

# Inhalt

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

## Stichwortverzeichnis

### Schlusswort

### Impressum

196

199

200

## 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
- P 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.

