

Die Alpenüberquerung vom Tegernsee nach Sterzing

[Blog Reiseberichte](#) 23. Juni 2018

Vor einiger Zeit sendete der WDR den Beitrag „Komm, wir wandern über die Alpen“ aus der Sendereihe „Wunderschön“ mit Tamina Kallert. Der Film zeigt eine geführte Wandertour von Oberstdorf nach Meran.

Nachdem wir dies gesehen hatten, stand für uns fest: So etwas wollen wir auch einmal machen! In unserer [Nordic-Walking](#) Gruppe fand die Idee gleich großen Anklang und schnell stand fest, in 2018 machen wir so eine Tour. Gleich im Januar kümmerten wir uns um die Buchung. Es war jedoch gar nicht so einfach einen [Veranstalter](#) und einen freien Termin für acht Personen zu finden. Gelandet sind wir letztlich bei einer Wanderung vom [Tegernsee nach Sterzing](#).

Gmund – Kreuth

Bei strahlendem Sonnenschein sind wir heute morgen zu unserer Alpenüberquerung gestartet. Ab dem Bahnhof in Gmund ging's zunächst über die Promenade am See entlang und dann später leicht ansteigend auf den Tegernseer Höhenweg. Auf schönen Wegen erreicht man nach ca. 6km Tegernsee und dort das sehr bekannte Braustüberl. Hier herrschte echter Hochbetrieb und es war schwierig für acht Personen einen Platz zu finden.

-



Bahnhof Gmund

-



Rottach Egern

-



TV Herbeck – Roadrunners

Danach ging's immer an der Weissach entlang durch lichte Wälder Richtung Kreuth. Da wir pünktlich zum Fussball Spiel wieder im Hotel sein wollten, haben wir das letzte Stück Weg vor Kreuth ausgelassen. Bis hierher war's ein wunderschöner Tag. Sehr ärgerlich hingegen ist die Parkplatzsituation in Wiessee. Der für die Alpenüberquerung reservierte Parkplatz ist viel zu klein. Nur mit Mühe konnten wir die Autos noch nebenan abstellen. Die absolute Krönung ist jedoch der Parkautomat. Ein Tagesticket kann man nämlich nur morgens zwischen 8 und 12 Uhr ziehen und dafür muss man 15 Euro in Münzen parat haben.

Wildbad Kreuth – Achenkirch

Unsere heutige Tour startete nach einer kurzen Busfahrt hinter Wildbad Kreuth. Der Weg steigt durch dichten Wald sofort steil an. In der Nacht hat es ordentlich geregnet und heute morgen hängen die Wolken noch tief in den Bergen.



Blick vom Balkon in Wiessee

Der Bus war komplett voll mit Wanderern und Anfangs sind alle noch dicht Beisammen. Bis zur Alm geht es fast 800 Höhenmeter steil bergauf. Oben kann man dann tatsächlich schon den Achensee in der Ferne sehen. Die Brotzeit auf der Blaubergalm haben wir uns dann wirklich verdient. Ab hier geht's dann noch ca. 10km auf einer Forststrasse bergab. Insgesamt haben wir heute 17km und 840 Höhenmeter hinter uns gebracht.



Auf der Blaubergalm

Achenkirch – Maurach am Achensee

Nur knapp 2km vom Hotel entfernt beginnt am Ufer des Achensees das Highlight des Tages: Der Gaisalmsteig

Über eine Länge von ca. 10km schlängelt sich der Pfad knapp oberhalb des am Fels entlang. Teile des schmalen Wegs sind mit Drahtseilen gesichert und es geht permanent auf und ab. Ständig hat man neue Ausblicke auf den türkisfarbenen See oder kleine Bäche und Wasserfälle die vom Fels herab kommen. Am höchsten Punkt des Weges sieht man dann hinter einer Biegung die Gaisalm. Die Alm kann man nur per Schiff oder auf diesem Wanderweg erreichen. Leider hat die Alm Dienstags Ruhetag und so musste die wohlverdiente Rast bis Pertisau warten...



Rast in Pertisau



Gaisalmsteig





Hinweis am Beginn vom Gaisalmsteig

Maurach – Fügen/Spieljoch – Hochfügen

Der heutige Tag beginnt mit einer Bus und Bahnfahrt von Maurach nach Fügen und dann mit der [Spieljochbahn](#) auf den Berg hinauf. Die eigentliche Wanderung beginnt an der Bergstation und führt zunächst über einen schmalen Grad steil hinauf Richtung Onkeljoch. Die Berghänge hier oben sind voll von Alpenrosen. Über weite Strecken verläuft der Wanderweg über der Baumgrenze am Berg entlang. Das Wetter heute ist absolut Klasse und wir haben eine tolle Fernsicht auf die umliegenden Berge. Nach ca. 15km erreichen wir [Hochfügen](#). Im Winter ist hier bestimmt eine Menge los. Jetzt im Sommer hat von den fünf Hotels aber nur eines für einige unermüdliche Wanderer geöffnet.



Alpenrosen am Weg



Auf dem Grat zum Onkeljoch

-



Auf dem Weg nach Hochfügen

Hochfügen – Melchboden – Mayrhofen

Unsere heutige Etappe beginnt gleich am Hotel in Hochfügen. Heute stehen etwa 900 Höhenmeter auf dem Programm und der Weg steigt am Talende in Hochfügen gleich steil an. Immer wieder geht der Blick zurück ins tief unten liegende Hochfügen. Ab der Rastkogelhütte (hier ist der Name Programm) führt der Steig über den Mitterwandkopf und Arbiskopf in Richtung Melchboden. Am Mitterwandkopf erreichen wir mit 2280m auch den höchsten Punkt der heutigen Tour. Vom [Melchboden](#) aus bringt uns ein Bus-Shuttle hinunter ins Tal nach Mayrhofen.

-



Am Sidanjoch

•



Blick zur Rastkogelhütte

•



Am Mitterwandkopf

Mayrhofen – Schlegeis – St. Jakob

Unsere heutige Wanderung beginnt am Schlegeis Stausee. Von Mayrhofen fahren wir mit dem Linienbus in ca. einer Stunde hinauf. Im Bus sind ausschließlich Wanderer und das Einsteigen dauert eine kleine Ewigkeit, da jeder beim Busfahrer ein Ticket lösen muss.



Schlegeis Stausee

Der Stausee liegt auf ca. 1600 Meter Höhe und die Wetterstation zeigt

sieben Grad an. Der Wanderweg führt an einem Bach entlang zum Pfitscherjoch hinauf. Vom Tal bläst ein eiskalter, stürmischer Wind herauf und wir haben alles angezogen, was wir dabei haben.

•



Auf dem Weg zum Pfitscherjoch

•



Blick zurück Richtung Schlegeis Speicher

•



Am Pfitscherjoch

Kurz vor dem Pfitschjochhaus haben wir die Grenze zu Italien überschritten. Wir sind jetzt in Südtirol ! Bis zu unserer Unterkunft in St.Jakob müssen wir noch ca. 2 Stunden steil bergab wandern.



St. Jakob im Pfitschtal – Sterzing

An unserem letzten Tag wandern wir von St.Jakob im Pfitschtal nach Sterzing. Der Weg verläuft zumeist auf einfachen Wald und Forstwegen. Im Gegensatz zu den letzten Tagen sind es heute nicht die Höhenmeter

oder die Wegbeschaffenheit, sondern die Länge von über 21km die anstrengt. Bis auf wenige kleine Stücke geht es stetig über Almwiesen und lichte Wälder bergab. Der Weg ist einfach und wir müssen aufpassen, dass wir nicht in unser normales Nordic Walking Tempo verfallen.

•



Kirche in St.Jakob

•



Im Pfitschtal

•



Kirche in Kematen

Nach knapp über 20km sehen wir dann zum erstmal Sterzing.



Eine unglaubliche Wanderwoche nähert sich dem Ende. Insgesamt sind wir ca. 120km und 3300 Höhenmeter gewandert. In der ganzen Zeit haben wir nicht einen Tropfen Regen abbekommen und wir haben alles ohne grössere Blessuren überstanden. Es war ein tolles Erlebnis und einfach nur unglaublich schön.