

Katja Wegener

WAN
DERN
FÜR DIE
SEELE



Wohlfühlwege

Bayerische Voralpen

DROSTE



Katja Wegener

Bayerische Voralpen

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege

Droste Verlag

ALLE WANDERUNGEN AUF EINEN BLICK



TOUR 1: HIMMLISCHE ZEIT

7

Auf Alpenpfaden im Leitzachtal

13 km / 220 Hm / 3,5 Std. / Rundweg



TOUR 2: MOORMOMENTE

17

Rund um Kloster Ettal

13 km / 160 Hm / 3,5 Std. / Rundweg



TOUR 3: „ENERGIEBOOST“

25

Loisacher Moorweg

8,7 km / 50 Hm / 2 Std. / Rundweg



TOUR 4: SCHROFFER BERG

35

Felsenweg um den Stein

8 km / 330 Hm / 3 Std. / Rundweg



TOUR 5: MAGISCHE STIMMUNG

45

Durchs Guglhör-Moor bei Murnau

11 km / 300 Hm / 3 Std. / Rundweg



TOUR 6: ZEITLOSE SEENLIEBE

55

Seenlandschaft um Bernried

14 km / 140 Hm / 3 Std. / Rundweg



TOUR 7: HISTORISCH UND GIFTIG

65

Durch den Paterzeller Eibenwald

15 km / 240 Hm / 3,5 Std. / Rundweg



TOUR 8: KRAFTPLATZ IN BLAU

75

Panoramarunde auf dem Brauneck

12 km / 40 Hm / 3 Std. / Rundweg



TOUR 9: GIPFELBLICK

85

Durchs Moor zum Kloster Reutberg

13,5 km / 70 Hm / 3 Std. / Rundweg



TOUR 10: BARFUSSERLEBNIS

95

Runde beim Kloster Benediktbeuern

10 km / 30 Hm / 2,5 Std. / Rundweg

-  **TOUR 11: ROMANTISCHE PFADE** **103**
Durch die Ammerschlucht
12 km / 350 Hm / 4 Std. / Rundweg
-  **TOUR 12: NATUR PUR** **111**
Von Fischbach zum Isarstausee
8 km / 160 Hm / 2 Std. / Rundweg
-  **TOUR 13: VOGELGEZWITSCHER** **121**
Wasserfallrunde im Lainbachtal
6 km / 200 Hm / 2 Std. / Rundweg
-  **TOUR 14: WASSERRESERVOIR** **131**
Rund um den Taubenberg
6,5 km / 210 Hm / 2 Std. / Rundweg
-  **TOUR 15: BUNTE BLUMEN** **139**
Bockerlbahnweg am Schliersee
4 km / 120 Hm / 1,5 Std. / Rundweg
-  **TOUR 16: NASSES ELEMENT** **147**
Zum Glasbach Wasserfall
10 km / 180 Hm / 3 Std. / Strecke
-  **TOUR 17: EINMALIGE AUSSICHT** **155**
Zu den Kuhflucht Wasserfällen
4,5 km / 150 Hm / 1,5 Std. / Rundweg
-  **TOUR 18: SPUREN DER EISZEIT** **165**
Rund um die Osterseen
12 km / 40 Hm / 3 Std. / Rundweg
-  **TOUR 19: WASSERWEGE** **173**
Die Loisachrunde
13 km / 140 Hm / 3,5 Std. / Rundweg
-  **TOUR 20: IM BLAUEN LAND** **181**
Rund um den Staffelsee
21 km / 50 Hm / 5 Std. / Rundweg



Liebe Auszeitgenießer und Genussabenteurer,

Kühle, frische Bergluft in der Nase, imposante Gipfel, magische Seen und schattige Wälder vor Augen, bimmelnde Kuhglocken und Vogelgezwitscher in den Ohren – so fühlen sich Wanderungen für die Seele im Bayerischen Voralpenland an.

Wie von selbst ist sie da, die Ruhe, die Körper und Geist im gleichen Rhythmus schwingen lässt. Diese Ruhe bringt mich auf eine ganz besondere Art und Weise dazu, die Natur zu erleben. Genau dann, wenn ich im Hier und Jetzt bin, das kleine Glück wahrnehme und meine persönliche Auszeit im Augenblick spüre.

Jeder Schritt der 20 naturnahen Wanderungen in diesem Buch schafft Platz im Kopf. Wir tauschen Alltagsstress gegen atemberaubende Panoramen, wir bekommen Zeit geschenkt für die kleinen Wunder am Wegesrand und wir gelangen auf idyllische Weise zu idealen Lieblingsplätzen, um aufzutanken.

Dieses Buch ist eine Mischung aus Wegen, Orten und Naturerlebnissen, die Endorphine freisetzen und mein Herz berühren. Seelenmomente, die verzaubern, während die Entschleunigung wie von selbst Einzug hält. Auf jeder Wanderung habe ich ein kleines Stück Glück gefunden, Ruhe genossen und meine Seele gespürt. Diese Glücksmomente und genussvolle Wanderungen durch meine Heimat wünsche ich auch Ihnen.

Ihre Katja Wegener 



NATUR-INFO



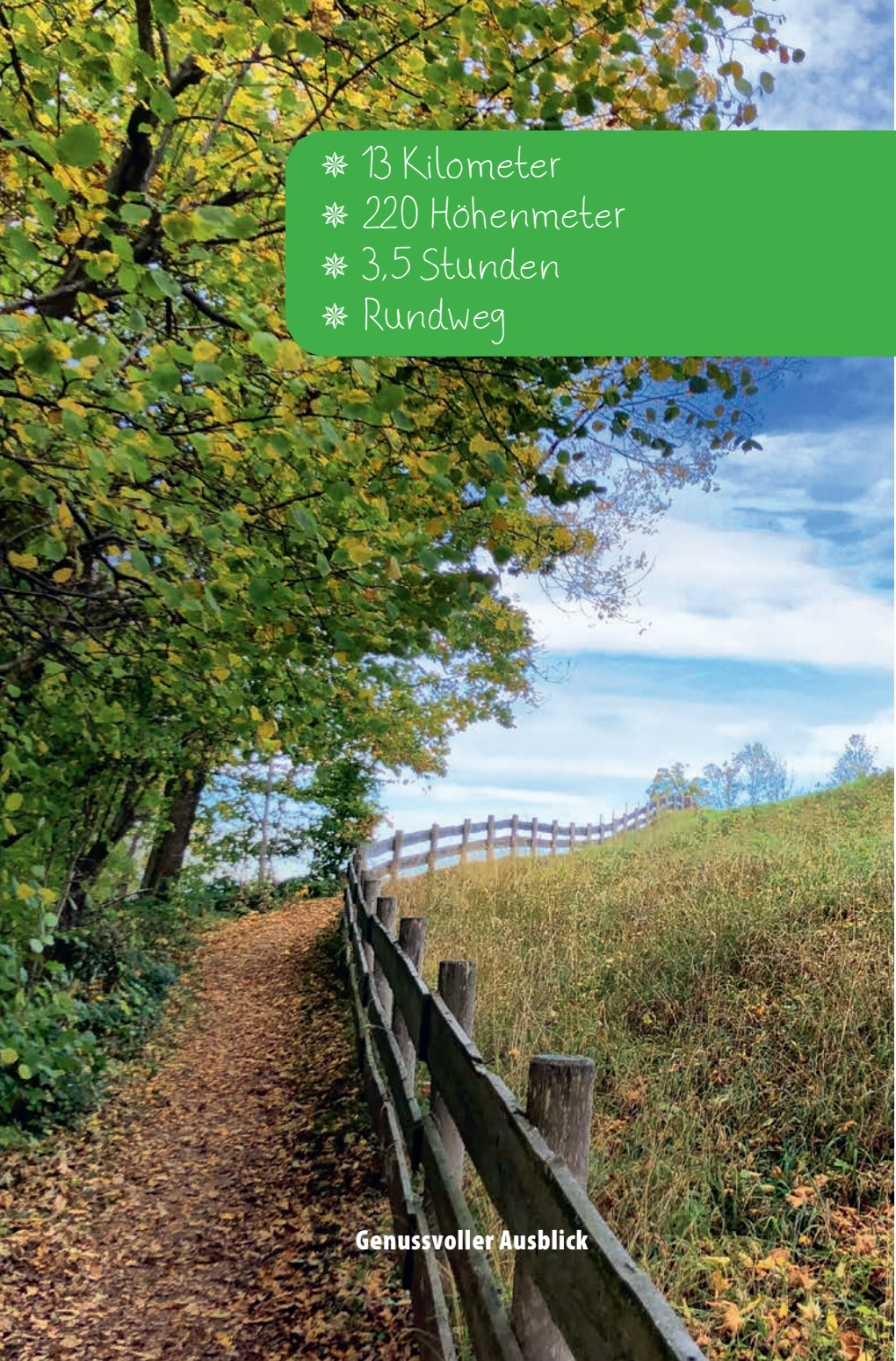
KULTUR-INFO



TOUREN-/EVENT-INFO



GENUSS-INFO

- 
- * 13 Kilometer
 - * 220 Höhenmeter
 - * 3,5 Stunden
 - * Rundweg

Genussvoller Ausblick

Himmliche Zeit

Auf Alpenpfaden im Leitzachtal



Dieser Genießerweg beschert uns landschaftlich abwechslungsreiche Glücksmomente. Schon zu Beginn lohnt sich ein Blick auf das **Martinsmünster ①**, wie die Klosterkirche St. Martin liebevoll genannt wird. Typisch bayerisch erheben sich mehrere Zwiebelturmsilhouetten, umrahmt von Wiesen und Bergen.

Durch den **Klosterhof** am Gasthaus Klosterstüberl überqueren wir die Hauptstraße und folgen dem Wolfseeweg, der direkt hinter der Bäckerei zum Weiherweg wird. Auf schmalen Wiesenpfaden geht es über den Kalvarienberg nach Birkenstein. Sanft schlängelt sich unsere Exkursion am Hang entlang. Zum **Kreuzweg ②** hoch über dem Wallfahrtsort geworden, bietet er herrliche Ausblicke. Vereinzelt stehende Bänke sind wie geschaffen für kleine Pausen, denn jede einzelne erhöht die Qualität unserer Auszeitour.



Zu den ältesten christlichen Brauchtümern zählt die Leonhardiwallfahrt mit ihren Pferdefuhrwerken. In Fischbachau findet sie Anfang November statt und ist ein ganz besonderes Erlebnis.



Zur Trachtenwallfahrt kommen seit 1923 jedes Jahr an Christi Himmelfahrt zahlreiche Pilger nach Birkenstein. Rund 2000 in Trachten gekleidete Menschen finden sich zur Segnung am festlich geschmückten Freialtar ein.

Maria Schutzkirche in Fischbachau





Auszeitour 1



**Wallfahrtskirche
Birkenstein**



Die **Wallfahrtskirche Birkenstein** ③ fest im Blick, steigen wir ab der monumentalen Kreuzigungsgruppe über den Kapellenweg ins schmale Tal, um auf der gegenüberliegenden Seite das Gotteshaus zu erreichen, welches wir natürlich besichtigen. Seit 1673 wird hier eine spätmittelalterliche Marienstatue als Gnadenbild verehrt. 1710 wurde aus der Holzkapelle eine steinerne Nachbildung des heiligen Hauses, in dem die heilige Familie in Nazareth lebte. Durch einen Brand geschädigt, erhielt sie 1760 eine prachtvolle neue Ausstattung, die noch heute die Besucher mit glänzendem Reichtum schier blendet. Unzählige Votivtäfelchen erzählen von den Anliegen, in denen Menschen seit über 300 Jahren Hilfe erfuhren. Die Wallfahrtskirche Birkenstein ist seit Jahrhunderten ein Magnet für Pilger und Wallfahrer. Zum historischen Ensemble gehören neben der Kapelle ein Freialtar sowie ein kleines Kloster. Die hier seit 1848 ansässigen armen Schulschwestern betreuen liebevoll die gesamte „Sakrallandschaft“.




„Was B´sonders“ im Leitzachtal sind Veranstaltungen, die alte bayerische Handwerkskunst vermitteln. Hier kann man in die Welt der Wildkräuter eintauchen oder kulinarische Schmankerl beim Brotbacken und Buttern entdecken. Auch die Meditationsseminare im Leitzachtal sind einzigartig.



Für die Seele

Wir genießen den wildromantischen Weg im Tal der Leitzach mit traumhafter Aussicht auf den massiven Gipfel des Wendelsteins.

Über den malerischen Höhenweg wandern wir hinauf zum **Café-Berggasthaus Schwaigeralm** . Verlaufen ist nicht möglich, zumal an fragwürdigen Punkten eine Markierung zur Alm leitet. Von der Terrasse der historisch anmutenden Schwaigeralm haben wir einen traumhaften Blick über das im Tal liegende Fischbachau bis hinüber auf die Brecherspitz. Für eine bayerische Brotzeit sind wir hier ebenso gut aufgehoben wie für Kaffee und Kuchen. So überreich und schmackhaft gestärkt möchte man gerne noch ein bisschen verweilen. Doch wir wollen wandern. Über weite Wiesen und auf bequemen Wanderwegen streifen wir weiter. Halten wir uns an die Markierungen

Blick auf Fischbachau





Leitzach





der **Schilder „Leitzachtaler Bergblicke“**, kann nichts schiefgehen. Gemütlich, ohne nennenswerte Steigungen, flanieren wir auf dem Höhenweg.

Aktuell haben wir das beeindruckende Bergpanorama in unserem Rücken, doch das soll sich im Laufe unserer Runde ändern. Imposant steht er da, der Breitenberg, und ragt links von uns über dem weiten Tal machtvoll auf. Wir marschieren weiter in Wanderichtung durch Almgebiete mit grünen Wiesen, schattigen Wäldern und einem leise vor sich hin plätschernden Bach. Ein idyllisches Landschaftsbild, welches durch leises Gebimmel der Kuhglocken richtig romantisch wird. So fühlt sich Glück an. Die Häuser des Weilers Buchberg umrunden wir und folgen dem Weg nach **Greisbach**. Wir überqueren den Elbach, biegen rechts auf einen bunten Wiesenweg ein und steigen gemütlich ins Tal ab. Ein Kirchstiegl Brotzeitbrettl ist die beliebteste Wahl auf der Speisekarte im **Gasthaus Kirchstiegl 5** in Greisbach.

20 Meter gehen wir zurück auf unseren Hauptweg, um dem Kirchstieglweg weiter hinab zu folgen. Hier treffen wir auf den Bus, der müden Wanderern die Möglichkeit bietet, ohne weitere Anstrengung zurück zu unserem Ausgangspunkt zu kommen.

Auf Alpenpfaden im Leitzachtal

Wir wandern unserem nächsten Ziel entgegen, dem **wildromantischen Leitzachtal** ⑥. Wunderbar ausgeschrieben, folgen wir den „Leitzachtaler Bergblicken“. Am Weiler Neumaier halten wir uns weiter geradeaus, um 200 Meter später bei **Brost** links abzubiegen. Die erste Brücke ignorieren wir und überqueren an der nächsten Möglichkeit die Leitzach. Ein Stück dürfen wir den 33 Kilometer langen südlichen Zufluss der Mangfall durch die Bayerischen Voralpen begleiten. Der naturnahe Gebirgsfluss, den Flößer im 19. Jahrhundert zur Holzdrift nutzten, dient heute als Stromlieferant und speist die Leitzachwerke. Hier beginnt der schmale Pfad für Romantiker. Genüsslich rauscht der Bach, wir schauen auf sattgrüne Wiesen, auf Hügel und Wälder und regelmäßig zeigt sich der Gipfel des Wendelsteins. Bachforellen und Wasseramseln lassen sich in ihrem natürlichen Lebensraum beobachten. Aus den vielen begradigten Flussabschnitten ist durch Rückverbauung und Renaturierung wieder ein echter Gebirgsfluss geworden.



Der Maximiliansweg ist der König unter den Berg- und Fernwanderwegen durch die deutschen Alpen. 360 Kilometer von Lindau am Bodensee bis Berchtesgaden hat König Maximilian II. 1858 zurückgelegt. Damals allerdings viel mit Kutsche und Pferd.

Leitzach in ihrem romantischen Flussbett



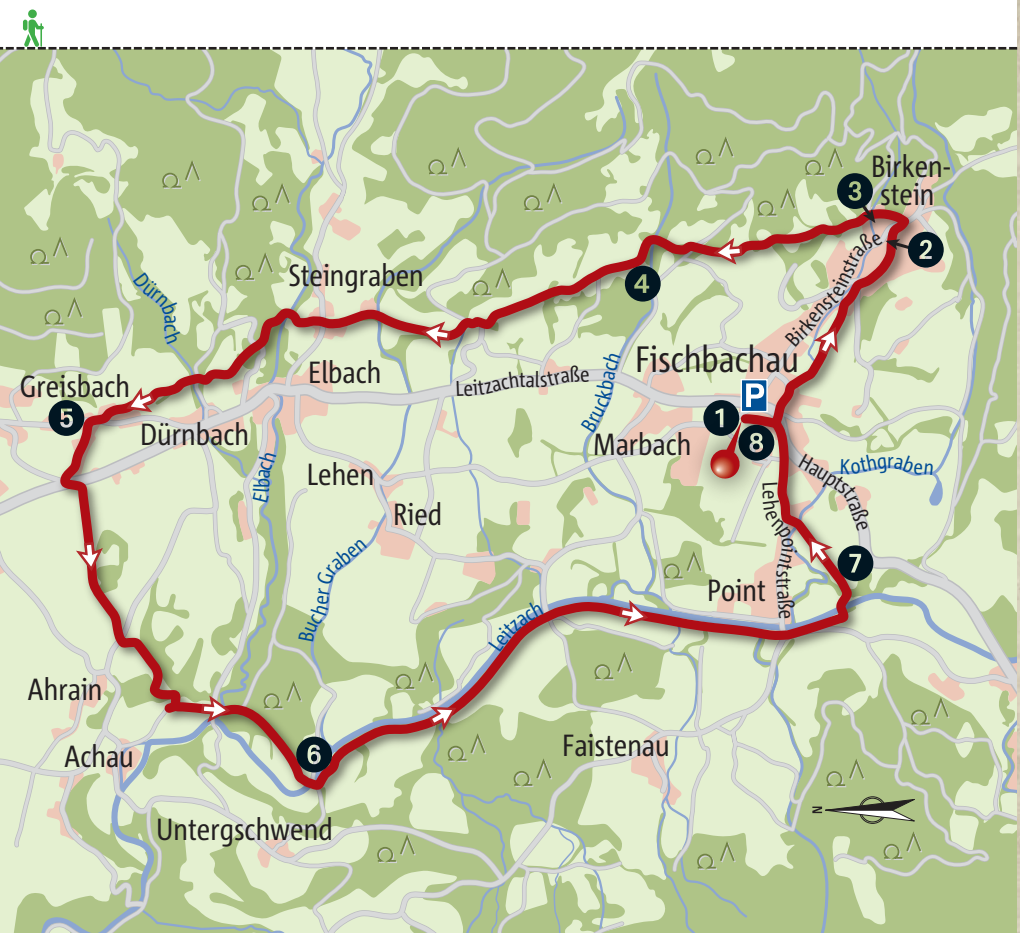


Auszeitour 1

Gemütlich wandern wir auf die immer näher rückenden Berge zu und lassen das traumhafte Ambiente auf uns wirken. Wie winzig wir hier unten im Tal sind und wie massiv und beschützend die Berge uns umgeben.

Ein Wegweiser nach links bringt uns in westlicher Richtung auf dem **Maximiliansweg 7**, den wir heute mehrfach unter unseren Füßen spüren konnten, über die Lehenpointstraße zurück zum Martinsmünster in Fischbachau.

Das Gasthaus **Klosterstüberl 8** lässt uns zum Abschluss noch bayerische Schmankerl in seinen historischen Gewölben genießen. Dazu passt ein süffiges Augustinerbier aus der ältesten Brauerei Bayerns. 🌿



Entspannung ★★★★★

Genuss ★★★★★

Romantik ★★★★★



WIE & WANN:

Gemütliche Wanderung über Wiesenpfade, Wald- und Feldwege, kurze, geteerte Stücke.
Die Strecke kann ganzjährig bewandert werden.

HIN & WEG:

Auto: Parkplatz, Badstraße 2, 83730 Fischbachau (GPS: 47.7208800, 11.9504260)

ÖPNV: Mit dem Bus 9552, 9553 (Wendelstein-Ringlinie) ab Miesbach bis Kirche, Fischbach

ESSEN & ENTSPANNEN:

Café-Berggasthaus Schwaigeralm ④ Schwaigeralm 1, 83730 Fischbachau,
Tel. (0 80 28) 9 02 64 67, www.schwaigeralm-online.de

Gasthaus Kirchstiegl ⑤ Schwarzenbergstraße 73,
83730 Fischbachau-Hundham, Tel. (0 80 28) 4 66

Gasthaus Klosterstüberl ⑧ Kirchplatz 9, 83730 Fischbachau,
Tel. (0 80 28) 90 94 11, www.klosterstueberl.com

ENTDECKEN & ERLEBEN:

Martinsmünster ① Kirchplatz 10, 83730 Fischbachau

Kreuzweg ②

Wallfahrtskirche Birkenstein ③ Kapellenweg 11, 83730 Fischbachau

Wildromantisches Leitzachtal ⑥

Maximiliansweg ⑦