

# Inhalt

<b>Vorworte</b>	2		
<b>Hinweise und Wissenswertes</b>	8		
<b>Zur Verwendung von Buch und GPS</b>	14		
▶ <b>0 Von München nach Bad Tölz</b>	20		
Entlang der Isar flussaufwärts			
▶ <b>1 Kreuzkopf und Zunderkopf</b>	30		
Von Ammerwald auf Graten zwischen Bayern und Tirol			
▶ <b>2 Hochblasse</b>	34		
Von Ammerwald über den Roggentalsattel			
▶ <b>3 Pürschling</b>	37		
Über den Sonnenberggrat und weiter Richtung Klammspitze			
▶ <b>4 Rund um Garmisch-Partenkirchen</b>	42		
Auf Höhenwegen von Farchant zum Riessersee			
▶ <b>5 Wank</b>	48		
Von Gschwandt über den Hüttlsteig nach Partenkirchen			
▶ <b>6 Schützensteig zum Schachen</b>	52		
Vom Eckbauer über den Wamberger Rücken			
▶ <b>7 Zugspitze</b>	60		
Von Garmisch durch das Reintal zum Zugspitzplatt			
▶ <b>8 Heimgarten</b>	66		
Von Ohlstadt auf dessen Hausberg			
▶ <b>9 Zwieselberg und Blomberg</b>	70		
Von Bad Heilbrunn auf die zwei Tölzer Hausberge			
▶ <b>10 Seekarkreuz</b>	75		
Am Geier- und Fockenstein vorbei			
▶ <b>11 Staffelgraben</b>	80		
Rund um den Jachenauer Staffel			
▶ <b>12 Umrundung des Jachenauer Kessels</b>	83		
Höhenwege unterhalb von Benediktenwand und Jochberg			
▶ <b>13 Demeljoch</b>	90		
Vom Rand des Sylvensteinsees hinauf			
▶ <b>14 Von Fall über Kotzen und Tölzer Hütte</b>	94		
Lange Runde vom Sylvensteinsee hinüber zum Schafreuter			
▶ <b>15 Soiernkessel</b>	100		
Über den Lakaiensteig und vorbei am Hohen Grasberg			
▶ <b>16 Rund um den Tegernsee</b>	106		
Seeumrundung am Ufer entlang und auf Höhenwegen			
▶ <b>17 Wallberg und Setzberg</b>	111		
Von der Wallbergbahn-Bergstation rund um den Risserkogel			
▶ <b>18 Schinder</b>	116		
Von der Valepp über die Trausnitzalm zum Trausnitzberg			
▶ <b>19 Blaubergkamm-Umrundung</b>	120		
Von der Halserspitze zum Schildenstein			
▶ <b>20 Schönberg</b>	125		
Aus dem Kreuther Hochtal an Roß- und Buchstein vorbei			
▶ <b>21 Hochalm</b>	129		
Von Stuben am Achenpass zur verfallenen Alm			
▶ <b>22 Zireiner See und Schönjochalm</b>	132		
Von Steinberg über Schauertalsattel und Marchgatterl			
▶ <b>23 Übers Steinerne Tor zur Gaisalm</b>	138		
Von Maurach via Köglalm ans Westufer des Achensees			
▶ <b>24 Rotwand und Jägerkamp</b>	144		
Vom Spitzingsee durch den Pfanngraben			
▶ <b>25 Seeberg-Umrundung</b>	148		
Rund um den Bayrischzeller Seebergkopf			
▶ <b>26 Brunnstein</b>	151		
Von der Rosengasse über den Traithenkessel			
▶ <b>27 Rampoldplatte</b>	156		
Vom Jenbachtal hinauf ins Wendelsteinmassiv			
▶ <b>28 Hochries</b>	160		
Über Predigtstuhl und Klausenberg zur Mittelstation			
▶ <b>29 Kampenwand</b>	164		
Vom Priental ins Achenal und zum Kampenwandmassiv			
▶ <b>30 Haindorfer Berg</b>	172		
Auf der Hochebene um Adersberg und Hintergschwendt			
▶ <b>31 Hochgern-Umrundung</b>	176		
Auf dem SalzAlpenSteig und rassigen Bergpfaden			
▶ <b>32 Kaisertal</b>	182		
Vom Gamskogel über den Bettlersteig ins Kaiserbachtal			
▶ <b>33 Wilder-Kaiser-Steig</b>	187		
Am Kaiser entlang vom Hintersteiner See nach St. Johann			

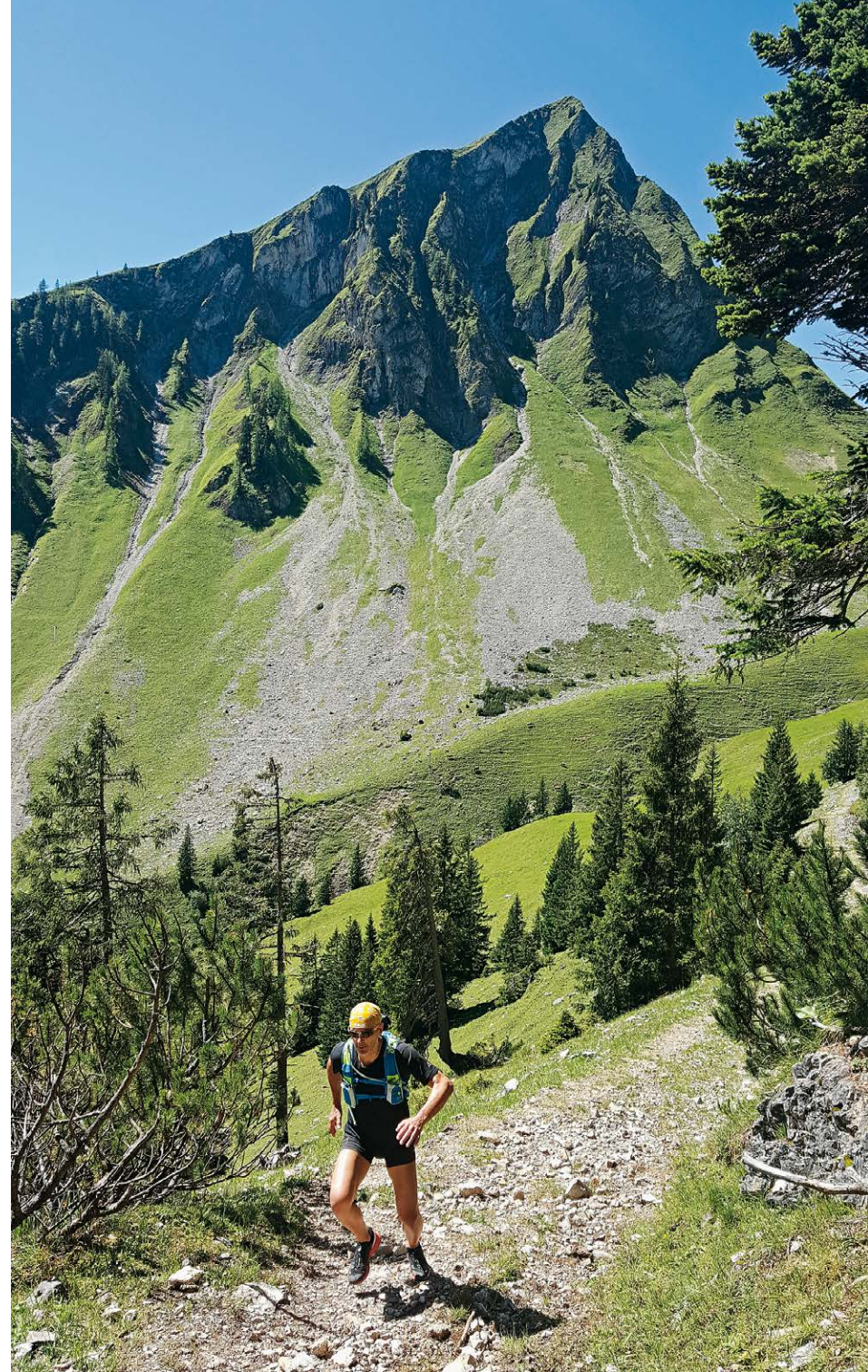
## Symbole

### Symbole in den Diagrammen

	Ort mit Einkehrmöglichkeit
	bewirtschaftete Hütte, Gasthaus
	unbewirtschaftete Hütte, Unterstand
	Forsthütte, private Hütte
	Gipfel
	Pass, Sattel, Joch
	Aussichtspunkt
	Kirche, Kapelle
	Bildstock, Wegkreuz
	Burg, Schloss, Museum
	Rastplatz, Picknickplatz
	Brücke, Steg
	Wasserfall
	Höhle
	Steiganlage
	Parkplatz
	Bahnhof
	Bushaltestelle
	Sessellift
	Seilbahn
	Wegabzweigung links / rechts
	geradeaus

### Streckensignaturen in den Karten

	Laufstrecke
	Gehstrecke
	Aufstiegshilfe
	Ausgangspunkt



Rechts: Markanter Abschluss des Baumgartenjochs, 1939 m, im Karwendel.