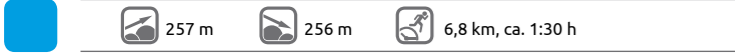


TOURENBESCHREIBUNGEN

1 Garmisch-Partenkirchen-Riessersee

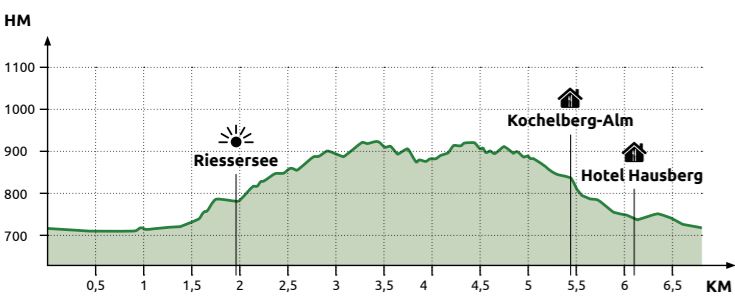


Start/Ziel: Garmisch-Partenkirchen, Parkplatz Hausberg

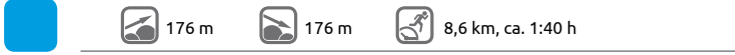
Anforderung: Einsteiger

Charakteristik: Abwechslungsreicher Trail über Schotterwege und Naturpfade

Beschreibung: Zum Einlaufen, vom Ausgangspunkt dem Weg entlang der Bahnleiße Richtung Grainau folgen, bis die Riesserseestraße den Weg quert. Links auf die Riesserseestraße abbiegen und erneut auf den Fußweg links abbiegen. Diesem folgen bis er die Straße quert, dann links auf der Riesserseestraße weiterlaufen, vorbei am Riessersee und dem Seehaus. Weiter geht es leicht aufwärts in Richtung Schnitzschulhütte und weiter geradeaus vorbei an der Kochelbergalm. Von dort weiter in Richtung Ausgangspunkt, bis zum Hotel Restaurant Hausberg. Dort links abbiegen, um zurück zum Ausgangspunkt zu gelangen.



2 Garmisch-Partenkirchen-Pflegsee

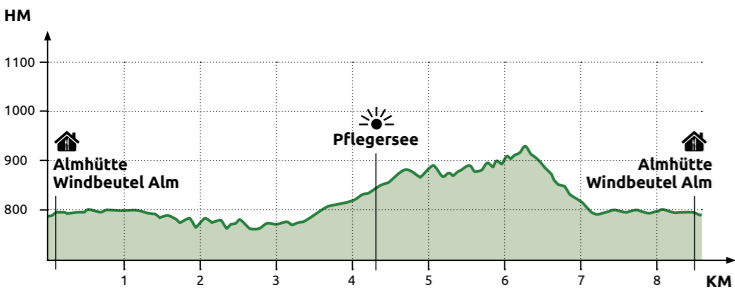


Start/Ziel: Garmisch-Partenkirchen, Parkplatz Almhütte

Anforderung: Einsteiger

Charakteristik: Abwechslungsreicher Rundtrail

Beschreibung: Direkt gegenüber vom Restaurant Almhütte auf dem Kramerplateauweg starten und rechts abbiegen. Diesem Schotterweg fast bis zum Pflegersee folgen - kurz davor auf den Kellerleitenseig links abbiegen und diesem zurück bis zum Kramerplateauweg in Richtung Almhütte/Herrgottschröfen folgen.



3 Grainau Höhenrain Runde

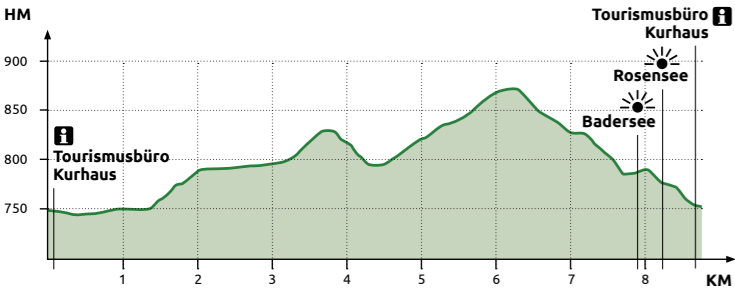


Start/Ziel: Grainau, Kurhaus

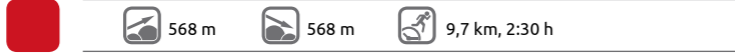
Anforderung: Neueinsteiger

Charakteristik: Hauptsächlich Wanderwege, moderate Anstiege, leichte, rhythmische Strecke

Beschreibung: Vom Kurhaus Grainau in die gegenüberliegende Straße „Gassenbichl“ einbiegen. Diese weiter laufen bis sie in den Stepbergweg mündet, auch dieser Straße folgen. Bei der dritten Kreuzung rechts in die Straße „Am Krepbach“ einbiegen und dem Krepbachfußweg ortsauwärts folgen. Am zweiten Weg nach links über die Loischstraße folgen. Bei der ersten Kreuzung links halten, um auf den Höhenrain Weg zu gelangen. Diesem Weg oberhalb von Grainau in Richtung Eibsee folgen. Links abbiegen zur Christlütte und Eibseestraße wieder kreuzen. Von dort links dem Fußweg zurück nach Grainau in Richtung Badersee folgen. Vorbei an den Tennisplätzen führt der Weg zum Badersee und weiter vorbei am Rosensee bis zur Waxensteinstraße. Diese überqueren und geradeaus in den Parkweg laufen bis zum Ausgangspunkt.



4 Ehrwald Obermoos Runde

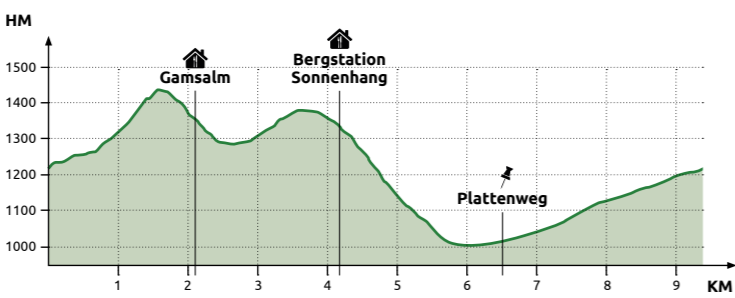


Start/Ziel: Ehrwald, Talstation Tiroler Zugspitzbahn

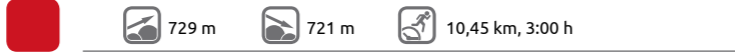
Anforderung: Einsteiger

Charakteristik: Abwechslungsreicher Trail vom Schotterweg über den Waldweg und Plattenweg

Beschreibung: Für Einsteiger ist die Ehrwald-Obermoos-Runde sehr gut geeignet. Sie führt über den Georg-Jäger-Steig zur Gamsalm weiter den Höhenweg bis zur Bergstation Sonnenhang. Hier über den Buchenwald hinunter bis zum Ortsrand von Ehrwald wo es über den Plattenweg und den Waldweg zurück zur Tiroler Zugspitzbahn geht. Direkt unter den beeindruckenden Wänden des Zugspitzmassivs haben Trailrunner einen herrlichen Ausblick auf das Ehrwalder Becken sowie die Lechtaler und Ammergauer Alpen.



5 Lermoos Grubigalm Runde

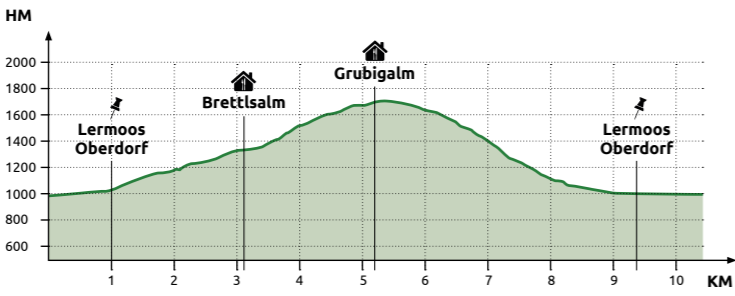


Start/Ziel: Lermoos, Talstation Grubigsteinbahn

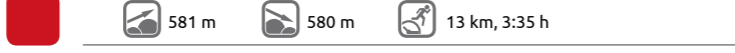
Anforderung: sehr gute Kondition

Charakteristik: Anspruchsvolle Trailrundung mit schönem Ausblick auf die Zugspitze

Beschreibung: Am oberen Ende des Parkplatzes beginnt der Steig in Richtung Grubigalm. Kurz nach dem großen Stadel nach rechts abbiegen, um Richtung Lermoos Oberdorf zu gelangen. Im Oberdorf angelangt die erste Abzweigung nach links nehmen, um auf den Steig zur Grubigalm zu gelangen. Diesem Steig vorbei am Speicherteich Sievebrenn, der Mittelstation bis hin zur Grubigalm folgen. Kurz nach der Grubigalm links in den Wald abbiegen und dem Waldweg folgen, bis er in den Wächtersteig mündet und zurück zum Ausgangspunkt führt.



6 Ehrwald Koppensteig Wasserfallrunde

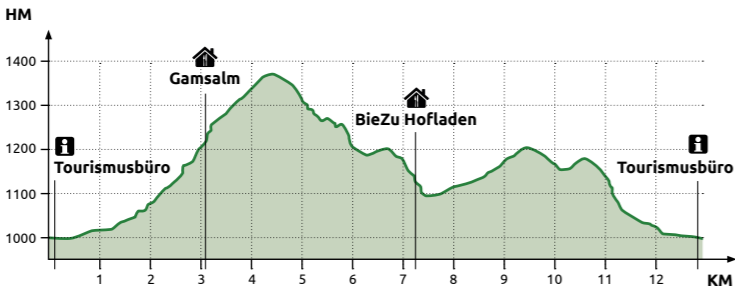


Start/Ziel: Ehrwald, Kirchplatz

Anforderung: sehr gute Kondition

Charakteristik: Schöne Trailrunde mit landschaftlichen Highlights

Beschreibung: Vom Kirchplatz aus der Reinhard-Spielmann Straße folgen, und weiter über den Dr.Heinrich Sribik-Weg bis zum Plattenweg. Diesem über die Felder folgen, die Alpenhofstraße queren und in den Emmiweg einbiegen. Vorbei am Campingplatz über den Adolf-Pichler-Weg bis zur Gamsalm. Beim Speicherteich rechts dem Höhenweg und am Sonnenhang dem Koppensteig bis zur Talstation der Ehrwalder Almbahnen folgen. Hier vorbei in den Wasserfallrundweg und über den Altmühlensteig zurück zum Ausgangspunkt.



Alle Touren findest du im Tourenplaner auf www.zugspitze.com

7 Grainau Badersee Runde

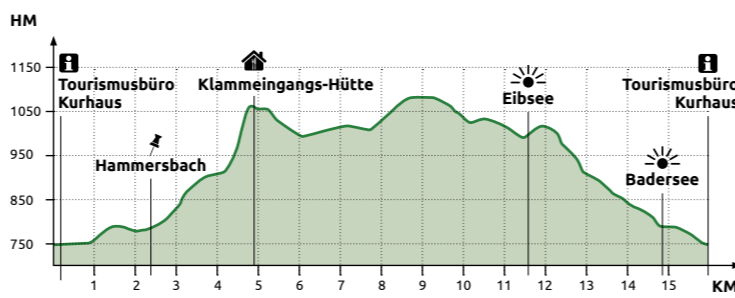


Start/Ziel: Grainau, Kurhaus

Anforderung: ambitionierte Einsteiger

Charakteristik: Schmale und breitere Wanderwege und Trails mit einigen Steigungen

Beschreibung: Vom Ausgangspunkt quer durch den Kurpark zur Zugspitzstraße und dieser in Richtung Hammersbach bis zum Brandweg folgen. Rechts abbiegen auf den Fußweg in Richtung Hammersbach. In Hammersbach angekommen erneut rechts in Richtung Höllentalklamm abbiegen. Dem Klammweg bis zur Höllentaleingangshütte folgen und kurz vorher über den Dr.-Heinrich-Weg wieder zurück zum Höhenweg oberhalb von Grainau. Dem Höhenweg bis zur Eibseealm am Eibsee folgen. Vorbei am Eibsee Hotel und weiter in den Wald, dem Weg über den Badersee und Rosensee bis zum Ausgangspunkt folgen.



8 Tiroler Zugspitz Arena Talkesselrunde

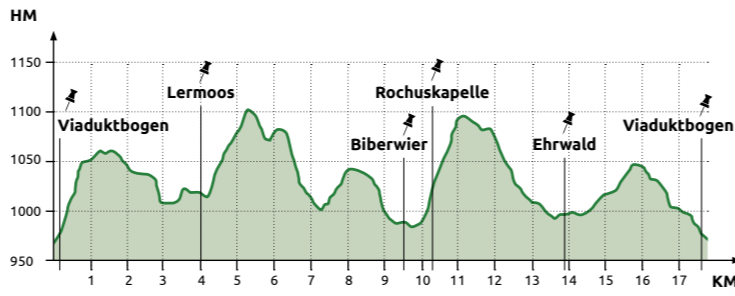


Start/Ziel: alle Orte der Tiroler Zugspitz Arena

Anforderung: sehr gute Kondition

Charakteristik: Schöner Rundtrail durch die Tiroler Zugspitz Arena

Beschreibung: Vom Viaduktbogen über den Panoramaweg nach Lermoos. Im Ort angekommen dem Bahngleis bis nach Gries folgen. Dort das Bahn- und die Hauptstraße queren und weiter durch die Unterführung laufen. Danach links halten bis zum Steig diesem nach Lermoos Oberdorf folgen. Der Straße oberhalb der Kapelle folgen, bis diese die Hauptstraße quert. Rechts abbiegen und nach wenigen Metern erneut rechts abbiegen. Nach kurzer Zeit geht der Wächtersteig links weg, dieser führt nach Biberwier. Anschließend die Fernpassstraße queren und nach links abbiegen. Vor der Kirche erneut links abbiegen. Dem Weg in Richtung Rochuskapelle folgen. Oberhalb der Rochuskapelle in den Lärchenwald und von dort weiter zum Ausgangspunkt.



9 Garmisch-Partenkirchen Wankrunde

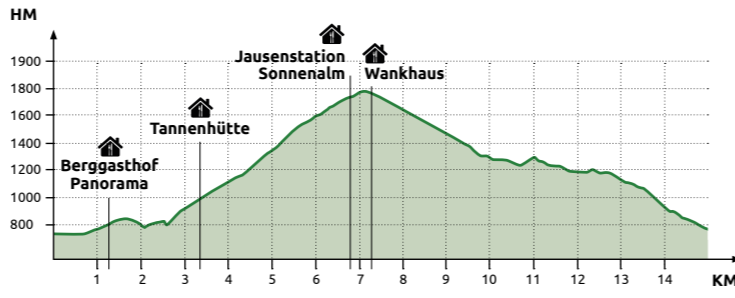


Start/Ziel: Garmisch-Partenkirchen, Wankbahn Talstation Parkplatz

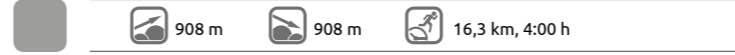
Anforderung: leistungsfähige Läufer, gute Kondition

Charakteristik: schöner Rundtrail mit atemberaubender Aussicht

Beschreibung: Vom Parkplatz der Wankbahn rechts halten, um auf den Philosophenweg zu gelangen. Bei der Wallfahrtskirche St. Anton links abbiegen und nach wenigen Metern rechts zum Bergasthof Panorama abbiegen. Anschließend links halten, um auf dem oberen Weg zu bleiben. Erneut rechts auf den Josefbichl Gamshütten Weg in Richtung Tannenhütte abbiegen. An der Tannenhütte angekommen, links halten, um über steile Serpentinauren zum Wank Seilbahn Bergstation und Bergrestaurant Sonnenalm zu gelangen. Vorbei am Wankgipfel in Richtung Esterbergalm weiterlaufen und dann dem Weg über Hütelsteig zur Wankbahn Mittelstation folgen. Von hier einfach der Beschilderung Richtung Wank Talstation folgen.



10 Ehrwald Glockenschlag Runde

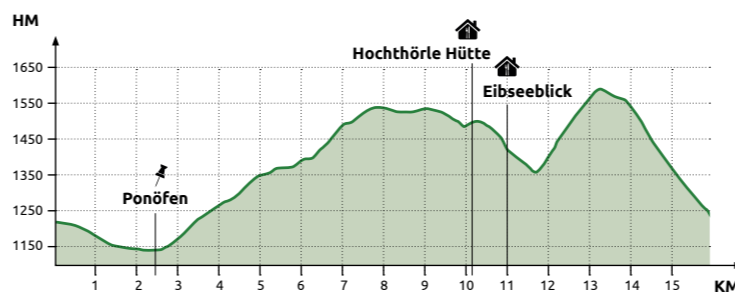


Start/Ziel: Ehrwald, Tiroler Zugspitzbahn

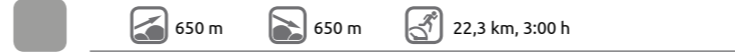
Anforderung: erfahrene Läufer, starke Kondition

Charakteristik: Schöne Trails und Wanderwege

Beschreibung: In 16,1 Kilometern geht es für die Läufer auf der Ehrwald-Glockenschlag-Runde auf fast 1.900 Höhenmeter. Der erste Streckenabschnitt von der Talstation der Tiroler Zugspitzbahn nach Ponöfen verläuft bergab und eignet sich deshalb zum Warmlaufen für den Anstieg auf die Thörten. Die Forstwege bis zum Aussichtspunkt Eibseeblick an der bayrisch-tirolerischen Grenze ermöglichen trotz der Steigung einen flüssigen Laufrhythmus. Unterhalb des Wettersteingebirges führt die Trailrunde an der Hochhörle Hütte vorbei und anschließend über den Schützensteig zurück zum Ausgangspunkt.



11 Grainau Eibsee Runde

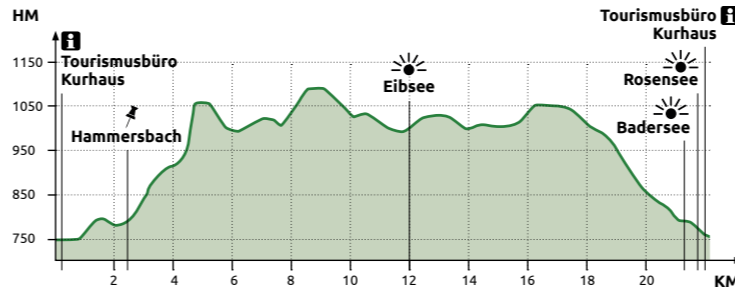


Start/Ziel: Grainau, Kurhaus

Anforderung: Erfahrung, sehr gute Kondition

Charakteristik: Wanderwege ohne schwierige Teilpassagen

Beschreibung: Vom Ausgangspunkt quer durch den Kurpark zur Zugspitzstraße und dieser in Richtung Hammersbach bis zum Brandweg folgen. Rechts abbiegen auf den Fußweg in Richtung Hammersbach. In Hammersbach angekommen erneut rechts in Richtung Höllentalklamm abbiegen. Dem Klammweg bis zur Höllentaleingangshütte folgen und kurz vorher über den Dr.-Heinrich-Weg wieder zurück zum Höhenweg oberhalb von Grainau. Dem Höhenweg bis zur Eibseealm am Eibsee folgen. Anschließend links halten, um am Seeufer entlang zu laufen. Bei der kleinen Halbinsel stark nach links abbiegen und unterhalb des Zirmerskopf laufen. Immer weiter dem Weg folgen, vorbei am Badersee und Rosensee bis zum Ausgangspunkt.



12 Grenzüberschreitende Thörlrunde

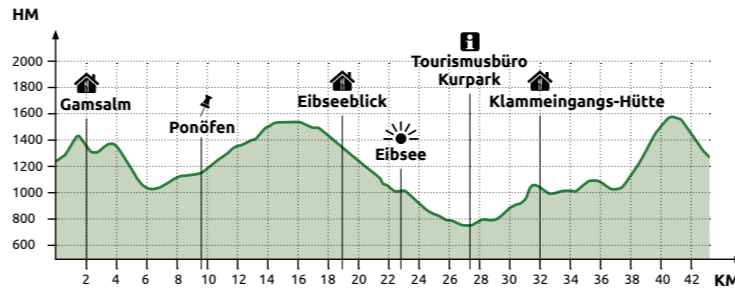


Start/Ziel: Ehrwald | Grainau

Anforderung: ambitionierte, leistungsfähige Läufer, überragende Kondition

Charakteristik: Highlight mit Kultstatus

Beschreibung: Von der Talstation Tiroler Zugspitzbahn dem Weg zur Gamsalm folgen. Von dort links nach Ehrwald, bis zum Dr.-Heinrich-Srbik Weg, diesem nach rechts folgen. Die Brücke queren. Am Ende der Felder rechts abbiegen und erneut links abbiegen. Nach dem Campingplatz links halten und weiter bis zum Gasthof Thörl. Links nach Ponöfen abbiegen und weiter bis zum Eibseeblick. Von dort den zweiten Steig rechts in Richtung Eibsee nehmen. Vorbei am Eibsee und Badersee dem Weg nach Grainau folgen. Quer durch den Kurpark zur Zugspitzstr. und dieser in Richtung Hammersbach bis zum Brandweg folgen. Rechts abbiegen auf den Fußweg in Richtung Hammersbach. In Hammersbach angekommen rechts in Richtung Höllentalklamm abbiegen. Dem Klammweg bis zur Höllentaleingangshütte folgen und kurz vorher über den Dr.-Heinrich-Weg wieder zurück zum Höhenweg oberhalb. Dem Höhenweg bis zur Eibseealm folgen und zurück nach Ehrwald.



Interreg Österreich-Bayern 2014-2020
Zugspitz Arena Bayern-Tirol
www.zugspitze.com

Kontakt

Zugspitz Arena Bayern-Tirol
Schmiede 15
A-6632 Ehrwald
info@zugspitze.com
www.zugspitze.com



ALLGEMEINE INFOS

Legende

leicht	Höhenmeter aufwärts
mittel	Höhenmeter abwärts
schwer	Wegstrecke und Dauer*
extrem	

* Die Zeitangaben dienen lediglich als Richtwert.

Notrufnummern

- Europäische Notrufnummer: 112
- Bergrettung Österreich: 140

Notfall App: SOS-EU-ALP

Eine alternative zum Melden von Notfällen im Gelände ist die Notfall App der Bergrettung Tirol operated by Leitstelle Tirol. Gerät man in Bergnot, drückt man einfach den Notfallknopf der App. Diese übermittelt die Personendaten samt Längen- und Breitengrad und Höhenmeter an die zuständige Leitstelle. Somit kann der Zeitraum zwischen Alarmierung und Rettung verringert werden. Die App ist für iPhones im Apple Store oder für Android Smartphones im Google Play Store kostenlos zum Download verfügbar.

TIPPS

Es ist vor allem wichtig, dass du dich nicht überschätzt. Je nach Gelände können sich die körperlichen Anforderungen eines Trails erheblich von denen deiner gewohnten Strecke unterscheiden.

Ausrüstung:

- Trailrunning-Schuhe mit gutem Profil
- Funktionelle Laufbekleidung (etwaige Höhenunterschiede mit dem entsprechenden Temperaturwechsel bei der Kleidungswahl bedenken)
- Laufucksack mit ausreichend Flüssigkeit
- Sportnahrung
- Wechselkleidung
- Schlechtwetter-Bekleidung (Regenjacke, Mütze, etc.)
- Für den Notfall solltest du immer ein Handy sowie ein Erste-Hilfe Set dabei haben

Mit dem Tourenportal der Zugspitz Arena Bayern-Tirol kannst du zusätzlich zu den im Booklet ausgewählten Routen, aus einem Pool von Routen deine persönliche Tour aus unterschiedlichen Kategorien und Schwierigkeitsgraden auswählen.

Alle Routen & Informationen: www.zugspitze.com

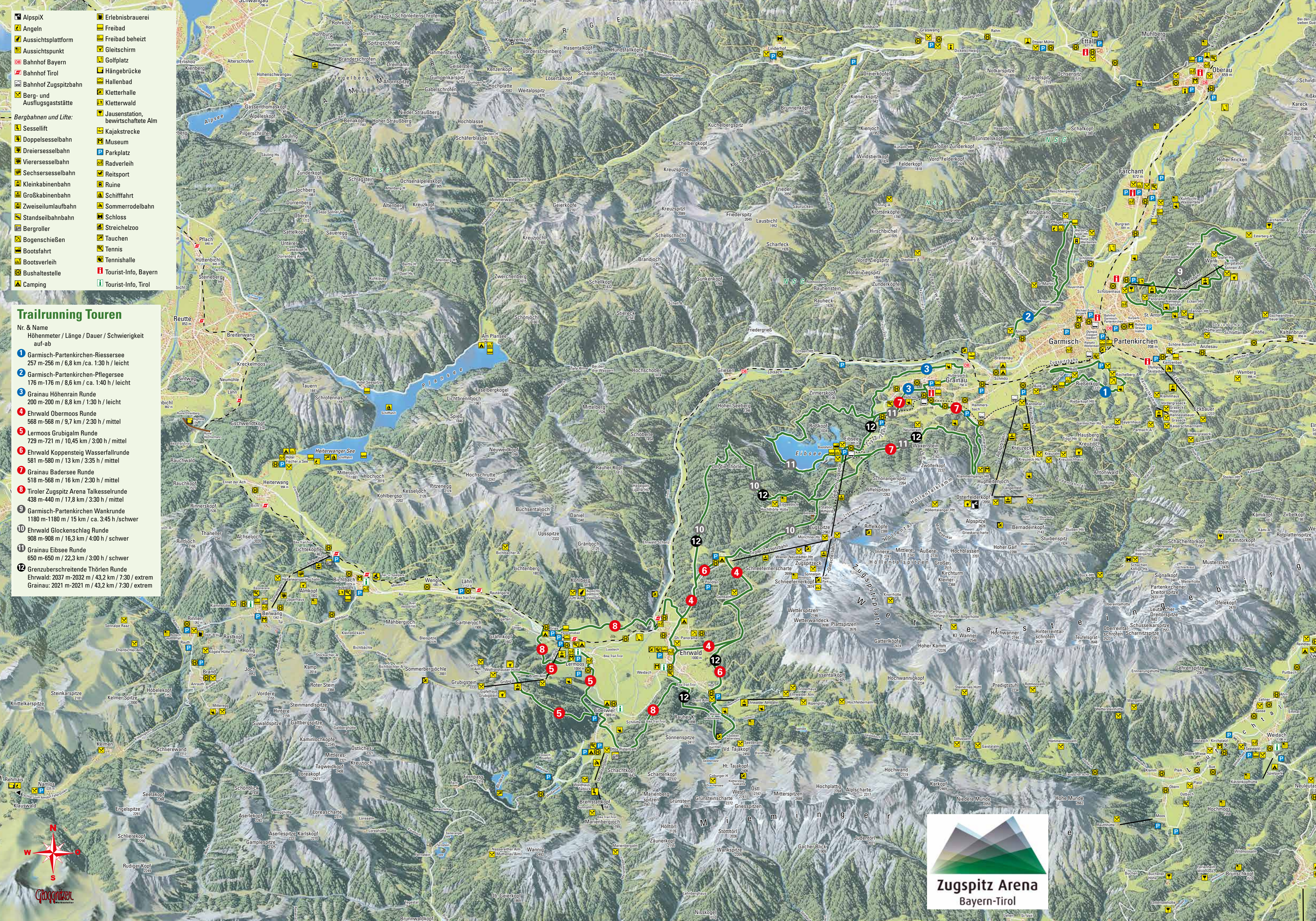
Impressum

Herausgeber: Zugspitz Arena Bayern-Tirol
Stand: Februar 2021 / Irrtümer und Änderungen vorbehalten.
Design und Umsetzung: www.agentur-singer.at
Bildnachweis: Zugspitz Arena Bayern-Tirol, Thomas Marzusch, Thomas Wisthaler

www.zugspitze.com

Trailrunning





- AlpspIX
- Angeln
- Aussichtsplattform
- Aussichtspunkt
- Bahnhof Bayern
- Bahnhof Tirol
- Bahnhof Zugspitzbahn
- Berg- und Ausflugsastätte
- Bergbahnen und Lifte:**
- Sessellift
- Doppelsesselbahn
- Dreiersesselbahn
- Viersesselbahn
- Sechssesselbahn
- Kleinkabinenbahn
- Großkabinenbahn
- Zweiseilumlaufbahn
- Standseilbahnbahn
- Bergroller
- Bogenschießen
- Bootsfahrt
- Bootsverleih
- Bushaltestelle
- Camping
- Erlebnisbrauerei
- Freibad
- Freibad beheizt
- Gleitschirm
- Golfplatz
- Hängebrücke
- Hallenbad
- Kletterhalle
- Kletterwald
- Jausenstation, bewirtschaftete Alm
- Kajakstrecke
- Museum
- Parkplatz
- Radverleih
- Reitsport
- Ruine
- Schiffahrt
- Zommerodelbahn
- Schloss
- Streichelzoo
- Tauchen
- Tennis
- Tennishalle
- Tourist-Info, Bayern
- Tourist-Info, Tirol

Trailrunning Touren

Nr. & Name
Höhenmeter / Länge / Dauer / Schwierigkeit
auf-ab

- 1** Garmisch-Partenkirchen-Riessee
257 m-256 m / 6,8 km / ca. 1:30 h / leicht
- 2** Garmisch-Partenkirchen-Pflegsee
176 m-176 m / 8,6 km / ca. 1:40 h / leicht
- 3** Grainau Höhenrain Runde
200 m-200 m / 8,8 km / 1:30 h / leicht
- 4** Ehrwald Obermoos Runde
568 m-568 m / 9,7 km / 2:30 h / mittel
- 5** Lermoos Grubigalm Runde
729 m-721 m / 10,45 km / 3:00 h / mittel
- 6** Ehrwald Koppensteig Wasserfallrunde
581 m-580 m / 13 km / 3:35 h / mittel
- 7** Grainau Badersee Runde
518 m-568 m / 16 km / 2:30 h / mittel
- 8** Tiroler Zugspitz Arena Talkesselrunde
438 m-440 m / 17,8 km / 3:30 h / mittel
- 9** Garmisch-Partenkirchen Wankrunde
1180 m-1180 m / 15 km / ca. 3:45 h / schwer
- 10** Ehrwald Glockenschlag Runde
908 m-908 m / 16,3 km / 4:00 h / schwer
- 11** Grainau Eibsee Runde
650 m-650 m / 22,3 km / 3:00 h / schwer
- 12** Grenzüberschreitende Thörlen Runde
Ehrwald: 2037 m-2032 m / 43,2 km / 7:30 / extrem
Grainau: 2021 m-2021 m / 43,2 km / 7:30 / extrem

