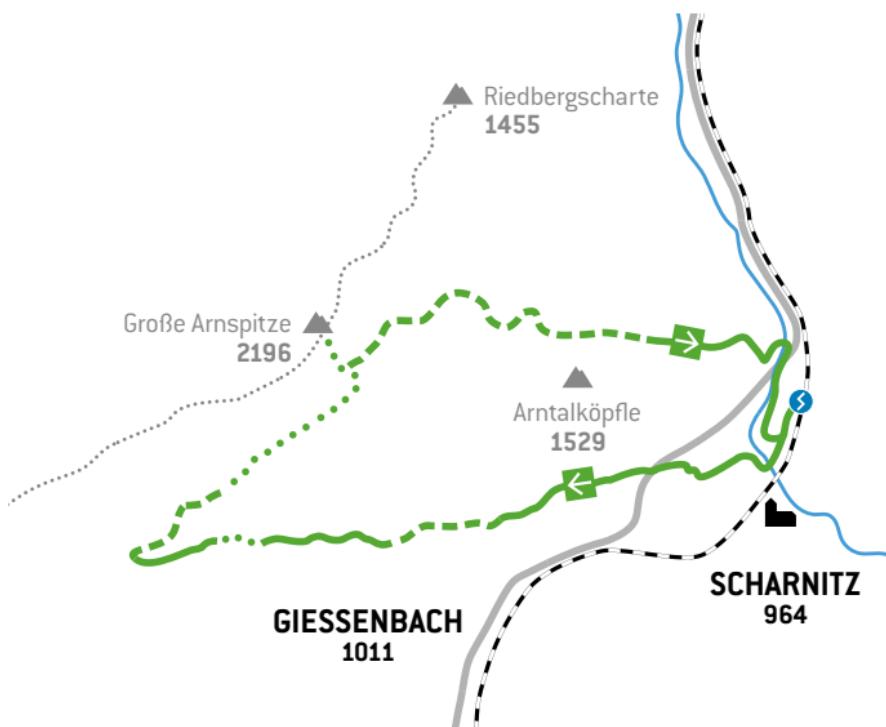
Vom Bahnhof Scharnitz biegen wir links auf die Innsbruckerstraße ab. Über die Isarbrücke und dann den Schildern bis zum Klettergarten folgen, bis wir auf den Sportplatzweg treffen. Am Parkplatz gehen wir vorbei, die Straße wird hier zu einem Forstweg. Von hier aus wandern wir durch die Sattelklamm bis zum Hohen Sattel.

Wer eine leichtere Variante bevorzugt, kann direkt vom Hohen Sattel nach Leutasch absteigen und von dort mit dem Bus die Heimkehr antreten.

Vom Hohen Sattel nehmen wir den unteren, kleineren Weg hinauf zur Arnspitzhütte. Bei der Hütte handelt es sich um eine Selbsversorgerhütte. Alle Informationen finden sich auf der Seite des Alpenvereins.

Von der Arnspitzhütte steigen wir zum Gipfel auf. Bis zum Hauptgipfel sind Kletterstellen im Schwierigkeitsgrad I+ zu überwinden. Befestigungsringe für eine Seilsicherung sind vorhanden.

Nach einer ausgiebigen Rast am Gipfel treten wir den Rückweg an. Zuerst nehmen wir den gleichen Weg wie beim Aufstieg, bis auf etwa 2.000 m eine Abzweigung nach links kommt. Diese nehmen wir und wandern eine Zeit lang Richtung Nordosten, bis sich der Weg Richtung Osten hinunter schlängelt und wir wieder in Scharnitz sind. Hier überqueren wir die Isar und wandern zurück zum Bahnhof.



Leutascher Geisterklamm



Ein familienfreundlicher und erlebnisreicher Rundgang durch die Leutascher Geisterklamm. Er bietet eine spektakuläre Kulisse mit tosenden Bächen und Wasserfällen. Der Themenweg „Die Sage vom Klammgeist“ lädt zum Entdecken und Spielen ein.

	SCHWIERIGKEITSGRAD Einfach	 STRECKE 4,9 km	 GEHZEIT 1:30 h	 ANSTIEG 170 hm	 ABSTIEG 170 hm
---	--------------------------------------	---	---	---	---

 START = ENDE

Bushaltestelle Leutasch Geisterklamm

 EINKEHREN

Leutascher Klammstüberl

 ÖFFIS

Die Anreise ist ab Telfs direkt mit der VVT-Buslinie 431 möglich. Von Seefeld aus erfolgt die Fahrt mit einem Umstieg in Leutasch Weidach Zentrum auf die Linie 431.

[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)

[Live-Fahrplan Leutasch Geisterklamm](#)

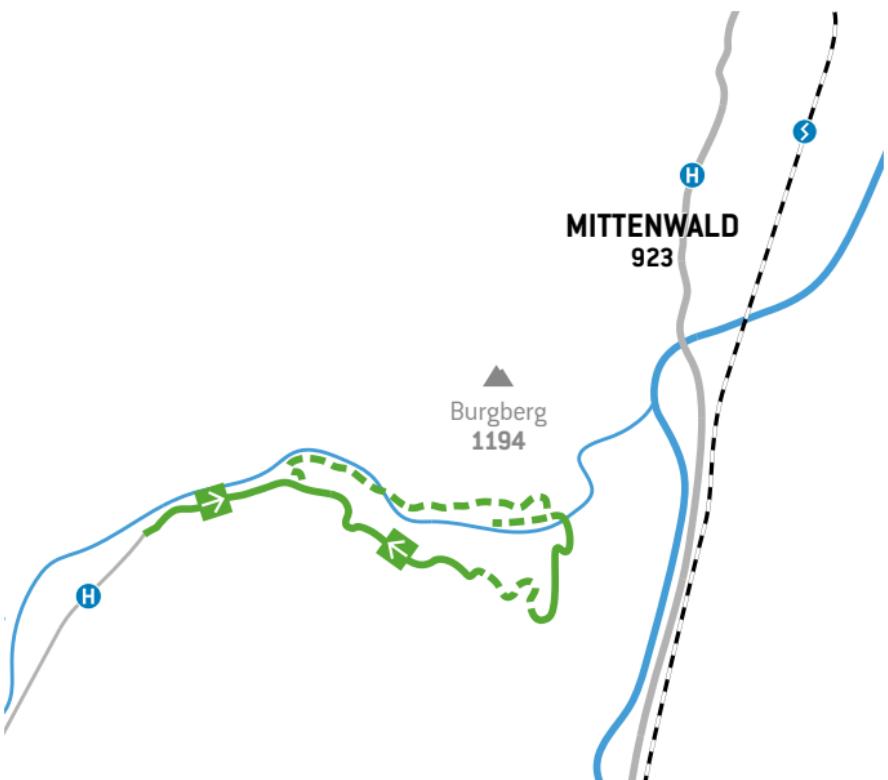
Die Buslinie 431 fährt von Telfs bis zur Geisterklamm und hält direkt am Startpunkt dieser Wanderung.

Der Weg führt in die beeindruckende Geisterklamm. Auf einem 800 Meter langen Steg gelangt man zur Panoramabrücke. Vor der Brücke führt ein Steig links hinunter nach Mittenwald, wo sich der Einstieg zum Wasserfallsteig und der Klammkiosk befinden. Wer möchte, kann den Wasserfall besuchen. Der 500 Meter lange Wasserfallsteig ist nur drei Meter über dem Wasser erbaut und führt zu dem imposanten, 23 m hohen Wasserfall (Eintrittsgebühr, keine Kartenzahlung möglich). Schwindelfreiheit und festes Schuhwerk sind erforderlich.

Ab dem Klammkiosk gehen wir rechts über die Brücke zurück in den Wald. Dem Rundweg bis zum Startpunkt folgend. Hier lädt das gemütliche Leutascher Klammstüberl ein – der perfekte Ort, um vor oder nach der Tour eine kleine Pause einzulegen.

TIPP: THEMENWEG „DIE SAGE VOM KLAMMGEIST“

Der Rundweg verläuft entlang des Themenweges „Die Sage vom Klammgeist“. Verschiedene Stationen erzählen die Geschichte des Klammgeistes, der seit Anbeginn der Zeit in der Geisterklamm lebt. Er kennt jeden Stein, jeden Vogel und jedes Moospflänzchen. Er passt auf alle auf und schlichtet jeden Streit. Doch seit einiger Zeit hat der Klammgeist keine Lust mehr. Als seine Freunde, die Naturgeister Flora und Einstein, davon erfahren, sind sie entsetzt. Helft den beiden, den Klammgeist zu überzeugen, dass es nirgendwo schöner ist als in der Geisterklamm.



Zweitägestouren

Zum Mahnkopf

Tag 1

Hinterriß

Kleiner Ahornboden

↓ Falkenhütte

Tag 2

Falkenhütte

Mahnkopf

Hohljoch

↓ Eng



Zwischen Ahornboden und
Lalidererwänden – Karwendel pur!
Über einfache und nicht zu lange Wege
geht es über den Kleinen Ahornboden
zur spektakulär gelegenen Falkenhütte,
tags darauf auf einfachen Wanderwegen
zum blumenreichen Mahnkopf und
hinab zum Großen Ahornboden.



ÖFFIS

Ab München mit der BOB nach Lenggries, von dort weiter mit dem Bergbus Eng

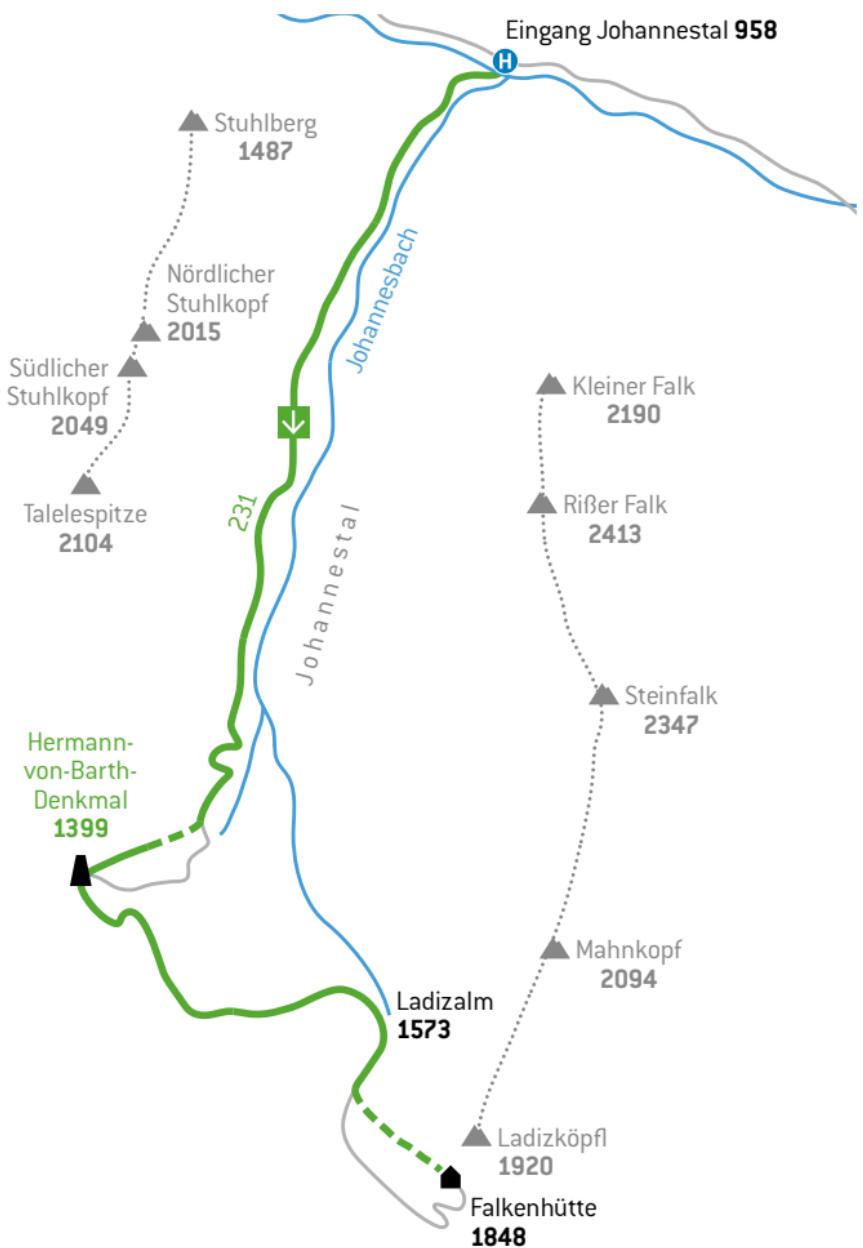
[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)

[Fahrplan-Download Bergbus Eng](#)

Tag 1 — Von Hinterriß zur Falkenhütte

SCHWIERIGKEITSGRAD Einfach	STRECKE 10,5 km	GEHZEIT 4:30 h	ANSTIEG 890 hm	ABSTIEG 0 hm
START Bushaltestelle Einstieg Johannistal				
EINKEHREN UND ÜBERNACHTEN <u>Falkenhütte</u> (1848 m) – Anfang Juni bis Mitte September				

Von der Bushaltestelle wenden wir uns direkt nach Süden und überqueren auf der Brücke den Rißbach, einen der letzten Wildflüsse Tirols. Entlang der Forststraße wandern wir durch das Johannistal zum Kleinen Ahornboden. Das Hermann-von-Barth-Denkmal (1399 m) erinnert an den Alpinpionier, der im Sommer 1870 ganze 88 Gipfel im Karwendel bestiegen hat (darunter zahlreiche Erstbesteigungen). Zwischen den knorriegen Bergahornen folgen wir dem breit ausgetretenen Adlerweg über die Ladizalm zur Falkenhütte (1848 m), deren Lage oberhalb der Baumgrenze, im Angesicht der ragenden Lalidererwände, wohl unüberbietbar spektakulär ist. Im Abendlicht zeichnet sich hell die berühmte Herzogkante ab, auch ein Schauplatz der Alpingeschichte.



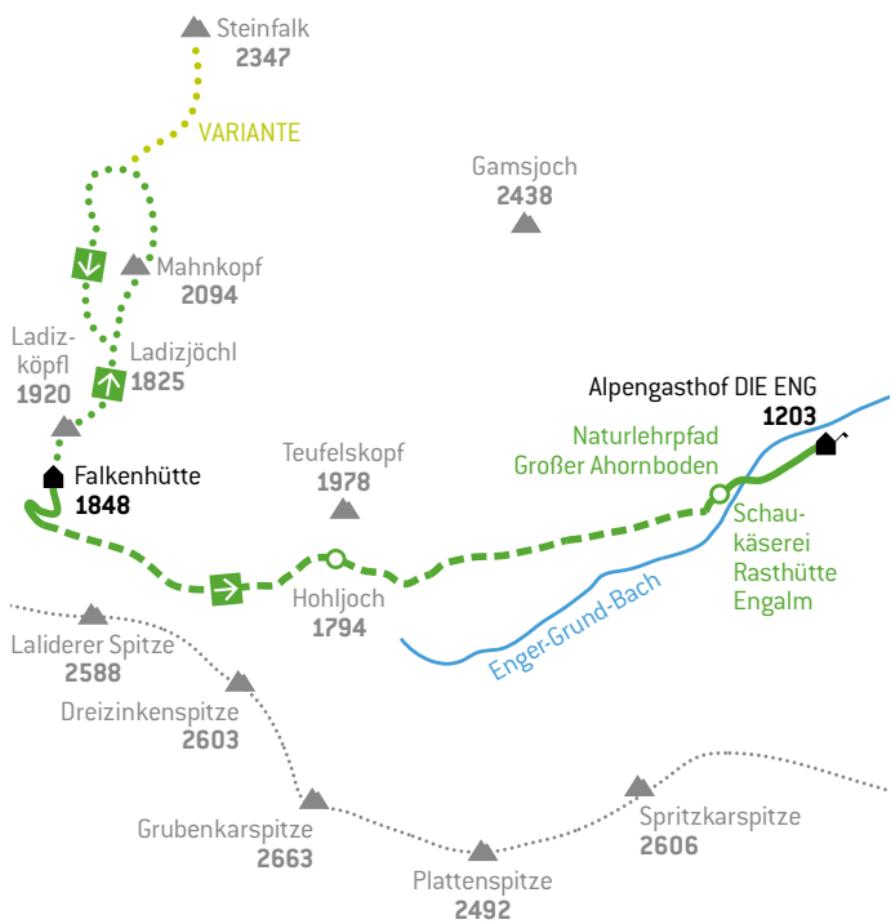
Tag 2 — Von der Falkenhütte in die Eng

 SCHWIERIGKEITSGRAD Einfach	 STRECKE 10,5 km	 GEHZEIT 4 h	 ANSTIEG 250 hm	 ABSTIEG 890 hm
→ ENDE Bushaltestelle Eng/Tirol Gasthaus				
 EINKEHREN UND  ÜBERNACHTEN Falkenhütte, Engalm, Alpengasthof die Eng				

Nach einem gemütlichen Abend auf der Hütte lockt der nächste Tag auf den Mahnkopf, einen besonderen Blumenberg des Karwendels. Wir können mit leichtem Gepäck reisen, da wir wieder zur Falkenhütte zurückkehren. Nach Norden folgt der Steig dem Rücken, auf dem die Falkenhütte liegt und umgeht das Ladizköpfl um dann vom Ladizjöchl aus in Serpentinen zum Mahnkopf (2094 m) zu gelangen. Der Kontrast mit den gewaltigen umliegenden Felswänden und den blumenreichen Bergwiesen könnte größer nicht sein.

Wenn wir nun nach Norden sanft bergab wandern, können wir die besondere Flora genießen. Aufmerksame Wanderer können außerdem sehr oft Gämsen erspähen. Der Weg senkt sich nun leicht nach Westen ab, um auf den Hauptweg zum Steinfalk zu treffen. Wir biegen hier nach Süden um und wandern geradeaus an der Westflanke des Mahnkopfs zur Falkenhütte zurück. Der Weg ist hier nur spärlich markiert, daher ist Aufmerksamkeit geboten. Dort packen wir unsere restliche Ausrüstung ein und folgen dem Adlerweg oberhalb des Laliderertals zum Hohljoch (1794 m), von wo aus sich der Steig gemächlich zur Engalm (1227 m, Einkehrmöglichkeit) absenkt. Hier können wir einkehren oder weiter über

den Themenweg durch den Großen Ahornboden wandeln und diese einzigartige, von uralten Bergahornen geprägte Landschaft genießen. Auch der Alpengasthof Eng am Ende des Weges lädt zur Einkehr. Hier steigen wir schließlich wieder in den Bus nach Lenggries.



VARIANTE

Wer schwindelfrei und trittsicher ist, kann nach dem Mahnkopf noch den etwas höheren Steinfalk (2347 m) besteigen (Gehzeit: +2 h).



Der Große Ahornboden – ein Naturjuwel im Karwendel

Auf der größten Almfläche des Karwendels, der Eng-Alm, weiden 500 Rinder im Schatten zahlloser Bergahorne. Die U-Form des Trogtales erinnert an die Eiszeit. Aber auch heute ist der Ahornboden den extremen alpinen Witterungen ausgesetzt. Kein Wunder, dass die bis zu 600 Jahre alten Bäume teilweise an gebückte Greise erinnern. Die ältesten Exemplare standen schon bei der Entdeckung Amerikas durch Christoph Kolumbus im Jahre 1492 an Ort und Stelle.

Überschreitung des Juifen

Tag 1
Achenkirch
↓ Seewaldhütte

Tag 2
Seewaldhütte
Juifen
↓ Fall



Gemütliche Wanderung auf einfachen und wenig begangenen Wegen. Von der kleinen Seewaldhütte blickt man auf die grünen Wiesen der Achensee-Gruppe, vom Juifen ins bayerische Voralpenland.



ÖFFIS

Von Innsbruck: Die Regionalbahn fährt regelmäßig über Rum, Hall, Fritzens-Wattens und Schwaz nach Jenbach. Zusätzlich fährt ein Schnellzug direkt von Innsbruck nach Jenbach. Von Jenbach verkehrt die Buslinie 4080 nach Achenkirch.

Von München: Die Bayerische Oberlandbahn (BOB) fährt über Holzkirchen nach Tegernsee, von wo aus die Linie 390 nach Pertisau verkehrt.

[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)

[Live-Fahrplan Achenkirch Christlumlfite](#)

[Live-Fahrplan Jenbach Bahnhof](#)

[Fahrplan-Download Linie 390](#)

[Fahrplan-Download Bergbus Eng](#)

Tag 1 — Von Achenkirch zur Seewaldhütte

	SCHWIERIGKEITSGRAD		STRECKE		GEHZEIT		ANSTIEG		ABSTIEG
Einfach		4 km		2 h		640 hm		0 hm	

→ START

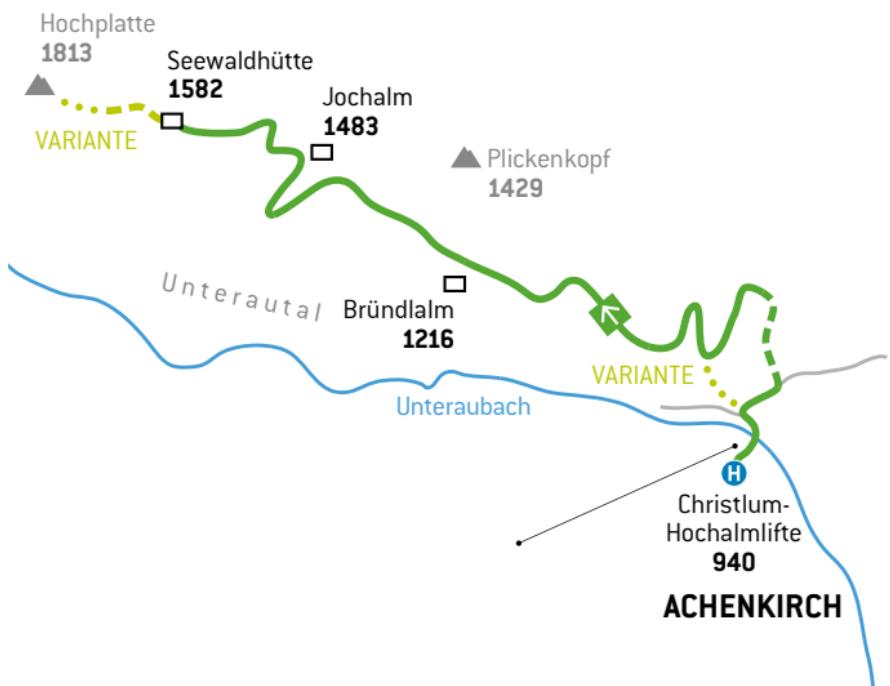
Bushaltestelle Achenkirch Christlumlfite

EINKEHREN UND ÜBERNACHTEN

Seewaldhütte (1582 m, nur übernachten – Selbstversorgerhütte):
Mitte Juli bis Mitte September (Anfang Mai bis Anfang November
nur Wochenenden)

Von der Bushaltestelle wenden wir uns direkt nach Süden und überqueren auf der Brücke den Rißbach, einen der letzten Wildflüsse Tirols. Entlang der Forststraße wandern wir durch das Johannistal zum Kleinen Ahornboden. Das Hermann-von-Barth-Denkmal (1399 m) erinnert an den Alpinpionier, der im Sommer 1870 ganze 88 Gipfel im Karwendel bestiegen hat (darunter zahlreiche Erstbesteigungen).

Zwischen den knorriegen Bergahornen folgen wir dem breit ausgetretenen Adlerweg über die Ladizalm zur Falkenhütte (1848 m), deren Lage oberhalb der Baumgrenze, im Angesicht der ragenden Lalidererwände, wohl unüberbietbar spektakulär ist. Im Abendlicht zeichnet sich hell die berühmte Herzogkante ab, auch ein Schauplatz der Alpin geschichte.



Tag 2 — Von der Seewaldhütte über den Juifen nach Fall

 SCHWIERIGKEITSGRAD Einfach	 STRECKE 18,5 km	 GEHZEIT 5:15 h	 ANSTIEG 600 hm	 ABSTIEG 1400 hm
 ENDE Bushaltestelle Fall				
 EINKEHREN UND  ÜBERNACHTEN <u>Gasthof Jäger von Fall, Rotwandhütte</u>				

Zunächst folgen wir dem Weg zur Hochplatte und wandern unterhalb des Gipfels nach Norden, um dann bald nach Westen zur Großzemmalm (1535 m) und Richtung Juifen abzusteigen. Auf der Forststraße geht es wieder bergauf bis zur Lämpereralm, danach überqueren wir den Rücken des Bergkamms, auf dessen nördlichsten Ausläufer, den Juifen (1988 m) uns ein Wanderweg bringt. Dort werden wir mit einem sagenhaften Weitblick ins Alpenvorland belohnt.

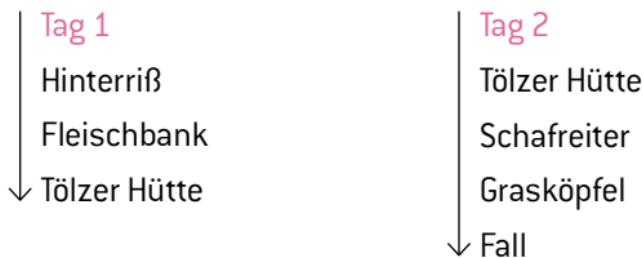
Der Abstieg führt zurück auf den Sattel. Wir wenden uns nun aber auf den Wanderweg, der die Serpentinen der Forststraße zur Rotwandalm (1528 m) abkürzt. Aufgrund der bis in die Gipfelregion reichenden Bergwiesen ist es kein Wunder, dass die meisten der 101 Almen im Karwendel im Bächental liegen. Der Abstieg entlang der Forststraße führt uns vom Rotwandalm-Niederleger (1398 m) vorbei an der Baieralm zum Zotenalm-Mitterleger. Hier gehen wir geradeaus weiter zur Demelalm (1203 m) und auf einem Wanderweg allmählich bergab bis auf die Forststraße im Talboden des Bächentals. Nun gilt es, nur noch eine gute Stunde geradeaus zu wandern, bis wir die Bushaltestelle in Fall erreichen.



Mehr zur Hochplatte



Über Fleischbank und Schafreiter



Traumhafte Höhenwanderung durch das weitgehend einsame Karwendelvorgebirge. Die kleineren Steige und Wanderwege sind nicht sehr anspruchsvoll und lassen sich mit etwas Vorsicht vollends genießen.



ÖFFIS

Ab München mit der BOB nach Lenggries, von dort weiter mit dem Bergbus Eng.

[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)

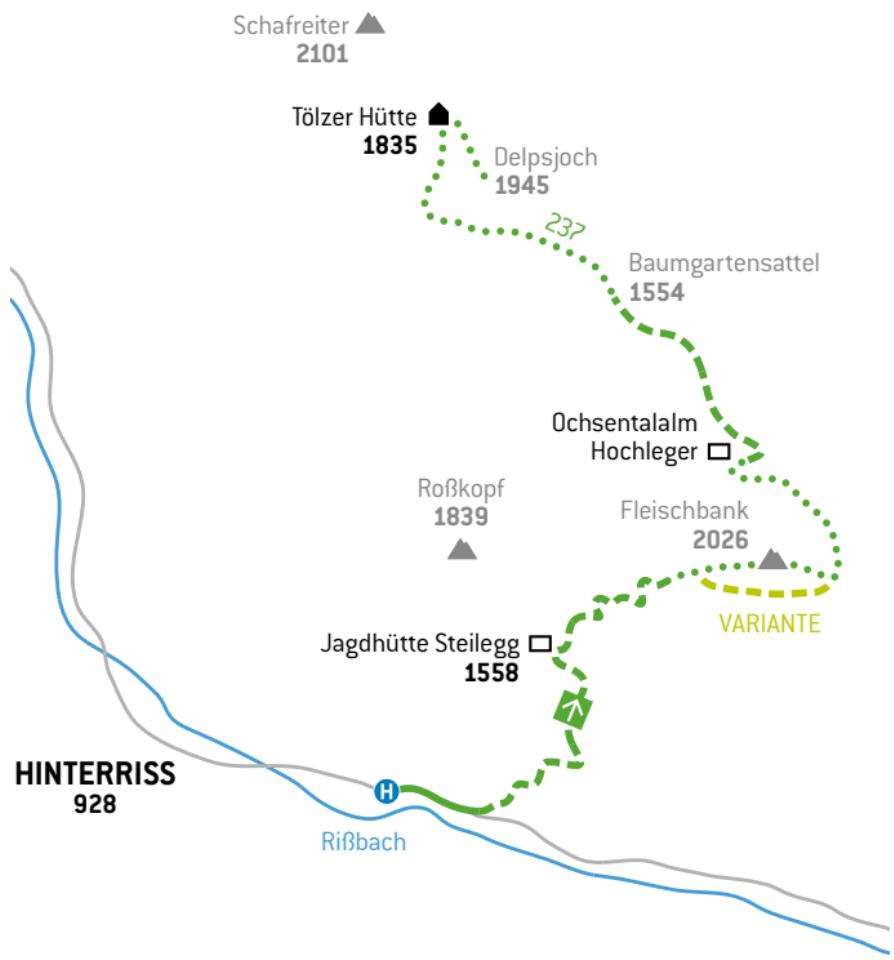
[Fahrplan-Download Bergbus Eng](#)

Tag 1 — Von Hinterriß zur Tölzer Hütte

SCHWIERIGKEITSGRAD Mittelschwer	STRECKE 10 km	GEHZEIT 5 h	ANSTIEG 1400 hm	ABSTIEG 500 hm
START Bushaltestelle Hinterriß Mautstelle				
EINKEHREN UND ÜBERNACHTEN				
<u>Tölzer Hütte</u> (1835 m): Mitte Mai bis Mitte Oktober				

Mit dem Bergsteigerbus angekommen, gehen wir kurz an der Mautstelle vorbei die Straße entlang, bis links der Steig abzweigt. So erklimmen wir gleich zu Beginn in steilen Serpentinen die Südhänge der Fleischbank. Nach einer halb Stunden erreichen wir eine Jagdhütte (1558 m), bei der ein Steig zum Schönalmjoch abzweigt. Wir folgen aber dem Weg zur Fleischbank (2026 m). Eine Stunde später können wir uns entscheiden, ob wir auf den Gipfelgrat steigen wollen (Schwindelfreiheit notwendig) oder unterhalb abkürzen, um dann das Wegekreuz zwischen Fleischbank und Hözelstaljoch (2012 m) zu erreichen. Hier steigen wir nach Norden zum Ochsentalalm-Hochleger ab und weiter, flacher zum Baumgartensattel (1554 m). Ein letzter gleichmäßiger Anstieg führt schließlich zum Tagesziel, der sehr schön gelegenen Tölzer Hütte (1835 m). Ob man hier noch den Sonnenuntergang vom Delpsjoch (1945 m) aus be-

obachten will, oder lieber zum Delpssee hinabsteigt – das Karwendelvorgebirge ist ein zauberhaft einsamer Teil des Karwendels.



VARIANTE: EINTAGESTOUR

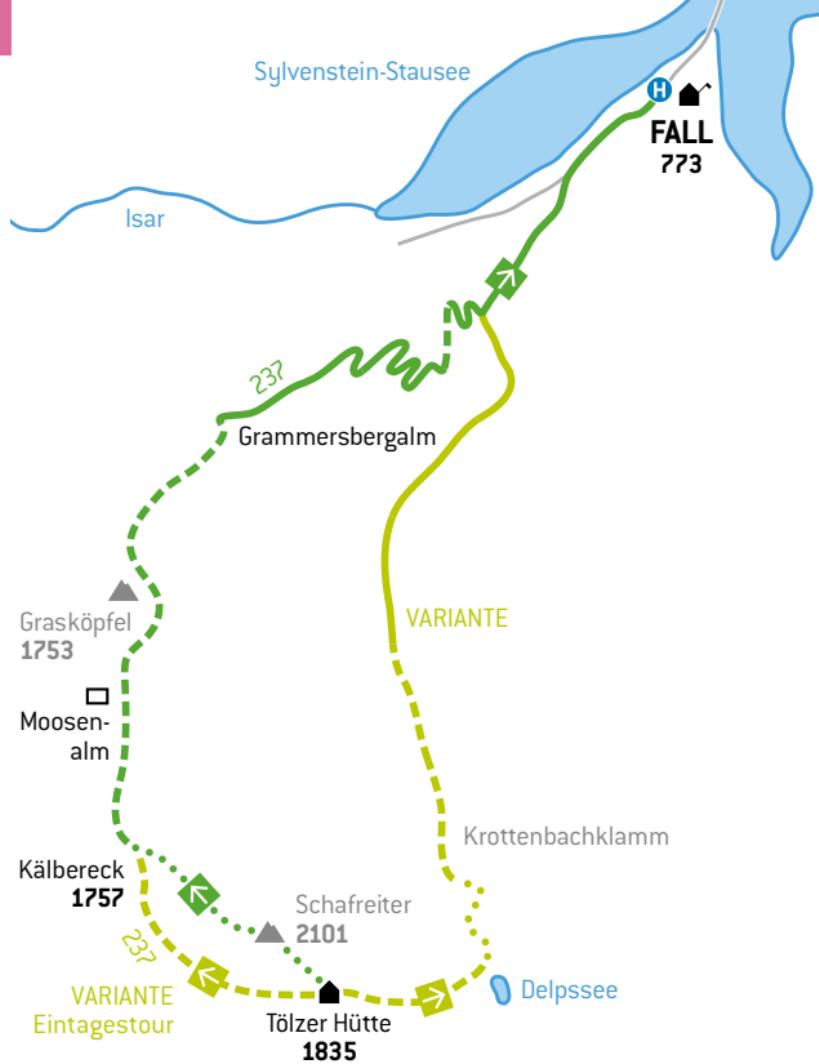
Für Konditionsstarke mit leichtem Gepäck ist es auch möglich, die Strecke in einem Tag zu bewältigen. Je nach Vorankommen können wir ab der Tölzer Hütte auch abkürzen, indem wir entweder den Schafreiter auf Weg 237 westlich umgehen oder über den Delpssee und die Krottenbachklamm nach Fall wandern.

Tag 2 — Von der Tölzer Hütte nach Fall

	SCHWIERIGKEITSGRAD Mittelschwer		STRECKE 14 km		GEHZEIT 4:15 h		ANSTIEG 400 hm		ABSTIEG 1500 hm
 ENDE					Bushaltestelle Fall				
 EINKEHREN UND  ÜBERNACHTEN					Gasthof Jäger von Fall				

Mit der Morgensonne (idealerweise) geht es heute über einen kleinen Steig direkt zum Gipfel des Schafreiter (2101 m) und weiter an der Abbruchkante entlang nordwestlich bergab über das Kälbereck (1757 m) zur Moosalm. Die Wiesenfläche überqueren wir flugs, um gegenüber zum Grasköpfel (1753 m) aufzusteigen, von wo aus wir die ganze liebliche Weite der Voralpen in uns aufnehmen.

Nicht nur die Flurnamen künden von der Almwirtschaft: man sieht an den sanften Voralpen mit ihren runden Bergkuppen und zahlreichen Wiesen leicht, dass die meisten der 101 Almen des Karwendels im Bächental gelegen sind. Der romantische und einsame Steig verläuft von hier weiter nach Nordosten auf dem Kamm, um bei der Grammersbergalm schließlich auf einen Forstweg zu treffen. Dieser führt uns in einigen Serpentinen bergab zur Wiesalm, wir wenden uns nach links und sind in Kürze in Fall, wo wir den Bergsteigerbus Richtung Lenggries nehmen.



Birkkarspitze – Dach des Karwendels

Tag 1
Scharnitz
Birkkarspitze
↓ Karwendelhaus

Tag 2
Karwendelhaus
Hinterriß
↓ Mittenwald



Das lange Karwendeltal: für Mountainbiker ein Hochgenuss, nur das letzte Stück kostet ein wenig Schweiß. Der Fußanstieg zur Birkkarspitze ist weitgehend unproblematisch, nur im Gipfelbereich sind Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sowie der Einsatz der Hände notwendig. Für Ambitionierte auch als Tagestour möglich



ÖFFIS

Anreise mit den Zügen von ÖBB und DB auf der Linie Innsbruck-Garmisch-München. Ein Fahrradticket kostet ein paar Euro extra.

[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)

[Live-Fahrplan Scharnitz Bhf](#)

[Live-Fahrplan Mittenwald Bhf](#)

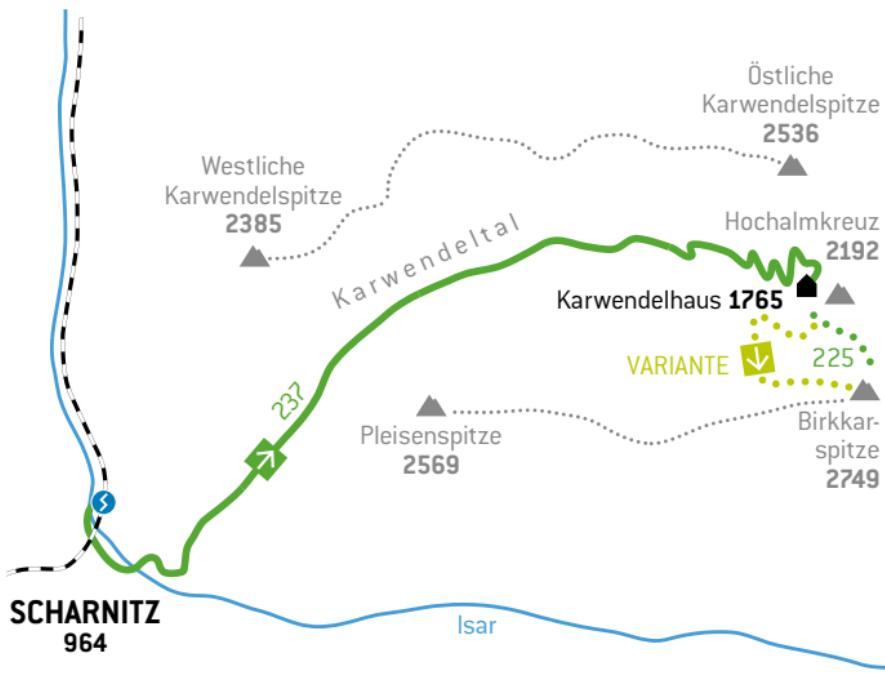
Tag 1 — Von Scharnitz zum Karwendelhaus

SCHWIERIGKEITSGRAD Mittelschwer	STRECKE 24 km	GEHZEIT 6:30 h	ANSTIEG 1780 hm	ABSTIEG 930 hm
→ START Bahnhof Scharnitz				
EINKEHREN UND ÜBERNACHTEN				
<u>Karwendelhaus</u> (1765 m): Anfang Juni bis Mitte Oktober				

Von Scharnitz aus radelt man über den Parkplatz in der Länd gleich nach der Isarbrücke links bergauf Richtung Karwendeltal, wodurch Wanderern gegenüber die 18 Kilometer bis zum Karwendelhaus praktisch abgekürzt werden können. Am Ende des wildromantischen Tals geht es in ein paar Kehren steil bergauf zum Karwendelhaus (1765 m), wo wir das Fahrrad abstellen. Hier zweigt ein gut markierter Steig in Richtung Südosten mit Blick aufs Hochalmkreuz ab. Man folgt diesem Steig zunächst über felsiges Gelände und durch Latschen, dann durch das Schlauchkar hinauf auf den Schlauchkarsattel und zum Birkkar-Notbiwak. Die winzige Hütte liegt spektakulär unterhalb des Gipfels hoch oben auf dem Kamm der Karwendel-Hauptkette.

Der letzte Teil der Tour auf den Gipfel ist etwas schwieriger und erfordert den Einsatz der Hände – er sollte darum nur von geübten Wanderern in Angriff genommen werden. Belohnt wird die Kraxelei aufs Dach des Karwendels mit einem sagenhaften Ausblick.

Der Abstieg verläuft entlang derselben Route.



VARIANTE

Bevor der Steig in das Geröllfeld führt, zweigt rechterhand der ausgesetzte Brendelsteig ab, ein nur für alpinistisch Geübte geeigneter Weg. Landschaftlich ist der über die Ödkarspitzen auf den Schlauchkarsattel führende Anstieg sehr lohnenswert (Gehzeit: + 1 Stunde).

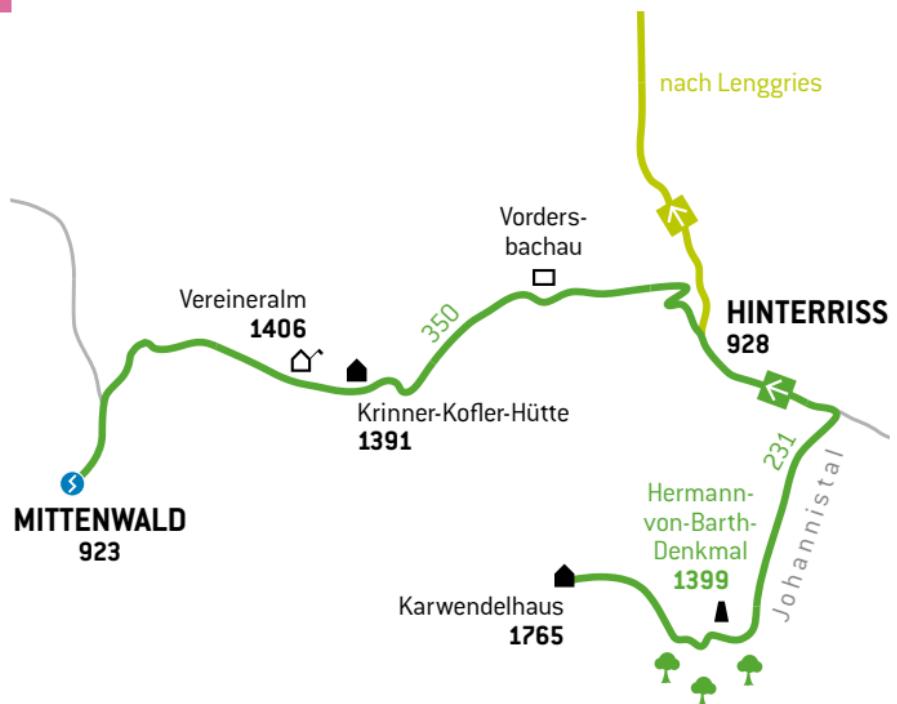
Tag 2

Vom Karwendelhaus nach Mittenwald

SCHWIERIGKEITSGRAD Mittelschwer	STRECKE 38 km	GEHZEIT 5 h	ANSTIEG 720 hm	ABSTIEG 1620 hm
→ ENDE				
Bahnhof Mittenwald				
EINKEHREN UND ÜBERNACHTEN Vereineralm (nur einkehren)				

Nach einer Nacht im Karwendelhaus geht es heute mit dem Mountainbike weiter. Anstatt denselben Weg zurück zu fahren, überqueren wir den Hochalmsattel weiter nach Osten und fahren auf der markierten Route ins Johannistal ab. Direkt vor uns thronen über der Falkenhütte die berühmten Lalidererwände, während wir uns beim Kleinen Ahornboden eine Rast gönnen und das Hermann-von-Barth-Denkmal besuchen, das an den alpinen Erschließer des Karwendels erinnert. Im Sommer 1870 soll dieser 88 Gipfel bestiegen haben, darunter zahlreiche Erstbesteigungen.

Wir folgen dem Johannistal nach Norden, bis wir auf die Mautstraße treffen, die von Hinterriß in die Eng führt. Über Asphalt geht es kurz durch Hinterriß (928 m). Unmittelbar nach dem Ort, vor der Brücke über den Rißbach, zweigt links eine Forststraße ab, die uns über die Krinner-Kofler-Hütte und Vereineralm (1406 m, Einkehrmöglichkeit) nach Mittenwald führt. Zunächst steigt unser Weg bis zur Vordersbachau (1263 m) an, um dann um gut 150 hm abzufallen und das Bachbett ohne Brücke zu queren, bevor es einen kleinen Anstieg zur Vereineralm zu überwinden gilt. Von hier aus lässt es sich entspannt nach Mittenwald bergab rollen.

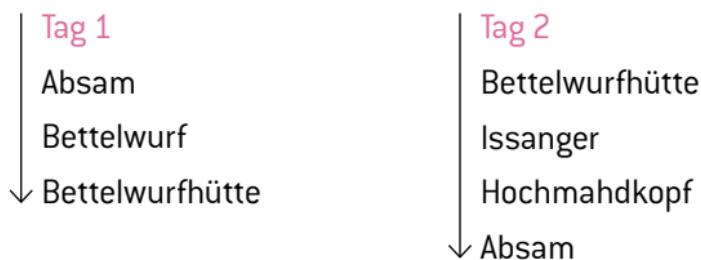


VARIANTE

Anstatt in Hinterriß nach Westen bergauf zu fahren, können wir der Asphaltstraße nach Vorderriß (kurz vorher rechts über Forstweg abkürzen) und weiter nach Osten zum Sylvensteinspeicher folgen und nördlich nach Lenggries fahren (Fahrzeit gesamt: 4:30 h). Anschluss zur BOB (Bayerische Oberlandbahn) nach München.



Wilde Kraxelei am Großen Bettelwurf



Für fitte Kletterfexen ist der markante und weithin gut erkennbare Gipfel des Großen Bettelwurf ein absolutes Highlight. Die Tour erfordert Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und gute Kondition, da einige Höhenmeter zu überwinden sind. Am zweiten Tag geht es einfacher und abwechslungsreich zurück



ÖFFIS

Von Innsbruck (Hbf): Buslinie 502 (Richtung Eichat Föhrenwald). Wichtige Haltestellen: Innsbruck Terminal Marktplatz – Rum Dorfplatz – Eichat Bettelwurfsiedlung. Der Bus verkehrt zwischen 6 und 20 Uhr etwa viertel- bis halbstündig.

[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)

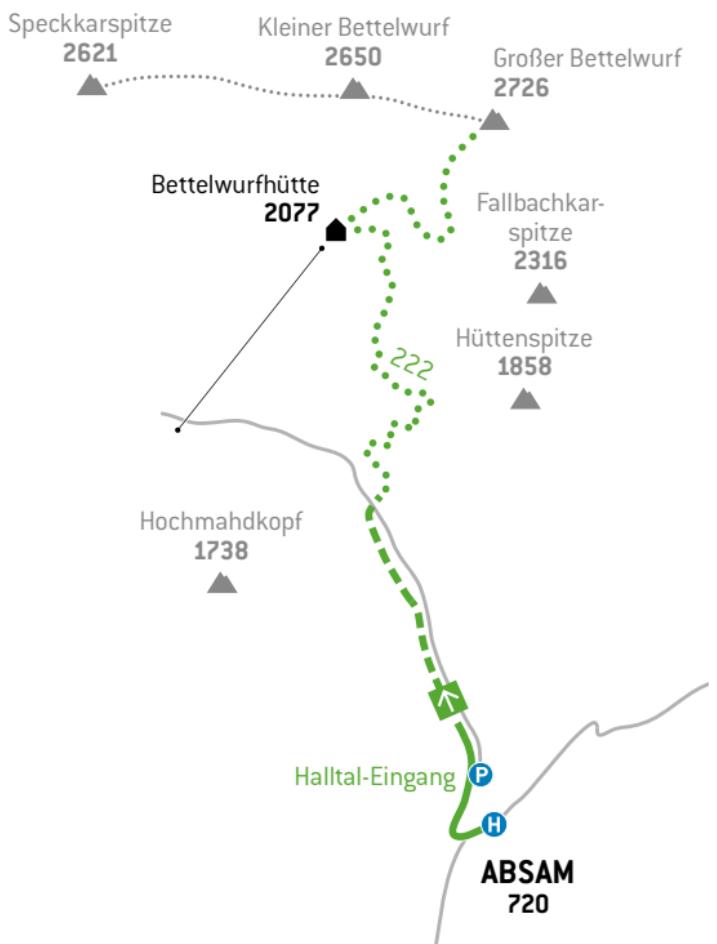
[Live-Fahrplan Absam Eichat Bettelwurfsiedlung](#)

Tag 1 — Von Absam auf den Bettelwurf

SCHWIERIGKEITSGRAD Schwer	STRECKE 7 km	GEHZEIT 6:45 h	ANSTIEG 2000 hm	ABSTIEG 650 hm
START Bushaltestelle Absam Eichat Bettelwurfsiedlung				
EINKEHREN UND ÜBERNACHTEN Bettelwurfhütte (2077 m): Anfang Juni bis Mitte Oktober				

Die Tour erfordert Schwindelfreiheit und Trittsicherheit! Von der Bushaltestelle gehen wir kurz die Straße zurück und biegen dann rechterhand Richtung Halltal ab. Nach rund 200 Metern erscheint der Parkplatz am Halltal-Eingang, der auch einen Spielplatz für Kinder und Informationstafeln zur Geschichte des Salzbergbaus und des Alpinismus bietet. Wir folgen der Halltalstraße bis zum Trinkwasserstollen, wo wir den Bach überqueren und den Steig Nr. 222 einschlagen, zunächst über Geröll, dann steil durch Latschen, teilweise mit Stahlseilen versichert, bis zur Bettelwurfhütte (2077 m). Sie wurde vom Innsbrucker Alpinpionier Julius Pock und der Bergsteigergesellschaft Wilde Bande von 1891 bis 1893 errichtet. Hier können wir rasten und unser Übernachtungsgepäck deponieren, um mit leichterem Gepäck den ausgesetzten Weg zum Gipfel zu nehmen. Über einen

Gratrücken geht es danach weiter steil bergauf. Der Steig wird anspruchsvoller und man geht teilweise ausgesetzt entlang des Gratrückens oberhalb des Bettelwurfkars. Weiter folgt man nun dem ausreichend drahtseilversicherten Steig entlang einer Rinne bis zum Gipfel des Großen Bettelwurf (2726 m), den wir nach 5:30 h erreichen. Zurück zur Hütte geht es auf derselben Route, eine zünftige Einkehr und ein weiterer Blick lohnen für die Mühen.



VARIANTE

Abkürzen lässt sich der Weg ins Halltal mit Taxi Kili (+43 5223 45500) oder Taxi Rohregger (+43 5223 56111). Preise ab/bis zur 2. Ladhütte: Taxi (bis 5 Personen) 19 €, Taxibus (bis 8 Personen) 26 €. Ab/bis St. Magdalena oder Ferdinandbrücke: Taxi 24 €, Taxibus 31 €. Die Preise können von Jahr zu Jahr variieren.

Tag 2

Von der Bettelwurfhütte nach Absam

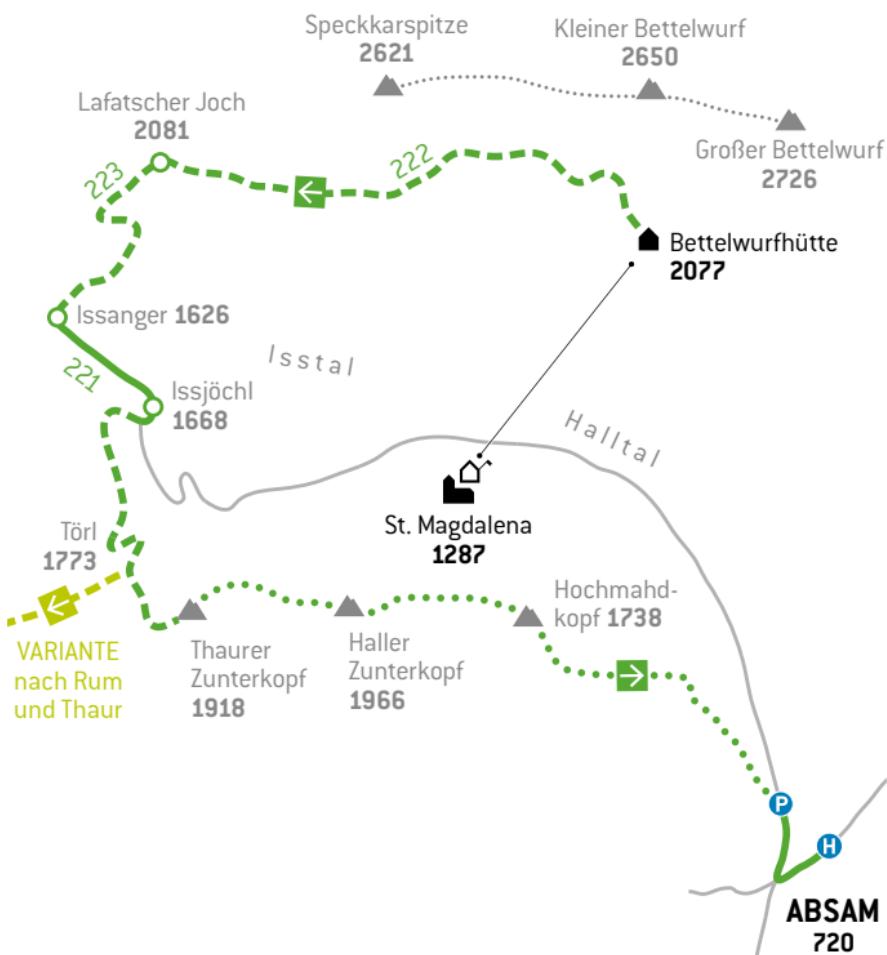
 SCHWIERIGKEITSGRAD Mittelschwer	 STRECKE 11 km	 GEHZEIT 5 h	 ANSTIEG 340 hm	 ABSTIEG 1650 hm
 ENDE Bushaltestelle Absam Eichat Bettelwurfsiedlung				

Von der Hütte aus können wir einen Großteil des heutigen Routenverlaufs überblicken: die zwei vom Gletscher abgerundeten Gipfel direkt im Süden auf der anderen Halltal-Seite werden wir in einem großen Bogen von Westen kommend überschreiten, um zum Ausgangspunkt zurückzukehren. Zunächst folgen wir dem Wanderweg 222 weiter nach Westen zum Lafatscher Joch, welches wir nach einem Bergauf und Bergab erreichen. Von diesem breiten Rücken steigen wir nun linkerhand zum Issanger (1626 m) bzw. Richtung St. Magdalena ab.

Der Issanger, eine ehemalige Futterfläche für die Zug- und Nutztiere des Bergbaus, ist in seiner Schönheit kaum zu überbieten und Schauplatz alljährlicher Pflegeaktionen der Freiwilligen vom Team Karwendel: Damit die artenreichen Blumenwiesen nicht mit Latschen verbuschen, müssen sie regelmäßig gemäht werden. Nach einer kleinen Pause folgen wir kurz der Forststraße bergauf auf das Issjöchl, wo sie einen scharfen Rechtsknick macht. Vor der nächsten Linkskurve zweigt unser Steig Richtung Törl und Thaurer Alm auf der rechten Seite ab, um dann oberhalb der Forststraße nach Süden über die Schotterflächen anzusteigen. Am Törl weht uns der Wind des Inntals entgegen: Plötzlich weitet sich der Blick bis über Innsbruck hinaus. Anstatt nun

zur Thaurer Alm abzusteigen (auch eine Möglichkeit, dann weiter wie bei Tour 6), erklimmen wir bei trockenen Verhältnissen links über einen kleinen Steig den mit Latschen überwachsenen Thaurer Zunterkopf (1918 m), um auf dem Grat, vorbei an einer kurzen seilversicherten Stelle, den Haller Zunterkopf (1966 m) zu erklimmen. Der aussichtsreiche Gipfel zwischen dem majestätischen Bettelwurf und dem Inntal lädt zur Jause ein, während wir die Tour noch einmal Revue passieren lassen.

Abschließend folgen wir dem schmalen Weg über noch eine seilversicherte Stelle im Fels. Auf dem breiten Rücken geht es nun sanft bergab zum Hochmahdkopf (1738 m) und anschließend steil hinab über den Heuberg bis zum Parkplatz Halltal Eingang und zur Bushaltestelle.



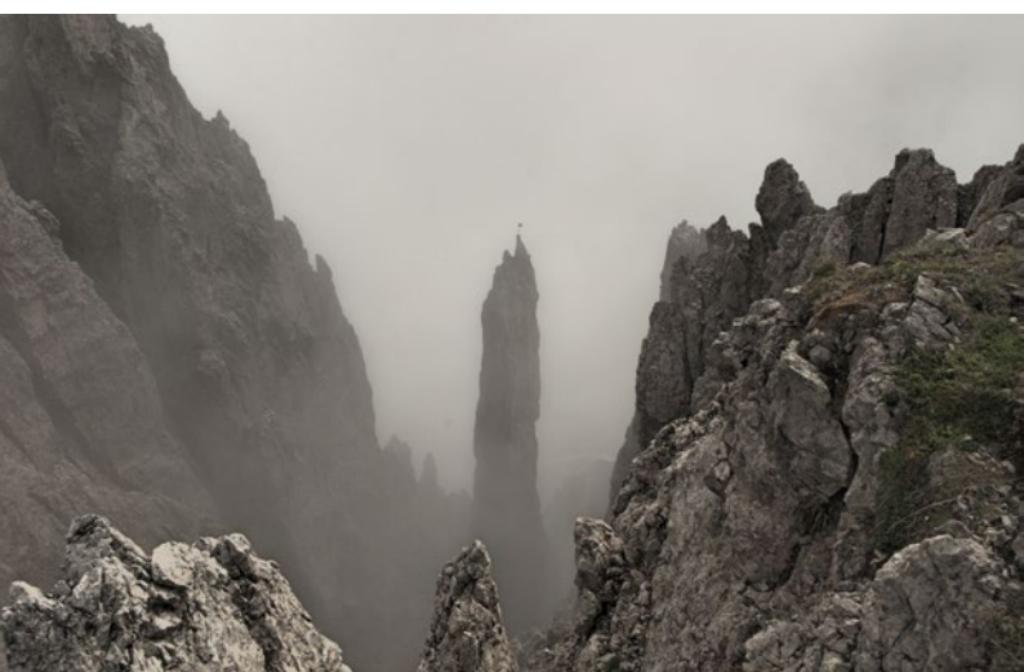
Zwischen Reither- und Erlspitze

Tag 1

Reith bei Seefeld
Nördlinger Hütte
Solsteinhaus

Tag 2

Solsteinhaus
Neue Magdeburger Hütte
Schleifwandsteig
Innsbruck / Kranebitten



Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind hier ein wichtiger Begleiter. Besondere Aufmerksamkeit verlangt der Abstieg durch das „Kaminl“ zwischen Solsteinhaus und Neue Magdeburger Hütte sowie über den zum Teil steilen und an einigen Abschnitten ausgesetzten Schleifwandsteig.



ÖFFIS

Anreise mit den Zügen von ÖBB und Deutsche Bahn auf der Linie
Innsbruck – Garmisch – München

[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)

[Live-Fahrplan Reith bei Seefeld Bhf](#)

[Live-Fahrplan Innsbruck Kranebitten Bhf](#)

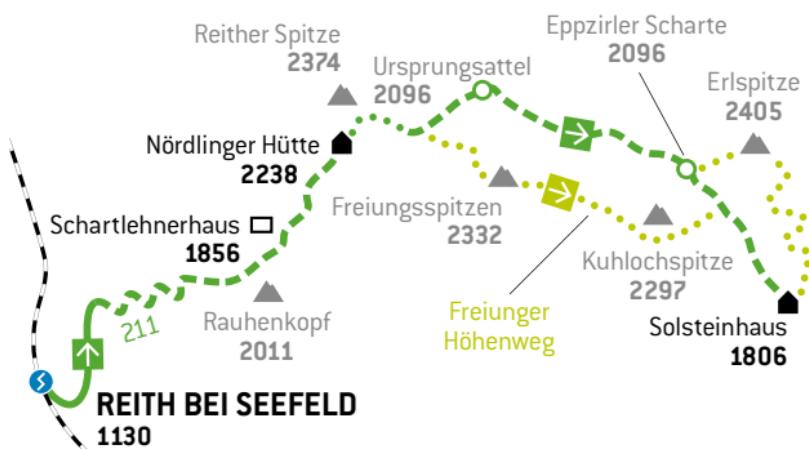
Tag 1 — Von Reith zum Solsteinhaus

	SCHWIERIGKEITSGRAD Mittelschwer		STRECKE 12,5 km		GEHZEIT 5:30 h		ANSTIEG 1540 hm		ABSTIEG 870 hm
START Bahnhof Reith bei Seefeld									
EINKEHREN UND ÜBERNACHTEN									
<u>Solsteinhaus</u> (1806 m): Anfang Juni bis Mitte Oktober									
<u>Nördlinger Hütte</u> (2238 m): Anfang Juni bis Oktober									

Die Wanderung führt anfänglich steil zwischen den Häusern hinauf zum Waldrand. Wir folgen dem Weg Nr. 211 kurz auf einem Traktorweg, gelangen aber schon bald auf den mit zahlreichen Kehren gespickten Steig. Auf knapp 1500 m treffen wir auf eine neu angelegte Forststraße, der man ein kurzes Stück taleinwärts folgt. Nach gut 250 m zweigt rechterhand erneut der Steig ab. Wiederum eine Vielzahl an Kehren begleiten uns hinauf zum Schartlehnerhaus (1856 m). Über den Latschenrücken des „Schoaßgrates“ erreichen wir nach drei Stunden die Nördlinger Hütte (2239 m).

Von der Schutzhütte geht es ostwärts anfangs steil hinunter zum Ursprungssattel (2096 m). Von hier aus nicht in Richtung Freiungstürme, sondern in nördlicher Richtung hinunter zum in der Karte markierten Punkt 1794 m. Wir

queren ein weitläufiges Kar und erreichen den Kamm der Jöchelschröfen (1821 m). Im Schatten der Kuhlochspitze steigen wir durch das Geröllfeld des Kuhlochs zur Eppzirler Scharte (2102 m) auf. Das Solsteinhaus (1806 m) bereits vor Augen, steigen wir die letzten 300 Höhenmeter durch das Kar und zuletzt über Bergwiesen zur Schutzhütte ab.



VARIANTEN

Wer sich im alpinen Gelände absolut sicher fühlt, kann die Überschreitung vom Ursprungssattel über den Freiunger Höhenweg wählen. Die kritischen Stellen sind versichert, trotzdem sind Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und eine gute Kondition aufgrund der Länge der Tour unerlässlich.

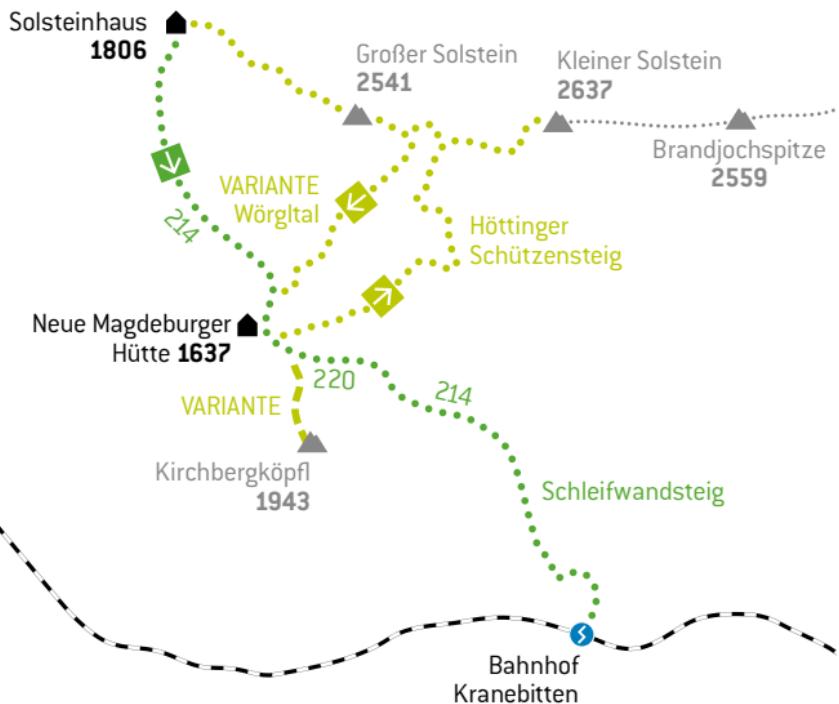
Reitherspitze (2374 m): Von der Nördlinger Hütte in ca. 20 Minuten zum Gipfel. Der Anstieg ist mitunter steil und an einigen Stellen seilversichert.

Erlspitze (2405 m): Der Anstieg von der Eppzirler Scharte zur Erlspitze über den Erlturm hat Klettersteigcharakter. Für die Überschreitung ist die Mitnahme eines Klettersteigsets unbedingt erforderlich. Der Normalanstieg vom Solsteinhaus ist steil und verlangt Trittsicherheit, weist aber bei einer Gehzeit von ca. 1:15 h keine alpintechnischen Schwierigkeiten auf.

Tag 2 — Vom Solsteinhaus nach Innsbruck

Bahnhof Innsbruck Kranebitten				
<u>Neue Magdeburger Hütte</u>, zahlreiche Unterkünfte in Innsbruck				

Wunderschön ist die Wanderung über den Zirler Schützensteig zur Neuen Magdeburger Hütte (1637 m), die man bereits nach 1:30 h erreicht. Vorsicht und vor allem Trittsicherheit bedarf es beim kurzen Abstieg durch das „Kaminl“ (Seilsicherung vorhanden). Hat man sich auf der Neuen Magdeburger Hütte gestärkt, folgt man dem Weg in östlicher Richtung zur Schoberwaldhütte, steigt durch den Schoberwald ab, überquert den tiefeingeschnittenen Sulzenbachgraben und folgt dem Schleifwandsteig unterhalb des Hechenbergs. Das Gelände bricht hier steil hinunter; Trittsicherheit ist Voraussetzung für diesen Abschnitt. Auf der Ostseite gelangt man noch einmal zu einer versicherten Stelle, bevor der Steig anfangs steil ins Inntal hinunterführt. Im unteren Abschnitt wird das Gelände sanfter und nach einigen Kehren über die „Peters Mähder“ gelangt man zur Fahrstraße und zuletzt zur Bahnhaltestelle Innsbruck/Kranebitten.



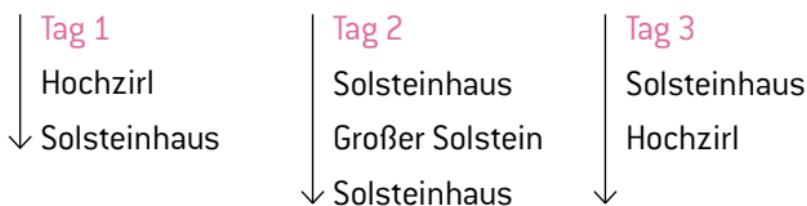
GIPFELZIELE VON DER NEUEN MAGDEBURGER HÜTTE

Wer sich im alpinen Gelände absolut sicher fühlt, kann die Überschreitung vom Ursprungsattel über den Freiunger Höhenweg wählen. Obwohl die kritischen Stellen versichert sind, sind Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und eine gute Kondition aufgrund der Länge der Tour unerlässlich.

Kirchberger Köpf (1943 m): Unschwieriger Anstieg auf die höchste Erhebung des Hechenbergs (Gehzeit: 40 Minuten)

Großer Solstein (2541 m) und Kleiner Solstein (2637 m): Die Anstiegsvariante über den Höttinger Schützensteig verlangt Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, besonders der weitere Aufstieg vom Sattel zum Gipfel des Kleinen Solsteins (Gehzeit: 3:30 h). Der Große Solstein ist vom Sattel unschwierig erreichbar (Gehzeit: 3h). Die Variante durch das Wörglatal ist zwar einfacher, wegen des rutschigen Kalkschotters aber schweißtreibender (Abstiegsvariante).

Zum aussichtsreichen Großen Solstein



Auf einer Forststraße und dann auf
technisch einfachen Wanderwegen
ist einzig die Kondition entscheidend.
Je nach Fitness darum als Ein-, Zwei-
oder Dreitagestour empfohlen



ÖFFIS

Anreise mit den Zügen von ÖBB und Deutsche Bahn auf der Linie
Innsbruck – Garmisch – München

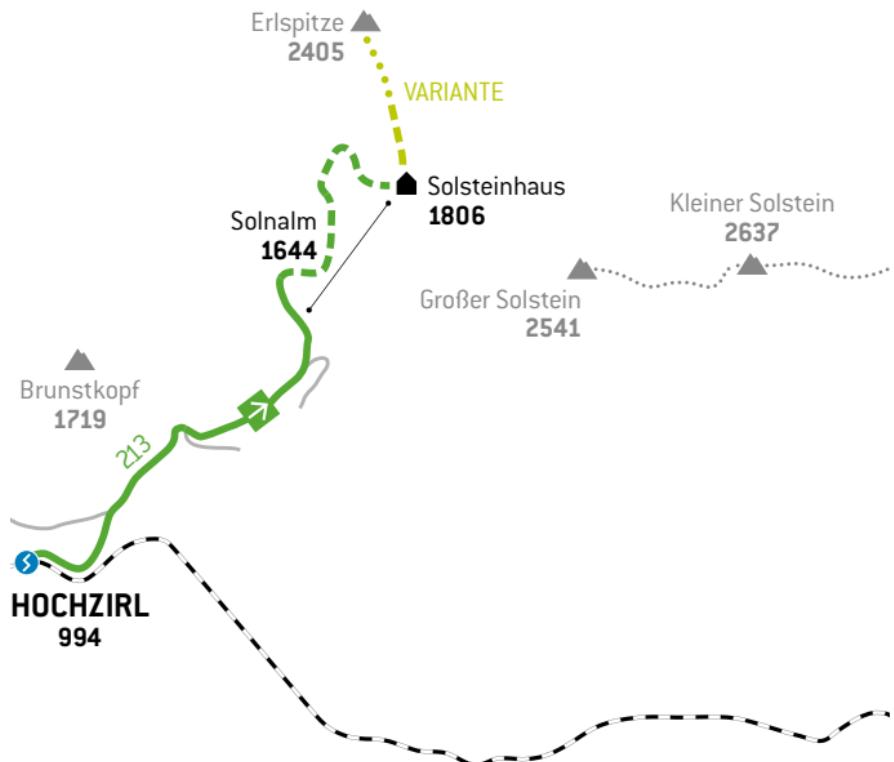
[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)

[Live-Fahrplan Hochzirl Bhf](#)

Tag 1 — Von Hochzirl zum Solsteinhaus

SCHWIERIGKEITSGRAD Einfach	STRECKE 7 km	GEHZEIT 3 h	ANSTIEG 810 hm	ABSTIEG 0 hm
→ START Bahnhof Hochzirl				
EINKEHREN UND ÜBERNACHTEN				
<u>Solsteinhaus</u> (1806 m): Anfang Juni bis Mitte Oktober				

Unmittelbar hinter dem Bahnhof folgt man dem gut markierten Steig Nr. 213 durch den Wald, um bald auf den Forstweg zu treffen, auf dem wir steil bergauf bis zu einer Wegkreuzung wandern. Dort wenden wir uns nach rechts und folgen der Beschilderung zum Solsteinhaus auf einer flacheren Forststraße bis zur Talstation der Materialseilbahn. Dem hier beginnenden Wanderweg folgen wir zunächst bis zur Solnalm (1644 m). Nun kann man schon das Solsteinhaus am Hang gegenüber sehen, es ist nicht mehr weit. Wir müssen nur noch den Talschluss umwandern und in wenigen Serpentinen bis zum Solsteinhaus (1806 m, Einkehr-/Übernachtungsmöglichkeit) aufsteigen. Nach dem Bezug der Zimmer bietet sich der Erlsattel für Spaziergänge an. Zwischen den Latschen äsen nicht nur Schafe, auch zahlreiche Vögel finden hier Unterschlupf. Weiter oben lassen sich außerdem fast immer Gämsen beobachten.



GIPFELZIEL VOM SOLSTEINHAUS

Für sportlich motivierte ist auch die **Erlspitze (2405 m)** mit leichtem Rucksack lohnend, der Steig zweigt direkt hinter dem Solsteinhaus ab (Aufstieg 1:30 h, Abstieg 1 h).



Tag 2 — Auf den Großen Solstein

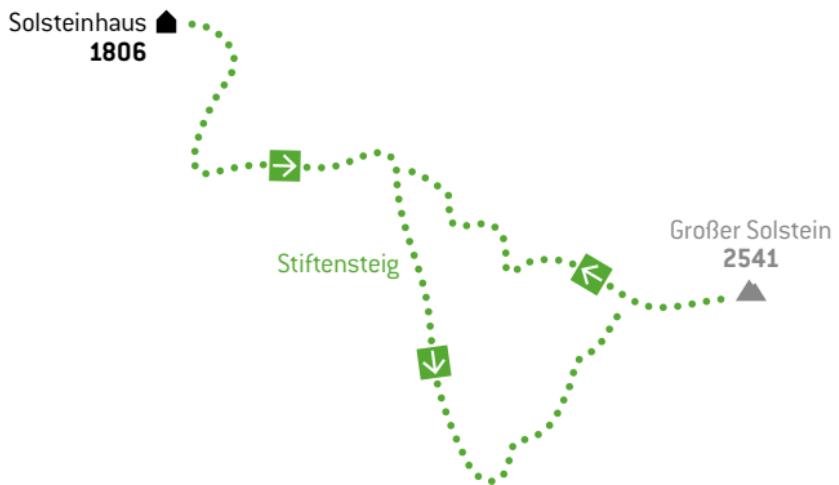
	SCHWIERIGKEITSGRAD Mittelschwer		STRECKE 4,5 km		GEHZEIT 3:15 h		ANSTIEG 740 hm		ABSTIEG 740 hm
 EINKEHREN UND ÜBERNACHTEN					<u>Solsteinhaus</u> (1806 m): Anfang Juni bis Mitte Oktober				

Der heutige Tag gilt der Gipfelbesteigung. Vom kleinen Tümpel auf dem Erlsattel, der unter anderem Lebensraum von Bergmolchen ist, verläuft in steilen Serpentinen der Steig durch ein Meer an Latschen. Nach einer Stunde lichten sich die Latschen allmählich und eine sanfte, blühende Bergwiese lädt zum Verweilen ein. Dabei lohnt sich der genauere Blick auf die artenreiche Alpinflora.

Kurz darauf zweigt der Stiftensteig nach Süden ab, der sich ohne Höhengewinn an den Berghang schmiegt. Wer einigermaßen trittsicher ist, folgt diesem eben verlaufenden Steig. Hier lassen sich oft Gämsen beobachten. Weiter oben haben sogar einige Steinböcke ihre Heimat. Bevor ein kleines Tal den Wiesenhang schroff unterbricht, wenden wir uns nach links und steigen über den weiten Rücken direkt zum Gipfel auf. Die Markierungen sind hier nur sporadisch auszumachen und der Weg ist nur leicht ausgetreten. Man muss also konzentriert und mit guter Orientierung diesen Abschnitt überwinden. Das Gipfelkreuz des Großen Solsteins (2541 m) dient uns als Orientierung, und im Zweifel gehen wir einfach bergauf.

Der Abstieg erfolgt nun über den gut ausgetretenen Weg, der in Serpentinen direkt nach Westen abfällt und von oben auf die Kreuzung trifft. Von hier geht es wieder durch die

Latschen bergab zum Solsteinhaus. Aber Vorsicht, gerade in diesem steilen letzten Stück ist mit nachlassender Konzentration im Kalkschotter die Gefahr auszurutschen und sich womöglich zu verletzen groß.



Tag 3 – Vom Solsteinhaus nach Hochzirl

 SCHWIERIGKEITSGRAD Einfach	 STRECKE 7 km	 GEHZEIT 2:15 h	 ANSTIEG 0 hm	 ABSTIEG 810 hm
---	--	--	--	--

Wer den Sonnenaufgang auf der Erlspitze (2405 m) beobachten möchte (Aufstieg 1:30 h, Abstieg 1 h), wird bei Schönwetter für das frühe Aufstehen vielfach entlohnt. Die Bergtour auf den Gipfel mit seiner markanten Südflanke lässt sich natürlich auch nach dem Frühstück machen. Ansonsten steht der gemütliche Abstieg über die Aufstiegsroute (siehe Tag 1) an.

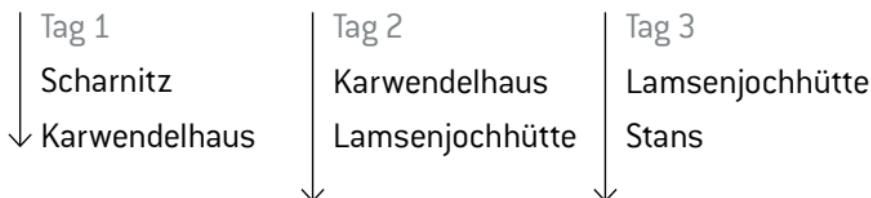


VARIANTE

Trittsichere und schwindelfreie Wanderer können den Abstieg über den Zirler Schützensteig und die Neue Magdeburger Hütte wählen (siehe Tour 18).

Mehrtagestouren

Die klassische Karwendeltour



Diese Wanderung durch das Karwendel ist ein Klassiker. Die einzelnen Etappen weisen keine alpintechnischen Schwierigkeiten auf, jedoch ist aufgrund der Länge dieser Durchquerung eine entsprechende Ausdauer erforderlich.



ÖFFIS

Anreise mit den Zügen von ÖBB und Deutsche Bahn auf der Linie
Innsbruck – Garmisch – München

[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)

[Live-Fahrplan Scharnitz Bhf](#)

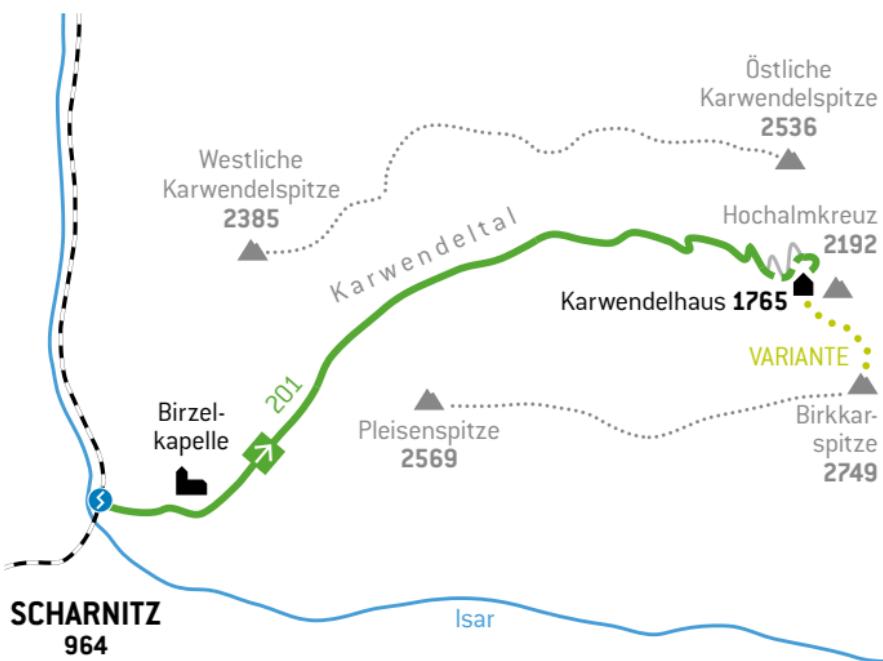
Tag 1 — Von Scharnitz zum Karwendelhaus

SCHWIERIGKEITSGRAD Mittelschwer	STRECKE 16,5 km	GEHZEIT 5:30 h	ANSTIEG 890 hm	ABSTIEG 0 hm
START Bahnhof Scharnitz				
EINKEHREN UND ÜBERNACHTEN				
<u>Karwendelhaus</u> (1765 m): Anfang Juni bis Mitte Oktober				

Schon in den 1850ern beschreiben die „Landschafter“ der Romantik, also wandernde Naturliebhaber, diese Route. Für viele Wanderbegeisterte ist es auch heute noch ein Muss, das Karwendelgebirge zumindest einmal durchwandert zu haben. Beim bekannten Karwendelmarsch wird die Distanz an einem Tag absolviert. Diese Durchquerung hingegen ist auf drei Tage ausgerichtet und setzt auf Genuss und Gemütlichkeit. Sie weicht zudem von der klassischen Karwendelroute im letzten Drittel ab, weil sie nicht nach Pertisau, sondern über die Lamsenjochhütte nach St. Georgenberg und schließlich nach Stans ins Inntal führt.

Vom Bahnhof in Scharnitz geht man zunächst an der Hauptstraße entlang und biegt links, vor der Brücke über die Isar, auf eine Straße bergauf. Am Waldrand biegen wir rechts zur Birzelkapelle ab, von der wir etwas später zur Forststraße

(Weg Nr. 201, Via Alpina und E4 alpin) ins Karwendeltal gelangen. Auf dieser geht es in angenehmer Steigung durch das wildromantische Tal bis zum Talschluss nach der Anger Alm (1310 m), über dem das Karwendelhaus thront. Gewiss wird man von Mountainbikern überholt und nicht selten wird man sich während dieser Etappe selbst ein Rad wünschen. Die letzten Kehren der Straße zur Hütte können über einen direkten Steig abgekürzt werden.



VARIANTE: BIRKKARSPITZE (2749 m)

In drei Stunden erreicht man vom Karwendelhaus auf dem Weg Nr. 225 den höchsten Gipfel des Karwendels. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind Voraussetzung für eine erfolgreiche Besteigung ins Besondere des letzten Anstiegs zum Gipfel.

Tag 2 — Vom Karwendelhaus zur Lamsenjochhütte

	SCHWIERIGKEITSGRAD Mittelschwer		STRECKE 20,5 km		GEHZEIT 7:45 h		ANSTIEG 1390 hm		ABSTIEG 1270 hm
--	---	--	---------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------

EINKEHREN UND ÜBERNACHTEN

Lamsenjochhütte (1953 m): Mitte Juni bis Mitte Oktober

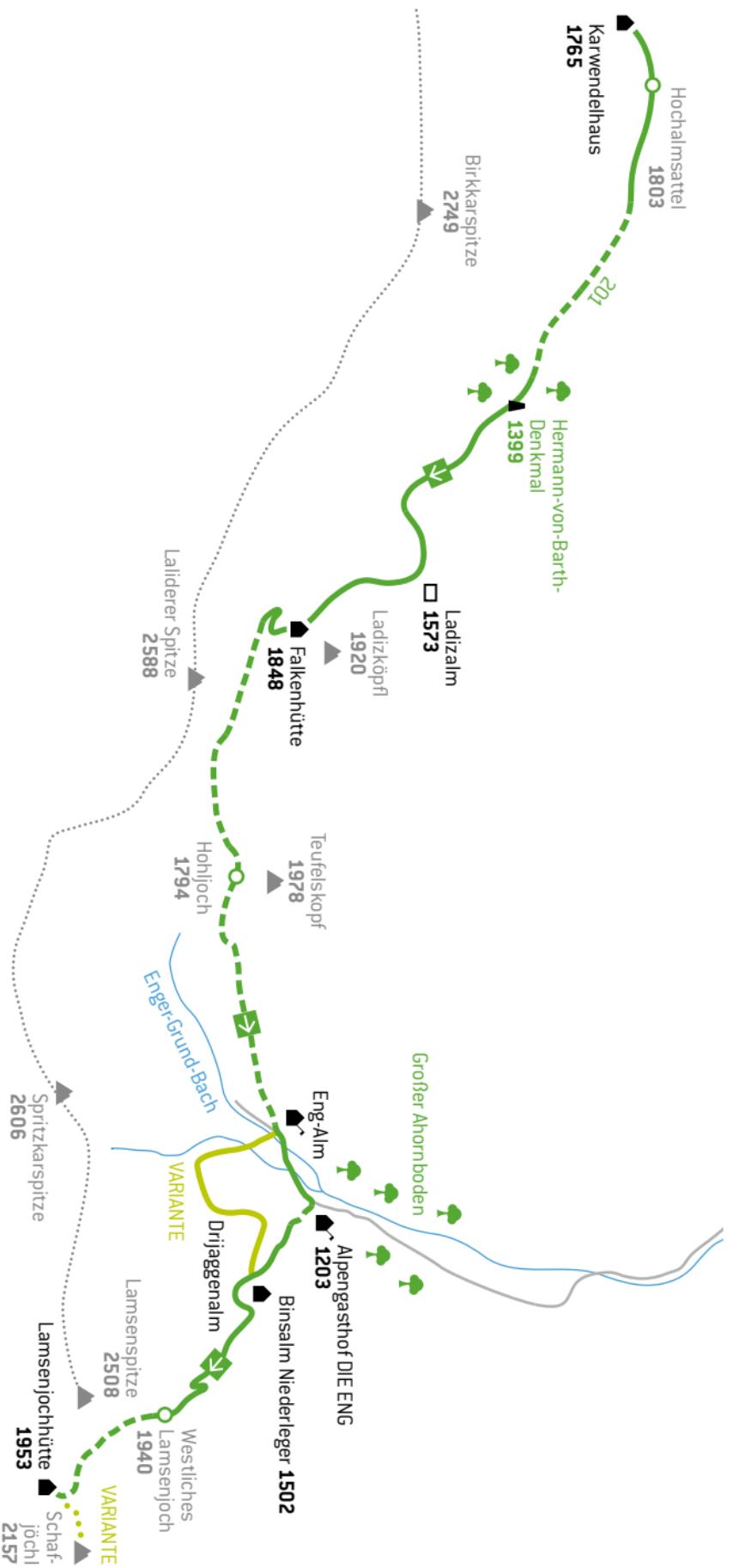
Falkenhütte (1848 m): Anfang Juni bis Mitte September

Engalm, Alpengasthof die Eng, Binsalm

Die zweite Etappe ist lang, kann aber aufgrund mehrerer Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten unterbrochen werden. Vom Karwendelhaus steigen wir wenige Höhenmeter hinauf zum Hochalmsattel und weiter bis zur Weggabelung, wo wir den linken Wanderweg einschlagen. Bald erreichen wir das Hermann-von-Barth-Denkmal, das den alpinen Erschließer des Karwendels ehrt, und den zauberhaften Kleinen Ahornboden. Entlang des Weges 201 wandern wir nun auf die Forststraße zur Ladizalm und kurz darauf über einen abzweigenden Steig zur Falkenhütte (1848 m).

Von der Hütte ein kurzes Stück hinunter zum Spielissjoch und anschließend am Fuße der imposanten Lalidererwände zum Hohljoch. Nach 500 Höhenmetern im Abstieg erreichen wir den Großen Ahornboden mit der Engalm (1227 m).

Kurz vor dem Alpengasthof die Eng zweigt der Weg nach rechts ab. Über diesen zum Niederleger der Binsalm. Vorbei an dieser letzten Einkehrmöglichkeit, gelangen wir bald zum Westlichen Lamsenjoch. Das heutige Etappenziel, die Lamsenjochhütte (1953 m), ist bald erreicht.



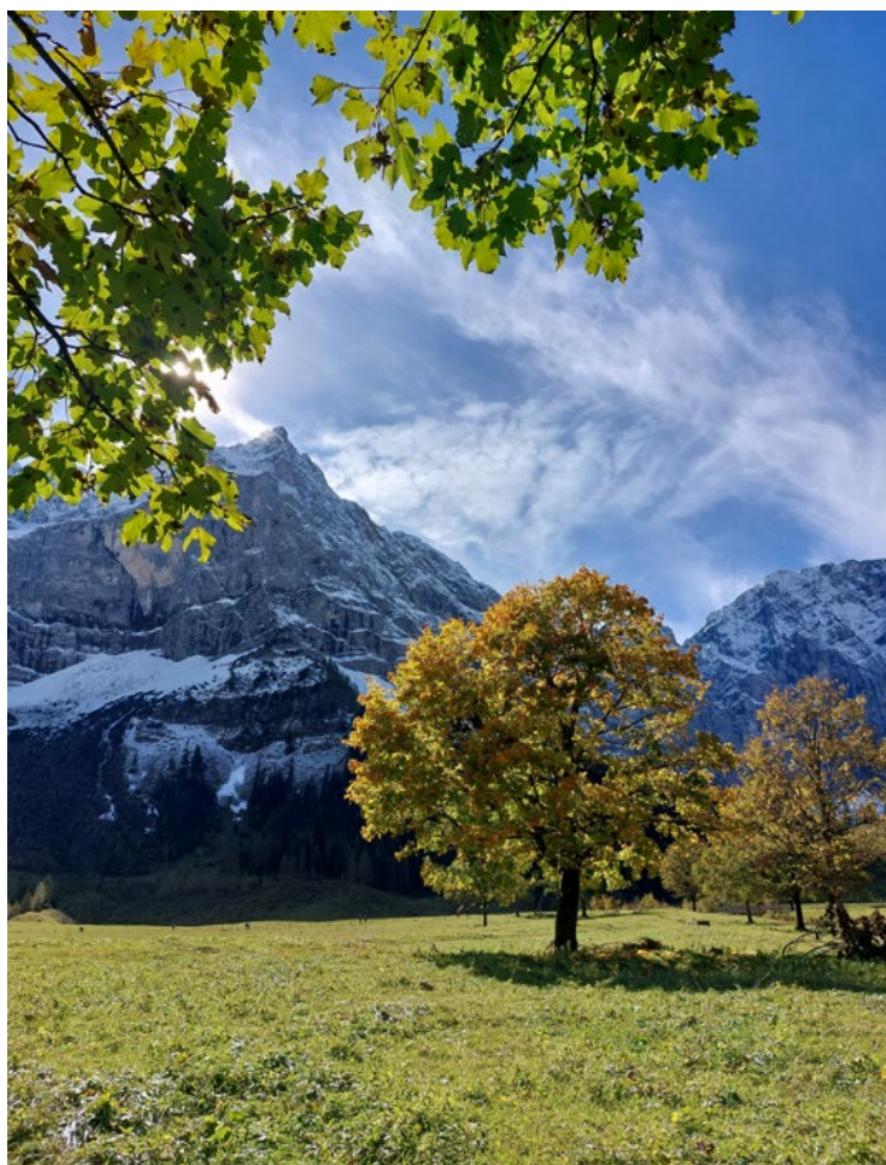
VARIANTEN

Binsalm (2749 m)

Wer an der Engalm noch nicht müde ist, kann den nur etwas längeren, aber schöneren Panoramaweg zur Binsalm wählen: Vor den Almhütten rechts auf der Forststraße den Talboden queren und dann rechts auf den Steig abzweigen (Gehzeit: 30 Minuten).

Von der Lamsenjochhütte zum Schafjöchl (2157 m)

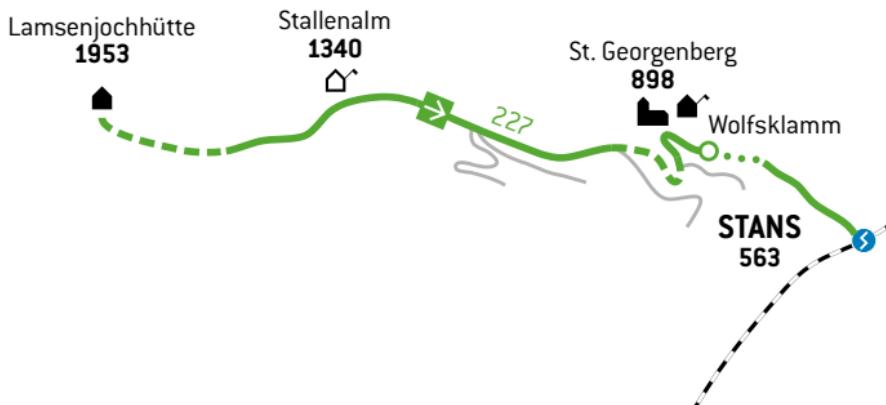
Von der Lamsenjochhütte zum Schafjöchl (2157 m): direkt von der Schutzhütte über die Südhänge anspruchsvoll zum Gipfel (Gehzeit: 30 Minuten).



Tag 3 — Von der Lamsenjochhütte nach Stans

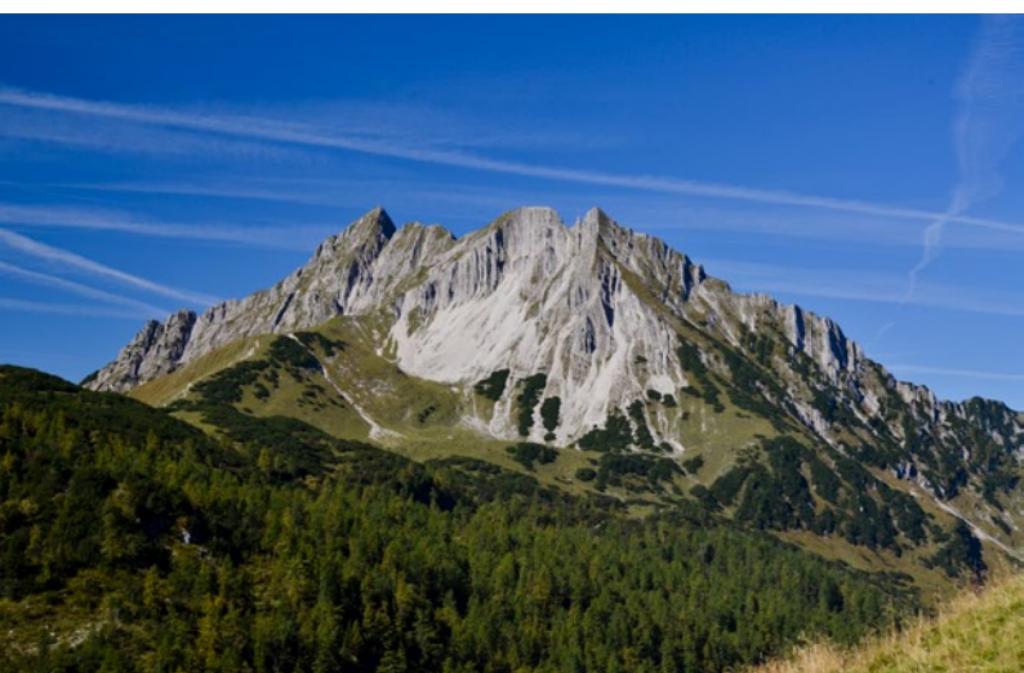
● SCHWIERIGKEITSGRAD Mittelschwer	— STRECKE 11,5 km	🕒 GEHZEIT 4:15 h	↗ ANSTIEG 0 hm	↘ ABSTIEG 1400 hm
→ ENDE				
Bahnhof Stans				
🍴 EINKEHREN UND 🏨 ÜBERNACHTEN Stallenalm (nur einkehren), St. Georgenberg , zahlreiche Unterkünfte in Stans und Umgebung				

Von der Schutzhütte geht es heute talauswärts. Da der Steig gesperrt ist, wandern wir von der Hütte weg auf dem Forstweg zur Stallenalm (1340 m) hinab, wo man sich bei der Stallenhütte stärken kann. Sanft geht es entlang des Fahrweges über den Stallenboden, der schließlich in einen Mischwald übergeht. Auf ca. 1200 m folgen wir nicht der offiziellen Fahrstraße, sondern dem Weg geradeaus bis auf 1100 m. Wir biegen linkerhand in den Weg (Adlerweg) ein und steigen zum Stallenbach bzw. in Richtung St. Georgenberg ab. Nach der Bachüberquerung zweigen wir rechterhand ab und folgen dem Steig bis zur imposanten Wolfsklamm (6 Euro Eintritt für Erwachsene). Eindrucksvoll geht es über Holzstege durch die Klamm nach Stans und zuletzt in südlicher Richtung bis zur Bahnhaltstelle.



Auf die Mondschein- und Lamsenspitze

Tag 1	Tag 2	Tag 3
Achensee	Plumsjochhütte	Lamsenjochhütte
Plumsjochhütte	Ahornboden	Eng
Mondscheinspitze	Lamsenspitze	Vorderriß
↓ Plumsjochhütte	↓ Lamsenjochhütte	↓ Lenggries



Abwechslungsreiche Genusstour quer durchs Karwendel. Radtechnisch einfach, während der Steig zur Mondscheinspitze und der zur Lamsenspitze Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erfordern



ÖFFIS

Anreise vom Inntal über Jenbach (Zuganbindung), dort mit dem Postbus 4080 zur Haltestelle „Maurach Mittelschule“ und umsteigen in den Bus 8332 nach Pertisau. Eine Anreise aus Bayern ist für diese Tour leider nicht möglich, da die Mitnahme von Fahrrädern in der Buslinie 390 nicht gestattet ist.

[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)

[Live-Fahrplan Pertisau Karwendeltäler](#)

Tag 1 — Vom Achensee zur Plumsjochhütte

	SCHWIERIGKEITSGRAD Mittelschwer		STRECKE 8,7 km		GEHZEIT 5:15 h		ANSTIEG 1180 hm		ABSTIEG 480 hm
START Bushaltestelle Pertisau Karwendeltäler									
EINKEHREN UND ÜBERNACHTEN Plumsjochhütte (1633 m): Anfang Mai bis Ende Oktober									

Von der Bushaltestelle aus schwingen wir uns aufs Rad ins Gerntal. Entlang der Mautstraße fahren wir bis zur Gernalm (1169 m), um dann in schwitzzreibenden Serpentinen inmitten der einsamen Berglandschaft auf den Plumssattel (1669 m) – das Mountainbike immer schiebend – aufzusteigen. Nach einer kurzen Abfahrt vom Plumssattel erreichen wir die Plumsjochhütte (1630 m). Nach einer Erfrischung und mit leichtem Gepäck geht es zu Fuß zurück zum Plumssattel und von dort linkerhand direkt zum Plumsjoch (1920 m). Der Weiterweg ist nur Geübten zu empfehlen, da der Fels sehr brüchig und das Gelände abschüssig ist. Am Gipfel der Mondscheinspitze (2106 m) bietet sich dann eine atemberaubende Aussicht auf die höchsten

Karwendelberge sowie die steilen Grasberge des Bächen-tales. Das Fernglas sollte unbedingt dabei sein, denn das Gebiet rund um die Mondscheinspitze ist bekannt für seinen Reichtum an Steinböcken. Konzentriert geht es schließlich auf der Aufstiegsroute wieder zurück zur Plumsjochhütte, die uns mit einem guten Essen erwartet.



VARIANTEN

Wer nach der heutigen Etappe noch Lust auf einen großartigen Abschluss hat, trittsicher und schwindelfrei ist, kann mit leichtem Rucksack in etwa zwei Stunden die versicherte **Lam-senspitze (2508 m)** besteigen und den grandiosen Blick von den Karwendelbergen bis zu den Gletscherbergen im Süden schweifen lassen. Ansonsten lohnt auch ein anspruchsvoller, aber kurzer Abstecher zum **Schafjöchl (2157 m, ca. 30 min)**.

Tag 2 — Von der Plumsjochhütte zur Lamsenjochhütte

	SCHWIERIGKEITSGRAD Mittelschwer		STRECKE 17,6 km		FAHRZEIT 7:15 h		ANSTIEG 1060 hm		ABSTIEG 710 hm
 	EINKEHREN UND ÜBERNACHTEN								
Lamsenjochhütte (1953 m) : Mitte Juni bis Mitte Oktober Engalm, Alpengasthof die Eng, Binsalm									

An Dramaturgie ist die heutige Tour kaum zu überbieten. Zunächst geht es auf der Forststraße bergab ins Rißtal. Kurve um Kurve tritt die mächtige Falkengruppe mehr hervor, während sich zu unserer Linken der Blick ins Engtal und zum Großen Ahornboden öffnet (Buchtipp: *Großer Ahornboden – Eine Landschaft erzählt ihre Geschichte*). Mit seinen 2000 Ahornbäumen ist der Talboden einzigartig im ganzen Alpenraum. Zwischen ihnen weiden die Kühe der größten Gemeinschaftsalm im Karwendel.

Unser Forstweg trifft auf die Mautstraße aus Hinterriß, der wir taleinwärts folgen. Vorbei am Alpengasthof die Eng und dem Parkplatz passieren wir den Themenweg, der mit vielen Informationen nicht nur über den Großen Ahornboden, sondern auch über den Naturpark und die Landwirtschaft aufwartet. Am anderen Ende des Almdorfes biegt ein Forstweg links ab, überquert den Talboden und steigt in einer Linkskurve an. Die Fahrräder müssen wir auf der Binsalm lassen und können anschließend zu Fuß weiter zur Lamsenjochhütte (1953m), wo die Möglichkeit besteht, das Schafjöchl und die Lamsenspitze zu besteigen.



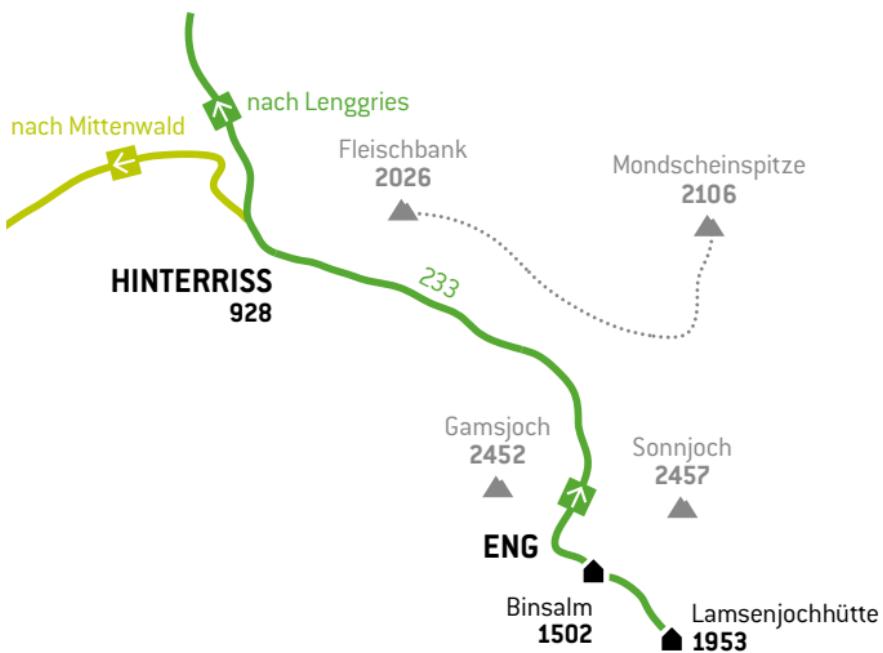
Tag 3 — Von der Lamsenjochhütte nach Lenggries

SCHWIERIGKEITSGRAD Mittelschwer	STRECKE 55 km	FAHRZEIT 4:45 h	ANSTIEG 0 hm	ABSTIEG 1410 hm
→ ENDE Bahnhof Lenggries				

Nach den zwei Mountainbiketouren und den Besteigungen der Mondschein- und Lamsenspitze steht eine genussvolle und lange Bergabfahrt bevor. Zunächst folgen wir dem Weg zurück ins Engtal bzw. zum Großen Ahornboden. Dort aber rollen wir die Mautstraße talauswärts bis Hinterriß und genießen dabei den Blick auf den glasklaren Rißbach, einen

der letzten Wildflüsse Tirols. Ein kurzer Stopp an seinen Schotterbänken außerhalb der Brutzeit (15.3. – 10.8.) des seltenen Flussuferläufers, in der das Betreten verboten ist, lässt uns häufig auch „Alpenschwemmlinge“ – seltene Pflanzen aus den Alpinregionen – finden.

Nach dem kleinen Ort Hinterriß haben wir die Wahl: Entweder folgen wir vor der Brücke links dem Forstweg nach Mittenwald, wo wir Anschluss an die Bahn nach Innsbruck oder München haben, oder wir bleiben auf der Teerstraße bis Vorderriß. Hier folgen wir rechts der Straße bis nach Fall, überqueren den zum Baden einladenden Sylvensteinstausee und zweigen auf der anderen Seite auf den Fahrradweg nach Lenggries ab. Dort besteht Anschluss zur BOB (Bayrische Oberlandbahn) Richtung München.



Karwendel Nord-Süd



Einmal quer durch den Naturpark, über die drei großen Bergketten und den höchsten Gipfel. Vom bayerischen Mittenwald zur Tiroler Landeshauptstadt Innsbruck.
Sportliche Tour mit vielen Varianten



ÖFFIS

Anreise von Innsbruck und München: Immer müssen wir irgendwo in den RVO-Bus 9608 umsteigen, der die Haltestelle Isarhorn anfährt. Die Wanderung endet in Innsbruck, für die Rückfahrt Richtung München bietet sich die Bahn (ÖBB und DB, Schnellzugverbindung über das Inntal).

[Alle Fahrpläne und aktuellen Informationen](#)

[Fahrplan-Download Linie 9608](#)

[Innsbrucker Nordkettenbahnen](#)

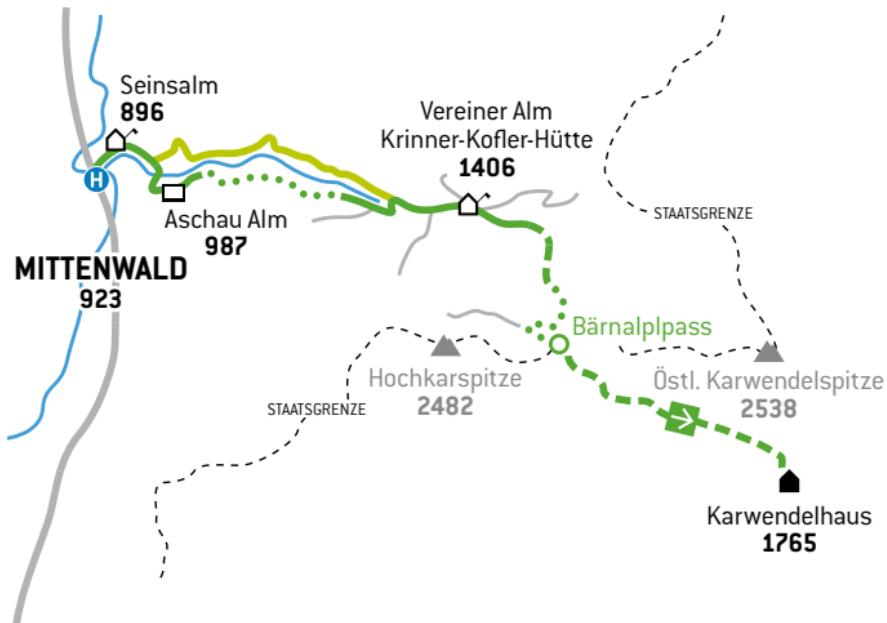
Tag 1 — Von Mittenwald zum Karwendelhaus

	SCHWIERIGKEITSGRAD Mittelschwer		STRECKE 17,6 km		GEHZEIT 7 h		ANSTIEG 1200 hm		ABSTIEG 380 hm
START									
Bushaltestelle Isarhorn									
EINKEHREN UND ÜBERNACHTEN									
Karwendelhaus (1765 m): Anfang Juni bis Mitte Oktober									
Krinner-Kofler-Hütte									

Von der Bushaltestelle sehen wir schon die Felswände der westlichen Karwendelkette abweisend aufragen. In diese Wildnis wandern wir heute auf eher unbekannten Pfaden. Zunächst folgen wir der gut ausgebauten Forststraße zur Seinsalm, die wir schon nach wenigen Metern erreichen. Hier folgen wir rechts der Straße, die leicht bergan in Richtung Vereineralm (auch Krinner-Kofler-Hütte genannt) geht. Nach gut 20 Minuten erreichen wir eine Abzweigung, rechts geht es zur Aschaualm. Bei Nässe empfiehlt es sich, auf der Forststraße zu bleiben. Bei Trockenheit wenden wir uns hingegen nach rechts, überqueren den Seinsbach und wandern auf dem Jägersteig hinter der Aschaualm bis zur

Vereineralm. Hier kann man gut auf den Wiesen pausieren und auf den Felsen südlich der Alm lassen sich oft Gämsen beobachten.

Kurz hinter der Vereineralm zweigen wir dann rechts auf den Steig zum Bärnalplpass (1821 m) ab. Nach einer guten Stunde kommen wir an ein Steilstück, hier ist Vorsicht geboten. Im Frühling können hier Schneefelder die ansonsten harmlose Begehung lebensgefährlich machen! Mit Stahlseilen versichert erklimmen wir in einer Stunde den Bärnalpl-Pass, der seinen Namen nicht grundlos hat: Früher nutzten die natürliche Lücke auch Bären auf ihren Wanderungen. Am Pass, der zugleich die Staatsgrenze ist, pausieren wir und halten eher nach Gämsen als nach Bären Ausschau. Gut anderthalb Stunden brauchen wir von hier aus für die teilweise recht mühsame Hangquerung durch den Latschengürtel, bis wir endlich unser spektakulär gelegenes Tagesziel erreichen: das Karwendelhaus.



Tag 2 — Vom Karwendelhaus zum Hallerangerhaus

SCHWIERIGKEITSGRAD Mittelschwer	STRECKE 15 km	GEHZEIT 6:30 h	ANSTIEG 1580 hm	ABSTIEG 1530 hm

EINKEHREN UND ÜBERNACHTEN

Hallerangerhaus (1768 m): Anfang Juni bis Mitte Oktober

Hallerangeralm (1774 m): Anfang Juni bis Oktober

Kastenalm (nur einkehren)

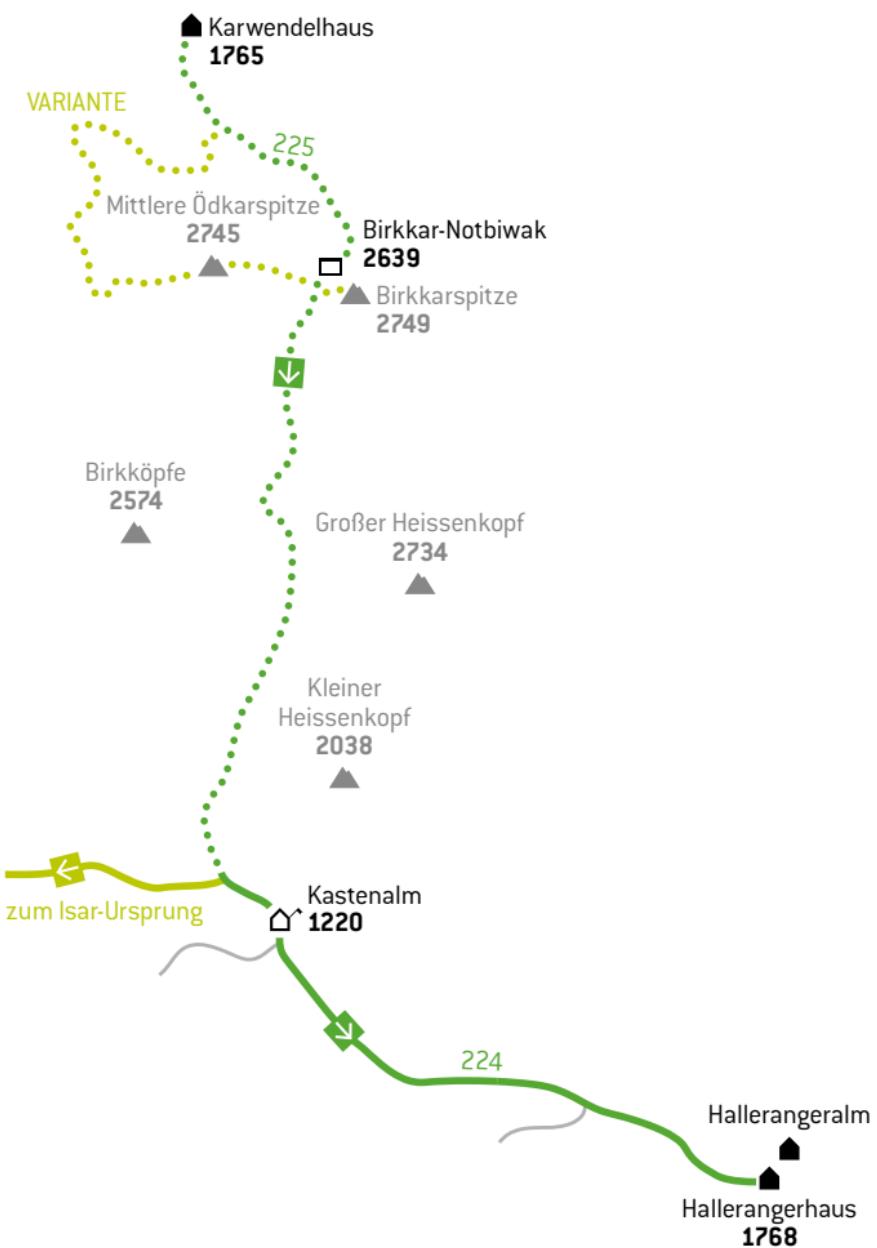
Bei gutem Wetter lohnt sich ein früher Start heute doppelt: In den Morgenstunden ist der Weitblick vom Gipfel überragend, und der südseitige Abstieg weniger schweißtreibend. Zum höchsten Gipfel im Karwendel, der Birkkarspitze (2749 m) folgen wir dem Weg hinter dem Haus, der nach 20 Minuten etwa den Latschengürtel verlässt und auf das erste Schotterfeld trifft. Hier gabelt sich der Weg: als Variante für trittsichere und alpin erfahrene Bergsteiger empfiehlt sich der Brendl-Steig (+ 1h Gehzeit), der über die Ödkarspitzen zum Gipfel führt und hier rechts abzweigt.

Der Standardweg 225 führt weiter geradeaus durch das Schlauchkar gleichmäßig im Kalkschotter bergauf, im letzten Bereich sind einige mit Drahtseilen versicherte Stellen, die aber ohne Schwierigkeiten zu überwinden sind. Auf dem Schlauchkarsattel treffen wir auf das Birkkar-Notbiwak, das uns bei schlechtem Wetter Schutz bietet. Wer ausreichend schwindelfrei und trittsicher für den höchsten Gipfel im Karwendel ist, erreicht diesen über den versicherten, aber teils ausgesetzten Steig in ca. 20 Minuten. Teile des Gepäcks können auch im Biwak warten, da wir hierher zurückkommen. Der breite Gipfel der Birkkarspitze ist ideal für eine ausgiebige Pause.

Zurück zur Biwakhütte, folgt nun der Abstieg nach Süden ins westliche Birkkar. Der Abstieg ist durchwegs steil, felsig und etwas brüchig. Seilsicherungen helfen aber diesen Abschnitt gut zu meistern. Haben wir das Birkkar erreicht, flacht sich das Gelände etwas ab und führt oberhalb des Birkkarbaches Richtung Kastenalm (Einkehrmöglichkeit) hinunter ins Hinterautal.

Wer den wunderschönen Isar-Ursprung besuchen möchte, erreicht diesen im Talboden nach ca. 1 km talauswärts auf der Forststraße. Ansonsten folgen wir von der Kastenalm dem Wanderweg 224 zum Hallerangerhaus bzw. zur Hallerangeralm, unserem heutigen Tagesziel.





Tag 3 — Vom Hallerangerhaus nach Innsbruck

 SCHWIERIGKEITSGRAD Mittelschwer	 STRECKE 13 km	 GEHZEIT 5:30 h	 ANSTIEG 1230 hm	 ABSTIEG 720 hm
 ENDE Bergstation Hafelekar Nordkette				

Der letzte Teil unserer Karwendel-Durchquerung führt uns über eine ausgezeichnete Panoramawanderung hinab ins Inntal. Es gibt aber auch zahlreiche Varianten (siehe Karte auf der übernächsten Seite). Wir empfehlen zunächst, nach Süden, vorbei an spektakulären Felsformationen zu unserer Linken, zum Lafatscher Joch (2081 m) aufzusteigen. Über dem Talschluss des Halltals liegt uns die Hochfläche des Issanger zu Füßen. Am südlichen Horizont grüßen bereits die Gipfel des Alpenhauptkamms jenseits des Inntals – wir haben soeben den südlichen Rand des Karwendels erreicht. Nun ein kurzes Stück dem Steig talwärts folgend, münden wir rechterhand in den Wilde-Bande-Steig 222 ein. Am Fuße des Kleinen und Großen Lafatscher, des Rosskopf und der Stempeljochspitzen gelangen wir in das Schotterkar der Stempelreise, über diese wir zuletzt steil das Stempeljoch (2215 m) erreichen. Im Frühsommer können pickelharte Schneefelder hier ein Risiko darstellen, deshalb sollte man vorher Erkundigungen beim Hallerangerhaus oder bei der Pfeishütte einholen.

Hier bietet sich ein Ausflug zur Stempeljochspitze (2529 m) an (+ 1:15 h). Ansonsten folgen wir bei trockenem Wetter dem etwas ausgesetzten, aussichtsreichen Weg zur Thaurer Jochspitze über fantastische Wiesenhänge bergab zum Kreuzjöchl. Der Weg zweigt gleich in der ersten Weg-

biegung unterhalb des Stempeljochs ab. Mit etwas Glück erspähen wir hier Steinböcke. Bei Nässe nehmen wir den zweiten, links abzweigenden Weg, der unterhalb der Thaurer Jochspitze auf dem Schotterfeld zum Kreuzjöchl quert. Vom Kreuzjöchl geht es unterhalb der Rumer Spitze weiter auf einem Steig durch den Schotter zur Arzler Scharte (2158 m). Jetzt sind wir schon oberhalb von Innsbruck und auf der Zielgeraden unserer Karwendeldurchquerung. Von hier folgen wir in anderthalb aussichtsreichen Stunden gemütlich dem Goethe-Weg (Steig Nr. 219) zur Hafelekarspitze (2334 m), die den Endpunkt der Tour markiert. In wenigen Minuten erreichen wir von hier die Bergstation der Hafelekarbahn, mit der wir bequem hinab nach Innsbruck kommen.

VARIANTEN

Vom Halleranger ins Inntal gibt es zahllose Möglichkeiten.

Im Folgenden nur ein paar Vorschläge.

Für Bergfexen in 6,5 Stunden

Über das Lafatscher Joch nach Osten zur Bettelwurfhütte und auf schwarzem Weg hinauf zum **Großen Bettelwurf** (2726 m, vierthöchster Karwendelgipfel), danach von der Hütte direkt bergab ins Halltal (siehe Tour 17, Tag 1).

Abwechslungsreich hinab in 5,5 Stunden

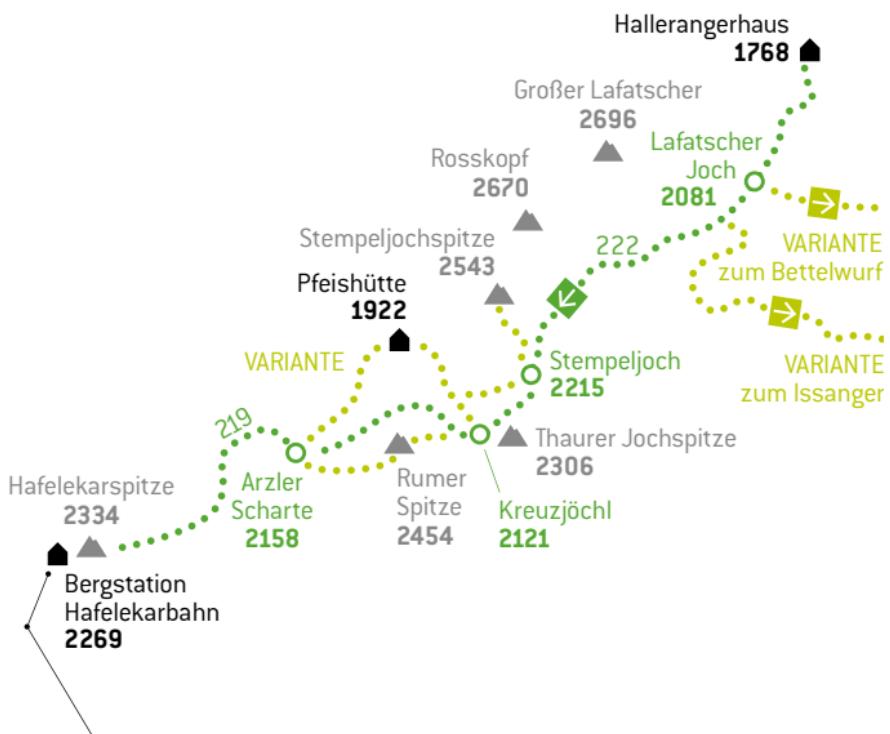
Über das Lafatscher Joch zum Issanger und weiter über die Zunterköpfe wie bei Tour 17, Tag 2 beschrieben.

Für Alpinist*innen bietet das Gebiet rund um die **Pfeishütte** lohnende Ziele auf schwarzen Wegen (geöffnet von Mitte Juni bis Mitte Oktober, +43 512 552906, info@pfeishuette.at, www.pfeishuette.at).

Die **Rumer Spitze** hat einige Kletterpassagen und kann auch auf dem Standardweg überschritten werden (Vorsicht, Infos bei der Pfeishütte erfragen).

Wer mehr Zeit mitbringt, ist in der urigen und liebenswerten **Pfeishütte** gut aufgehoben, zahlreiche Gipfel locken in nächster Umgebung.

Interessant ist auch die Möglichkeit, das **Gleirschtal** auswärts zu wandern und bei der Möslalm zu nächtigen, um weiter Richtung Norden (Scharnitz) oder Süden (Solsteinhaus – Hochzirl – Inntal) zu ziehen.



5
Hütten

6
Tage

70
Kilometer

9000
Höhenmeter



Tourenbuch

Etappen, Informationen, Tipps

[Hier kostenlos herunterladen](#)

Notruf, Sicherheit, Wetter, Auskünfte



Notruf

Bei einer alpinen Notsituation gibt es mehrere Möglichkeiten, Hilfe zu holen:

Euro-Notruf: 112

Österreich: 140 (Bergrettung), 144 (Rotes Kreuz)

SOS EU ALP: Die Notfall App für die Alpen

Alpines Notsignal: Bei fehlendem Handyempfang besteht das Notsignal aus sechs Zeichen pro Minute (optisch und/oder akustisch) und einer Minute Pause. Die Antwort erfolgt mit drei Zeichen pro Minute und einer Minute Pause.

Gefährliche Schneefelder

Um Abstürze zu vermeiden, werden Spikes empfohlen. Sie sind leicht, kompakt und einfach über die Bergschuhe zu ziehen, ersetzen aber nicht die notwendige Vorsicht.

Ausrüstung

Für mehrtägige Wanderungen und Bergtouren ist eine gute Ausrüstung entscheidend. Allerdings sollte man darauf achten, nicht zu viel einzupacken. Baumwolle sollte man in allen Kleidungsstücken vermeiden; Polyester und vor allem Wolle bieten deutlich bessere Funktionalität. Die folgende Checkliste hilft bei der Planung:

Kleidung	Wanderhose, Pulli, Funktionswäsche, wind- und wasserdichte Jacke, Mütze, Handschuhe, 2 Paar Socken, ggf. Wechselwäsche
Bergschuhe	Knöchelhoch, Einsatzbereich B-C
Sonnenschutz	Sonnenbrille, Creme mit hohem Lichtschutzfaktor, Lippenschutz, Sonnenkappe
Rucksack	Erste-Hilfe-Paket, ggf. Fernglas, Biwaksack, Taschen-/Stirnlampe, Trinkflasche, Jausenbehälter, Karten, Ausweis, Mitgliedskarte (DAV/ÖAV/Naturfreunde/ÖTK), Bargeld, E-Card/Krankenkassenkarte, Mobiltelefon, Powerbank mit Ladekabel, ggf. Kamera
Sonstiges für Mehrtagestouren	Ggf. Snowline-Spikes, Tourenstöcke, Freizeithose, Hausschuhe, Waschzeug, Handtuch (im Kleinstformat), Hütenschlafsack, Bargeld

Richtiges Verhalten im Gebirge

Beim Genießen der Bergwelt sollten folgende Sicherheitsregeln beachtet werden:

- Wettervorhersage beachten
- Richtige Ausrüstung (siehe oben)
- Genügend Verpflegung mitnehmen, vor allem Flüssigkeit
- Körperliche Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen
- An Markierungen halten und auf dem Weg bleiben
- Nicht an steinschlaggefährdeten Stellen rasten
- Bei Gewittern Aufenthalt unter einzelnstehenden Felsen oder Bäumen vermeiden (stattdessen Tallagen oder dichter Wald)

Wetterinformationen

Für präzise Wettervorhersagen im Alpenraum sind folgende Dienste besonders empfehlenswert:

- Alpenwetter: +43 900 911566 80
- Regionalwetter: +43 900 911566 81
- Ostalpen: +43 900 911566 82
- Persönliche Beratung: +43 512 291600
(Mo-Sa, 13-18 Uhr)
- [GeoSphere Austria](#) und App [wetter.zone](#)
- [ORF Wettervorhersage für Tirol](#)
- Meteodata Messstationen:
[wetterstationen.meteodata.at](#)
[wetterstationen.meteodata.de](#)

Touren- und Gebietsinformation

Für Informationen zu Touren und Gebieten steht der Naturpark Karwendel zur Verfügung:

Naturpark Karwendel

Unterer Stadtplatz 19

6060 Hall in Tirol

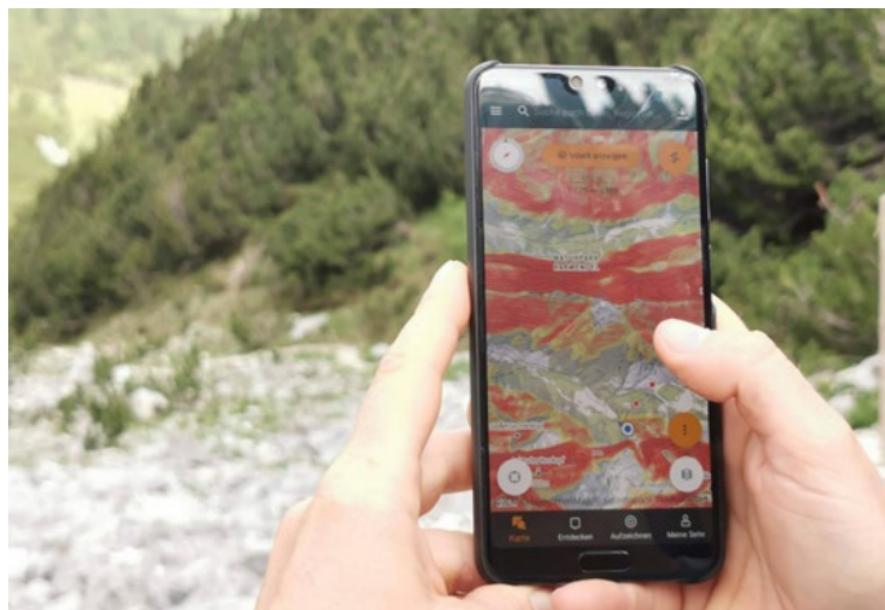
Österreich

+43 5245 28914

info@karwendel.org

Tourenportale

Touren sind auch auf verschiedenen Outdoor Platformen zu finden. Wir empfehlen Outdooractive oder Alpenvereinaktiv. Andere Apps wie Komoot oder unsere interaktive Karte haben ebenfalls viel zu bieten. Achtung! Handys können vor allem bei Wetterumschwüngen schnell Akku verlieren. Zudem ist im Karwendel in großen Bereichen kein Netzempfang. Wir empfehlen, die Touren auch mit einer physischen Karte zu planen und das benötigte Kartenmaterial vor dem Start der Tour downloaden.



Alpine Auskunft

Österreichischer Alpenverein, Sektion Innsbruck
+43 512 587828, office@alpenverein-ibk.at

Öffentliche Verkehrsmittel

ÖBB und App Scotty Mobil

IVB – Innsbrucker Verkehrsbetriebe

VVT – Verkehrsverbund Tirol

DB – Deutsche Bahn

MeinFernbus

Taxidienste

Taxi Mair — Scharnitz [Karwendeltäler und rund ums Karwendel]: +43 5213 5363

Taxi Ramona — Scharnitz [Karwendeltäler]:
+43 5213 5541

Taxi Kili — Hall, Mils, Absam [Halltal]:
+43 5223 45500

Taxi Rohregger — Hall, Mils, Absam [Halltal]:
+43 5223 56111

Nostalgiebus Sport Wöll — Pertisau (Gramai):
+43 5243 5871

Taxi Kröll — Achensee [Pertisau-Karwendeltäler]:
+43 5243 43280

Bergbahnen

Innsbrucker Nordkettenbahnen

+43 512 293344

Bergbahnen Rosshütte

(Seefeld, Seefelder Joch/Härmelekopf)

+43 5212 24160

Karwendelbahn

(Mittenwald, Bergstation Karwendelgrube)

+49 8823 9376760

Karwendel Bergbahn

(Pertisau, Zwölferkopf)

+43 5243 5326



Besucherzentren

www.karwendel.org/besucherzentren



Naturparkhaus Hinterriß

Hinterriß



Unser 2009 eröffnetes Naturparkhaus beherbergt nicht nur eine gern besuchte Infostelle und einen Shop mit lokalen Produkten, sondern auch ein kleines Museum mit einer spannenden und vielseitigen Ausstellung!



Naturpark-Infozentrum

Scharnitz



Das Naturpark-Infozentrum Scharnitz ist als westliches Tor zum Karwendel ein Highlight für alle Besucher*innen der Region. Das neue Infozentrum liegt direkt neben dem dazugehörigen Museum Holzerhütte und dem Natur-Erlebnis-Spielplatz Scharnitz.

Museum Holzerhütte

Scharnitz



In der historischen Holzarbeiter-Hütte verbirgt sich eine moderne und persönliche Ausstellung, die nicht nur die lokale Geschichte erzählt, sondern auch Geschichten über die natürliche Vielfalt im Wald!

Naturraum Karwendel



Umbrüggler Alm



Oberhalb von Innsbruck: Herzstück dieser Ausstellung ist ein großartiges Relief aus Ahornholz, welches interaktiv bespielt werden kann. Es lohnt sich aber auch der zweite Blick hinter die 26 Wandvitrinen, die typische Bewohner des umgebenden Karwendels zeigen.

rundumThaur



Romediwirt, oberhalb von Thaur



Der neue Schauraum und der interaktive Rundgang beim Romedikirchl geben Einblick in die sehr alte und jüngere Geschichte der Gemeinde, den Hl. Romedius und die faszinierenden Eulen im Naturpark Karwendel.

Karwendel-Bewohner

Gämse



Lebensraum: Mittel- und Hochgebirge (1000 – 2500 m)

Brutzeit: November bis Dezember

Steinadler



Reviergröße: 30 – 150 km²

Nahrung: Murmeltier, Gämse, Schneehase, Birk- und Schneehuhn, im Winter auch Aas

Bergahorn



Alter: bis 600 Jahre

Lebensraum: bis 2000 m

Unsere Wöffi Partner



**INNS'
BRUCK**

Seefeld
TIROLS HOCHPLATEAU

SILBER 
REGION
Karwendel

Tirol




Lenggries
das **berg**paradies

Unsere Wöffi Partner



**INNS'
BRUCK**



BOB Bayerische
Oberlandbahn

Wir sind transdev

DB BAHN
Oberbayernbus



Werdenfelsbahn

Unsere Wöffi Partner



Literaturverzeichnis

Wanderführer

Alpenvereinsführer Karwendel alpin

Walter Klier, Bergverlag Rother, 16. Auflage, München 2011

Kompass-Wanderführer [WF 5660]. Siegfried Garnweidner und Hermann Sonntag, Kompass-Karten

Rund um Innsbruck. Karwendel – Sellrain – Tuxer Alpen

Walter Klier, Bergverlag Rother, 5. Auflage, München 2011

Naturführer und Bestimmungsbücher für unterwegs

Kosmos-Naturführer für unterwegs

Frank Hecker, Katrin Hecker. Kosmos: Stuttgart 2014

Vögel – 300 Arten entdecken & bestimmen

Jonathan Elphick, John Woodward, DK Natur Kompakt: London 2023

Welche Alpenblume ist das? 168 Alpenblumen einfach bestimmen. Manuel Werner, Kosmos: Stuttgart 2020

Die Flora im Naturpark Karwendel – Offizielles Feldbuch mit 100 ausgewählten krautigen Pflanzen

Naturpark Karwendel 2024

Internetseiten zum Thema Wandern mit öffentlicher Anreise

Bahn zum Berg

Zuugle

Alpenvereinaktiv: Wandern mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Skitouren mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Allgemeine Literaturempfehlungen

Erlebnis Pfeishütte – ein Lesebuch aus dem Karwendel
Winfried Schatz, Hermann Sonntag, Innsbruck 2013

Erlebnis Solsteinhaus – ein Lesebuch aus dem Karwendel
Winfried Schatz, Innsbruck 2011

Großer Ahornboden – eine Landschaft erzählt ihre Geschichte. Hermann Sonntag, Franz Straubinger, Wattens 2019

Karwendel – ein Bildband. Mit vielen Infos für Wanderer, Bergsteiger und Kletterer. Heinz Zak, Innsbruck 2024

Wo die wilden Hunde wohnen – Klettergeschichten aus Tirol
Walter Klier und Anette Köhler (Hg.), Innsbruck 2009

Herausgeber und Verleger

Naturpark Karwendel, Unterer Stadtplatz 19, 6060 Hall in Tirol, Österreich

info@karwendel.org, www.karwendel.org

Autor: Franz Straubinger, Wolfratshausen

Digitale Überarbeitung: Iris Trikha, Naturpark Karwendel

Gestaltung: sonntagplus, Wattens

Erscheinungsjahr: 2025

Bildnachweise

Archiv Naturpark Karwendel, M. Bechny, Bizcomburnz / Craftfilm, L. Böhm, D. Dani, DAV / Hipp, S. Eisele, J. Essl, G. Haselwanter, H. Hausberger, A. Heufelder, S. Hoelscher, R. Hofer, T. Lener, O. Leiner, S. Mair, S. Pilloni, A. Prechtl, A. Rosin, M. Schinner, D. Sinhart, H. Sonntag, F. Straubinger, P. Steinmüller, I. Trikha, E. Unterberger, T. Weichselfelder, S. Wolf, F. Venediger, Lanzanasto, D. Sinhart

Hinweis

Die Auswahl der Wanderungen bzw. Bergtouren und die Erstellung dieser Broschüre erfolgte sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen des Autors. Dennoch kann für die Richtigkeit der Angaben keine Haftung übernommen werden. Die Verantwortung für die Tourenauswahl trifft der/die BergsteigerIn selbst und das Wandern/Bergsteigen im alpinen Gelände erfolgt auf eigene Gefahr. Eine Haftung für Schäden ist deshalb ausgeschlossen. Für Hinweise und Anregungen ist der Naturpark Karwendel jederzeit dankbar. Bitte richten Sie diese an: Naturpark Karwendel, Unterer Stadtplatz 19, 6060 Hall in Tirol, info@karwendel.org

www.karwendel.org