

Klinik St. Irmingard GmbH
 Osternacher Straße 103 · 83209 Prien am Chiemsee
 Telefon +498051607-0 · Fax +498051607-562
 info@st-irmingard.de

Ein Unternehmen der Gesundheitswelt Chiemgau

www.st-irmingard.de

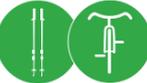
Klinik
 St. Irmingard

Wandern mit Herz

WANDER- UND RADTOUREN



Die Stille der Berge
 lässt uns die Stimme
 unserer Herzen hören.

-  Wandertouren Schwierigkeitsgrad leicht 1 - 8
-  Schnuppertour mit Schneeschuhen 9
-  Wandertouren Schwierigkeitsgrad mittel 10 - 18
-  Walking- und Fahrradtouren 19 - 20

www.st-irmingard.de

Ein Unternehmen der Gesundheitswelt Chiemgau

EGGSTÄTT HEMHOFER SEENPLATTE

Naturschutzgebiet

Die Seenplatte

Die Seenplatte ist eine der **wertvollsten Naturlandschaften Bayerns**. Die Landschaft ist charakterisiert durch die Formung in der letzten Eiszeit: **Gletscher** zerruhten die Oberfläche, hinterließen **Gesteinswälle** und **Eisblöcke**.

Nach Rückzug der Gletscher blieb eine einmalige Eiszerfallslandschaft mit vielen Hügeln und Mulden zurück.

Bis heute sehen wir in Form von Seen, Sümpfen, Toteislöchern, lichten Bruch- und Auwäldern, Nieder- und Hochmooren, Bächen und Tümpeln diese ursprüngliche Landschaft.

Übrig geblieben ist eine Gruppe von **17 Einzelseen** mit einer Gesamtfläche von rund **3,5 Quadratkilometern** nordwestlich des Chiemsees in den Gemeindebereichen von Eggstätt, Breitbrunn am Chiemsee, Rimsting und Bad Endorf.

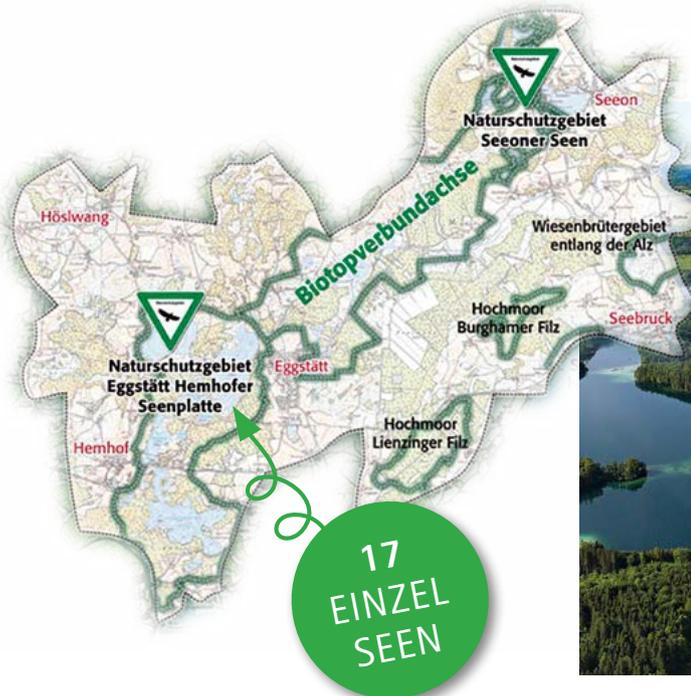
Die größten fünf Seen sind der Langbürgner See, der Schloßsee, der Kautsee, der Hartsee und der Pelhamer See. Diese sowie einige kleinere Seen sind untereinander durch Wasserläufe verbunden.

Die Eggstätter-Hemhofer Seenplatte mit **ca. 1000 Hektar** gilt neben der Osterseengruppe und den Seener Seen als eine der bedeutendsten Eiszerfallslandschaften des bayerischen Alpenvorlandes.

Ein Teil dieser Seenplatte ist das älteste Naturschutzgebiet Bayerns (seit 1939). Im Jahr 1985 folgte das Naturschutzgebiet „**Seener Seen**“. Mittlerweile ist die Eggstätt Hemhofer Seenplatte auch Teil des europaweiten Schutzgebiets-Netzes „**Natura 2000**“.

Ausgangspunkt

Parkplatz am Hartseestüberl, alternativ Wanderparkplatz am Schloss Hartmannsberg. **Großer Rundweg: 8 km; ca. 2,5 h**





ALTER SALINENWEG



Wanderweg

Der Alte Salinenweg ist ein **Panoramaweg**, der immer wieder **Ausblicke auf Bernau und den Chiemsee** frei gibt. Auf dem Weg kommen Sie am **Café Wastelbauer** vorbei, das zu einer kleinen Rast mit **frischgebackenem Kuchen** aus der hauseigenen Hof Konditorei einlädt.

Zurück geht es entlang der **Bernauer Ache**. Die Terrasse des **Farbinger Hof** lädt zu einer Pause ein.

Ausgangspunkt

Tourist-Info Bernau am Chiemsee.

Wegbeschreibung

Mitterweg, Mairhausenstraße, Kraimoos, über den Wasserturm Bergham nach Rottau, von dort aus zurück über Farbinger Hof entlang der Bernauer Ache bis zum Ausgangspunkt / Parkplatz.



↔ 7,3 km

🕒 2,5 Std.

⚡ 80 hm

📏 604 m



"Die Natur gibt mir das Gefühl von Freiheit und die Möglichkeit Kraft für den Alltag zu sammeln."

Astrid Zeitmann
Wanderleiterin Klinik St. Irmingard

PRIENTAL WASSERFALL



Wanderweg

Der Wanderweg ist identisch mit dem beschilderten „**Grenzenlos**“-Wanderweg und erschließt das reizvolle obere Priental von Aschau bis Sachrang.

Wegbeschreibung

Von der Tourist Info Aschau im Chiemgau gehen Sie auf den „**Spuren der Prientaler Flusslandschaft**“ und kommen an vielen Informationsstationen entlang der Prien vorbei.

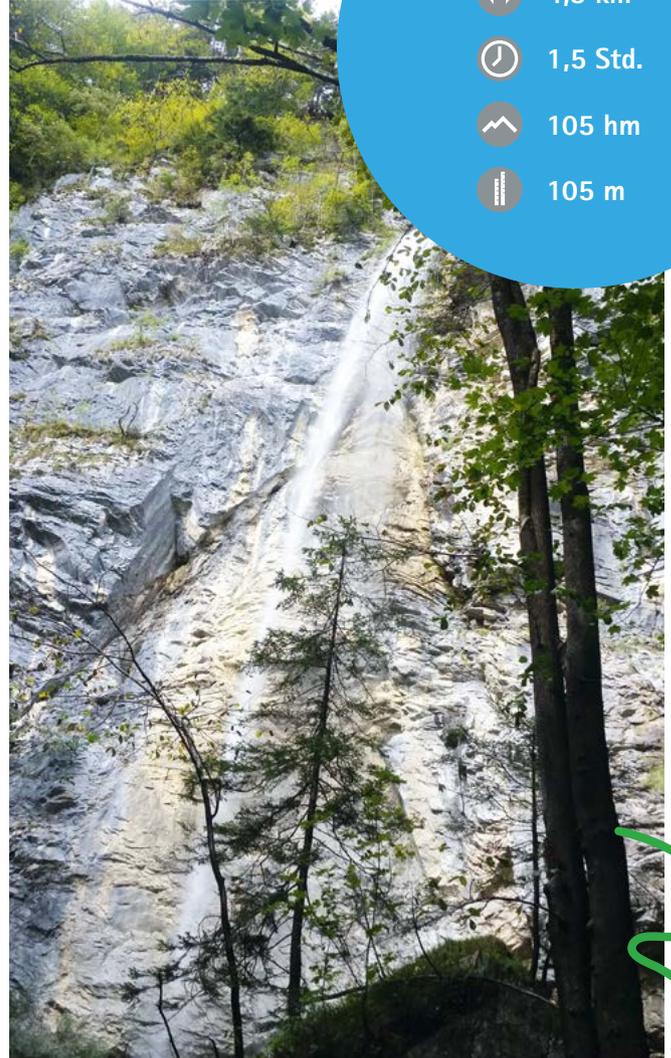
Überqueren Sie die Prien über den Fußgängersteg, halten sich anschließend links und folgen der Straße „**Grenzenlos**“ über die „Kette“ bis zum Ortsteil Bach. Auf dem „**Elisabethenweg**“ geht es vorbei am Talkessel von Einfang und dem in ihn stürzenden **Floderer-Wasserfall**. Bei Schossrinn empfiehlt sich ein Abstecher zum **Schossbach-Wasserfall**. Dieser ist besonders nach Regenfällen einfach sehenswert. Ein ganz besonderes Erlebnis ist es, sich von der Naturdusche erfrischen zu lassen! Anschließend geht es zurück nach Aschau mit einer Einkehrmöglichkeit ins **Café Pauli**.

Erfahren Sie Wissenswertes über einen der **längsten Wildbäche in Bayern**. Die Prien ist nach der Tiroler Achen der zweitgrößte Zufluss zum Chiemsee. Von hier aus gelangt ihr Wasser weiter durch die ausfließende Alz in die Donau bis hin zum **Schwarzen Meer**.

Erleben Sie, wie die Prien – wie von Zauberhand geführt – aus ihrem Flussbett verschwindet und an anderer Stelle wieder auftaucht, wie sie mal wild schäumend sich ihren Weg durch hartes Felsgestein bahnt, dann wieder verträumt und vergnügt ganz ruhig vor sich hin plätschert – stets umrahmt von faszinierenden Ufern, im Schatten des Waldes oder umgeben von blühenden Wiesen.

Ausrüstung

Brotzeit und etwas zu Trinken.



↔ 4,3 km

🕒 1,5 Std.

⚶ 105 hm

📏 105 m

Loslassen & geniessen.

RUND UM DEN BÄRNSEE



Wanderweg

Ausgangspunkt

Aufhamer Straße, Aschau.

Alternativ lassen Sie das Auto am Parkplatz des Naturfreischwimmbads stehen.

Umwelttipp: auch mit der Chiemgau Bahn ist Aschau gut zu erreichen, vom Bahnhof ca. 30 min.

Wegbeschreibung

Dieser problemlose Spazierweg ohne nennenswerte Steigungen beginnt in der Aufhamer Straße und geht hinauf bis zum Autohaus. Dort schwenken Sie Richtung Norden und kommen vorbei am Naturfreischwimmbad, überschreiten beim Campingplatz die Hauptstraße und folgen dem Weg in die wertvolle **Hochmoorlandschaft** um den Bärnsee.

Eine Schautafel erläutert die geologischen und biologischen Besonderheiten dieses Gebietes. Am See selber, dessen Ufer von Schwinggrasen umgrenzt ist, gehen Sie - ohne den Bohlensteg zu verlassen - an der Süd- und Ostseite in etwa 100 m Abstand vorbei, durchqueren auf ansteigendem Gelände ein Mischwaldstück und blicken von der Anhöhe ins Priental mit dem von **Kampenwand** und **Zellerhorn** umrahmten **Schloss Hohenaschau**.

Man hat aber auch die Möglichkeit zu einer weiteren Variante. Dazu gehen Sie vor Spöck nach links unten auf dem Bohlensteg direkt nach Höhenberg. Sonst gehen Sie weiter, um vor der Autobahn nach Süden abzubiegen und erreichen dann die **Kirche Hl. Kreuz von Höhenberg**. Das Kirchlein ist im 12. Jahrhundert als salzburgische Maierhofkirche entstanden. Der jetzige Bau stammt aus dem letzten Viertel des 15. Jahrhunderts, die künstlerisch überaus wertvolle Einrichtung aus dem 16. und 17. Jahrhundert. Die Schnitzplastiken der beiden Seitenaltäre werden der Schule des Meisters von Rabenden zugerechnet.

Höhenberg ist einer der ältesten Ortsteile von Aschau. Von Höhenberg geht es bergab, vorbei an der kleinen Feldkapelle aus dem 17. Jahrhundert. Weiter führt Sie Ihr Weg bergab, am **Café Pauli** und am **Moorfreischwimmbad** vorbei.

Über Haindorf mit seinen Bauernhöfen erreichen Sie den Ort und sind bald darauf an Ihrem Ausgangspunkt zurück.



↔ 8 km

🕒 2 Std.

⤴ 140 hm

📏 624 m


UMWELTTIPP
MIT DER
CHIEMGAUBAHN
NACH ASCHAU



SCHMUGGLERWEG



Wanderweg

Anfahrt

Autobahn „A8“ München – Salzburg bis zur Ausfahrt Bernau. Dann Richtung Reit im Winkl fahren. Hinter Marquartstein geht es schon rechts ab nach Schleching.

Fahren Sie durch Schleching und biegen dann im Ortsteil Ettenhausen rechts ab, **Richtung Geigelstein Sesselbahn**.

Ausgangspunkt

Parkplatz an der Geigelstein-Sesselbahn in Ettenhausen.
Kostenpflichtiger Parkplatz, Tagesgebühr 5,-€

Schmugglerweg

Vom Parkplatz aus folgen Sie dem **Schmugglerweg** Nr. 29, der bald links abzweigt. Erst am Waldrand entlang, dann führt Sie der Weg über eine Wiese, bis zu einem Fahrweg dem Sie nun rechts folgen.

Immer leicht aufwärts durch den schattigen Mischwald Richtung **Klobenstein Kössen**.

Am Ende des breiten Weges führt ein Pfad rechts aufwärts vorbei am Schild „**Republik Österreich Landesgrenze**“ und einer Infotafel des „**Grenzenlos Wanderweges Bayern Tirol**“.



↔ 10,7 km

🕒 3,5 Std.

⚡ 62 hm

📏 710 m

Hängebrücke

Weiter geht es nun abwärts über einen verwurzelten Pfad, der teilweise etwas rutschig sein kann, bis der Weg wieder links abzweigt. Hier folgen Sie der Beschilderung „**Klobenstein Hängebrücke**“ abwärts zur Tiroler Achen.

Unten angekommen geht es auf der Hängebrücke über die eindrucksvolle Schlucht der Tiroler Achen – die **Entenlochklamm**.

Hier angekommen können Sie sich im **Gasthaus Klobenstein** für den Rückweg stärken. Im Anschluß lohnt sich die Besichtigung der kleinen Wallfahrtskirche, die gleich oberhalb anschließt.

WILDBICHL ALM



Wanderweg

Der schöne Ausblick auf den **Wilden Kaiser** und über das Inntal auf das **Rofan** ist ständiger Begleiter der ca. 2-stündigen Rundwanderung zur Wildbichl Alm mit Abstieg durch den Ritzgraben.

Ausgangspunkt

Sachrang, Parkplatz Müllner Alm (neben den Skiliften).

Wegbeschreibung

Vom Parkplatz aus folgen Sie der Beschilderung Wildbichl Alm, es gibt **eine Sommer und eine Winterroute**.

Die Winterroute führt über einen serpentinigen Anstieg und ist etwas leichter zu gehen.

Diese führt Sie von Sachrang herauf nun nach links (ca. 100 m) bis rechts ein Pfad abzweigt. Der Pfad führt durch ein Bachbett und dann ein Stück aufwärts. Aufwärts folgen Sie einem Wiesenpfad bis zu einem Fahrweg, den Sie nach rechts einschlagen und bald darauf die Wildbichl Alm erreichen.

Wer trittsicher ist, kann den Rückweg über den Ritzgraben wählen, ansonsten folgen Sie der gleichen Strecke wieder bergab.

Touren-Highlights

- Ölbergkapelle bei Sachrang
- Wildbichl Alm
- Müllner-Peter-Museum

GENIESSERTIPP
EIN WUNDERSCHÖNER
AUSBLICK IST BEI DIESER
TOUR EIN STÄNDIGER
BEGLEITER



Ausrüstung

Bitte ziehen Sie dem Weg entsprechend angemessene Wanderschuhe an!
Sonnenschutz nicht vergessen, da sich auf der Winterroute wenig Baumbestand befindet.



↔ 8,6 km

🕒 2,5 Std.

⌄ 364 hm

📏 1010 m

Lauf los und lass die
Sorgen zuhause.



KINDERTIPP
SHETLANDPONYS
UND HASEN AN
DER ALM

Die Hefteralm
ist ein Juwel.



↔ 7,5 km

🕒 3 Std.

🏔️ 466 hm

🏠 915 m

HEFTERALM



Wanderweg

Die Atmosphäre ist wunderschön, die Dekorationen sind liebevoll, die Portionen groß und der **Kaiserschmarrn** von Irmi genießt weit über Grassau hinaus einen fantastischen Ruf.

Shetlandponys und Hasen begeistern den Nachwuchs.

Ausgangspunkt

Tourismusinfo an der Kirche in Grassau.

Wegbeschreibung

Wanderweg Nr. 47 und Wegweiser von Grassau kommend, vor dem Peugeot Autohaus links Richtung Kucheln / Bergbadstüberl abbiegen. Etwas oberhalb des Bergbadstüberls erste Parkmöglichkeit am kleinen Wanderparkplatz. Weitere Parkmöglichkeiten an der Straße Richtung Strehtrumpf. Am Gehöft finden Sie weitere gebührenpflichtige Parkmöglichkeiten.

Folgen Sie der Teerstraße bis zum Strehtrumpf, dann dem Wegweiser Richtung **Zeppelinhöhe**. Auch das Zurückschauen

lohnt sich, denn hier, von den Grassauer Almflächen haben Sie einen schönen Blick auf den **Hochgern**.

Der Weg führt Sie nun weiter über die **Hufnaglalm**. Dahinter folgen Sie der Beschilderung Hefteralm, Rottau, Grassau. Nach dem Gatter wird der Weg zu einem Wiesenpfad. Gehen Sie auf diesem kurz durch den Wald bis zu einem Fahrweg, jetzt links und die Hefteralm ist erreicht.

Die Hefteralm hat von Mitte Mai bis Mitte Oktober geöffnet.

Ruhetag: Montag ab 15.30 Uhr

Nach der Einkehr geht es weiter. Vorbei am Brotbackofen durch ein Gatter und weiter im Wald bis zu einem Querweg. Etwas oberhalb liegt ein schöner Rastplatz.

Von hier Richtung Grassau mit angenehmen Gefälle weiter durch den Wald bis zum Parkplatz am Gehöft Strehtrumpf. Nun weiter auf der Teerstraße abwärts bis zum Ausgangspunkt.

FELDLAHNALM



Wanderung

Durch die wilde Hammerbachschlucht

Ausgangspunkt

Oberwössen Wanderparkplatz am Hammerergraben

Anfahrt

Autobahn A8 München - Salzburg, Ausfahrt Nr. 106 Bernau (17 km nach Unterwössen / 20 km nach Oberwössen), Nr. 108 Feldwies, Nr. 109 Grabenstätt, dann jeweils Richtung Süden / Reit im Winkl. Von Marquartstein über Unterwössen kommend vor dem Ortsschild Oberwössen links zum Wanderparkplatz am Hammerergraben.

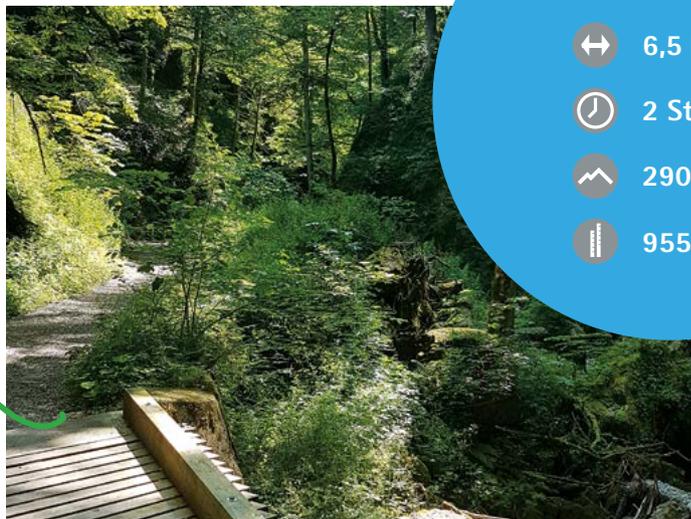
Bahn und Bus

Hauptstrecke München-Salzburg, Bahnhof Prien am Chiemsee. Weiterfahrt mit Oberbayernbus 9505 Richtung Reit im Winkl.

Einkehr: Feldlahnalm

Wegbeschreibung

Vom Parkplatz bachaufwärts zur Infotafel Wildholzrechen am **Hammerergraben**. Weiter links über eine Brücke den Hammererbach entlang. Der Weg führt durch eine waldreiche Schlucht über viele Brücken und **kleine Wasserfälle**, und gestaltet sich so sehr abwechslungsreich. Nach ca. der halben Strecke kreuzt ein Forstweg. Dort an der linken Hangseite lassen sich mit etwas Glück **Fossilien** finden. Kleines Hämmerchen nicht vergessen. Weiter durch die an warmen Tagen angenehm kühle Schlucht bis zur **Feldlahnalm**. Nach einer guten Brotzeit können wir nun den Rückweg antreten.



↔ 6,5 km

🕒 2 Std.

🏔️ 290 hm

📏 955 m

Wanderful life.

SCHNUPPERTOUR MIT SCHNEESCHUHEN



Geführte Touren **Dezember bis März**

Mit Schneeschuhen durch die verschneite Winterlandschaft wandern. Wer das probieren möchte, für den gibt es Schnuppertouren.

Ausrüstung und Kosten

Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen können ausgeliehen werden (12,-€).

Bitte festes Schuhwerk und sportliche, bequeme Kleidung tragen, am Besten im Zwiebellook. Getränk und einen kleinen Rucksack (Wechselshirt) mitnehmen.

Anspruch und Planung

Kondition für ca. drei Stunden Wanderung, ist Voraussetzung. Alles Weitere, auch die Tourenplanung, erfahren Sie bei der Vorbesprechung der Schneeschuhwanderung. Bitte bei der Anmeldung hinter den Namen die Schuhgröße notieren.

Tourenbegleitung

Ulrike Hildebrand

Termine & Anmeldung

Finden Sie immer Aktuell auf unserer Pinnwand im Foyer.

Probiers aus!



UM DEN SCHWARZENBERG ZUR KÄSERALM



Wanderweg

Die Käseralm ist ein ideales Ausflugsziel für die ganze Familie. Eine abwechslungsreiche Rundwanderung mit schönen Blicken auf die Hochries und die Kampenwand auf Forst- und Wanderwegen.

Ausgangspunkt

Wanderparkplatz Soilach (Ortsteil Frasdorf), Parkgebühr 3,-€

Wegbeschreibung

Vom Wanderparkplatz führt ein breiter Forstweg zunächst in den Wald. Ein gemächlicher Anstieg, macht das Loswandern angenehm und führt nach ca. 1km zu einer Weggabelung, von dort aus kann man in südöstlicher oder nordwestlicher Richtung um den Schwarzenberg gehen. Die Kräuterwiese, eine weiter Almweidefläche, die auf dem Weg liegt eröffnet den Blick auf das Bergmassiv vom Hochries (1569m).

Weiter geht es auf einem Forstweg bei etwas gleichbleibender Höhe bis zur Käseralm (Mittelstation Hochries). Dort machen wir eine gemütliche Einkehr und genießen regionale Spezialitäten. Der Rückweg über die andere, nördliche Seite des Schwarzenbergs ist etwas kürzer und weniger anstrengend, als der Aufstieg über die südliche Seite. (als leichtere Tour* empfiehlt es sich nur über die nördliche Seite des Schwarzenbergs zu gehen).

Öffnungszeiten Käseralm

Mai bis Oktober, Do - So ab 10 Uhr

Dezember bis April, Sa/So 10 bis 18 Uhr



"Beim Gehen fühle ich mich frei & geerdet und bin ganz bei mir."

Heike Schmidt
Wanderleiterin Klinik St. Irmingard

KINDERTIPP
GROSSER
SPIELPLATZ
AN DER ALM



↔ 11,6 (*9,4) km

🕒 3-4 Std.

⚓ 350 (*240) hm

|| x m



HOCHPLATTE - PIESENHAUSER HOCHALM



Wanderweg

Höhenwanderung von der Staffenalm (1050 m) über die Hochplattenalm zur Piesenhauser Hochalm (1317 m). Überwiegend Forstwege, schmälere, aber befestigte Wanderwege. Grundkondition erforderlich.

Ausgangspunkt

dieser reizvollen Höhenwanderung ist der Parkplatz der Hochplattenbahn in Marquartstein.

Wegbeschreibung

Vom Parkplatz geht es in wenigen Minuten mit einem Sessellift zur Staffenalm. Hier beginnt die Wanderung. Zu Fuß, auf einem breiten Schotterweg geht es hinauf zur Hochplattenalm, die zu einer kleinen Rast einlädt. Danach geht's weiter Rich-



↔ 7 km

🕒 3 Std.

⚓ x hm

📏 1317 m



tung Piesenhauser Hochalm, die auf einem Grat zwischen der Hochplatte und der Kampenwand liegt und zu beiden Seiten einen grandiosen Ausblick bietet. In Richtung Süden über das Achenttal, im Hintergrund der wilde Kaiser (s. Foto), In Richtung Norden über den gesamten Chiemsee.

Zurück geht's auf dem gleichen Weg. Alternativ bietet sich ein schmaler Pfad unterhalb des Friedenraths, der etwas mehr Trittsicherheit erfordert. Die letzten Höhenmeter von der Staffenalm geht es bequem mit dem Sessellift hinunter.

Miteinander erleben.
Gemeinsam stark sein.



"Die Berge sind für mich
Freiheit, Kraft und
einzigartige Momente."



Ulrike Hildebrand
Wanderleiterin Klinik St. Immingard

KENDLMÜHLFILZEN



Naturschutzgebiet

Im Norden von Grassau liegt ein besonderes Naturjuwel: Die Kendlmühlfilzen. Es handelt sich dabei um das größte Hochmoor im südostbayerischen Raum.

Die Kendlmühlfilzen ist rund ums Jahr ein lohnendes Ausflugsziel. Besonders im Frühsommer, denn dann überzieht das Wollgras mit seinen weißen Blütenständen die Landschaft. Später im Jahr blüht das Heidekraut und taucht das Moor in Violett.

Der Chiemsee weicht zurück

Hochmoore entwickeln sich nur dort, wo genügend Wasser vorhanden ist. Die Kendlmühlfilzen hat sich aus einer Verlandungszone des ehemals weitaus größeren **Ur-Chiemsees** entwickelt. Durch Pflanzenwachstum und unvollständige Zersetzung der abgestorbenen Pflanzen entsteht Torf, der das Moor in die Höhe wachsen lässt. Es bildet sich ein Hochmoor, das die Umgebung überragt.

Im Fall der Kendlmühlfilzen hat der Torf eine Dicke von sieben bis acht Metern erreicht. Dadurch ist das Moor vom Grundwasser getrennt und wird nur durch Regen feucht gehalten.

Überlebenskünstler im Moor

Hochmoore sind sehr extreme Lebensräume für Pflanzen und Tiere. Der Untergrund ist sehr sauer, es fehlt an Nährstoffen, nur Wasser ist im Überfluss vorhanden.

Aus diesen Gründen kann kein Wald auf einem Hochmoor wachsen. Nur einige verkrüppelte Bäume finden ihr bescheidenes Auskommen.

Wo die Kendlmühlfilzen unberührt geblieben sind, ist dies noch schön zu beobachten. Nur speziell angepasste Moorpflanzen wie der Sonnentau können gut überleben.



Der Mensch und das Moor

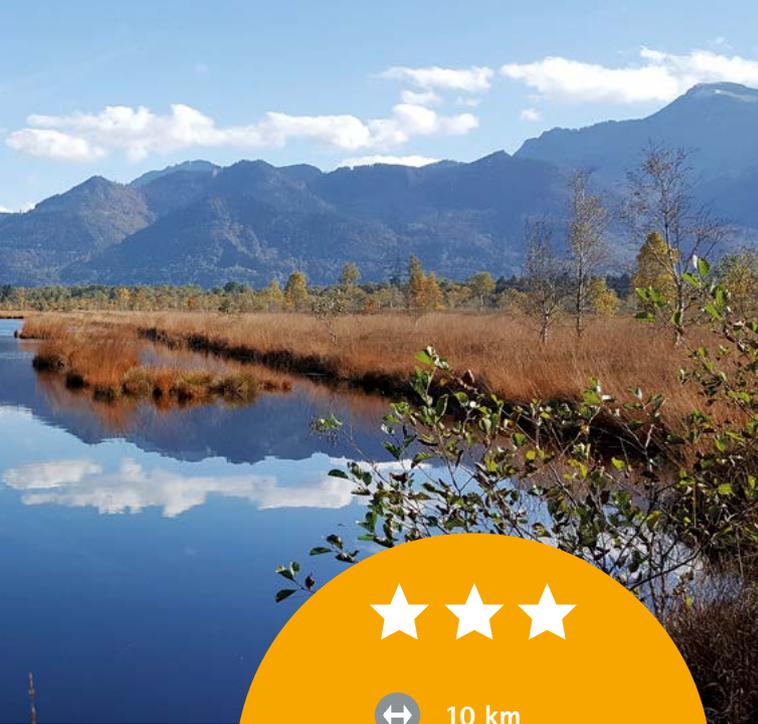
In den vergangenen Jahrhunderten wurden Moore von den Bauern in erster Linie zur Gewinnung von Stalleinstreu und Brennmaterial genutzt.

Im Sommer wurde der Torf gestochen und zum Trocknen aufgelegt. War er durchgetrocknet, kam er als Brennstoff zum Einsatz. Der bäuerliche Handtorfstich beeinflusste das natürliche Gleichgewicht, konnte den Lebensraum Hochmoor aber noch nicht existenziell bedrohen.

Dies geschah erst durch die industrielle Nutzung ab Mitte des 19. Jahrhunderts.

Hochmoore haben aktuell eine ganz besondere Bedeutung gewonnen, da der hohe CO₂ Anteil in der Luft von Mooren besonders gut gefiltert werden kann.





↔ 10 km

🕒 2,5 Std.

🏔️ 62 hm

📏 600 m

Wanderweg

Schöne Wanderung in das renaturierte **Moorgebiet der Kendlmühlfilzen** mit beeindruckender Aussicht vom **Westerbuchberg**.

Der Ewigkeitsweg führt über **schwingenden Moorboden**, über Sandstraßen und -wege.

Ausgangspunkt

Parkplatz am Grenzenlos-Wanderweg.

Von der Staatsstr. 305 auf den Steinbrückenweg abbiegen. Der Abzweig nach links in den Steinbrückenweg kommt unmittelbar nach dem Museum "Salz und Moor", rechts von der B305 liegend, in Fahrtrichtung Grassau.

Wegbeschreibung

Vom Parkplatz aus wenden Sie sich nach Norden und folgen dem bequemen Weg geradeaus ins Moor hinein.

Unvermittelt biegt der Weg nach Osten ab. Gehen Sie nach links und tauchen nun auf einem schmalen, weichen Pfad in die **Moorlandschaft** ein. Teilweise folgt der Weg den alten Eisenbahnschienen.

Bald erreichen Sie den **Aussichtsturm**.

Weiter geht's in Richtung Westerbuchberg. Folgen Sie dem Wegweiser „**Westerbuchberg**“. Nun heißt es aufpassen, damit Sie keinesfalls den nächsten Wegweiser, der Sie nach links zum Westerbuchberg abzweigen lässt, übersehen.

Bei einer Weggabelung halten Sie sich halbrechts. Nachdem Sie zwei kleine Brücken überquert haben, stoßen Sie auf einen Fahrweg. Diesem folgen Sie nach rechts.

Der Weg führt über eine Wiese bis zu einem am Waldrand stehenden Haus. Hier gehen Sie nach links und unmittelbar danach wieder nach rechts.

Jetzt weist ein Schild „**Westerbuchberg**“ auf den bevorstehenden Anstieg hin. Sie stoßen auf die Teerstraße und wenden sich nach links, wo Sie bald die Gastwirtschaft „**Alpenhof**“ erreichen.

Etwas später passieren Sie die **Kirche St. Peter und Paul** und beginnen auch gleich mit dem Abstieg hinunter zum Moor. Sie gelangen am Fuße des Westerbuchbergs auf die gerade Straße zum Torfbahnhof. Dort angekommen wenden Sie sich nach links und wandern auf der Teerstraße nach Süden in Richtung Rottau. An der Kirche marschieren Sie auf der Kreuzstraße weiter, bis Sie ein Wegweiser zum "**Moorrundweg**" nach links abbiegen lässt. Am Rand des Moors geht's über eine Brücke und dann nach rechts. Wenn Sie dem Schild „**Naturlehrpfad**“ folgen, betreten Sie einen kleineren Weg.

Nun geht's weiter nach Süden, an Häusern vorbei und an einer Kreuzung nach links. Der Weg führt jetzt auf der Hacklstraße bis zur nächsten Querstraße. Hier auf der Teerstraße nach links bis zurück zum Parkplatz.

Die Natur hat mir den
Frieden gegeben, den ich suchte.



"Die Bewegung an der Frischen Luft ist mein Ausgleich für den Alltag, ich fühle mich frei und kann neue Kraft tanken."

Dubravka Mader
Wanderleiterin Klinik St. Irmingard

TIPP
ZU FUSS, MIT
DEM RAD ODER MIT
TOURENSKI IM
WINTER



↔ 7 km

🕒 2,5 Std.

🏔️ 424 hm

🏠 1040 m



AGERSGSCHWENDT-ALM



Wanderweg

Die Agersgschwendt-Alm ist eine bewirtschaftete Alm am Hochgern in den **Chiemgauer Alpen**. **Geöffnet hat die Alm das ganze Jahr über, allerdings sehr unregelmäßig.** Von Mai bis Oktober sind die Pforten bei schönem Wetter täglich, in der übrigen Zeit und im Winter an guten Wochenenden geöffnet.

Zur Stärkung gibt es auf der Agersgschwendt-Alm hauptsächlich verschiedene Brotzeiten, Suppen und haugemachte Kuchen.

Den Gipfel des Hochgern erreichen Sie von der Alm über das Hochgernhaus innerhalb von zwei Stunden. Bei Schneelage ist die Agersgschwendt-Alm ein beliebtes Ziel zum Rodeln. Die Alm ist stattlich, ein zweistöckiger Bauernhof mit Stall und Scheune. **Seit 700 Jahren ist die Alm in Besitz der Familie Ager.**

Ausgangspunkt

Vom Parkplatz oberhalb der Burg in Marquartstein. Nach dem Rathaus links abbiegen und über die alte Achenbrücke, danach rechts (Alte Dorfstraße), dann in die Burgstraße zum Wanderparkplatz hinauf.

Wegbeschreibung

Vom Wanderparkplatz Hochgern an der Burgstraße geht es zunächst auf einem Waldweg hinauf, später auf breiter Forststraße in einigen Kurven mit Abkürzungsmöglichkeiten hinauf zur sonnigen Agersgschwendt-Alm.

Ausrüstung

Tragen Sie stets witterungsangepasste, zweckmäßige Kleidung, sowie feste Wander- und Trekkingschuhe!
Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit mit auf die Wanderung.

MAISALM



Wanderweg

Ausgangspunkt

Parkplatz Seiseralm und -hof, Bernau

Wegbeschreibung

Vom **Parkplatz Seiseralm** startend, kommen Sie an einer kleinen Kapelle vorbei, bevor Sie in Richtung **Wolfsschlucht** abbiegen. Der Wanderweg 33 führt durch einen schattigen Bergwald, bis zu einer Fußgängerbrücke. Diese überqueren Sie und gehen weiter auf dem Weg 37, anschließend Weg 35 in Richtung **Maisalm**.

Eine **Alternative** ist der Rundweg um den **Haindorfer Berg** über den Wanderweg 23. Dazu biegen Sie nicht in die Wolfsschlucht ab, sondern steigen von der Anhöhe weiter auf und folgen dem Weg der uns nach **Vordergschwendt** führt. Von dort aus im Gegenuhrzeigersinn (Nordwestwärts) um den Haindorfer Berg. Teilweise haben Sie dabei wunderschöne Ausichten auf das **Priental** und **Aschau**.

Nach ca. 1 Std. auf dem Forstweg zweigt ein schmaler Pfad (Beschilderung Maisalm) ab, der zunächst durch den Wald und dann auf eine Weidefläche führt. Am Ende der Weidefläche "Moas" liegt die Maisalm zu FuÙe des Haindorfer Bergs.

Jedoch lohnt sich der weitere Aufstieg zur **Samer Alm (983 m)** und weiter auf den **Haindorfer Berg (1123 m)** von dort können Sie den schönen Blick auf den **Chiemsee** und die **Kampenwand** genießen.

GENIESSERTIPP
VOM HAINDORFER
BERG GIBTS EINEN
WUNDERSCHÖNEN
AUSBLICK



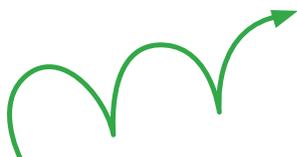
↔ 7,8 km

🕒 2,5 Std.

⚡ 370 hm

📏 905 m

In den Bergen
gibt es diese magischen
Augenblicke



RATZINGER HÖHE



Wanderweg

Mal sonnige, mal schattige gut beschilderte Wanderung auf Bauernwegen, Wanderpfaden und verkehrsarmen Sträßchen.

Ausgangspunkt

Parkplatz an der Rimstinger Kirche.

Alternativ können Sie von der Klinik über den Chiemsee-Uferweg in nördlicher Richtung starten, kommen am Strandbad Rimsting vorbei (weitere Parkmöglichkeit), von dort aus bergaufwärts zur Rimstinger Kirche.

Wegbeschreibung

An der Weggabelung zweigt der Obst- und Kulturweg Ratzinger Höhe Richtung Süden ab. Für den Erlebnisweg folgen Sie westwärts am Friedhof vorbei einem sehr romantischen Hohlweg mit schönem Baumbestand. Danach geht es ins **Westenbachtal** hinunter. Von einem schattigen Rastplatz am Bach können Sie das **Rimstinger Mammut** bewundern.

Verlassen Sie das Tal und wandern weiter in die bewaldeten Hänge

Wir müssen da hoch!

hinauf. Überqueren Sie die Teerstraße und steigen Sie zum nächsten Waldstück hinauf, wo Sie bei Station 8 bequeme Liegestühle und ein **herrlicher Gebirgsblick** erwarten.

Ein etwas steilerer Pfad führt Sie dann weiter nach Osterhofen hinauf. Nun wandern Sie zur Ratzinger Höhe hinauf, wo Sie ständig wechselnde Ausblicke erfreuen. Hier können Sie im **Gasthof Weingarten** einkehren. Gestärkt geht es dann weiter zur letzten Attraktion:

Zum etwa 20 Meter hohen Aussichtsturm mit zwei Fernrohren und dem Zweiseenblick.

Hier bietet sich ein traumhafter Blick auf die Hügellandschaft vor den **Chiemgauer Bergen** und das **Gipfelpanorama** im Süden, auf den **Chiemsee** im Osten und auf den **Simssee** mit Rosenheimer Land im Westen und Norden.

Zurück können Sie entweder auf dem Erlebnisweg wandern oder den **Rimstinger Rundwanderweg** benutzen.



↔ 6,7 km

🕒 2 Std.

🏔️ 222 hm

📏 692 m

Grandiose Aussichten.

KÖNIGLICH WALKEN

auf der Herreninsel



Die größte der drei Inseln auf dem Chiemsee, die Herreninsel mit einer Fläche von 240 ha, lädt zu einer ausgedehnten Wanderung ein.

Wegbeschreibung

Mit Stöcken walken Sie königlich durch die ausgedehnten Parkanlagen, entdecken Natur und Kultur dieser wunderschönen **Märcheninsel**.

Vorbei kommen Sie am Augustiner Chorherrenstift, der Gemäldegalerie mit dem anschließenden Verfassungsmuseum, der Kreuzkapelle und dem **Königsschloss von Ludwig II** mit seiner herrlichen Gartenanlage.

Sie fahren mit dem Schiff vom Hafen Prien Stock auf die Herreninsel und kehren nach Ihrer Tour genauso zurück.

Nutzen Sie den Bus
"Chiemseeringlinie"
zum verschnaufen

UNSER
TIPP



Die Chiemseeringlinie ist ein Rad- und Wanderbus, der im Sommer den Chiemsee mehrmals täglich umrundet. Finden Sie hier Streckenverlauf, Fahrplan und Preise.

Ausrüstung

Die Nordic Walking Stöcke können Sie während des Klinikaufenthaltes bei uns für die Tour ausleihen.

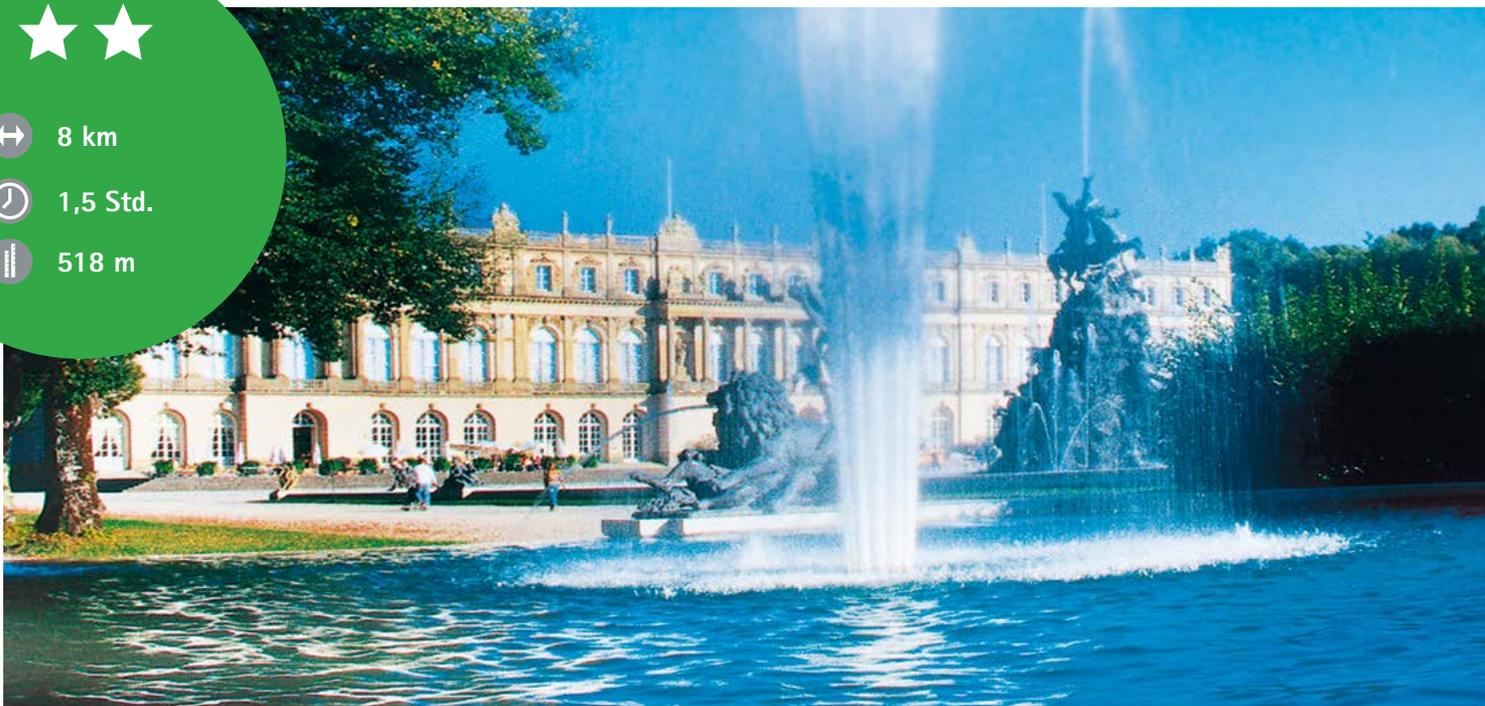
Sportliche Kleidung und Schuhe, Sonnenschutz und ein Getränk bringen Sie bitte selbst mit.



↔ 8 km

🕒 1,5 Std.

📏 518 m





Perfekte Ausrüstung

- Sonnenschutz
- Ein Erste-Hilfe-Set, Luftpumpe und Ersatzschlauch
- Genügend zu trinken
- entsprechende Kleidung - Wind- und Regenschutz ist wichtig!
- Fahrradhelm und Sonnenbrille

CHIEMSEE RUNDWEG



Prien – Seebruck – Prien

Die Strecke führt auf Feldwegen, asphaltierten Radwegen und Nebenstraßen und kann mit gängigen Tourenrädern befahren werden.

Der Chiemsee Rundweg ist ein kombinierter Radfahrer- und Fußgängerweg, daher ist besondere Rücksicht geboten.

Die Radroute überwindet mit 221 Höhenmetern nur wenige geringe Steigungen und ist daher ideal für **Genuss- und Familienradler**. Für normale bis sportliche Radler und E-Biker empfehlen wir den schnelleren Chiemsee Radweg.

Ausgangspunkt

Prien Stock (Klinik) oder Wanderparkplatz Harras (neben dem Gasthaus "Fischer am See")

Wegbeschreibung

Vom Parkplatz aus in Richtung Norden der Beschilderung folgen. Von Prien Stock geht es bis Osternach und weiter auf schmalen, **naturbelassenen Spazierwegen** Richtung Rimsting.

Bei Hochstätt hat man einen herrlichen Ausblick auf den **Chiemsee mit Alpenkette**. An der **Keilbacher Bucht** und am **Mühlner Winkel** vorbei erreichen Sie Gstadt.

Alternativ können Sie ab dem Mühlner Hafen nach Norden rechts auf den Höhenweg abbiegen bis zum Platz des Friedens und zum **Aussichtsberg Gstadt**.

Hier haben Sie einen der schönsten Blicke auf den **Chiemsee**. Weiter geht es nach Seebruck. Mit der Alpenkette im Blick geht es nun südwärts Richtung Chieming und weiter Richtung Grabenstätt. Kurz vor Hirschau biegen Sie rechts ab in die Hirschauer Bucht. Am dortigen Beobachtungsturm genießt man einen herrlichen Blick in das **Achendelta** mit seiner **Vogelwelt**.

Alternativ kann ein Teil der Strecke mit dem Boot zurückgelegt werden; siehe Fahrplan (Fahrradmitnahme möglich).

Auf dem Dammweg geht es weiter Richtung Übersee.

An der Achenbrücke erreichen Sie über den Waldweg die Gemeinde Übersee-Feldwies. Über den **Westerbuchberg** radeln Sie am Rande der seltenen **Hochmoorlandschaft der Kendlmühlfilzen** und kehren wieder zum Startpunkt zurück.

UNSERE WANDER TIPPS

Wanderbus Chiemseeringlinie



Die Chiemseeringlinie ist ein Rad- und Wanderbus, der im Sommer den Chiemsee mehrmals täglich umrundet. Finden Sie hier Streckenverlauf, Fahrplan und Preise.

Mit Anschlüssen zu Bus und Bahn nach Bad Endorf, Prien, Bernau, Übersee, Traunstein und Achental ergeben sich vielfältige Wander- und Radtourenkombinationen!

Rosi mobil



Mit dem On-Demand-Service Rosi kommen Sie auch ohne eigenes Auto umweltverträglich zu einigen Wanderparkplätzen. Fahrt auf Abruf bequem per App oder Telefon buchen.

www.rosi-mobil.de

Chiemgau-Bahn

Mit der Bahn von Prien nach Aschau und zurück.

Aktuelle Fahrpläne immer auf der Seite der Deutschen Bahn www.bahn.de "Fahrplan 952" Prien - Aschau

Mit allen Sinnen die Natur erleben. Den eigenen Rythmus spüren.



Ökokulturwanderweg Sachrang mit Blick auf den Wilden Kaiser

WANDERN MIT HERZ

Wandern ist Meditation in der Natur.

Mit allen Sinnen zu erleben, sich zu bewegen und Neues zu entdecken. Die Vielfalt des Naturschauspiels zu bewundern, dem Lauf von Flüssen oder Bächen zu folgen und der Musik des Wassers zu lauschen. Wunderschöne Aussichten und eine schmackhafte Brotzeit zu genießen. Den eigenen Rhythmus im Gehen und Atmen wahrzunehmen. Ein erfrischendes Fußbad am Ende einer langen Tour und das angenehme, entspannte Gefühl nach der Wanderung als Belohnung.

Aus einem Projekt der Klinik für Kardiologische Rehabilitation wurde eine Aktivität, die „**Samstags-Wanderungen**“, die sich bald großer Beliebtheit unter den Patientinnen und Patienten erfreute.

Unser Wanderprogramm ist jahreszeitlich und thematisch äußerst vielseitig.

Mit den hier vorgestellten Touren möchten wir bei Ihnen die Lust am Wandern im schönen Chiemgau wecken.

Nach Ihrer Rehabilitation lohnt sich ein weiterer Ausflug in unsere Region ebenfalls.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und noch mehr beim aktiven Erleben der Natur auf unseren Touren.

„Ihre Wandermädels“ freuen sich auf Sie!

Klinik
St. Irmingard

