



Rauf auf's Bike

Erlebnisreiche Rad- und Mountainbiketouren

Zwischen Buckelwiesen und Bergseen

Im tiefen Süden Deutschlands, an der Grenze zu Österreich, erstreckt sich zwischen Felsgipfeln, bewaldeten Bergflanken und Hügeln eine liebliche Tallandschaft mit Buckelwiesen, Bächen und kleinen Seen.

Die Alpenwelt Karwendel mit den drei oberbayerischen Gemeinden Mittenwald, Krün und Wallgau wird strahlenförmig von vier Bergmassiven umringt: dem Karwendelgebirge und der Soierngruppe im Osten, dem Estergebirge im Nord- und dem Wettersteingebirge im Südwesten. Dadurch bietet sich die Region als Ausgangsort für Rad- und Mountainbiketouren jeglicher Art geradezu an. Wer es gemütlich mag, verweilt im Tal zwischen Buckelwiesen, Badeseen und der weiten Flusslandschaft der Isar mit ihren Kies- und Schotterbänken.

Wer das bewaldete Vorgebirge bevorzugt, sollte das Estergebirge und die Soierngruppe mit ihren schattenspendenden Natur- und Forststraßen erkunden. Konditionell anspruchsvoll und gespickt mit alpinen Eindrücken sind hingegen die Mountainbiketouren ins Karwendel. Ein kleiner Hinweis gleich am Anfang: Die Radwege der Alpenwelt Karwendel sind hauptsächlich Schotter- & Naturwege.

Viel Vergnügen!



INHALTSÜBERSICHT

- 04 Verhalten im Naturraum
- 05 Vorbereitung auf eine Radtour
- 06 Übersichtskarte

RADTOUREN

- 09 Riedboden-Hoffeld-Runde
- 10 Durch die Alpenwelt Karwendel
- 12 Über Elmau
- 13 Um den Arnstock
- 14 Um den Walchensee

MOUNTAINBIKETOUREN

- 16 Zur Vereiner Alm
- 17 Um den Bletschertalkopf und Rindberg
- 18 Zum Isarursprung und zur Kastenalm
- 20 Durchs Eschenlainetal
- 21 Zur Wallgauer Alm und Finzalm
- 22 Zur Fischbachalm
- 24 Zur Esterbergalm
- 26 Um den Altlacher Hochkopf
- 27 Über die Wettersteinalm zum Schachenhaus
- 28 Die Karwendelrunde
- 30 Zur Möslalm
- 31 Um das Wettersteingebirge

- 32 Erlebnisswege
- 33 Bike-Shops & Verleih, E-Bike Ladestationen
- 34 Anfahrt und Gästeinfo



Verhalten im Naturraum



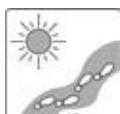
BEWUSST ACHTSAM AM WEG

Respektieren Sie die Schutz- und Schongebiete für Pflanzen sowie Tiere und bleiben Sie auf den sehr gut beschilderten Wander- und Radwegen der Alpenwelt Karwendel. Um zum Schutz der Natur beizutragen und die wertvollen Naturschätze noch lange genießen zu können, vermeiden Sie Abkürzer oder unbeschilderte Wege. Wald und Wild reagieren sehr sensibel auf Einflüsse, Tiere ziehen sich immer weiter zurück und haben kaum noch ungestörten Lebensraum. Auch landwirtschaftliche Flächen, wie Wiesen und Äcker, sind während der Vegetationsperioden von der Saat bis zur Erntezeit (April bis Oktober) geschützt und dürfen nicht betreten werden.



MÜLL WIEDER MITNEHMEN

Achten Sie auf die Umwelt und werfen Sie jeglichen Müll in vorgesehene Entsorgungsbehälter oder nehmen Sie ihn wieder mit nach Hause. Egal ob Taschentuch oder Bananenschale – auch für organische Abfälle gilt: Die Kompostierzeiten sind lang. Zudem kann es zu schweren Krankheiten führen, wenn Tiere den Müll fressen.



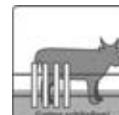
NUR BEI TAG

Gehen Sie nur tagsüber radfahren und vermeiden die Dämmerungszeit. In der Morgen- und Abenddämmerung sind die Tiere besonders aktiv und auf Nahrungssuche - Störungen wirken sich in dieser sensiblen Phase sehr gravierend aus.



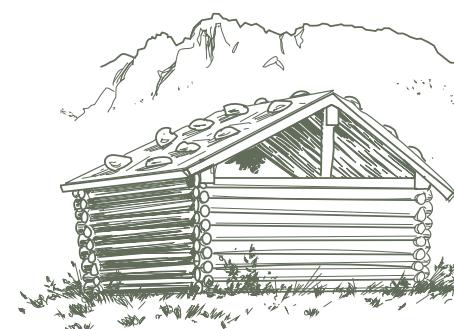
DER NATUR ZULIEBE

Für Hunde ist die freie Natur ein Paradies mit verlockenden Gerüchen. Wenn es die Hunde aufgrund ihrer Neugier allerdings ins Dickicht oder auf die Wiesen und Felder treibt, so können sie bei Reh, Hase und Weidevieh enormen Stress auslösen. Nehmen Sie daher Rücksicht auf die Wildtiere und leinen Sie Ihren Hund an. Und wussten Sie schon: Von Kühen aufgenommener Hundekot führt zu schweren Koliken und Missbildungen bei den Kälbern. Darum bitte die Hundehaufen immer in Hundetüten verpacken und wieder mitnehmen.



GATTER IMMER SCHLIESSEN

Durch das verlässliche Schliessen der Gatter, helfen Sie Weidevieh zu schützen. Glücklicherweise dürfen immer noch viele Weidetiere den Sommer auf den Almen der Bergregionen verbringen. Die Arbeit der Almwirte ist hart und anstrengend. Damit sie nicht nach getaner Arbeit noch auf die Suche nach ihren Tieren gehen müssen, denken Sie daran, die Gatter auf Ihrem Weg verlässlich zu schliessen.



Vorbereitung auf eine Radtour

Die Natur hat Ihnen eigenen Kopf und hält so manche Überraschung bereit. Wenn Sie im Vorfeld einige Dinge beachten, steht Ihrem einzigartigen Raderlebnis nichts mehr im Weg.

WELCHE RADTOUR PASST ZU MIR?

Die vielfältigen Radtouren in der Alpenwelt Karwendel unterscheiden sich vor allem in ihrem Schwierigkeitsgrad. Ob eine Tour eher gemütlich oder anspruchsvoll ist, erkennen Sie neben Dauer und Länge auch am Höhenmeterunterschied oder an der Bodenbeschaffenheit. Wählen Sie möglichst eine Strecke, die zu Ihnen oder zum schwächsten Mitglied Ihrer Gruppe passt.

Bitte bedenken: Es geht den Berg nicht nur hinauf, sondern auch herunter. Viele Verletzungen passieren bei rasanten Abfahrten, besonders wenn das eigene Bike ziemlich schwer ist (z. B. E-Bike). Nicht nur die eigene Sicherheit ist wichtig, sondern genauso die Sicherheit der Anderen. Fahren Sie bitte immer vorsichtig und nehmen Sie Rücksicht auf Ihre Mitmenschen. Informieren Sie sich auch immer im Voraus über die ausgewählte Tour. Unabhängig vom Wetter können Streckenabschnitte, z. B. aufgrund von Forst- und Jagdwirtschaft, gesperrt sein.

DAS PASSENDE RAD FÜR MEINE TOUR

Je nach Wegbeschaffenheit ist es wichtig, das richtige Fahrrad auszuwählen. Im Tal oder auf breiten Forststraßen, mit geringer Steigung, eignen sich z. B. Trekkingräder sehr gut. In höheren Lagen, auf schmalen, engen und steilen Schotterwegen sind Mountainbikes sehr empfehlenswert. Generell sind alle Radwege in der Alpenwelt Karwendel gut mit Mountainbikes oder E-Mountainbikes befahrbar. An den Verleihstationen (siehe S. 33) gibt es für jede Tour das passende Rad.

RICHTIGE AUSRÜSTUNG UND VERPFLEGGUNG

Bei jeder Radtour ist ein Helm das A und O. Je nach Tour sind auch Knie- und Ellenbogenschützer, sowie Radhandschuhe sehr empfehlenswert. Achten Sie bei der Kleidung auf schnell trocknende Stoffe und denken Sie bei längeren, anspruchsvoller Touren auch an Wechselkleidung. Je nach Wetter sind Sonnencreme oder Regenjacke empfehlenswert. Der Körper braucht bei Anstrengung oder Hitze viel Flüssigkeit. Selbst wenn es auf der Tour eine Einkehrmöglichkeit gibt, sollten Sie genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischen-durch dabeihaben. Das Fahrradschloss ist auch ein wichtiger Begleiter, gerade bei gemütlichen Einkehrschwüngen zum sicheren Abstellen.

Ganz wichtig: Mobiltelefon, Erste-Hilfe-Set für Notfallsituationen, Flickzeug und Luftpumpe mitnehmen. Alle Utensilien verstauen Sie am besten in einem tragfreundlichen Rucksack.

DAS WETTER IM BLICK BEHALTEN

Das Wetter in den Bergen ändert sich schneller als in Ihrer Wetter-App oder im Radio angegeben. Ist starker Regen oder sogar ein Gewitter vorhergesagt, raten wir dringend von einer Radtour ab! Wenn Sie unterwegs doch einmal von schlechtem Wetter überrascht werden, sollten Sie (wenn möglich) sofort umkehren oder sich Schutz suchen.



Geführte Touren & Fahrtechnik-Training: Sicher und entspannt erkunden Sie die Region mit unseren heimischen Bikeguides.





Touren- infos:

- 🕒 Dauer
- 📍 Länge
- 🏔 Höhenmeter
- 📍 Start der Tour
- 📊 Schwierigkeit

Radtouren



Erholung pur auf schwungvollen Wegen

Bei gemütlichen Radtouren entlang der Isar, zu Seen oder durch die sanft geschwungenen Buckelwiesen, genießen Sie Erholung pur bei traumhaftem Bergpanorama. Hier sind die besten Ideen für Ihre Entdeckungstouren in und rund um Mittenwald, Krün und Wallgau.

RIEDBODEN-HOFFELD-RUNDE

Riedboden- Hoffeld-Runde

Die Tour durch den Riedboden und das Hoffeld beginnt am Bahnhof in Mittenwald. Von dort aus wird entlang der Allee ins Ortszentrum gefahren, dann linkshaltend in die Karwendelstraße, später Innsbrucker Straße, bis zur Isarbrücke kurz vor dem Ortsausgang. Über die Brücke geht es in das nahegelegene Riedboden-Naturschutzgebiet (Achtung: Im Sommer bitte auf den Weidebetrieb Rücksicht nehmen!).

Durch grüne Wiesen und teils bewaldete Auenlandschaft, der Beschilderung des Isarradweges folgend, wird am südlichen Ende des Riedbodens die Isarbrücke erreicht. Nach der Überquerung der Brücke sowie der Bundesstraße 2 (Vorsicht!) beginnt auf der gegenüberliegenden Seite die Rückfahrt durch das weite Hoffeld. Die Lindlahnerstraße führt zurück zum Ausgangspunkt.

Alternative Routen & Tipps

Die Rundtour kann auch direkt am Naturschutzgebiet gestartet werden. Hier stehen auch einige Parkplätze zur Verfügung. An besonders heißen Sommertagen lädt die Isar dazu ein, kurz die Füße in das kühle Nass zu halten. Um direkt an der Isar fahren zu können, wird an der Wegabzweigung, gleich zu Beginn der Tour, der linke Pfad gewählt.

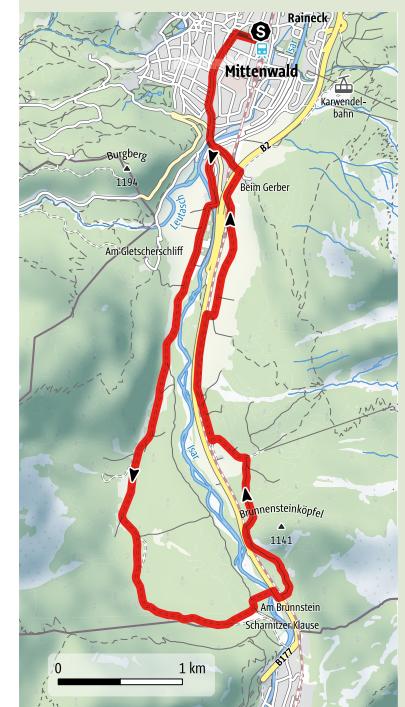


	00:45 h
	11,2 km
	87 hm

MITTENWALD Bahnhof

Leichte Tour

66 % Schotter- und Naturwege
34 % Asphalt





Durch die Alpenwelt Karwendel

Ausgangspunkt der Tour ist das Haus des Gastes in Wallgau. Vorbei am Tennisplatz geht es links in den Otenwanger Weg und weiter über die Finzbrücke. An der Weggabelung erfolgt der Rechtsabbieger in Richtung Barmsee. Kurz vor dem See führt der Weg nach links in den Wald Richtung Krün.

An der nächsten Gabelung geht es rechts über eine Brücke und weiter auf der Straße durch den Ortsteil Barmsee. Durch die Unterführung zum Campingplatz am Tennsee, dort rechts vorbei immer geradeaus bis zur Bahnlinie. Vor der Bahnlinie geht es links ein Stück zurück auf der Asphaltstraße leicht bergab auf die Hochstraße der Buckelwiesen.

Durch die bucklige Landschaft führt der Weg vorbei an der Goas-Alm zum Schmalensee. Nun geht es über einen kurzen Anstieg und einer

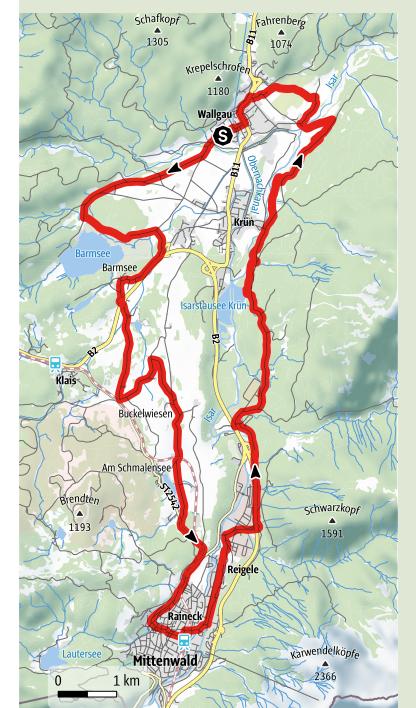
Abfahrt auf der Staatsstraße zunächst rechts in die Goethestraße und anschließend in den historischen Ortsteil Gries von Mittenwald. Von hier aus fährt man gemütlich durch das Ortszentrum Richtung Bahnhof, hält sich dort links und überquert den Bahnübergang.

Weiter geradeaus auf der Dammkarstraße kommt eine Isarbrücke, nach deren Überquerung es links in die Rehbergstraße und dann dem Fahrradweg flussabwärts weitergeht, vorbei an den Kasernen in Richtung Krün. Stets rechts neben der Bundesstraße 2 verläuft der Radweg, der zur Seinsalm (nicht bewirtschaftet) und auf der Forststraße weiter nach Krün führt.



	2:40 h
	28,2 km
	274 hm

WALLGAU Haus des Gastes
Mittelschwere Tour
 45 % Schotter- und Naturwege
 55 % Asphalt





Über Elmau

An der Krottenkopfstraße in Krün ist der Startpunkt. Von hier führt die Tour Richtung Süden auf die Hochstraße der Buckelwiesen zur Kapelle Maria Rast. Weiter geht es auf der Asphaltstraße bis zur Abzweigung Richtung Quicken. Dort rechts, danach geradeaus bis an den unbeschrankten Bahnübergang. Nach dem Überqueren der Staatsstraße wird der Schotterstraße gefolgt, bis diese in die Asphaltstraße links in Richtung Elmau mündet.

Weiter der Beschilderung nach Schloss Elmau (keine Einkehr oder Besichtigung möglich) folgend, über eine Mautstraße (für Radfahrer kostenlos), vorbei am Hotel „Das Kranzbach“ und 200 Meter danach rechts abbiegen. Vor dem Schloss Elmau geht es nun links auf der Forststraße bis zum Ferchensee. Von hier aus weiter über eine steile Abfahrt zum Lautersee und nach Mittenwald in die Innsbucker Straße.

Dort hält man sich links und kommt ins Ortszentrum. An der Kirche angekommen führt der Weg links durch den historischen Ortsteil Gries und weiter hinauf zur Gröbl-Alm, über die Luttenseestraße zum Schmalensee und von dort über die Buckelwiesen, vorbei an der Goas-Alm zurück nach Krün.

	2:00 h
	24,6 km
	412 hm

- KRÜN Krottenkopfstraße
- Mittelschwere Tour
- 64 % Schotter- und Naturwege
- 36 % Asphalt



Um den Arnstock

Vom Mittenwalder Bahnhof fährt man ins Ortszentrum, dann links in die Karwendelstraße, später Innsbucker Straße, bis zur Isarbrücke. Weiter geht es rechts in die Riedkopfstraße und wieder rechts über die nächste Brücke durch das Naturschutzgebiet Riedboden nach Scharnitz in Tirol.

Nun führt der Radweg über eine Holzbrücke. Dort rechts weiter in die Unterführung und dem Weg unterhalb der Burgruine Porta Claudia bis zur nächsten Holzbrücke folgend. Nach der Brücke rechts und gleich wieder links verläuft der Weg am Berg entlang. Anschließend geht es durch weite Felder in Richtung des Ortes Gießenbach (immer den Wegweisern Richtung Leutasch folgen).

Weiter geht es auf der Bodenstraße. Dieser rechts ca. 6 Kilometer bis zur Kreuzung folgen. Jetzt geht es wieder rechts nach Weidach. Am Ortsausgang, biegt man nach der Brücke rechts ab und fährt durch schattigen Wald entlang der Leutascher Ache leicht bergab. Ab der ehemaligen Grenzstation verläuft der letzte Abschnitt auf der kurvigen und engen Straße zurück nach Mittenwald.

Alternative Routen & Tipps

Die Tour kann auch mit dem Mountainbike über die Bodenalm und Triendlsäge nach Neuleutasch gefahren werden. Nach ca. 1,5 Kilometer von der Bodenstraße geht es nach links in Richtung Bauernwald und hält sich an die Wegweiser.



	2:20 h
	30 km
	455 hm

- MITTENWALD Bahnhof
- Mittelschwere Tour
- 54 % Schotter- und Naturwege
- 46 % Asphalt



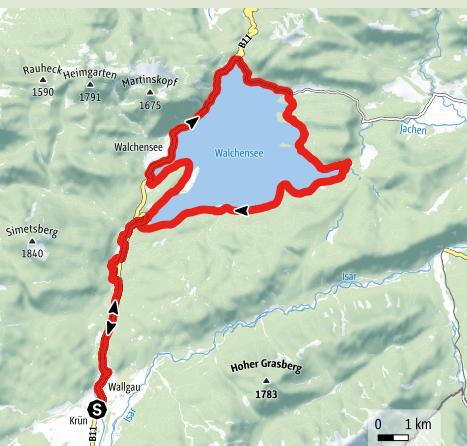


	3:00 h
	41,3 km
	523 hm

WALLGAU Parkplatz am Finzbach, Ortseingang Süd

Mittelschwere Tour

37% Schotter- und Naturwege
63% Asphalt



Um den Walchensee

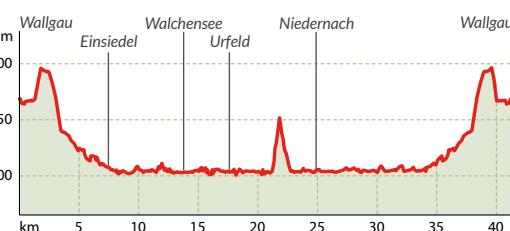
Die Tour um den Walchensee startet am südlichen Orts-eingang beim Parkplatz am Finzbach in Wallgau. Von dort aus führt der Weg Richtung Dorfplatz und weiter über einen kurvigen Anstieg Richtung nördlichen Ortsausgang.

Dem Radweg auf der linken Seite der Bundesstraße 11 folgen, bis unterhalb des Sachensees. Dann weiter links über eine Brücke auf den Wirtschaftsweg Richtung Einsiedl. Hier die Landstraße queren und am Ufer entlang dem Weg über die Halbinsel Zwergerern zum Ort Walchensee folgen. Ab hier geht es ca. 4,5 Kilometer auf der Bundesstraße 11 (saisonale stark erhöhtes Verkehrs-aufkommen möglich) weiter.

In Urfeld rechts auf dem Uferweg nach Sachenbach abbiegen und weiter über die Forststraße nach Niedernach. Hier ebenfalls nach rechts in die Mautstraße (für Radfahrer kostenlos) abbiegen, auf der nach 8 Kilometern eine T-Kreuzung kommt, an welcher es nach links und dann gleich wieder rechts auf der vom Hinweg bekann-teten Route zurück nach Wallgau geht.

Alternativen Routen & Tipps

Am Walchensee selbst gibt es viele Bade- und Picknick-gelegenheiten. In den Sommermonaten sind die Bundes-strasse sowie die Mautstraße sehr stark von PKWs und Motorrädern befahren! Für Familien mit Kindern ist die Tour daher nicht empfehlenswert! Ebenfalls besteht die Mög-lichkeit vom Walchensee aus in ca. 3 bis 4 Stunden auf den Herzogstand auf 1.731 Meter oder auf den Jochberg in ca. 3 Stunden auf 1.565 Meter zu steigen.



Mountainbike-touren



Sportlich
unterwegs im
Herzen der Natur

Knackige Steigungen, urige Hütten plus Badeseen.
Das genießen Mountainbiker in der Alpenwelt
Karwendel auf vielfältigen Touren.
Den Fahrtwind im Rücken und gigantisches
Bergpanorama im Blick - Auf geht's...



Zur Vereiner Alm

Ausgangspunkt der Tour zur Vereiner Alm ist der Bahnhof in Mittenwald. Von dort geht es über den Bahnübergang, welcher sich linkerhand vom Bahnhofsgebäude befindet, in die Dammkarstraße. Weiter zur Isarbrücke, welche überquert wird, und links in die Rehbergsstraße dem Radweg am Fluss entlang. Dann geht es zwischen den beiden Kasernen hindurch zum Wanderparkplatz Nord. Hier beginnt der erste Anstieg zur Aschaukapelle.

Über eine schmale Brücke geht es über den Seinsbach weiter, bevor der Weg auf eine Forststraße führt. Diesem wird nach rechts gefolgt. Nach teilweise sehr steilen sechs Kilometern wird das Ziel, die Vereiner Alm auf 1.400 Meter, erreicht.

Alternative Routen & Tipps:

Nahe der Vereiner Alm liegt die Krinner-Kofler-Hütte (Selbstversorgerhütte), in welcher übernachtet werden kann. Von der Vereiner Alm und der Krinner-Kofler-Hütte gibt es zahlreiche Tourenmöglichkeiten für Wanderer und Bergsteiger, wie z. B. der Aufstieg auf die Soiernspitze auf 2.257 Meter.

	1:30 h
	12,6 km
	579 hm

MITTENWALD Bahnhof

Mittelschwere Tour

70 % Schotter- und Naturwege

30 % Asphalt



Um den Bletschertalkopf und Rindberg

An der Krottenkopfstraße in Krün geht es geradeaus Richtung Süden und dann links in die Finzbachstraße. An der Kreuzung der Wettersteinstraße führt der Weg weiter auf der Hochstraße zur Kapelle Maria Rast und biegt an der nächsten Abzweigung rechts ab Richtung Quicken und Klais. Hinter dem Bahnübergang und nach der Überquerung der Staatsstraße geht es weiter auf der Schotterstraße, bis diese in eine Asphaltstraße mündet.

Dort wird sich rechts nach Klais gehalten. Vorbei am Bahnhof verläuft der Radweg bis Gerold und dort der Beschilderung Richtung Rindberg folgend weiter. Nach dem langen und stetigen Anstieg auf der Anhöhe (Bauerngraben) angekommen, geht es nach rechts und auf der teilweise steilen Forststraße zurück nach Krün.

Alternativen Routen & Tipps:

Es besteht die Möglichkeit auch über die Finzalm zum Ausgangspunkt zurückzufahren. Auf der Anhöhe geht es nach links der Forststraße bergab bis zu einer Brücke. Nach der Überquerung dann weiter rechts über das Geröllflussbett des Angergrabens, führt der Weg auf einem schmalen Pfad am Finzbach entlang zur Finzalm. Nach der Alm folgt noch ein Anstieg, bevor die Abfahrt auf der teilweise steilen Forststraße zurück nach Krün losgeht.



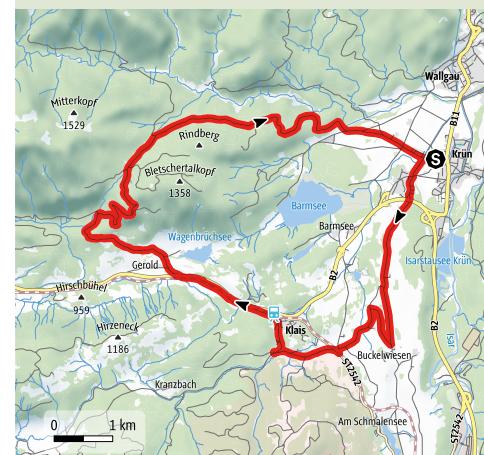
	2:30 h
	21 km
	437 hm

KRÜN Krottenkopfstraße

Mittelschwere Tour

58 % Schotter- und Naturwege

42 % Asphalt





Zum Isarursprung und zur Kastenalm

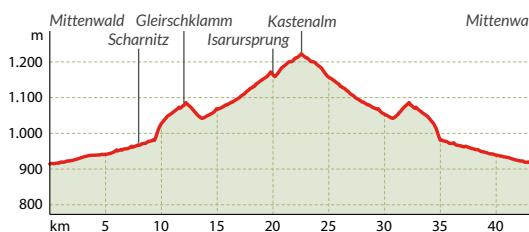
Vom Mittenwalder Bahnhof entlang der Allee ins Ortszentrum geht es links in die Karwendelstraße, später dann Innsbrucker Straße und dieser folgend bis zur Isarbrücke kurz vor dem südlichen Ortsausgang. Hier rechts abbiegen in die Riedkopfstraße und wieder rechts über die nächste Brücke durch das Naturschutzgebiet Riedboden in den Nachbarort Scharnitz in Tirol.

Der folgende Radweg führt über eine Holzbrücke, weiter nach rechts durch eine Unterführung bis zur Ortsmitte von Scharnitz. Vor der Kirche geht es links ab, dann über eine geteerte Fahrstraße zum Eingang der Karwendeltäler. Hier geradeaus weiter wird über einen kurzen steilen Anstieg auf die Gleirschhöhe eine Forststraße erreicht, welche weiter in das Hinterautal führt.

Stets leicht ansteigend geht es entlang der jungen Isar bis zur Quelle, kurz vor der Kastenalm. Die Rückfahrt nach Mittenwald verläuft auf der gleichen Strecke wie die Anfahrt.

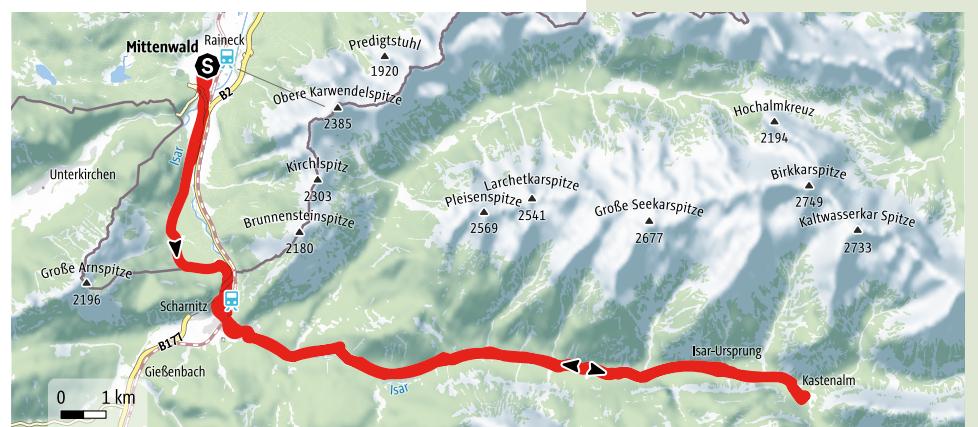
Alternativen Routen & Tipps:

Von der Kastenalm bietet sich die Möglichkeit noch weiter in Richtung Halleranger Alm zu wandern. Der Aufstieg dauert ca. 2,5 Stunden und belohnt Wanderer mit dem Blick zum Lafatscher und einer gemütlichen Einkehr auf der Alm. Der Weg zur Halleranger Alm ist nur zu Fuß begehbar.



🕒	3:20 h
📍	44,5 km
🏔	625 hm

📍 MITTENWALD Bahnhof
📊 Leichte- bis mittelschwere Tour
78 % Schotter- und Naturwege
22 % Asphalt



Durchs Eschenlainetal

Vom Haus des Gastes in Wallgau führt die Tour zum nördlichen Ortsausgang. Dort geht es auf der linken Seite am Parkplatz weiter Richtung Simetsberg und am Aussichtspunkt Rast vorbei, bis der Weg links ins Eschenlainetal führt. Entlang der Klamm mit vielen kleinen Gumpen verläuft ein abwechslungsreicher Weg nach Eschenlohe. Auf einigen Teilabschnitten muss abgestiegen und geschoben werden.

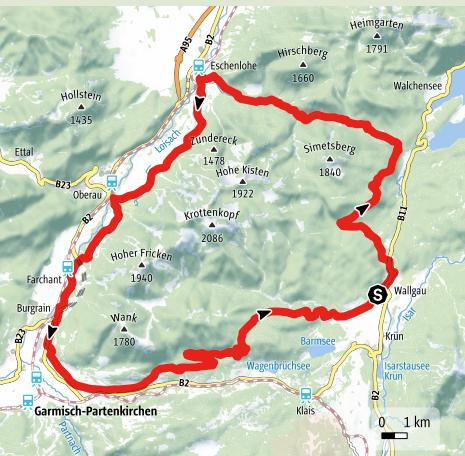
In Eschenlohe wieder links abbiegen und dann an den sieben Quellen, den Orten Oberau und Farchant vorbei bis nach Garmisch-Partenkirchen fahren. Am Ortseingang kurz nach der Polizei biegt man links in die Münchner Straße ein und weiter in die historische Ludwigstraße (Fußgängerzone). Am Ende der Straße geht es links steil bergauf. Dann weiter auf der alten Gsteigstraße, welche später auch die Straße zum Gschwandtnerbauer ist. Dort verläuft die Tour weiter durch Wiesen bis zur Abzweigung Richtung Gerold.

Bei der nächsten Weggabelung dann der Beschilderung Richtung Rindberg folgen. Nach dem stetigen Anstieg auf der Anhöhe angekommen, geht es rechts weiter auf der teilweise steilen Forststraße zurück nach Wallgau.



QR-Code
🕒 6:00 h
📍 56,9 km
🏔 1.191 hm

📍 **WALLGAU** Haus des Gastes
📊 **Schwere Tour**
85 % Schotter- und Naturwege
15 % Asphalt



Zur Wallgauer Alm und Finzalm

Die Mountainbiketour beginnt in der Krottenkopfstraße in Krün. Der Beschilderung folgend durch ein Wiesengeände führt die Route in Richtung Finzalm. Das Finzbachbett wird überquert und ab hier verläuft eine stetig ansteigende Forststraße zur Finzalm/Wallgauer Alm. An der Kreuzung geht es rechts Richtung Wallgauer Alm.

Stetig und teilweise kräftezehrend bergauf verläuft die Fahrt weiter. Bei der Verzweigung Wildbädermoos wieder rechts fahren. So wird nach weiteren steilen Abschnitten die Wallgauer Alm auf 1.543 Meter erreicht. Nach der Einkehr geht es wieder auf demselben Weg zurück bis auf ca. 1.100 Meter und weiter an der Abzweigung bei der Holzbank dem schmaleren Weg rechts zur Finzalm (teilbewirtschaftet je nach Weidebetrieb, siehe Aushang oder App), immer der Beschilderung nach.

Dann geht es weiter auf einem schmalen Pfad entlang des Finzbachs und gelangt so schließlich links über eine Brücke. Der Forststraße bergauf folgend bis zum Rindberg und dort wiederum links auf der teilweise steilen Abfahrt zurück nach Wallgau fahren.

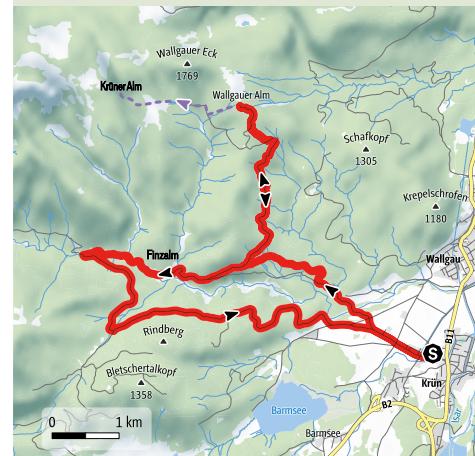
Alternative Routen & Tipps:

Von der Wallgauer Alm aus gibt es die Möglichkeit, über die Wegnr. 454 in ca. 30 Minuten zur etwas höher gelegenen Krüner Alm (teilbewirtschaftet) auf 1.621 Meter aufzusteigen.



🕒 3:10 h
📍 21,1 km
🏔 906 hm
QR-Code

📍 **KRÜN** Krottenkopfstraße
📊 **Mittel- bis schwere Tour**
93 % Schotter- und Naturwege
7 % Asphalt





Zur Fischbachalm

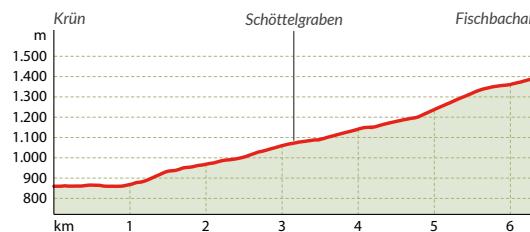
Ausgangspunkt ist der Parkplatz im Gries in Krün. Von hier aus geht es über die Isarbrücke nach links. Nach kurzer Zeit zweigt sich die Forststraße bis zum Hundstall (Materialseilbahn Soiernhaus) gefahren werden. Hier wird das Mountainbike abgestellt und dem Steig ca. 45 Minuten durch lichter werdenden Wald bergauf zu Fuß gefolgt.

Der Rückweg wird über die gleiche Route unternommen. Da der Weg einige steile Passagen enthält gilt es vorsichtig hinabzufahren.

Alternativen Routen & Tipps:

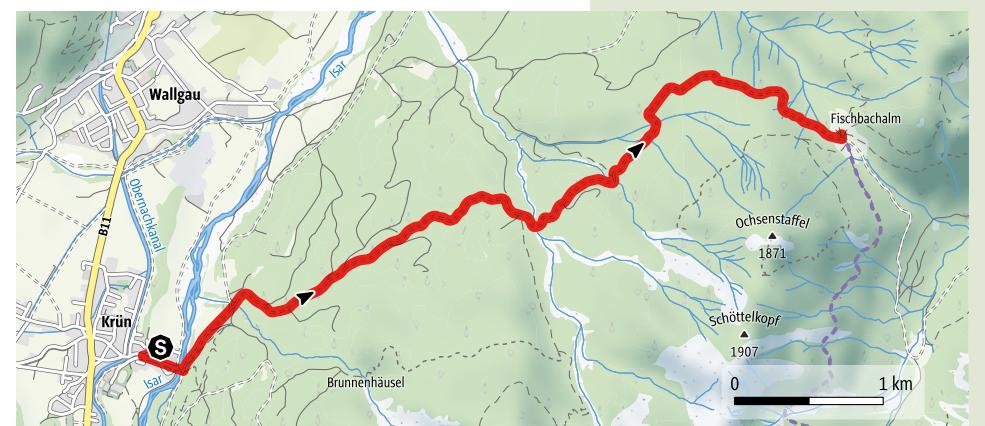
Von der Fischbachalm aus kann weiter auf der Forststraße bis zum Hundstall (Materialseilbahn Soiernhaus) gefahren werden. Hier wird das Mountainbike abgestellt und dem Steig ca. 45 Minuten durch lichter werdenden Wald bergauf zu Fuß gefolgt.

Bei der Wegverzweigung kurz unterhalb des Soiernhauses wird sich rechts gehalten und so nach wenigen Kehren das Soiernhaus erreicht. Auf dem Soiernhaus gibt es die Möglichkeit einzukehren oder auch zu übernachten. Die Übernachtung sollte im Vorhinein gebucht werden. Vom Soiernhaus aus gibt es zahlreiche Tourenmöglichkeiten für Bergsteiger.



🕒	1:45 h
📍	6,5 km
🏔	566 hm

📍 KRÜN Parkplatz im Gries
📊 Mittel- bis schwere Tour
100 % Schotter- und Naturwege





Zur Esterbergalm

Die anspruchsvolle Mountainbiketour beginnt an der Krottenkopfstraße in Krün. Der Beschilderung folgend durch ein Wiesengelände führt die Route in Richtung Finzalm. Das Finzbachbett wird überquert und ab hier verläuft eine stetig ansteigende Forststraße zur Finzalm. Weiter einem schmalen Weg entlang des Finzbachs folgend, wird schließlich eine Brücke erreicht.

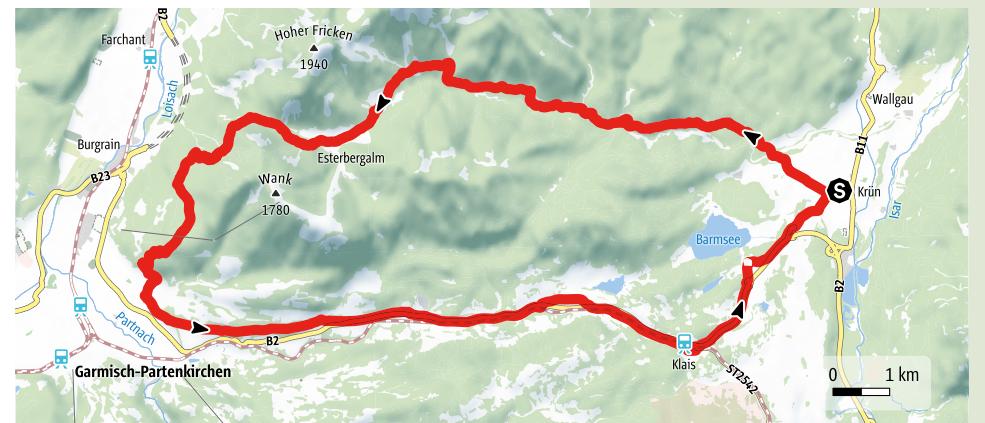
Nun folgt ein längerer Wegabschnitt: Hier geradeaus, über eine mit Wurzeln gespickte, grobe Schotterstraße, biegt man rechts in den Weg zur Farchanter Alm/Esterbergalm ab. Die Esterbergalm lädt zur kurzen Rast ein. Von dort aus führt eine lange, sehr steile Abfahrt nach Partenkirchen hinunter. Am Klettergarten geht es rechts bergab bis in den Ort, dann links abbiegend in die Münchner Straße und weiter in die historische Ludwigstraße (Fußgängerzone).

Am Ende der Fußgängerzone geht es links steil bergauf. Dann weiter auf der alten Gsteigstraße, welche später auch die Straße zum Gschwandnerbauer ist. Dort weiter durch Wiesen bis zur Abzweigung Richtung Gerold. Hier auf der Forststraße bis Gerold bleiben, durch den Weiler und dem Radweg nach Klais folgen, am Bahnhof vorbei und links über die Bahnschienen.

Nach der Unterführung rechts halten und auf dem Radweg Richtung Krün am Ortsteil Barmsee vorbei. An der langgezogenen Parkbucht entlang, nach links in den geteerten Weg abbiegen, durch ein kleines Waldstück und an den Wiesen vorbei, führt die Tour zurück zum Ausgangspunkt.



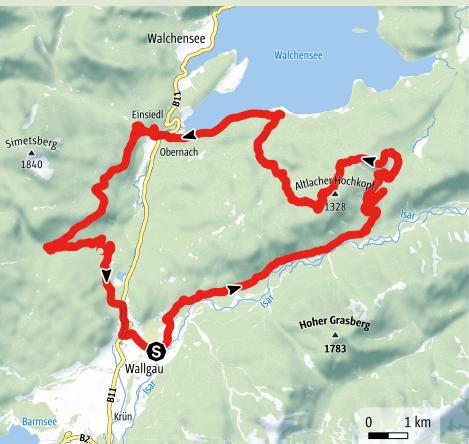
	3:30 h
	32,7 km
	1.089 hm
	KRÜN Krottenkopfstraße
	Mittel- bis schwere Tour
	84 % Schotter- und Naturwege
	16 % Asphalt





..... 5:20 h
 35,4 km
 1.200 hm

WALLGAU Isarsteg
 Mittel- bis schwere Tour
 73 % Schotter- und Naturwege
 27 % Asphalt



Um den Altlacher Hochkopf

Am Isarsteg in Wallgau geht es über den Golfplatzrundweg zur Mautstraße (für Radfahrer kostenlos) nach Vorderriß. Dieser folgend, wird nach ca. sieben Kilometern links auf die stark ansteigende Forststraße zum Galgenwurfsattel abgebogen. An der Weggabelung nach ca. drei Kilometern geht es links Richtung Altlacher Hochkopf.

Nach weiteren drei Kilometern führt der Weg links leicht bergauf auf eine Forststraße (nach dem Wanderweg 491) unterhalb des Hochkopfes. Dieser folgt man weiter auf der Wegnr. 491a bis Altlach am Walchensee. Weiter geht es auf die Mautstraße (für Radfahrer kostenlos) links-haltend bis Einsiedl. Hier links abbiegen auf die Bundesstraße 11 und dann gleich wieder rechts über die Brücke Richtung Simetsberg. Vorbei am Aussichtspunkt Rast geht es zurück zum nördlichen Ortseingang von Wallgau. Auf der Walchenseestraße dann den Berg hinunter und links in die Flößer- und Isarstraße zurück zum Ausgangspunkt.

Alternative Routen & Tipps:

Am Walchensee selbst gibt es viele Bade- und Picknickgelegenheiten. In den Sommermonaten sind die Bundesstraße sowie die Mautstraße sehr stark von PKWs und Motorrädern befahren! Für Familien mit Kindern ist die Tour nicht empfehlenswert!



Über die Wettersteinalm zum Schachenhaus

Ausgangspunkt der Mountainbiketour ist der Bahnhof in Mittenwald. Von hier entlang der Allee ins Ortszentrum folgen, wird links in die Karwendelstraße abgebogen und weiter auf der Innsbrucker Straße bis zur Abzweigung Richtung Leutasch gefahren. Dort rechts abbiegen und der Beschilderung nach zum Lautersee und Ferkensee.

Der sogenannte Bannholzweg beginnt kurz hinter dem Ferkensee und verläuft hinauf zur Wettersteinalm auf 1.464 Meter. Kurz vor der Alm zweigt der Schachentweg nach rechts ab, über den Biker zunächst vorbei am Schachentorkopf und anschließend zum Königsschloss gelangen. Nach der Stärkung im Schachenhaus erfolgt die Abfahrt vom Schloss wieder hinunter zur Wettersteinalm und anschließend vorbei am Schloss Elmau und dem Hotel „Das Kranzbach“ Richtung Klais.

Nach der Mautstelle, vor der Ortschaft Klais, führt der Weg rechts über den Quicken bis zur Staatsstraße. Nach der Überquerung kommt der unbeschränkte Bahnübergang. Weiter führt der Weg stetig ansteigend Richtung Goas-Alm. Von dort aus rechts über die Buckelwiesen, am Schmalensee vorbei, geht es zurück nach Mittenwald.



..... 4:45 h
 40,8 km
 1.310 hm

MITTENWALD Bahnhof
 Schwere Tour
 83 % Schotter- und Naturwege
 17 % Asphalt





Die Karwendelrunde

Vom Mittenwalder Bahnhof entlang der Allee ins Ortszentrum führt der Weg in die Karwendelstraße, später Innsbrucker Straße und weiter bis zur Isarbrücke kurz vor dem südlichen Ortsausgang. Von hier wird in die Riedkopfstraße abgebogen und dann wieder rechts über die nächste Brücke durch das Naturschutzgebiet Riedboden in den Nachbarort Scharnitz in Tirol. Der Radweg führt über eine Holzbrücke, dann rechts in die Unterführung bis zur Ortsmitte.

Vor der Kirche biegt die Tour links ab und leitet über die geteerte Fahrstraße zum Eingang der Karwendeltäler. Stets entlang des Karwendelbachs und durch weite Almwiesen beginnt der steile Anstieg zum Karwendelhaus. Nach den letzten anstrengenden Metern bietet das Karwendelhaus eine erfrischende und erholende Einkehr an. Von dort aus sind es nur noch wenige Meter bis zum Hochalmsattel, bevor es über

zahlreiche Serpentinen hinunter zum Kleinen Ahornboden geht. Umgeben von schöner Natur bietet sich hier ebenfalls eine kleine Verschnaufpause an. Anschließend führt die Forststraße des Johannistals Richtung Hinterriß.

Vom Naturparkhaus Hinterriß geht es nach einem kurzen Flachstück und dem nächsten Anstieg zur Vordersbachau und zur Querung des Sandbachs. Da es hier keine Brücke gibt, gestaltet sich diese Querung je nach Wasserstand durchaus knifflig. Das Rad muss teilweise durch den Bach getragen werden. Nun folgt der letzte steile Anstieg hinauf zur Vereiner Alm. Von dort führt die Forststraße hinunter und endet an der Seinsalm (nicht bewirtschaftet). Hier geht es links weiter und so zurück nach Mittenwald zum Ausgangspunkt.



🕒	6:00-7:00 h
📍	69,6 km
🏔	1.811 hm

📍 MITTENWALD Bahnhof
📊 Schwere Tour
86 % Schotter- und Naturwege
14 % Asphalt





Zur Möslalm

Vom Mittenwalder Bahnhof entlang der Allee ins Ortszentrum führt der Weg in die Karwendelstraße, später Innsbrucker Straße und weiter bis zur Isarbrücke kurz vor dem südlichen Ortsausgang. Von hier wird in die Riedkopfstraße abgebogen und dann wieder rechts über die nächste Brücke durch das Naturschutzgebiet Riedboden in den Nachbarort Scharnitz in Tirol.

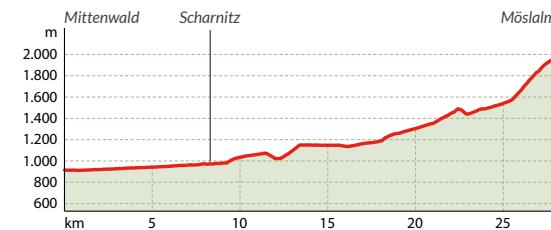
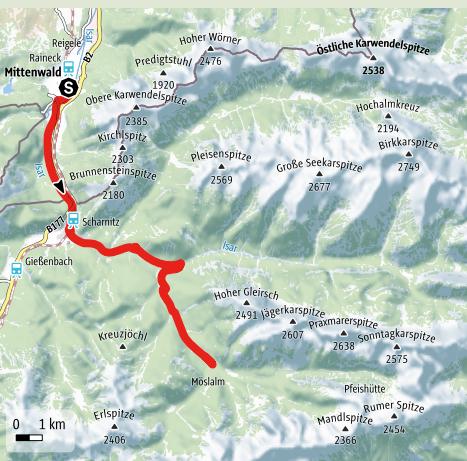
Der Radweg führt über eine Holzbrücke, dann in eine Unterführung bis zur Ortsmitte. Vor der Kirche geht es links weiter über die geteerte Fahrstraße zum Eingang der Karwendeltäler. Hier wird sich geradeaus gehalten. Nach einem kurzen steilen Anstieg wird die Gleirschhöhe erreicht. Weiter auf der Forststraße rechts, ein kurzes Stück bergab, um die junge Isar zu überqueren.

Nun beginnt der teils steile Anstieg zur Möslalm, wobei in den Flachstücken immer wieder kurze Verschnaufpausen eingelegt werden können. Die Anstrengung wird mit der Ankunft an der Möslalm belohnt.

Alternative Routen & Tipps:

Von der Möslalm kann über einen steilen Schotterweg weiter in Richtung Pfeishütte auf 1.922 Meter gefahren werden.

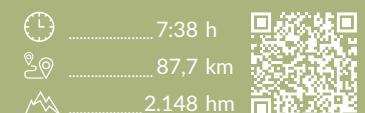
Der Bike-Abstellplatz wird etwa 300 Höhenmeter unterhalb der Pfeishütte erreicht. Von der Pfeishütte aus gibt es viele Tourenmöglichkeiten für Bergsteiger und Kletterer. Bei einer vorab getätigten Reservierung kann auf der Hütte auch übernachtet werden.



Um das Wettersteingebirge

Eine der eindrucksvollsten Unternehmungen in der Alpenwelt Karwendel ist die komplette Umrundung des mächtigen Wettersteinmassivs. Ein früher Aufbruch ist wichtig, denn acht Stunden reine Fahrzeit können es schon werden:

Die Tagestour startet am Bahnhofplatz im Ortskern Mittenwalds mit der Fahrt über die beiden Bergseen – Lautersee & Ferkensee – hinunter nach Elmau, bevor es dort wieder in Richtung Berggasthaus Hintergraseck ansteigt. Vorbei am benachbarten Vordergraseck führt die Strecke hinunter zum Skistadion in Garmisch-Partenkirchen. Entlang der Bahnhlinie und der bayerischen Zugspitzbahn, vorbei an der Talstation der Alpspitzbahn führt der gemütliche Radweg nach Hammersbach und Obergrainau.



MITTENWALD Bahnhof
Schwere Tour
73 % Schotter- und Naturwege
27 % Asphalt





Erlebniswege App

In der „Alpenwelt Erlebniswege“ App stehen Ihnen fünf Themenwege zur Verfügung. Jeder dieser Themenwege bietet etwa zehn Stationen, an denen Sie humorvolle Videos, Drohnenflüge, informative Texte und spannende Geschichten zur Region entdecken können.

DIE WASSER-ROUTE

Dieser E-Bike-Themenweg ab Wallgau führt entlang des Wassers. Murmeltier Kurbl und Geograf Dr. Hasdenteufel beantworten in der Erlebniswege App spannende Fragen zu Naturgeheimnissen der Alpenwelt Karwendel.

DIE FEUER-ROUTE

Auf der 35 km langen Feuer-Route, welche in Mittenwald startet, gibt Michael Baumgartner in der Alpenwelt Erlebniswege App praktische Tipps für E-Biker – von der optimalen Motor-Nutzung bis zu Ausrüstungs-Tipps.

DIE ERDE-ROUTE

Der E-Bike-Themenweg führt von Krün über 25 km durch das „Erbe der Eiszeit“. Mit der Erlebniswege App steuert man Geotope an, löst Quizfragen und erfährt von Murmeltier Kurbl und Dr. Jens Notroff, wie der Isar-Loisachgletscher die Alpenwelt Karwendel formte.

DIE LUFT-ROUTE

Die 27 km lange Luft-Route führt zu acht kulinarischen Stationen rund um Mittenwald, Krün und Wallgau. Mit der Erlebniswege App trifft man per Video die kreativen Köpfe der Region, löst ein Quiz und erhält bei jedem „g'schmackigen“ Treffen ein Rezept zum Nachkochen.

DIE G7-ROUTE

Die 29 km lange G7-Route führt von Mittenwald aus zu wichtigen Orten der G7-Treffen in der Alpenwelt Karwendel. Auf acht Stationen erfahren Besucher mehr über die Themen der Treffen und warum die sichersten Weißwürste in Krün zu finden waren.



Los geht's! Erlebniswege App herunterladen und die Alpenwelt Karwendel neu entdecken.



Bike-Shops & Verleih

MITTENWALD

BikerBahnhof Mittenwald
Verkauf-Verleih-Service
Bahnhofplatz 12
Tel. +49 (0) 88 23 - 27 64
E-Mail: mail@bikerbahnhof.com
www.bikerbahnhof.com

KRÜN

Bikepoint Karwendel
Verkauf-Verleih
Karwendelstraße 4
Tel. +49 (0) 88 25 - 92 18 80
E-Mail: info@bikepoint-karwendel.de
www.bikepoint-karwendel.de

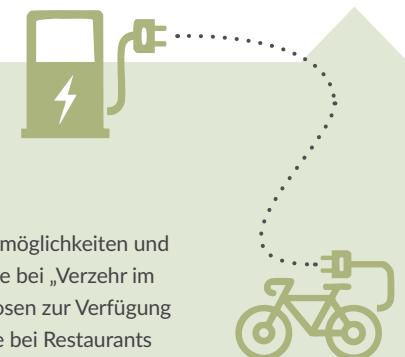
WALLGAU

Motorrad Holzer
Verleih
Flößerstraße 47
Tel. +49 (0) 88 25 - 21 41
E-Mail: info@motorrad-holzer.de
www.motorrad-holzer.de

Bike Waschanlage

Das Bike in neuem Glanz erstrahlen lassen – ob nach der Tour oder vor dem nächsten Abenteuer!

Die Bike Waschanlage ist für alle frei zugänglich und befindet sich zwischen BikerBahnhof Mittenwald und dem Gleis 1. Gebühr: € 2,-



E-Bike Ladestationen

Nicht dass Ihrem E-Bike der Saft ausgeht...



Hier haben wir eine Übersicht der Lademöglichkeiten und einiger Gastronomen aufgeführt, welche bei „Verzehr im Lokal“ zum Laden Ihres E-Bikes Steckdosen zur Verfügung stellen. Bitte beachten Sie die Ruhetage bei Restaurants mit Innensteckdosen.



So nah!

ANREISE IN DIE REGION & MOBIL VOR ORT

Die Anbindung durch öffentliche Verkehrsmittel in die Alpenwelt Karwendel ist ausgezeichnet. Nicht nur im Sinne der Nachhaltigkeit, damit wir unsere reine Luft und die unbeschadete Natur beibehalten können, sondern auch in Ihrem Sinne, empfehlen wir eine entspannte Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

MIT DER BAHN

Mit der Werdenfelsbahn von München über Garmisch-Partenkirchen, nach Klais und Mittenwald: Verschiedene Tickets, wie das Bayern-Ticket, Werdenfels-Ticket oder das Deutschland-Ticket schließen zudem weitere öffentliche Verkehrsmittel ein. Für die Fahrradmitnahme im Fernverkehr ist ein Ticket mit Stellplatz-Reservierung notwendig. Die Regionalzüge sind mit Fahrradabteilen ausgestattet, die eine Mitnahme ermöglichen (separates Fahrradticket notwendig, keine garantierte Mitnahme). Mehr Informationen dazu auf www.bahn.de

RADKARTE

Die kostenpflichtige Radkarte der Alpenwelt Karwendel, 1:55.000, ist in unseren Tourist-Informationen Mittenwald, Krün, Wallgau oder online erhältlich:
www.alpenwelt-karwendel.de



REGIONAL- UND GÄSTEBUSSE

ALPENWELT KARWENDEL

Vor Ort nutzen Sie problemlos die Regionalbusse im gesamten Oberland und die Wander- und Gästebusse zwischen den Orten, zum Lauter- und Ferchensee sowie Richtung Elmau. Alle Busse sind mit Ihrer AlpenweltCard kostenlos nutzbar. Eine Fahrradmitnahme ist in den Bussen leider nicht möglich.

MIT DEM AUTO

Sollten Sie dennoch nicht auf Ihr Auto verzichten wollen, empfehlen wir Ihnen die easyPark App. Hier können Sie mit einem Klick bargeldlos, kontaktlos und ohne Parkschein parken. So zahlen Sie stets nur für die Dauer, die Sie tatsächlich parken.

Wir sind für Sie da!

Im persönlichen Kontakt und mit vielen Serviceleistungen:



Alpenwelt Karwendel App

Unsere Einladung, die Alpenwelt Karwendel digital zu entdecken: ein idealer Wegweiser für bunte Erlebnisse in Mittenwald, Krün und Wallgau.



Kostenlos für Android & iOS verfügbar

Mobile Infos



Ladestationen für Elektromobilität

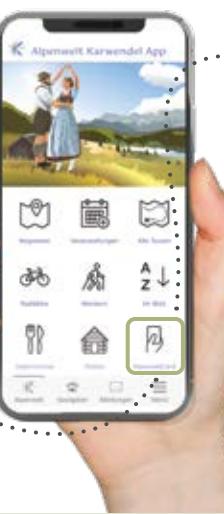
In der Rubrik „A-Z“ der Alpenwelt Karwendel App finden Sie regionale E-Bike und E-Auto-Ladestationen im Überblick.

AlpenweltCard mit Vergünstigungen & Vorteilen

Unseren Übernachtungsgästen bietet die AlpenweltCard je nach Aufenthaltsdauer viele Leistungen und Vergünstigungen.

Kostenlose Nutzung ab 1 Übernachtung

- Regionalbusnetz des Landkreises
- Wander- und Gästebus
- Linienbusse zum Lautersee und Ferchensee



Tourist-Information Mittenwald
Dammkarstr. 3 · 82481 Mittenwald
Tel. +49 (0) 88 23 - 33 981
touristinfo@mittenwald.de

Tourist-Information Krün
Rathausplatz 1 · 82494 Krün
Tel. +49 (0) 88 25 - 10 94
touristinfo@kruen.de

Tourist-Information Wallgau
Mittenwalder Str. 8 · 82499 Wallgau
Tel. +49 (0) 88 25 - 92 50 50
touristinfo@wallgau.de

www.alpenwelt-karwendel.de

Herausgeber: Alpenwelt Karwendel
Mittenwald Krün Wallgau Tourismus GmbH
Dammkarstraße 3 · D-82481 Mittenwald
Geschäftsführer: Manuel Huber
Gestaltung: mauritius images GmbH
Druck: Druckerei Pfuhrer e.K., Mittenwald
Titelbild: Zugspitz Region GmbH, Foto:
Julian Rohn
Fotos: Pierre Johnne, Stefan Eisend,
Wolfgang Ehn, Philipp Gülland, Sandra
Hibler, Gregor Lengler, karwendelbilder.de,
Rudolf Pohmann, mauritius images / Volker
Preusser, Bruno Kickner, Zugspitz Region
GmbH / Erika Sprengler, Zugspitz Region
GmbH, Foto: Julian Rohn, Region Seefeld,
Florian Breitenberger, Region Seefeld/ASA
12/Gregor Kuntscher

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch
auszugsweise, nur mit Genehmigung.
Alle Angaben sind nach bestem Wissen
erstellt. Für Änderungen vor Ort, fälschliche
Angaben und daraus resultierende Schäden
wird keinerlei Haftung übernommen.
Stand: Mai 2025

