ENTSCHLEUNIGUNG DURCHATMEN MIT HISTORISCHEN MOMENTEN

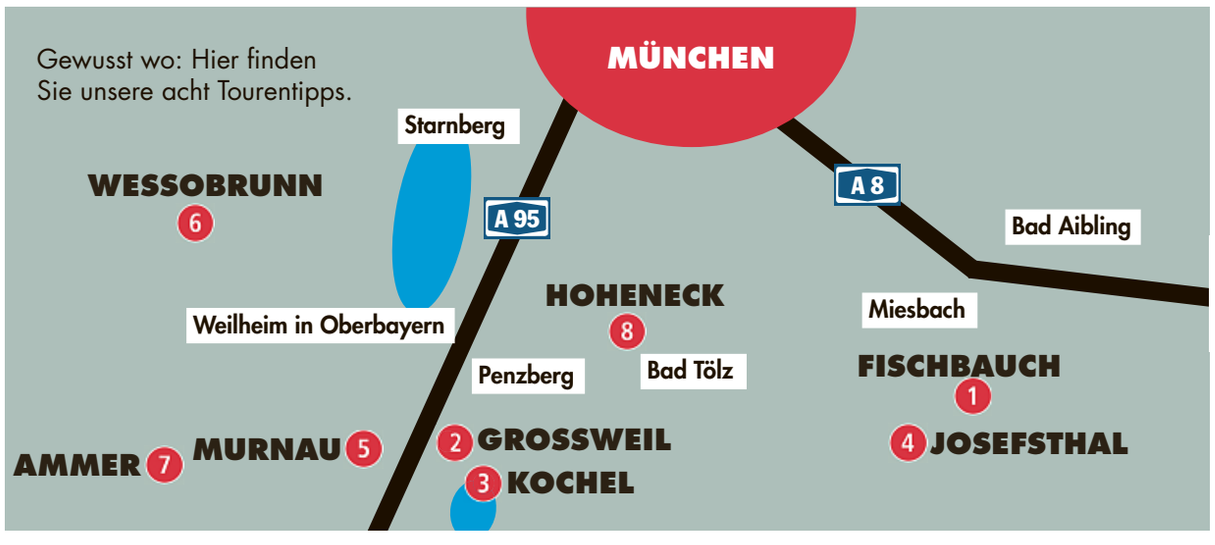
❸ Wasserfallrunde im Lainbachtal
Die leichte Wanderung startet im historischen Ortskern von Kochel, wo am Gasthof zur Post ein Denkmal an den legendären Schmied von Kochel erinnert. Weiter geht es am Sonnenstein bergauf. Hier lohnt es sich doppelt, ganz besonders aufmerksam zu sein: Der Blick auf den Herzogstand ist traumhaft, und die grünen Wegmarkierungen mit der Aufschrift Wasserfallrunde HK 42 weisen uns den Weg.
Hobby-Ornithologen kommen im lichtdurchfluteten Mischwald auf ihre Kosten. Hölzerne Tafeln informieren über die heimischen Vogelarten, die auch gerne mal ein erfrischendes Bad in den kleinen Gumpen am unteren Lainbachwasserfall nehmen.
Nach dem oberen Wasserfall geht es steil hinauf, wobei sich dort die Möglichkeit zur Abkürzung nach Kochel bietet. Wer auf dem Rundweg bleibt, wird an einem traumhaften Aussichtspunkt mit einem einzigartigen Blick auf den Kochelsee belohnt – inklusive Tisch und Bank für ein Picknick!
► 6 Kilometer, 200 Höhenmeter, 2 Stunden, Rundweg
► Anreise: Auto (Parkplatz am Bhf. Kochel, Von-Aufseß-Weg oder Besucherparkplatz am Franz Marc Museum, Mittenwalder Straße 42), ÖPNV (mit der Regionalbahn von München nach Kochel am See)

❹ Bockerlbahnweg am Schliersee
Der Name des Rundwegs erinnert an die Neuhauser Bockerlbahn, mit deren Hilfe 1919 nach einem orkanartigen Föhnsturm Unmengen von Holz abtransportiert wurden. Infotafeln und ein restaurierter Originalwaggon erinnern entlang des Weges an die technische Meisterleistung. Die leichte Wanderung über schmale Wiesen- und Waldpfade startet am Ende der Josefsthaler Straße. Die Markierung „Josefsthaler Wasserfälle“ weist den Weg.
Der erste Wasserfall auf dem Weg ist der größte und schönste der Region. Weiter geht es tatsächlich über Stock und Stein aus der Schlucht heraus. Besonders schön ist die Tour, wenn die Wiesenblumen ihre volle Blütenpracht entfalten.
Über eine Brücke geht es bergauf und weiter auf ein Teilstück der alten Bahntrasse. Auf dem Bockerlbahnweg erinnern alte Fotos an die verheerenden Auswirkungen des Sturms von 1919. Über den Buchenweg zurück auf die Josefsthaler Straße.
► 4 Kilometer, 120 Höhenmeter, 1,5 Stunden, Rundweg
► Anreise: Auto (Josefsthaler Straße, Schliersee/Neuhaus, wenig legale Parkplätze), ÖPNV (mit der BOB bis Bf. Fischhausen/Neuhaus)

Während der Schneeschmelze rauscht es im Wald.

Prächtiger Anblick: der Josefsthaler Wasserfall oberhalb von Neuhaus.

Sanfte Hügel, hohe Berge: am Horizont rechts die Zugspitze.



PANORAMA DAS AUGE WANDERT MIT

❺ Durchs Guglhör-Moor bei Murnau: Auf dem leichten Rundweg kann die Seele nach Herzenslust baumeln. Immer wieder öffnet sich unterwegs der Blick auf das Blaue Land mit einem atemberaubenden Bergpanorama. Bei guter Sicht scheint das Zugspitzmassiv zum Greifen nahe. Die beste Wanderzeit ist im Frühsommer oder auch im Herbst, da der Weg sehr sonnig ist.
Die Tour startet in Murnau und führt über Hagen – einen Ortsteil von Riegsee – zwischen Pferdekoppeln und saftigen Wiesen sanft bergauf. Auf einem Höhenrücken geht es circa drei Kilometer entlang des Waldes. Bergab mündet der Pfad dann in einen Hohlweg. Hier lohnt es sich besonders, die Augen offenzuhalten – zum einen, um mögliche Wurzelhindernisse nicht zu übersehen. Zum anderen, weil hier auch Kreuzottern und Lurche unterwegs sind. Raus aus dem Wald – rein in die sonnige Weite des Hagener Mooses mit seiner seltenen Pflanzenpracht. Über Mühlhagen geht es zurück zum Ausgangspunkt.
► 11 Kilometer, 300 Höhenmeter, 3 Stunden, Rundweg
► Anreise: Auto (Parken am Straßenrand Hagener Leite/Leitnerweg, 82418 Murnau), ÖPNV (mit der Regionalbahn bis Bhf. Murnau, dann mit dem Bus 9612 bis Sollerstraße)

Die Kelten ehrten Eiben als heilige Bäume.

❻ Durch den Paterzeller Eibenwald: Bäume spielen die Hauptrolle auf dem leichten Rundweg, den man das ganze Jahr erwandern kann. In Wessobrunn – dem Startpunkt der Tour – markiert eine gewaltige Linde den wohl ältesten deutschsprachigen Text: In Stein gemeißelt steht hier das Wessobrunner Gebet aus dem 9. Jahrhundert. Ein weiterer lohnenswerter Abstecher ist das Naturdenkmal Tassilolinde. Der Baum wurde nach Bayernherzog Tassilo III. (742–796) benannt, der darunter von der Gründung des Kloster geträumt haben soll. Die 25 Meter hohe Linde ist die drittgrößte in ganz Bayern.
Der Hauptweg ist spärlich ausgeschildert. Zwischen Mühlbach und Rott führt der Weg durch wildromantische Natur zum Zellsee. Das Gewässer ist privat – Baden verboten! Am Parkplatz des Landgasthofes Zum Eibenwald weist ein Schild zu einem der ältesten Naturschutzgebiete Deutschlands. Die Kelten verehrten Eiben als heilig – beinahe mystisch ist die Stimmung im Wald. Durchs Schlittbachtal zurück nach Wessobrunn.
► 15 Kilometer, 240 Höhenmeter, 3,5 Stunden, Rundweg
► Anreise: Auto (Parkplatz am Gasthof zur Post oder am Klosterhof Wessobrunn), ÖPNV (Regionalbahn bis Bhf. Weilheim, dann mit Bus 9652 bis Koster Wessobrunn)

VERWÖHNEN WEGE AM WASSER

❼ Durch die Ammerschlucht: Naturgewalt pur bietet die Tour durch die Ammerschlucht, die direkt am Parkplatz Kammerl losgeht. Vorbei am gleichnamigen Kraftwerk führt der Weg, der nicht besonders gut beschildert ist. Rosa Punkte an den Bäumen helfen dafür bei der Orientierung. Auf und ab führen die Pfade durch die Schlucht – ein ausgewaschenes Flussbett mit steilen, bewaldeten Hängen.
Die Ammer begleitet die Wanderer mit ihrem sanften Rauschen, und die von der Sonne gewärmten Felsen laden die Wanderer zum Verweilen ein.
Zum Rauschen der Ammer kommt im Laufe der Strecke noch das Tropfen des Kühbachs dazu, der noch heute die Soiermühle mit Strom versorgt. Aus dem bewaldeten Tal der Ammerschlucht geht es auf eine Anhöhe mit wunderbarem Wiesenblick. Zurück über den Ammer Aussichtspunkt in Richtung Böhmer Weiher, wo die Frösche vom nahen Ziel quaken.
► 12 Kilometer, 350 Höhenmeter, 4 Stunden, Rundweg
► Anreise: Auto (Wanderparkplatz Kammerl, Acheleschwaig), ÖPNV (mit der Regionalbahn bis Murnau, dann umsteigen nach Saulgrub)

Rauschende Wasser: Die Ammer hat sich tief ins Land gegraben.

❽ Von Fischbach zum Isarstausee: Gemütlich bergauf geht es direkt vom Wanderparkplatz am Hoheneck. Die grünen Wegweiser mit der Bezeichnung „HK 21 – Fischbach über Isarstausee“ sorgen dafür, dass man nicht von der Route abkommt.
Ein schmaler Wiesenpfad führt die Wanderer zunächst in die kleine Ortschaft Prösteln. Weiter geht es von dort durch lichte Waldstücke nach Fischbach. Hier lohnt sich besonders die Besichtigung der kleinen Lourdesgrotte aus dem 18. Jahrhundert.
Durch Wald und weite Wiesen führen die Schilder weiter, vorbei an einigen Bienenhäuschen, bis zum Alten Saumweg. Hier geht es bergab der Isar entgegen, die am Ernst-Thiessen-Isarsteg überquert wird. Über den Walgerfranzweg nähert man sich dem Ziel – je nach Wetter machen Stausee, Isar und Himmel mit beeindruckendem Farbspiel blau!
Nach wenigen Minuten erreicht man wieder den Parkplatz.
► 8 Kilometer, 160 Höhenmeter, 2 Stunden, Rundweg
► Anreise: Auto (Parkplatz am Hoheneck, Wackersberg) ÖPNV (mit der BOB bis Bhf. Bad Tölz, dann mit Bus 379 bis Faltl, Abzweigung Haunleiten, der Straße stadtauswärts 300 Meter folgen)

WANDERN FÜR DIE SEELE: AUF DIESEN TOUREN FINDEN SIE INNERE RUHE

Von A nach B hetzen, immer einen Termin im Rücken? Im Mai können wir Pause machen, Feiertage und Pfingsten machen's möglich! Mit diesen acht Seelenwanderungen finden Sie garantiert zu innerer Ruhe.

SAS

Allein am Flussufer: So sieht Wanderglück aus. Foto: Shutterstock

Wege zum Glück

„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 für Autorin Katja Wegener Wanderungen durch ihre Heimat an. Bewegung in der Natur tut eben nicht nur dem Körper gut, sie ist auch eine Frischzellenkur für unser Gemüt. „Wie von selbst ist sie da, die Ruhe, die Körper und Geist im gleichen Rhythmus schwingen lässt."

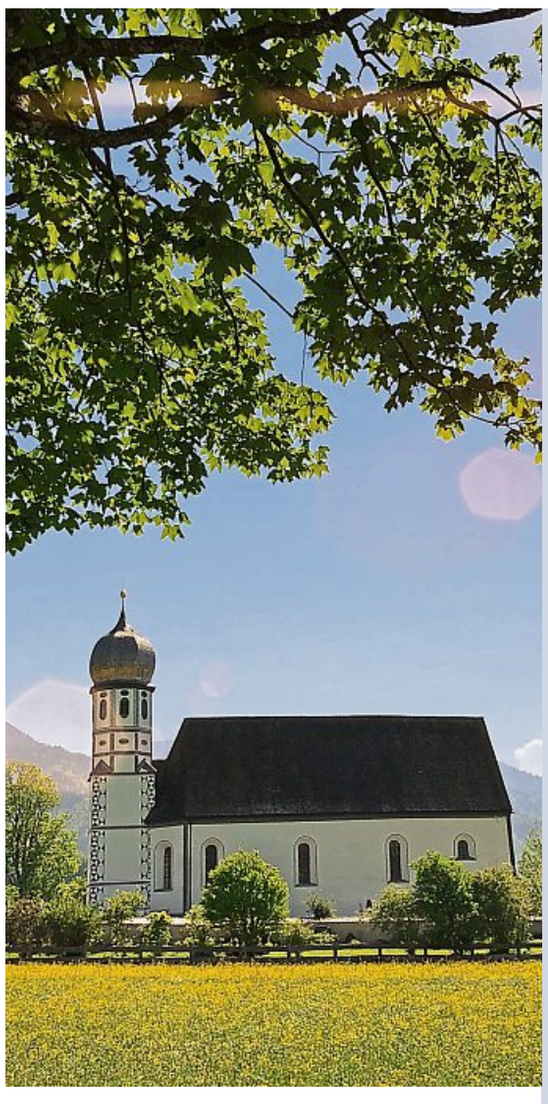
Katja Wegener hat in ihrem aktuellen Buch *Wandern für die Seele. Bayerische Voralpen* (Droste Verlag, 192 Seiten, 16,99 Euro) 20 erlebnisreiche Touren zusammengestellt. „Dieses Buch ist eine Mischung aus Wegen, Orten und Naturerlebnissen, die Endorphine freisetzen und mein Herz berühren", sagt Wegener, die seit Jahren im Wellness- und Gesundheitstourismus tätig ist. „Auf jeder Wanderung habe ich ein kleines Stück Glück gefunden, Ruhe genossen und meine Seele gespürt", so die Autorin.

Autorin Katja Wegener ist Wellness-Expertin.

Die Vorschläge im Buch sind unterteilt in verschiedene Kategorien: von der Auszeittour über die Panoramatour bis zur Erfrischungstour. Sie führen durch Moore, über waldige Höhen oder blühende Wiesen – für jeden Geschmack und Schwierigkeitsgrad ist was dabei. „Jeder Schritt der 20 naturnahen Wanderungen in diesem Buch schafft Platz im Kopf", verspricht Katja Wegener.

Die im Buch beschriebenen Touren sind zwischen vier und 21 Kilometer lang. Der Serviceteil bietet Übersichtskarten, Streckenprofile, Tipps zur An- und Abreise sowie Hinweise zu Sehenswürdigkeiten und Einkehrmöglichkeiten am Wegesrand. „Wir gelangen auf idyllische Weise zu idealen Lieblingsplätzen um aufzutanken", schwärmt die Autorin. Schnüren Sie die Wanderstiefel – die *tz* stellt acht Wohlfühlwege vor.

Katja Wegener
Wandern für die Seele
Droste, 16,99 Euro



Martinsmünster wird die schöne Kirche St. Martin in Fischbachau genannt.

AUSZEIT ENTSPANNUNG AM ALPENRAND

❶ **Auf Alpenpfaden im Leitzachtal:** Wer es wildromantisch mag, der ist auf der Runde im Tal der Leitzach genau auf dem richtigen Weg. Die Tour startet in Fischbachau, wo sich ein Blick auf das Martinsmünster lohnt – wie die Klosterkirche St. Martin liebevoll genannt wird. Auf schmalen Wiesenpfaden geht es über den Kalvarienberg nach Birkenstein. Seit Jahrhunderten zieht dort die prachtvolle Wallfahrtskirche Pilger und Wallfahrer an. Weiter geht es über einen malerischen Höhenweg zur Schwaigeralm: Der Blick auf die Brecherspitz belohnt hier den Wanderer für seine Mühe.
Durch Almgebiete, Wiesen und Wälder schlängelt sich der Weg nach Greisbach hinab ins Tal. Wer hier schon absolut tiefenentspannt ist, kann den Bus zurück zum Ausgangspunkt des Rundweges nehmen. Oder man folgt dem bestens ausgeschilderten Pfad durchs wunderschöne Leitzachtal. Der Bach rauscht beruhigend, Forellen tummeln sich darin und regelmäßig blitzt der Gipfel des Wendelsteins durch das Grün. Mehr Ruhe geht nicht! Über den Maximiliansweg geht es zurück zum Ausgangspunkt Fischbachau.
► **13 Kilometer, 220 Höhenmeter, 3,5 Stunden, Rundweg**
► **Anreise: Auto (Parkplatz, Badstraße 2, 83730 Fischbachau, ÖPNV Bus 9552, 9553 (Wendelstein-Ringlinie) ab Miesbach**

Weiter Blick über den See: der Kochelsee mit drei kleinen Bootshäusern.

❷ **Loisacher Moorweg:** Die leichte Wanderung über Wiesenpfade und Feldwege ist zu jeder Jahreszeit ein Genuss. Los geht die Tour in Großweil vorbei an der alten St.-Georgs-Kirche. Der Weg führt entlang der Loisach. Wer in den frühen Morgenstunden unterwegs ist, kann durch wabernde Nebelschwaden Störche und Graureiher auf der Suche nach einem „Frühstück" durch die Wiesen stolzieren sehen.
Die Weite des Tales sorgt für Weite im Kopf! Als Orientierungspunkt auf der Strecke dienen die Zwiebeltürme von Kloster Schlehdorf, das im Jahr 763 gegründet wurde.
Über eine Landzunge im Kochelsee geht es vorbei an drei kleinen hölzernen Bootshäusern in eine malerische Allee aus Birken. Ein Abstecher zum Schlehdorfer Kloster lohnt sich – nicht allein wegen des duftenden Rosengartens. Weiter geht es dann in Richtung Süden am Karpfsee vorbei zurück zum Ausgangspunkt Großweil.
► **8,7 Kilometer, 50 Höhenmeter, 2 Stunden, Rundweg**
► **Anreise: Auto (nur wenige Parkplätze an der Alten Murnauer Straße, 82439 Großweil), ÖPNV: Mit dem Bus 9611 (aus Murnau und Kochel bis Rathaus Großweil)**