

4,00€

Das Magazin

Nr. 01/2025

# Bayern

## Grenzwandern

Durchs Schwarze Moor der Rhön und auf dem Baierweg durch Bayerwald und Böhmerwald

## Wasserspiele

Eisbaden und Yoga auf der Zugspitze oder Canyoning im Allgäu?

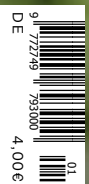
## Mal was Neues!

Bushcrafting mitten im Wald und Urban Climbing mit der Riesigen Rosi

A man with a beard and a brown cap is shown in profile, looking upwards. He is holding a large, mossy container in his right hand, from which water is dripping into his open mouth. He is wearing a dark blue t-shirt and a brown leather watch on his left wrist. The background is a blurred green forest.

# Outdoor

**Servus, Action! Über 30 Storys und Insider-Tipps für Aktive**



DE 4,00€



# ROUTE DER BAYERISCHEN ORIGINALS



**Erlebnis Deutsche Alpenstraße – 484 km Ferienstraße,  
von Lindau im Bodensee bis nach Schönau am Königssee  
– dort, wo Bayern am schönsten ist!**

**Jetzt Roadtrip im Frühling planen:**

Infos zur Strecke,  
Sehenswürdigkeiten und  
Übernachtungsmöglichkeiten  
sowie Routenvorschläge  
und Reiseideen online.



# OUTDOOR IN Bayern

**Liebe Leserinnen, liebe Leser – Bayerns wunderschöne Landschaften kann man hervorragend vom Biergarten aus, aus der Seilbahn oder beim Spazieren genießen und bewundern. Aber ehrlich gesagt macht das beim Wandern, Trailrunning, Gravel- und Mountainbiken, beim Genussradeln, Schwimmen, Paddeln noch viel mehr Spaß!**

Jetzt wird es sportlich! Sie halten das erste Outdoor-Sonderheft von „Bayern. Das Magazin“ in den Händen, prall gefüllt mit Ideen und Tipps für aktive und gesunde Bayern-Erlebnisse. Dabei geht es immer auch um Spaß und Genuss, kleine Horzonerweiterungen und etwas Adrenalin.

So klettern wir nicht in den Bergen oder an den Kalk- und Dolomitwänden des Frankenjura, sondern in einem 75 Meter langen ehemaligen Fußgängertunnel unter der Rosenheimer Straße in München, dessen Wände und Decken voller Graffiti und Bouldergriffe sind.

Zum betonfernen Ausgleich schlagen wir uns beim Bushcraften durchs Unterholz und lernen, wie man mit einfachen Mitteln in der Natur übernachtet, satt wird und seinen Durst löscht. Wer es gern wilder mag, macht sich auf die Spuren von Reporter Christian Haas und testet seine Nerven und Kondition beim Canyoning im Allgäu oder nimmt eine der von uns vorgestellten Downhillstrecken unter die Stollenreifen.

Perfekte Genusswanderungen sind die Touren durchs fränkische Weinland, Verkostungen inklusive. Die grenzüberschreitende Wanderung auf dem Baierweg entführt zurück in die Zeiten des Kalten Kriegs.

Im Bayerischen Thermenland geht es erst auf Mountainbikes durch die abwechslungsreiche Hügellandschaft und dann ins heiße Thermalwasser. Deutlich kälter baden unsere Reporter auf der Zugspitze nach einer längeren Yoga- und Meditationsrunde: Sie sitzen bis zu den Halsen in Fässern mit Eiswasser auf Deutschlands höchstem Berg.

Hunderte weitere Ideen und Insider-Tipps für aktiven Bayern-Urlaub auf



**Lassen Sie sich jede neue Ausgabe gratis und versandkostenfrei nach Hause liefern**

QR-Code scannen, um das versandkostenfreie Gratis-Abonnement von „Bayern. Das Magazin“ zu bestellen. Oder unter **erlebe.bayern/abo** ordern

**erlebe.bayern/outdoor**



Über 300 Videos sowie 118 Podcasts mit unseren Botschaftern  
[youtube.com/bayerntourismus](https://youtube.com/bayerntourismus)



Eine lebendige Community aus über 520.000 Bayern-Fans  
[facebook.de/dein.Bayern](https://facebook.de/dein.Bayern)



Über 3.200 Bayern-Beiträge passionierter Fotografen  
[instagram.com/bayern](https://instagram.com/bayern)

# Inhalt

06

## Zahlen, bitte!

Spannende Fakten rund um das Thema  
Outdoor in Bayern



16

## Wandern in der Rhön

Moorlandschaften, Wasserfälle, Gipfel  
und heilende Quellen. Ein Tag im Land der  
offenen Fernen

08

## Urban Climbing

Das „Kraxlkollektiv“ setzt sich für  
kostenlose und öffentlich zugängliche  
Boulderwände in München ein.  
Ein Ortsbesuch

24

## Baierweg

Von Bayern nach Böhmen und zurück:  
Auf dem 160 Kilometer langen Baierweg  
begegneten unseren Reportern spannende  
Menschen und Geschichten

12

## Bushcraften

Wie überlebt man alleine im Wald? Was  
isst man? Was trinkt man? Unsere  
Reporterin machte den Selbstversuch



32

## Furth im Wald

Ein Blick hinter die Kulissen der Landesgarten-  
schau, die ab Mai in Furth im Wald stattfindet



68

## Weinwandern

Acht Weinwanderwege in Franken mit der richtigen Mischung aus Natur und Genuss

74

## Gipfel der Wellness

Ein intensiver Tag auf der Zugspitze mit Meditation, Yoga und Eisbad



34

## Canyoning & Rafting

Unser Autor probierte sich beim „Schluchteln“ und Rafting aus

48

## Biking and Bubbles

Das heiße Nass der „Rottal Terme“ ist der ideale Abschluss von Radtouren durch die Rottaler Hügellandschaft



80

## Lesespaß

Bayern zum Schmökern



82

## Sommer-Navigator

Unsere Sommer-Listicles mit Insider-Tipps zu Aktivitäten für die heißen Monate in allen Regionen Bayerns

58

## Rasant runter

Elf ausgewählte Downhill-Highlights für Mountainbiker in ganz Bayern

83

## Vorschau

Ausblick auf die nächste Ausgabe

# Zahlen, bitte! — Spannende Fakten rund ums Radfahren, Wandern sowie Wassersport im Outdoorland Bayern

Facts, Infos und Listicles zu Franken, Oberbayern, Ostbayern und Allgäu/Bayerisch-Schwaben unter [erlebe.bayern/bayern-guide](https://erlebe.bayern/bayern-guide)

①

## 21 ×

### ganz legal im Wald ...

... campen kann man zwischen 1. April und 31. Oktober auf aktuell 21 sogenannten Trekkingplätzen in Spessart, Steigerwald, Frankenwald und Oberpfälzer Wald. Feuerstelle, Platz für bis zu fünf Zelte, ein Klohäusl – fertig ist das Trekkingcamp. Kostet pro Zelt fünf bis zehn Euro, echtes Wildnis-Feeling gibt's gratis dazu.

[trekking-bayern.de](https://trekking-bayern.de)



②

## 10.000

### Kilometer Radwege ...

... zählt Bayern aktuell. 7.000 Kilometer an Bundes- und Staatsstraßen, 3.000 Kilometer an Kreisstraßen. Damit man in Bayern noch sicherer mit dem Rad von A nach B kommt, sollen bis 2030 insgesamt 1.500 zusätzliche Kilometer neue Radwege gebaut werden. Jährlich investiert der Freistaat rund 40 Millionen Euro in den Bau und Erhalt seiner Radwege.

[erlebe.bayern/radurlaub](https://erlebe.bayern/radurlaub)



③

# 40.000

## Kilometer lang ...

... sind alle offiziellen Wanderwege in Bayern. Eine Besonderheit sind die Fernwanderwege. Der Oberallgäuer Rundwanderweg kommt auf 200 Kilometer und 7.500 Höhenmeter. Die Wiesengänger-Route im Allgäu folgt leichten Pfaden auf 438 Kilometern in 22 Etappen. Der Donau-Panoramaweg punktet mit Natur, Kultur und Kulinarik auf 220 Kilometern zwischen Neustadt an der Donau und Passau. Der Frankenweg verläuft auf einer Länge von 520 Kilometern vom Rennsteig bis zur Schwäbischen Alb, und der Steigerwald-Panoramaweg führt 160 Kilometer durch eines der wertvollsten Laubwaldgebiete Deutschlands. Der Goldsteig bietet 660 Kilometer Wandervergnügen und durchzieht die herb-schönen Mittelgebirgslandschaften von Oberpfälzer Wald und Bayerischem Wald zwischen Marktredwitz und Passau.

[erlebe.bayern/wandern](http://erlebe.bayern/wandern)



④

# Über 200 Seen ...

... gibt es in Bayern, sie sind bis zu 190 Meter tief (Walchen- und Königssee) und bis zu 80 Quadratkilometer groß (Chiemsee). Dazu kommen rund 100.000 Kilometer Bäche und Flüsse. Zu den längsten zählen Main (407 Kilometer), Donau (380 Kilometer), Isar (270 Kilometer), Inn (218 Kilometer) und Altmühl (196 Kilometer). Ein großes Revier für die Wasserwacht Bayern mit 70.000 aktiven Mitgliedern, die jährlich um die 7.000 Einsätze leisten. 556 Ortsgruppen, mehr als 600 Rettungsstationen und 256 Schnelleinsatzgruppen sowie fünf Wasserrettungszüge stehen parat. Die Wasserwachtler sorgen auch dafür, dass jedes Jahr über 10.000 Kinder und Jugendliche das Schwimmen erlernen.

[wasserwacht.bayern](http://wasserwacht.bayern)



### Immer auf dem Laufenden

Newsletter bestellen via QR-Code oder auf [erlebe.bayern/newsletter](http://erlebe.bayern/newsletter)



*Bouldern auf der*  
**Riesigen  
Rosi**

Text und Fotos: Angelika Jakob



## Das „Kraxlkollektiv“ hat in einem Münchner Tunnel die wahrscheinlich größte öffentliche Boulderwand der Welt geschaffen. *Die Riesige Rosi kommt auf 700 Quadratmeter Wand- und Deckenfläche. Bouldern kann man dort wie am Dicken Hans kostenlos*

**1**  
**Boulderblock Dicker Hans**  
Unter der Candidbrücke wartet der Klotz mit bis zu drei Meter Überhang auf Boulderer

**2**  
**Boulderwand Riesige Rosi**  
700 Quadratmeter sind voller Graffiti und werden immer wieder neu geschraubt



Durch diese Unterführung ging man nicht mal bei Schneegestöber. Schwach beleuchtet war der Fußgängertunnel unter der Rosenheimer Straße. Es roch nach Pisse, die Wände waren dilettantisch besprüht: 75 Meter Grauen. Allenfalls ein paar Jugendliche aus NPL (Neuperlach) und RMD 16 (Ramersdorf) hatten Spaß, indem sie sich per gesprühter Nachrichten gegenseitig mit „Fuck you!“ oder „Go to hell!“ bedachten.

Das ist seit September 2023 ganz anders. Das „Kraxlkollektiv München“ hat die Röhre zwischen Wilram-Park und Alt-Ramersdorf im Münchner Südosten in 75 Meter Spaß verwandelt. Die „Riesige Rosi“ ist die wohl größte öffentliche, kostenlose Boulderwand der Welt. 700 Quadratmeter Wände und Decke hat die Gruppe begeisterter Boulderer um Maximilian Gensjäger geschaffen. Der junge Architekt hatte die Idee. Und besaß die nötige Energie, um die Stadtverwaltung zu überzeugen, Sponsoren zu finden und eine Gruppe Ehrenamtlicher zu aktivieren.

### **5.000 Arbeitsstunden, alle freiwillig!**

Für die Vision „Gratis Bouldern für alle“ wurde das Kraxlkollektiv 2022 mit dem Ehrenamtspreis des DAV ausgezeichnet. Insgesamt leiste-

ten mindestens hundert Leute 5.000 Stunden freiwilliger Arbeit. Der Deutsche Alpenverein hat das Kollektiv in den DAV Oberland eingliedert und unterstützt das Projekt, auch Privatleute und Firmen spenden Material und Geld.

Maximilian sperrt sein Rennrad ab, geht die Treppe runter in den Tunnel und meint: „Eine Rutschbahn wäre cool, am besten an einer Hälfte der Treppe!“ Dann zieht er seine Boulderchuhe an. „Es geht auch mit Turnschuhen“, bemerkt er. „Eigentlich ist das Projekt für mich abgeschlossen. Um die laufenden Arbeiten kümmern sich um die zwanzig Leute.“

### **Crimps, Sloper und Henkel**

Er schnappt sich einen roten Henkel, das sind bequeme Griffe, in die man hineinfassen kann, und klettert spielerisch zwei Meter hoch. Schräg über dem Schriftzug „Kraxlkollektiv“ stehend müsste er nachdenken, ob ein Crimp (eine Art Leiste) oder ein Sloper als nächstes günstiger wäre. Sloper sind kugelige Teile zum Greifen.

Er springt aber ab und erzählt weiter: „Die Griffe haben Namen, so verständigen wir uns international. Jede Farbe steht für eine Route mit einem bestimmten Schwierigkeitsgrad. Wir



bekommen sie von Boulderhallen geschenkt, da wird häufig aussortiert. Auch die meisten Volumens, das sind Vorsprünge in verschiedenen Formen, sind Spenden.“

### Monatliche Bouldertreffs

Eine der vielen Vorschriften, die es zu beachten galt, war die Spielplatznorm. Die verlangte den weichen Boden, der Stürze abfedert. Einfach nur durchlaufen sollten Fußgänger nicht mehr, um nicht zu viel Schmutz reinzubringen. So kann man auf dem Boden liegen, Yoga machen, sich auszuruhen. Kleinkinder krabbeln herum oder ziehen sich an den untersten Griffen hoch, um quietschend auf den Po zu fallen.

Einmal im Monat ist Bouldertreff in der Riesigen Rosi. Passende Schuhe kann man sich gratis ausleihen, und zwar im Nachbarschaftstreff Trambahnhäusl, der auf der Mittelinsel der Rosenheimer Straße zahlreiche weitere Aktivitäten anbietet.

Timo Etterer ist verantwortlich für das Routenschrauben. Er hängt an der Decke wie eine Spinne, hangelt sich von Griff zu Griff und steigt elegant an der Seitenwand des Tunnels ab. „Ich teste eine unserer 7er-Routen, die habe ich neu geschraubt“, sagt er und klopft sich das Magnesium von den Fingern.

### Schluss mit der Urangst vor dem Fallen

„Wir haben hier sechs Schwierigkeitsgrade. Hier finden alle was – von Kindern bis Profis. Oft braucht man mehrere Anläufe, bis man eine Rou-

te kapiert hat. Es ist wie ein Puzzle, das man zusammensetzen muss, während man in der Wand hängt. Wenn ein Rätsel gelöst ist, will man ein neues, deshalb schrauben wir die Griffe alle ein bis zwei Monate um.“

Woher kommt diese Begeisterung? Warum hängen manche Menschen in jeder freien Minute an der Wand oder im Fels? Ein paar Leute geben in einer Kletterpause dazu Auskunft: „Man löst Rätsel und ganz nebenbei strengt man sich auch körperlich an!“ – „Es ist der Zusammenhalt. Du findest immer Leute, mit denen du dich austauschen kannst.“ – „Beim Bouldern überwindet man die Urangst vor dem Fallen, denn man befindet sich nie so weit oben, dass man sich ernsthaft weh tun könnte.“

*„Es ist wie ein Puzzle,  
das man zusammensetzen  
muss, während man  
in der Wand hängt“*

**Timo Etterer**  
Boulderer aus München

## Zum Bouldern viel bunte Kunst

Was die einen beim Bouldern gefunden haben, treibt auch die Street-Artists vom Kollektiv „Blauer Vogel“ an, das die Riesige Rosi gestaltet hat: der Flow. Pyser und Kult, bürgerlich Benjamin Calliari-Herzberg, selbstständiger Grafikdesigner, und Robert Posselt, Diplompsychologe, gehören zu der Gruppe.

Seit sie als Jugendliche das erste Mal mit Graffiti in Verbindung gekommen sind, sind Pyser und Kult der Urban Art verfallen. Bei dem einen war es der große Bruder, der mit Spraydosen losgezogen ist, der andere hatte eine Schallschutzwand vor der Nase, die immer bunter und schöner wurde.

„Das will ich auch machen“, dachten die Jungs, jeder für sich, der eine in Berlin-Pankow, der andere in Cottbus. Sie malten unzählige Skizzenbücher voll, Dosen wurden geklemmt und Entwürfe als Urban Art auf die Wände gebracht. Sehr schnell bekamen die Jugendlichen erste legale und sogar bezahlte Aufträge.

### Das Kunstkonzept? Go for it!

Viele Wände später sitzen die beiden, inzwischen Anfang vierzig, auf dem Boden der Riesigen Rosi, als Abgesandte des Kollektivs, das zu viert plante, sprühte und malte. „Die Kraxler haben uns gefragt, ob wir Lust hätten, den Tunnel zu gestalten. Go for it, haben sie gesagt, das war’s. Null Vorschriften“, erinnert sich Robert. „Uns gefiel alles an dem Auftrag: die künstlerische Freiheit, die soziale Funktion der Röhre und das Kollektiv. Alles coole Leute.“

Eine Wand ist den Bergen gewidmet, helle Farben dominieren: Blau wie der Himmel, Felsgrau und zwischendrin bunt gekleidete Kletterer. Über die Decke ziehen Schwalben. Die gegenüberliegende Seite ist eine Hommage an New York und an klassisches „Old School Graffiti“. „Über den violetten Grundton haben wir



2

#### 1 Maximilian Gemsjäger

Kann nicht nur „foothooks“, sondern überzeugte auch die Verwaltung von seiner Idee

2

#### Bunt bouldern

Pyser und Kult, bürgerlich Benjamin Calliari-Herzberg und Robert Posselt, gestalteten die Riesige Rosi

3

#### Das Kraxlkollektiv ...

... steckt mit den Alpenvereinssektionen München und Oberland hinter dem Dicken Hans

eine Stadtsilhouette bei Nacht gemalt. Eine Hochbahn natürlich, erleuchtete Fenster, Spiderman. Cooles Bronx-Feeling. Die Aufgänge und eine Türe haben wir im Originalzustand gelassen, um etwas vom vorherigen Zustand der Wände einzubeziehen, da sind noch die Tags der Jungs zu sehen, die da gesprüht haben.“

New-York-Feeling in der Riesigen Rosi, null Kosten und ein Dach über dem Kopf bei schlechtem Wetter sind genial. Doch Boulderspots in der Natur seien noch cooler, findet Timo Etterer. Tage später führt er uns durch lichten Laubwald bergab zu einer hohen, lang gestreckten Felswand aus Konglomeratgestein im Klettergarten Buchenhain (für den wurde inzwischen wegen eines Felssturzes im Juli 2024 ein dauerhaftes Betretungsverbot erlassen!). Der Nagelfluh, also wie in Beton eingebackene Kiesel und Ausbrüche, dienten über Jahrzehnte als Griffe. Sie sind glatt poliert von Generationen von Kletterern, zu denen auch Reinhold Messner gehörte.

Timo wirft die Crashpads auf den Boden, blinzelt in die Sonne und bewegt sich flink nach oben, turmt weit über der Absprunghöhe herum. Geschmeidiger Abstieg. Er steht wieder da und schildert, was er eben gemacht hat: einen Dyno zum Zwei-Finger-Pocket und einen Pogo zum Jug. Alles klar? ↗



3



kraxlkollektiv.de

alpenverein.de/thema/  
bouldern

# Bushcraften

Text: Astrid Därr Fotos: Bernhard Huber

**Waldbaden liegt im Trend. Im Wald zu leben dagegen gilt als kauzig. Doch beim Bushcrafting geht es genau darum: Wie richtet man sich in der Natur mit einfachen Mitteln häuslich ein? Das ließen wir uns vom Waldhandwerk-Experten Sepp zeigen**

# W

„Wenn man draußen in der Natur ist, lernt man ganz neue Geschmäcker kennen“, sagt Sepp Fischer, als wir auf der Suche nach Essbarem durch den Wald streifen. Mal zupft er hier ein bisschen Sauerklee, mal dort ein paar Brennnesselblätter. Schließlich fischt er eine Handvoll Wasserlinsen aus einem Teich.

Wenig später stochert Sepp in einem morschen Baumstumpf herum, in dem sich Ameisen eingemiselt haben. Mit einem verschmitzten Lächeln hält er mir einen Zweig mit Krabbeltieren vor die Nase: „Da, probier mal!“ Kurzes Zögern, dann stecke ich mir eine Ameise in den Mund.

Der Hautflügler schmeckt würzig und erstaunlich fruchtig, satt werde ich davon aber nicht. Eine Stunde lang spazieren wir durch den Wald.

## Moos, der Survival-Allrounder

Auch Moos ist nützlich. „Du kannst es als Topflappen verwenden, du kannst damit dein Messer oder deinen Hintern sauber machen oder ein eingewickelt Ei im Feuer garen.“ Außerdem habe feuchtes Moos eine wichtige „Survival-Funktion“: Mit seiner Hand quetscht Sepp ein Moospolster aus, sodass ein paar Tropfen Wasser in den Mund träufeln. Verdursten werden wir also nicht.

Der gebürtige Österreicher und Wahloberbayer Sepp Fischer ist Survival- und Bushcraft-Trainer, schon 2014 machte er sein Hobby zum Beruf. Egal ob im Sommer oder Winter, Sepp lebt am liebsten draußen. In Sepps Kursen lernt man, mit einfachen Mitteln in

der Natur zu überleben und es sich sogar recht komfortabel einzurichten.

Unser Trainingsgelände befindet sich im Bergtierpark Blindham in der Gemeinde Aying. Unser Lagerplatz liegt abseits der Besucherströme im kühlen Fichtenwald. Dort gibt es eine Feuerstelle mit ein paar verkohlten Töpfen, Baumstümpfe als Hocker und grüne Plastikplanen, um Feuerholz und Ausrüstung trocken zu halten. An einem quer gespannten Seil hängen wir Holunderzweige auf, deren Blätter



1

### Waldschlaf

Man nehme Fichtenzweige, Isomatte, Regenschutzplane und garniere das Ganze mit Knistern und Rascheln

2

### Prost, Moos!

Bushcraft-Trainer Sepp zeigt, wie man mit Moos den Durst stillt

wir in den Händen verreiben. „Die ätherischen Öle halten Insekten fern“, erklärt Sepp. „Unsere Nahrung hängen wir an einen Ast, damit die Tiere nicht anfressen.“

Am Gürtel trägt Sepp ein großes Messer und am Handgelenk ein Survival-Armband, das man zu einem zweieinhalb Meter langen Seil auflösen kann.

## Birkenrinde? Super Zunder!

Lager, Feuer, Wasser, Nahrung – in dieser Reihenfolge geht es an die Arbeit. Zuerst suchen wir eine stattliche Fichte und ein weiches Stück Waldboden für den Schlafplatz. Mit dem „Sibirischen Knoten“ lässt sich ein Seil einhändig um einen Baum winden und ebenso leicht wieder lösen. Über das Seil hänge ich eine Plastikplane und befestige sie mit zurechtgeschnitzten Astgabeln im Boden. Statt stunden-



lang ein Trapperbett aus Ästen und Moos bauen zu müssen, darf ich auf meiner Isomatte unter dem Tarp schlafen. Übernächtigte Kursteilnehmer können sich schließlich schlecht merken, was Sepp ihnen vermittelt ...

Auch Hunger wirkt sich negativ auf die Konzentrationsfähigkeit aus, deshalb heißt die nächste Aufgabe: Feuer machen. „Jetzt schauen wir mal, was du draufhast“, neckt mich Sepp. Nix, denke ich. Ich habe zwar schon in den unwirtlichsten Gegenden von der Sahara bis zur Arktis überlebt, aber dort hatte ich immer zwei Feuerzeuge und einen Campingkocher dabei.

Jetzt sammle ich ein paar kleinere Zweige sowie trockene Fichtenrinde und -zapfen zusammen. Sepp gibt mir zwei Streichhölzer. Streichholz Nummer eins ist sofort wieder erloschen. Mit Streichholz Nummer zwei fangen die Zweiglein kurz zu rauchen an. Ich kratze etwas Harz von einer Fichte ab und versuche es noch mal. Ebenfalls vergeblich. Sepp hat Mitleid. „Zum Anzünden sammelst du ein Bündel an

zahnstocher-, streichholz-, bleistift- und fingerdicken Zweigen. Birkenrinde ist ein super Zunder“, erklärt er.

Schließlich brennt das Feuer. Wir kochen zuerst einen aromatischen Tee aus gesammelten Pflanzen und stellen dann eine Seifenlotion aus Efeublättern her.

### Insekten als Proteinquelle

Fürs Mittagessen hat Sepp besondere Spezialitäten parat: Die Heuschrecken leben noch, bevor ihnen Sepp flink die Köpfe umdreht und diese mitsamt den

Eingeweiden vom Körper abzieht. Mit Öl sind die proteinreichen Insekten rasch in der Pfanne gegart. Gebratene Froschschenkel (aus dem Asiamarkt) und gekochte Hühnerkrallen vervollständigen das Menü.

Die dicken Froschschenkel schmecken fein nach zartem Hühnerfleisch und die Heuschrecken knusprig-kross nach gar nichts – guten Appetit! „Alle Kröten sind grundsätzlich giftig, alle Frösche sind essbar. Allerdings darf man Frösche generell nicht jagen“, erläutert Sepp, während er geschickt einen Speer schnitzt, mit dem man die Tiere in der Natur selbst erbeuten könnte.

### Lernen vom Ötzi

Der Nachmittag steht im Zeichen des Feuers. Sepp demonstriert, wie man mit Feuerstahl und Feuerstein Funken schlägt, wie Feuerbohren mit und ohne Bogen funktioniert. Neben einem Feuerstahl hat er stets ein Döschen mit verkohlten Stoffetzen in der Tasche. Dieser Zunder lässt sich sogar mit einem leeren Feuerzeug zum Glühen bringen.

Eine weitere Feuer-Geheimwaffe ist der Zunderschwamm. Mit diesem Baumpilz (*Fomes fomentarius*) lässt sich Glut erhalten und transportieren. „Der Ötzi hatte schon vor über 5000 Jahren einen Zunderschwamm dabei“, erzählt Sepp.

Bald raucht nicht nur unser Feuer, sondern auch mein Kopf – vom vielen Input. Bevor wir jedoch Feierabend machen, steht noch Orientierung auf dem Lehrplan.

### Der Mensch geht im Kreis

Sepp demonstriert mit einem kleinen Experiment, dass wir Menschen ohne äußere Orientierungshilfen intuitiv im Kreis gehen. Er fordert mich auf, mit verbundenen Augen auf freiem Feld geradeaus auf ihn zuzugehen – ich lande weit rechts von ihm. Umso wichtiger ist es für Bushcrafter, anhand des Sonnenstands und der Sterne die Himmelsrichtung bestimmen zu können.

1

#### Bushcraft-Cuisine

Reporterin Astrid Därr wartet, bis die Leckereien wie gekochte Hühnerkrallen gar sind

2

#### Koch-Vorstufen

Erst mit Feuerstahl den Zunder zum Brennen bringen, dann Heuschrecken zubereiten

3

#### Lager von oben

Naturnahes Restaurant und rustikale Unterkunft

Nach dem Abendessen (diesmal echte Hühnerschenkel!) schlüpfte ich früh in meinen Schlafsack und lausche den Pfauenrufen in der Nähe.

### Friedlichstes Hobby der Welt

Vogelgezwitscher und die wärmenden Strahlen der Morgensonne wecken mich auf. Entgegen meinen Erwartungen wurde ich in der Nacht nicht von den Mücken aufgefressen. Dafür war um 1 Uhr nachts meine Matte platt, sodass ich mir doch ein moosiges Trapperbett gewünscht hätte. Sepp reicht mir einen Kaffee vom Feuer, als ich ihn frage, was wir hier eigentlich machen: Survival, Bushcrafting oder Biwakieren?

„Survival nennt man es, wenn man sich in einer lebensbedrohlichen Situation befindet, aber sich noch selbst zu helfen weiß – zum Beispiel, wenn du versuchst, eine schlimme Blutung zu stoppen“, erklärt Sepp. „Bushcraft bedeutet dagegen, dass man eine gewisse Zeit lang freiwillig an einem Ort in der Natur verbringt. Beim Bushcrafting kannst du mit den kleinsten, billigsten Hilfsmitteln draußen existieren“, ergänzt er.

Der Begriff Bushcrafting wurde in den 1970ern vom Kanadier Mors Kochanski geprägt. Sepp Fischer war der Erste, der 2010 einen YouTube-Kanal zu diesem Thema im deutschsprachi-



**„Bushcrafting bzw. Waldhandwerk bedeutet, dass man eine gewisse Zeit an einem Ort in der Natur verbringt und sich dort mit einfachsten Mitteln zu helfen weiß“**



gen Raum etablierte. Später erfand er den Begriff „Waldhandwerk“ und ließ ihn sich schützen.

Neben Gewinnung und Zubereitung von Wasser und Nahrung, Orientierung, Feuermachen, Knotenkunde und Schlafplatzbau gehört das Herstellen von Werkzeugen, Behältnissen und Seilen zum Waldhandwerk. „Für mich ist dieses Hobby das friedlichste der Welt. Es bringt Menschen jeder Couleur zusammen. Draußen sind alle gleich“, sagt Sepp.

### Wasser? Erst mal filtern

Dank der mitgebrachten Lebensmittel und eines Wasserhahns beim Bibergehege fällt uns das Überleben nicht besonders schwer. Ein wichtiges The-

ma darf trotzdem nicht fehlen: die korrekte Wasseraufbereitung.

In einem Waldtümpel schöpfe ich Sumpfwasser, zerstampfe dann Kohle zu einem feinen Pulver und fülle dieses etwa zwei Zentimeter hoch in eine abgeschnittene Flasche. Das trübe Sumpfwasser sickert ganz langsam durch den Kohlefilter, durch eine weitere Sand- und Lehmschicht und schließlich durch ein kleines Loch im Flaschenkopf in ein zweites Behältnis. Nach einer Stunde haben wir einen Becher mit klarem, keimreduziertem Wasser.

Weiter geht es an diesem Tag mit Schnitztechniken, Fallenstellen und Wundversorgung, dann ist mein Bushcrafting-Training schon wieder zu Ende. Wir bauen unsere Schlafplätze ab und verlassen den kühlen Wald. Als Souvenir nehme ich einen selbst geschnitzten Löffel, einen Zeckenbiss und den Rauchgeruch meiner Kleidung mit nach Hause. ▲





**Schönes Schauspiel**  
Morgenstimmung in der Rhön



# Schwarzmoor und Stahlbad

Text: Florian Kinast Fotos: Thomas Linkel

**Moorlandschaften, Wasserfälle und Gipfel mit grandiosem Rundumblick.** *Die Bayerische Rhön ist eine echte Schau. Am Ende unserer entspannten Tour durch das nördliche Unterfranken geht es dann ins Stahlbad*

# W

Wie prickelnd! Tausende von Blubberblasen tänzeln durch das Wasser und perlen über die Haut. Wohliges Kribbeln stellt sich ein, tiefe innere Ruhe macht sich breit. Es fühlt sich an, als läge ich in lauwarmem Champagner. Dabei bin ich gerade bis zum Hals in Heilwasser eingetaucht, aus der eisenhaltigsten Quelle Bayerns.

Es ist ein Stahlbad, durch das man gern geht, hier in Bad Bocklet, dem kleinen und charmanten Staatsbad. Von dessen Historie, seinem Wasser und dessen heilender Wirkung wird später noch die Rede sein.

Das bitzelnde Sprudelbad bildet den Ausklang von prächtigen Wandertagen in der Bayerischen Rhön. Diese 20 Minuten im Becken und die entspannte halbe Stunde im Ruheraum danach bieten eine gute Gelegenheit, um zurückzudenken an all die bemerkenswerten Eindrücke der vergangenen Tage, an Wander-Impressionen aus dem Land der offenen Fernen.

Beispielsweise gleich an den Auftakt im Schwarzen Moor. Es ist mit einer Fläche von 66 Hektar eines der größten und bedeutendsten Moore in Mitteleuropa. Wenn jemand hier Bescheid weiß über dieses imposante Geotop, das nach dem Ende der letzten Eiszeit vor ungefähr 12.000 Jahren



1

## Schwarzes Moor

Nur ausreichend durchnässtes Moor ist ein effektiver CO<sub>2</sub>-Speicher

entstand, dann der Diplom-Biologe Torsten Kirchner. Er ist Gebietsbetreuer im UNESCO-Biosphärenreservat Rhön und führt uns durch dieses einzigartige Revier.

## Mit dem Heli zur Bratwurst

Kirchner wuchs im Dreiländereck zu Hessen und Thüringen auf, und er kann viele alte Anekdoten erzählen. Etwa von den amerikanischen Militärhubschraubern, die ihn als Bub immer faszinierten, wenn sie knapp vor den Stacheldrahtzäunen des Eisernen Vorhangs umherschwirrten und damit die Patrouillen im Osten in Alarmbereitschaft versetzten. Die US-Soldaten

kamen mit ihren Helikoptern meistens einfach in der Mittagspause hierher – weil es an dem kleinen Bretterkiosk unmittelbar vor der Grenzlinie die beste Bratwurst der Gegend gab. Und natürlich auch, um die Seite gegenüber zu provozieren.

Wie viel in dieser großen Naturlandschaft mit der Geschichte zusammenhängt, sehen wir gleich zu Beginn beim Treffpunkt mit Torsten am Einstieg zum Moor: an einem alten steinernen Torbogen, dem Eingang zum Reichsarbeitslager, das in den 1930er-Jahren hier entstand. Torsten erzählt, dass das NS-Regime das Moor für den Aufbau landwirtschaftlicher Nutzflächen durch Drainagen trockenlegen wollte, um rund um neu angesiedelte Musterhöfe Kartoffeln und Getreide anzupflanzen. Für Bau- und Brennholz pflanzten sie Wälder aus Fichten, die

hier noch nie gewachsen waren. Und sie begannen allen Ernstes mit der Zucht von Seidenraupen für die Produktion von Fallschirmen für die Luftwaffe. Für einen Fallschirm brauchte es die Seide von 16.000 Raupen.

Das Schwarze Moor hat sich seit 1945 von diesem Raubbau gut erholt. „Und doch“, sagt Torsten auf der Tour über den Holzbohlenweg, „sieht sich dieses sehr zerbrechliche Ökosystem auch heute großen Gefahren gegenüber. Gerade die immer häufigeren Hitze- und Trockenperioden setzen dem Moor kräftig zu.“

Je weniger Wasser, umso mehr verliert das Moor auch seine Funktion als effektiver, klimaschützender CO<sub>2</sub>-Speicher. Dazu droht eine zunehmende Verwaldung, noch mehr Bäume würden dem Moor zusätzlich Wasser entziehen.

### Wie in einer prähistorischen Savanne

Noch ist das Schwarze Moor ein halbwegs intaktes Konstrukt: mit seiner sehr speziellen Geologie und einer schrägen Hanglage, die das vom Regenwasser gespeiste Hochmoor mit dem Niedermoor verbindet, das sein Wasser aus dem Boden zieht. An man-

chen Stellen des Rundwegs schweift der Blick über eine prähistorisch anmutende Savanne. Aber sieht man das Moor bald vor lauter Wald nicht mehr? Soll man nachhelfen und die Bäume entfernen? Wie stark soll der Mensch in die Natur eingreifen? Noch mehr, als es schon der Fall ist?

Man kommt mit Torsten leicht ins Philosophieren, wenn man vorbeigeht an den vielen bunten Pflanzen links und rechts des Bohlenwegs: Rundblättriger Sonnentau, Gewöhnliche Moosbeere, Sumpf-Blutauge und Roter Fingerhut. Zum Schluss des Rundwegs geht es noch achtzig Stufen hinauf auf den Aussichtsturm mit dem

360-Grad-Blick auf das Moor und darüber hinaus.

Auf Torsten wartet am steinernen Tor eine Urlaubergruppe, die nächste Führung durch das Schwarze Moor steht an. Auch diesen Gästen erzählt er von den Mooraugen, den Wasser-tümpeln am Rand des Geotops. Und von den Besonderheiten des Bodens mit seinem Wachstum von gerade mal einem Millimeter pro Jahr. Und wie man anhand des Moorprofils viele Jahrtausende in die Erdgeschichte zurückblicken kann. Wie Pollen in welcher Tiefe darauf schließen lassen, welche Pflanzen einst hier wuchsen. Und wann der Mensch was anpflanzte.



### 2 Artenreiche Flora

Die filigrane Moosbeere wächst im Schwarzen Moor

### 3

### Boden mit Geschichte

Anhand des Moorprofils kann Torsten Aussagen über viele Jahrtausende der Erdgeschichte treffen



**1**  
**Aschelbach-Eisgrabenfall**  
Wenige Meter hinter dieser Stelle stürzt der Bach als Eisgrabenfall über eine vier Meter hohe Basaltwand

**2**  
**Die Natur zeigt Kante**  
Die Basaltprismenwand am Gangolfsberg erinnert an Mikado-Stäbchen

**3**  
**Kunst am Heidelberg**  
Die Steinskulptur verweist auf die Verbindung zwischen Mensch und Technik



## Offene Fernen und Basaltprismen

Wir ziehen weiter in Richtung Süden. Wir kreuzen die Hochrhönstraße, die sich als eine der schönsten Panorama-Routen des gesamten Freistaats auf einem Hochplateau 25 Kilometer von Bischofsheim nach Fladungen zieht. Sie gibt mit ihrer Aussicht bis zum fernen Horizont einen schlüssigen Grund dafür, warum man die Rhön auch das Land der offenen Fernen nennt.

Der Weg führt zu einem lieblichen Wasserfall, wo der kleine Aschelbach aus vier Metern Höhe über mächtige Basaltblöcke hinunterstolpert – und damit über jenes Gestein, das uns in der Region als stummer Zeuge des einst vulkanischen Untergrunds immer wieder begegnet.

So ruhig die Rhön erscheinen mag, so ordentlich war die Gegend vor vielen Millionen Jahren am Brodeln. An vielen Stellen erkaltete die Magma noch vor einem Ausbruch, blieb in den Vulkansloten stecken und erstarrte zu Basalt.

Durch die Erosion des Bodens und die Abtragung von Sedimenten kamen die Säulen schließlich an die Oberfläche, mancherorts kippten sie dank Erhebungen des Untergrunds auch zur Seite. So wie auf unserer nächsten Station am Gangolfsberg, wo wabenförmige Stangen als Basaltprismenwand quer aus dem Hügel ragen.

Ein bisschen wirkt das so, als hätte der liebe Gott eine Runde Mikado gespielt und vergessen, danach aufzuräumen. Vom Schweinfurter Haus aus führt ein rund zweistündiger Naturlehrpfad um den Gangolfsberg und zu den Überresten einer Kapelle, die man einst dem heiligen Gangolf widmete, sowie zu einer keltischen Wallanlage, von der nicht mehr viel zu sehen ist. Der alte Basalt hat sich besser gehalten.

## Stonehenge der Rhön und Schwabenhimmel

In ihrem weiteren Verlauf folgt unsere Wanderung dem Hochrhönweg, einem knapp 15 Kilometer langen Rundweg, der auch einen der zahlreichen Basaltseen passiert, die sich im Lauf der Jahre in aufgelassenen Steinbrüchen bildeten.

Dann geht es nach oben, hinauf in Richtung Heidelberg, zu einem der wunderbarsten Aussichtsberge der gesamten Bayerischen Rhön, der erstaunlicherweise auch den Namen Schwabenhimmel trägt ... und dies am Rand von Unterfranken, Hessen und Thüringen!

Der Pfad passiert ein Kunstwerk, das früher vielen Ausflüglern Rätsel aufgab, wie uns ein entgegenkommender Wanderer erzählt. Ist die Steinskulptur mit einer Menschengruppe und einem kreisförmigen Gebilde über ihnen ein mysteriöses Monument aus grauer Vorzeit? Zeigt sie Ureinwohner beim Anbeten der Sonne oder einen Opferritus? Das Stonehenge der Rhön? Vor 20 Jahren sorgte der Tourismusverband mit einer Stele für Klarheit, was das Denkmal von 1984 anlangt. Es verweist mit dem stilisierten Parabolspiegel auf die Verbindung zwischen Mensch und Technik. Passenderweise ragt direkt daneben ein Sendemast in den Himmel.



**1**  
**Auf Bohlen übers Moor**  
Der 175 Kilometer lange  
Premiumweitwanderweg  
Hochrhöner schlägt einen Bogen  
ums Schwarze Moor

**2**  
**Schauen und genießen**  
Beim Wandern in der freien Natur  
der Rhön unbedingt auch mal  
innehalten und entschleunigen



**3**  
**Prickelnd und gesund**  
 Das kohlenstoffreiche Wasser wirkt durchblutungsfördernd

**4**  
**Kurort mit Geschichte**  
 Sogar Kronprinzessin Marie von Preußen kam 1844 nach Bad Bocklet



### Der Wachturm am Weitwanderweg

Am Gipfel des Heidelstein bietet sich eine gute Gelegenheit für eine ausgiebige Rast samt Rundumschau, eine veritable Panorama-Brotzeit. Dann brechen wir wieder auf Richtung Norden. Unsere Tour führt nun entlang einer Etappe des Hochrhönens. Dieser Premiumweitwanderweg verläuft auf einer Strecke von fast 175 Kilometern von Bad Kissingen bis Bad Salzungen im Thüringer Wartburgkreis.

Die ehemalige Grenze ist das letzte Ziel auf unserem zweitägigen Rundweg. Dort begegnen wir wieder einem düsteren Kapitel deutscher Geschichte, gerade mal einen Kilometer vom Schwarzen Moor entfernt. Ein alter DDR-Wachturm und Reste der Grenzanlage mit den beiden Zäunen erinnern als Überbleibsel an die frühere Teilung des Landes. Man kann sich gut vorstellen, wie die Beobachter auf dem Turm in Aufregung verfielen, wenn die US-Soldaten „drüben“ auf eine Bratwurst landeten. Der verfallene Turm ist ein beklemmender Ort, den man gern wieder verlässt.

Unsere letzte Etappe führt nach Bad Bocklet, einem der fünf Kurorte und Heilbäder im Bäderland Bayerische Rhön. Aufgrund der stärkenden Wirkung des Heilwassers kamen be-

*Schon im  
 18. Jahrhundert  
 kamen Menschen wegen  
 der stärkenden  
 Wirkung des  
 Heilwassers nach Bad  
 Bocklet, später  
 wurde der Ort ein  
 Society-Hotspot*

reits im 18. Jahrhundert die Menschen hierher, später wurde der Ort ein absoluter Society-Hotspot.

Das Who is who aus Adel, Politik und Gesellschaft fand sich ein, darunter 1844 auch Kronprinzessin Marie von Preußen. Mit Moorbädern und einer Trinkkur aus der Eisenquelle erhoffte sie sich nach einer Fehlgeburt wieder Kräftigung – und Unterstützung bei ihrem Kinderwunsch. 1845 wurde sie tatsächlich Mutter – von Ludwig II., dem späteren bayerischen „Märchenkönig“. Wer weiß, vielleicht wäre Bayerns Geschichte ohne Bad Bocklet eine ganz andere geworden ...

### Detox im Stahlbad

Heute gilt die Balthasar-Neumann-Quelle als das eisenreichste Heilwasser im ganzen Land. Der hohe Gehalt an Kohlensäure lässt Muskeln entkrampfen und Poren öffnen. Das Herz-Kreislauf-System wird auch präventiv gestärkt, der Stoffwechsel wird ange-regt, der Blutdruck reguliert, der Körper entgiftet. Gestähltes Detox.

Hartgesottene genehmigen sich im Kurpark, in der Wandelhalle oder im Brunnenpark auch einen Schluck als Trinkkur. Schmeckt, als würde man auf einen rostigen Nagel beißen, hilft aber als Immunstärker und zum Aktivieren der körpereigenen Selbstheilungskräfte – getreu dem Motto: A Stamperl Eisen a day keeps the doctor away.


Ob draußen beim Wandern in der freien Natur oder hier im Stahlwasser im Staatsbad – die Rhön ist überall ein Ort zum Entschleunigen, zum Runterfahren, zum Abbremsen. Und in Bad Bocklet darf man in jeder Hinsicht ins Eisen steigen. 📍

	<b>badbocklet.de</b>
	<b>gesundes-bayern.de</b>
	<b>frankentourismus.de/ naturpark/ bayerische-rhoen</b>

# Grenz gänger







**Von Bayern nach Böhmen und zurück:  
Auf dem 160 Kilometer langen Baierweg  
begegneten wir viel Geschichte und vielen  
Geschichten. *Wir erlebten großartige  
Landschaften diesseits und jenseits der Grenze,  
trafen auf spannende Menschen und besuchten  
am Ende einen schlafenden Drachen***

Text: Florian Kinast  
Fotos: Thomas Linkel



# D

Dort, am Feldweg nach dem kleinen Waldstück, war die Welt einst zu Ende. Direkt beim kleinen, schmalen Bach Chamb, der so friedlich vor sich hinplätschert. Sepp Altmann kann sich noch gut erinnern, wie er als Kind aus sei-

nem Heimatort Eschlkam die fünf Kilometer hierher geradelt kam. Wie er auf den Zaun schaute, auf den Stacheldraht, wie er sich dachte, wie es dahinter wohl aussieht. Drüben in den Ortschaften in der Tschechoslowakei. Für den Sepp waren es böhmische Dörfer. In jeder Hinsicht.

Dass hier einst der Eiserne Vorhang verlief, die Grenze zwischen den großen Machtblöcken des Kalten Kriegs, mag man sich heute an diesem Ort kaum vorstellen.

Um die Geschichte und die Geschichten von damals zu hören, gibt es keinen besseren Begleiter als den Sepp. Nach dem Zerfall des Ostblocks brach er als einer der ersten Pioniere zu Wandertouren hinüber ins fremde Nachbarland auf.

Nun nimmt er uns als Gäste mit zu dieser sehr speziellen Grenzerfahrung. Auf diese Etappe, die zu den vielen Höhepunkten des Baierwegs zählt. Dieser Wanderweg führt entlang einer alten Handelsstraße auf knapp 160 Kilometern von Straubing hinein in den Bayerischen Wald, hinüber nach Böhmen und schließlich wieder zurück nach Furth im Wald. Wer auf dem Baierweg unterwegs ist, der bekommt nicht nur viele Einblicke in die Historie, sondern genießt auch sagenhafte Ausblicke.



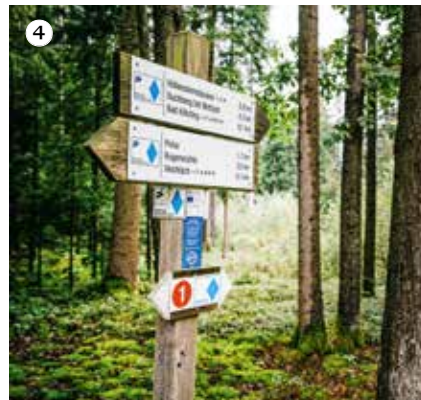


### Heimat von Bayerns Corporate Identity, der weiß-blauen Raute

Unmittelbar nach Beginn der ersten Etappe auf dem Bogenberg öffnet sich schon ein prächtiges Panorama mit Blick auf die Donau und das südliche Niederbayern, bei guter Sicht reicht er bis zu den Alpen. Das Kreismuseum neben der spätgotischen Wallfahrtskirche erzählt dazu die Geschichte der früher hier ansässigen Grafen von Bogen, deren Wappenschild im 13. Jahrhundert von den Wittelsbachern übernommen wurde. Dessen Design ist heute das weltbekannte Markenzeichen des Freistaats, Bayerns Corporate Design: die weiß-blaue Raute.

Und die Raute gibt uns die Richtung vor, als Markierung des Baierwegs. Die Strecke führt an den ersten beiden Tagen vorbei am Kloster Windberg und der Mühle, die dem sagenumwobenen Waldpropheten Matthias Lang seinen legendären Namen gab: dem Mühlhiasl. Weiter geht es auf Forststraßen und Feldwegen über

Sankt Englmar, einen der bekanntesten Urlaubsorte des Bayerwalds, nach Kollnburg und Viechtach. Und zum Start des dritten Tages zu einem verwunschen anmutenden Ort, dem fast sechs Kilometer langen Höllensteinsee.



**1**  
**Into the Woods**  
Der Baierweg führt 160 Kilometer durch den Bayerischen Wald

**2**  
**Furth im Wald ...**  
... ist bekannt für den Drachenstich, das älteste Volksschauspiel Deutschlands

**3**  
**Donaublick**  
Vom Bogenberg aus schaut man auf die Donau

**4**  
**Die blaue Raute ...**  
... gibt unseren Reportern die Richtung vor



**1**  
**Bayerisch Kanada**  
 Nur Wasser, Wälder  
 und Wildnis: Rudern  
 auf dem magischen  
 Höllensteinsee

### **Mystische Morgenstimmung in Bayerisch Kanada**

Es ist noch früh am Morgen. Nebelfetzen wabern nach einer regnerischen Nacht über den Ufern, der See dampft. Eine mystische Stimmung, wenn man mit dem Holzboot über das Wasser rudert. Nichts zu hören außer vereinzeltem Vogelsingsang. Nichts zu sehen außer Wolken, Wäldern, Wildnis. Nicht zu spüren außer grundentspannter Ruhe.

Man versteht gut, warum diese Gegend im Viechtacher Land oft auch „Bayerisch Kanada“ genannt wird. Die Szenerie mutet an, als läge der Landstrich irgendwo in der Einsamkeit Ontarios oder in einem Nationalpark unweit der Rockies. So richtig Trubel herrscht hier ganz selten. Am ehesten noch beim schon traditionellen Triathlon, jedes Jahr im Juli. Der schöne Name des Dreikampfs mit 1.000 Meter Schwimmen, 24 Kilometer Radeln und 10 Kilometer Laufen: Bayronman.

Für Astrid Miethaner und Andrea Schwarzmüller ist der Landstrich ganz einfach: Heimat. Ein Sehnsuchtsort, von dem sie nicht mehr weg-

kommen. Die beiden Schwestern sind hier ganz in der Nähe aufgewachsen, seit Kurzem betreiben sie den Bootsverleih an der Nordwestspitze des vor genau 100 Jahren aufgestauten Sees.

Der Kiosk von Astrid und Andrea ist das richtige Ziel für Wanderer oder für Kanufahrer, die nach einer mehrstündigen Paddeltour auf dem Schwarzen Regen wieder an Land gehen. Dort gibt es Kaffee, Kaltgetränke und Brotzeiten. Und etwas weiter oben bald noch mehr: im Höllensteinhaus hoch über der Staumauer, das derzeit noch Baustelle ist, weil es Andrea und Astrid zu einem schönen Ausflugslokal herrichten lassen. Mit schöner Terrasse und gläsernem Steg in luftiger Höhe.

### **Knapp unterm Gipfel: Die Hütte der Geiger-Schwestern**

Wir lassen Klein-Kanada hinter uns und ziehen weiter nach Norden. Zu zwei anderen Schwestern, die ihren Traum von einer Gaststätte am Berg schon verwirklicht haben: Monika und Michaela Geiger mit ihrer urigen Holzhütte knapp unterhalb des Gipfels des 750 Meter ho-

hen Haidstein. Ein Hügel nahe Bad Kötzing, der auf einem gemütlichen Anstieg bequem zu erreichen ist. Vom Wirtshaus führt ein kleiner Kreuzweg ganz nach oben zur kleinen Kapelle St. Ulrich und zum nächsten imposanten Rundumblick. Hier ist auf wenigen Metern alles beisammen: Kirche, Wirtshaus, Landschaft – das bayerische Dreigestirn.



2

2

### Kaffee und Brotzeit

Astrid betreibt mit ihrer Schwester einen Bootsverleih. Getränke und Snacks gibt es auch

3

### Malerisch

Immer wieder kommt man auf dem Bayerweg an kleinen Kapellen vorbei



3

Der nächste Abschnitt führt in Richtung Grenze, zum Hohen Bogen bei Neukirchen beim Heiligen Blut. Lange glaubte man, der Berg habe seinen Namen wegen seiner topografischen Form, dem lang gezogenen Rücken. Später fanden Heimatforscher aber Hinweise auf eine Adelsfamilie, die hier einmal eine Burg errichtet haben soll. Die Grafen von Bogen. Schon wieder die mit der Raute!

Dass der Übertritt nach Böhmen nicht mehr weit ist, erkennt man an den sonderbaren Bauten am Gipfel. Dystopische Betontürme wie aus

einem alten Science-Fiction-Film. Relikte des Horchpostens, den die NATO in den 1960er-Jahren zur ersten Hochphase des Kalten Krieges aufstellte – zum Abhören der Streitkräfte jenseits der Grenze.

Wir sind auf dem letzten Kilometer Bayern, als Sepp auf dem Waldweg von den ersten Kontakten Ende der 1980er-Jahre erzählt. Als der Eiserner Vorhang langsam porös wurde und es ein Fußballspiel der Eschlkamer in Vseruby gab. Als die Grenze dann ganz fiel und als sie Tausende Tschechen rund um ein großes Bierzelt zu einer Willkommensfeier empfingen, mit Volksmusik von hüben und drüben. Und wie sie merkten: So weit waren sie in ihrem Brauchtum eigentlich gar nicht auseinander. Und so sah man dann endlich die Menschen von nebenan. Dobry den, Herr Nachbar.

### Der Wanderpionier: Mit Sepp auf Tour nach Böhmen

Ab 1990 bot Sepp Altmann als Tourismus-Chef von Eschlkam Wandertouren hinüber nach Böhmen an. Als Grenzgänger war er ein Pionier. Anfangs habe er noch einige Bedenkenträger beschwichtigen müssen, die fragten, ob man da nicht doch noch erschossen werde. Oder ob da nicht noch Minen herumlügen, auf die man steigen könnte. Mit der Zeit verflogen die Sorgen. Mit der Zeit wuchs man zusammen.

Auf dieser Passage des Baiierwegs, auf der auch ein Abschnitt des Jakobswegs nach Santiago de Compostela verläuft, erinnert kaum noch etwas an vergangene Zeiten. Am ehesten noch die Wegweiser zum Iron Curtain Trail, einem Radfernweg, der über knapp 10.000 Kilometer von der Barentssee über Eschlkam ans Schwarze Meer führt. Und die Hinweistafeln vorne an der Straße, am alten Zollhaus kurz vor Vseruby.

Dort erfährt man schaurige Geschichten. Etwa dass tschechoslowakische Behörden nach 1945 auf eigenem Territorium fingierte Grenzzäune zogen und dahinter falsche Zollhäuser mit US-Sternenbanner errichteten. Wie sie amerikanische Zigaretten und Schweizer Schokolade verteilten, um Fluchtwillige im Glauben zu lassen, sie hätten nach Überwinden der Anlage bereits den rettenden Westen erreicht. Erzählten die Flüchtenden von ihrer Freude, den Sozialismus hinter sich zu lassen, enttarnten sich die vermeintlichen US-Soldaten als Geheimdienstmitarbeiter und verhafteten die Abtrünnigen an Ort und Stelle. Schaurige Geschichten, bald 80 Jahre her.



1

### Domažlice

Die Altstadt wurde 1975 zum städtischen Denkmalreservat erklärt

2

### Drachenrekord

Der Further Drache ist der größte Schreitroboter der Welt

## Von Kdyně nach Domažlice: Zu Ruinen und Allein

Heute ist der Weg frei. In beide Richtungen. Der Bavorská Ceska, wie der Baierweg nun heißt, führt über den sanften Hügel Čepice und die Europäische Wasserscheide zwischen Elbe und Donau in die Kleinstadt Kdyně. Weiter geht es auf den Korab, den markanten Berg mit seinem Aussichtsturm. Zu alten Ruinen wie den mitten im Wald gelegenen Burgen Nový Herštejn und Rýzmbek. Über charmante Eichenalleen wie kurz vor Zahořany. Und schließlich hinein in die historische Altstadt von Domažlice, der Hauptstadt der Choden, einer alten tschechischen Volksgruppe. Das alljährliche Chodenfest an einem Wochenende im August mit bunten Trachten, alten Tänzen und der traditionellen Dudelsack-Musik ist eines der bedeutendsten Volksfeste Tschechiens.

Auch ohne Folklore hat Domažlice mit seinen Geschäften und Lokalen in den Arkadengängen einen besonderen Reiz. So wie die Umgebung. Am letzten Tag, auf dem Weg zurück nach Bayern, geht es noch hinauf zum Aussichtsgipfel Veselá hora mit der Wallfahrtskirche des heiligen Laurentius.

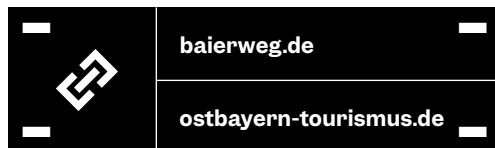
Bei einer Brotzeit schweift der Blick in die Weite und durch den Kopf summt Bedřich Smetana. „Aus Böhmens Hain und Flur“, der vierte Satz seines Zyklus „Mein Vaterland“. Eine Liebeserklärung an die idyllische Landschaft des alten Königreichs, eine Hommage ans tschechische Nationalgefühl und die im 19. Jahrhundert unter der Habsburger-Herrschaft aufflammende Sehnsucht nach einem eigenen Staat.

## Im Haus des Drachen: Der Rekord-Roboter aus Furth

Der Abschied von der Aussicht fällt schwer. Auf dem finalen Teilstück geht es wieder über die Grenze zum Zielort des Baierwegs: nach Furth im Wald. Wir machen einen kurzen Abstecher in die Drachenhöhle, ein Museum, das derzeit gerade renoviert wird und 2025 zur nebenan stattfindenden Landesgartenschau wieder eröffnet. Natürlich geht es darin um den Drachenschich von Furth, Deutschlands ältestes Volksschauspiel. Die Tradition reicht ein halbes Jahrtausend zurück.

Immer im August zeigt das opulente Spektakel auf dem Stadtplatz die Inszenierung vom Kampf von Gut gegen Böse mit dem feuerspeienden Ungetüm als imposantem Hauptdarsteller. Die Geschichte ist immer die gleiche, geändert hat sich nur der Drache. Steckten früher noch Menschen im Kostüm des Fabelviechs, ist es in der neuesten Version seit 2010 jede Menge Elektronik. Mit elf Tonnen Gewicht und über 15 Meter Länge, 140 PS und einer Flügelspannweite von zwölf Metern schaffte es das technische Wunderwerk sogar ins Guinness-Buch der Rekorde: als größter Schreitroboter der Welt.

Weil der Drache am Tag unseres Besuchs im Tiefschlaf vor sich hin schlummert, ziehen wir weiter und hoch auf den Stadtturm am Schlossplatz. Von oben ein letzter Rundumblick – auf eine Stadt und in zwei Länder. Auf eine Gegend, die zum Glück nicht mehr trennt. Sondern nur noch verbindet.





BAYERISCHER WALD

# GIPFELGLÜCK

## STELL DIR VOR ...

... Du stehst auf einem über 1.000 Meter hohen Gipfel. Dein Blick schweift über die unendlichen Weiten einer unberührten Waldlandschaft. Die schlichte Eleganz und Natürlichkeit der Landschaft inspirieren Dich. Ein tiefer Atemzug, und Dein Glück ist perfekt – wahres Gipfelglück!

Zwischen der Donau, Tschechien und Österreich erstreckt sich auf 6.000 m<sup>2</sup> eine einmalige Natur- und Kulturlandschaft. Hier findest Du den letzten Urwald Deutschlands, den ersten Nationalpark, ursprüngliche Naturparke, mehr als 130 Berggipfel mit über 1.000 m Höhe, unberührte Flusslandschaften und vieles mehr.

Entschleunigende Fernwanderwege, anspruchsvolle Gipfeltouren, gemütliche Spazierstunden, herrliche Aussichtspunkte oder innere Einkehr auf Pilgerwegen – finde Deine persönliche Traumtour und erfahre ein neues Lebensge(h)fühl.

**Schon gewusst?** Das Wegenetz des vielseitigen Fernwanderwegs Goldsteig erstreckt sich hier über den Bayerischen Wald und den Böhmerwald auf mehr als 2.000 km.

**Genieße Deine Zeit im Bayerischen Wald!**

Viele Tipps und Infos findest Du hier:

[www.BAYERISCHER-WALD.de](http://www.BAYERISCHER-WALD.de)

Tourismusverband Ostbayern e.V.  
Im Gewerbepark D 04 · 93059 Regensburg  
Tel. 0941 58539-0 · [info@bayerischer-wald.de](mailto:info@bayerischer-wald.de)



# Aufblühen

Text: Ornella Rosaria Cosenza

**In Furth im Wald findet im Mai 2025 die Bayerische Landesgartenschau statt. Dadurch soll auch das Stadtbild neu aufblühen. Die Arbeiten laufen bereits auf Hochtouren. Ein Blick hinter die Kulissen**





1

### Parkarena

Nach der Landesgartenschau soll sie als Veranstaltungsort weitergenutzt werden

2

### Klettern und Rutschen

Das Drachen-Ei wird zum Spielplatz für Kinder



Das rote Drachen-Ei steht schon da. Zwischen Bauzaun, Bäumen und umgegrabener Erde ist es ein Vorbote für das, was vom 22. Mai bis 5. Oktober 2025 die Landesgartenschau in Furth im Wald werden soll. Aus dem 5,50 Meter hohen Drachen-Ei aus Robinienholz und Eiche schält sich ein Abenteuer-Spielplatz heraus: Im Inneren werden Kinder auf vier Etagen klettern können, außen rutschen.

### Nicht ohne den Drachen

Furth im Wald im Landkreis Cham ist bekannt für das Drachenstich-Festspiel. Es ist das älteste Volksschauspiel Deutschlands und immaterielles Kulturerbe. Da liegt es nahe, dass die Landesgartenschau mit dem Motto „Sagenhaft viel erleben“ an den Drachen anknüpft, der von Einheimischen liebevoll „Fanny“ genannt wird. Er ist außerdem der größte vierbeinige Schreitroboter der Welt, geadelt durch einen Eintrag im Guinness-Buch der Rekorde.

Drache „Fanny“ soll während der Gartenschau dreimal pro Woche in der Parkarena zu bestaunen sein. Die Arena ist gerade in Bau und wird etwa 500 Sitzplätze bieten. Nach der Landesgartenschau soll sie für Theater und Konzerte weitergenutzt werden.

Die Drachenthematik wird bis ins kleinste Detail umgesetzt: Sogar die Beete haben die Form von Drachenschuppen. Geplant sind bienenfreundliche Sommerwiesen, äh, Drachenschuppen. Wildere Naturflächen sollen sich mit sorgfältig bepflanzten abwechseln und so ästhetische Kontraste schaffen.

### Nah am Wasser

Neben dem sagenumwobenen Drachen bestimmt das Thema Wasser die kommende Schau. Die Kalte Pastritz wird renaturiert und freigelegt.

Die Umwandlung der Regner-Insel in eine öffentliche Grünanlage und die Weiterentwicklung der Chamb-Auen in ökologischen Lebensraum sollen die Stadt nachhaltig aufwerten.

Zwölf neue Brücken über die Flüsse sind aktuell im Bau. Dadurch entstehen direkte Zugänge zum Wasser, die es so bislang nicht gab. Profitieren sollen davon nicht nur die Besucher der Landesgartenschau, sondern vor allem die Einheimischen – das Stadtbild soll insgesamt attraktiver werden. Daneben werden auch Brücken zu den tschechischen Nachbarn geschlagen: Werbematerial für die Bundesgartenschau gibt es auf Deutsch und Tschechisch.

### Millionen-Projekt im Bayerischen Wald

Die Landesgartenschau erstreckt sich auf einer Fläche von 104.000 Quadratmetern und wird Furth im Wald neu strahlen lassen. Das Projekt kostet rund 29 Millionen Euro. Dafür gibt es Zuschüsse von der EU, vom Bund und vom Freistaat Bayern. Der Eigenanteil der Stadt beträgt etwa sieben bis acht Millionen Euro. Nachdem die Stadt mit knapp 9.000 Einwohnern in den letzten Jahren alte Schulden abgebaut hat, kann sie wieder investieren und sanieren. Geplant sind mehr als 3.000 Veranstaltungen: Konzerte, Sport- und Mitmachangebote, Lesungen, Tanz und Theater.

### Bayerisch-tschechische Grenzregion

Furth im Wald ist nur fünf Kilometer von der Grenze zu Tschechien entfernt. Als im Juli 1990 der Eisernen Vorhang fiel, gehörte die Grenze der Vergangenheit an.

Auf Euphorie folgte allerdings schnell Ernüchterung: Arbeitsplätze gingen verloren, weil Transport- und Speditionsgewerbe verschwanden. Bei Post, Bank, Zoll und Polizei fanden Umstrukturierungen statt, die mit Stellenabbau verbunden waren, die französische Garnison wurde aufgelöst. In der Folge sanken die Einzelhandelsumsätze immer weiter. Was blieb: bröckelnde Fassaden und Leerstände.

### Blühende Zukunft

Das Gutachten des Integrierten Städtebaulichen Entwicklungskonzepts (ISEK) empfahl, Furth im Wald solle sich für eine Landesgartenschau bewerben. Nun wird fleißig auf eine florierende Zukunft hingearbeitet. Bürgermeister Sandro Bauer ist überzeugt: „Die Landesgartenschau ist viel mehr als ein Fest für Monate. Sie ist eine Investition für Generationen.“ ▶

## Ausflugstipps rechts und links der Grenze



QR-Code scannen, um unser Listicle mit sechs Tipps zu lesen

### Abenteuerliches Klettern

Unser Autor wagte in  
Begleitung von Lisa  
Bachinger (im Bild) den  
Selbstversuch in Sachen  
„Schluchteln“



# Hauptsache

🏞️ Canyoning & Rafting

Text: Christian Haas Fotos: Jonas Rickert

**Mal spritzt es beim Abseilen im Wasserfall, mal beim Wildwasserslalom im Schlauchkanadier: Die Schluchten und Flüsse rund um Sonthofen machen Kombinationen aus Canyoning und Rafting möglich.**

# nass



**1**  
**Safety first!**  
 Gut gesichert steht dem Canyoning-Spaß nichts im Wege

**2**  
**Mit freien Händen**  
 Ohne Handschuhe klettert es sich besser, weil man mehr Gefühl in den Fingern hat

# L

Lisa Bachinger ist Canyoning-Profi. Wenn sie nicht gerade kreuzbandrissbedingt kürzertreten muss, steht sie zwischen Mai und Oktober so gut wie jeden Tag im Bergwasser. Ungefähr 150 „Schluchtel“-Touren führt die 25-jährige Allgäuerin pro Saison durch und weiß daher nur allzu gut, wie man Jung und Alt Abenteuerspaß vermittelt. Und wann der Spaß aufhört.

Bei uns scheint das der Fall zu sein. Als wir morgens im „Basislager“ von MAP-Erlebnis ankommen, verkündet Lisa: „Der Plan, durch die Starzlachklamm zu gehen, klappt leider nicht. Zu viel Wasser, zu gefährlich.“ Gut, dass es rund um Sonthofen Alternativen gibt. Plan B ist die Schwarzwasserbachklamm, ebenfalls als Level zwei für „sportliche Einsteiger“ deklariert, „auch wenn sie voller Überraschungen steckt“. Die Messwerte sähen zwar gut aus, aber den endgültigen Status quo könne man nur vor Ort feststellen. Also nichts wie hin! Schließlich sind es nur 25 Minuten bis Riezlern im Kleinwalsertal. Das gehört zwar zu Österreich, fühlt sich aber wegen der „unsichtbaren Grenze“ und der Tatsache, dass man die Enklave nur über das Allgäu erreichen kann, nicht so an.





### Auf zu den Kessellöchern!

Beim Schnellcheck an der Brücke reckt Lisa den Daumen. „Auch wenn hier ebenfalls ordentlich viel Wasser rauscht: Probieren wir’s!“ Flugs streifen wir im Bus Kleidung, Ketten, Brillen ab und Neoprensocken sowie wasserfeste Schuhe über und quetschen uns in Taucheranzüge, deren Ärmel wir gleich wieder runterziehen. Schließlich wandern wir erst einmal eine halbe Stunde bergauf, da soll der Gummifrack nicht noch einen Extraschwitzgrund liefern. Am Einstieg in die Schlucht angekommen sieht es gar nicht nach Schlucht aus – alles wirkt eher mild als wild: Sträucher am flachen Ufer, ein sanft dahinfließender Schwarzwasserbach, dessen ganz und gar nicht schwarzes Wasser bis zur Wade reicht. Aber nicht täuschen lassen!

Wir sehen: eine Art Felsentor, in dem der Bach verschwindet. Wir hören: Getöse. Wir spüren: eisige Kälte, als wir uns ins Wasser legen. Zum „Drangewöhnen“, wie Lisa meint. Danach „Safety-Talk“, Helm aufgesetzt, Klettergurt festgezurr. Der kommt auch gleich zum Einsatz, am linken Fels wartet ein Stahlseil. „Dort mit den Karabinern einklinken, immer

doppelt!“ Bestens gesichert geht es den Mini-klettersteig an der rasch stattlicher werdenden Wand entlang, mal auf natürlichen Felstritten, mal auf künstlichen. Um die Ecke eröffnet sich uns eine von schroffen Felsen eingerahmte Wasserwunderwelt mit gurgelnden Bächen, einem Wasserfall und einer mächtigen Gumpe, deren Wasser nun doch recht schwarz erscheint. Tata, die Kessellöcher!

**3**  
**Oben Stein,**  
**unten Wasser**  
 Direkt unter den Füßen rauscht das Wasser eisig und laut an Lisa und Christian vorbei

### Sprung ins Schwarze

Abspringen oder Abseilen? Das ist hier die Frage. Und die will rasch geklärt werden. Schließlich stehe ich auf einem schmalen Tritt, unter mir sieben Meter Wand. Es gewinnt das Springen – und zwar so, wie Lisa es erklärt: ausklinken, hüpfen, Knie leicht anwinkeln, Arme an den Schultern überschränken. Aaaaah und ooh, platsch und brrr! Ein wahrer Adrenalinkick. Nach dem Auftauchen forme ich mit der Hand am Kopf ein O für „Okay“. Bei lautem Wasser hilft nur nonverbale Kommunikation.

Später will ich wissen, warum keine Handschuhe zum Einsatz kommen. „Schlecht beim Klettern“, meint Lisa, „weil: kein Gefühl in den

Fingern!“ Und das braucht es unbedingt, auch bei den nächsten Passagen. Mal rutschen wir über Steine, mal hangeln wir uns an Ästen durch das Wasser, balancieren am Abgrund. An einer Stelle geht es nur via Abseilen weiter. Da ist Vertrauen gefragt, als ich mich ohne Hände nach hinten lehne, nur von Lisas Seil gehalten. Die hat selbst nur eine Hand am Strang, mit der anderen macht sie Schnappschüsse.

„Mit Flaschenzug und ein paar Tricks kann ich jeden halten“, meint sie und seilt mich hinab ins immer feuchtere Ungewisse. Der Wasserfall! Erst tröpfelt, dann prasselt er auf den Helm, bevor sein Schwall mich packt und über eine steinerne Rutsche ins Felsbecken spült. Ein starker Rücklauf drückt mich kurz unter Wasser. Uff, wieder Luft.

### Richtiges Abseilen ist alles

Manchmal fühlt es sich seltsam an, dass man den Thrill sucht und im nächsten Moment davor



1

#### Fokussieren und vertrauen

Beim Abseilen muss man seiner Begleitung voll und ganz vertrauen, Konzentration braucht es auch

2

#### Kurz abgetaucht

Beim Canyoning gehört es dazu, dass es auch mal ganz schön nass werden kann

3

#### Adrenalin pur!

Unser Reporter beim Gumpensprung, während Profi Lisa einen Schnappschuss macht

Bammel hat. Etwa bei einem Gumpensprung, der eines Extraschritts bedarf. Dass der Spot nicht ohne ist, merkt man daran, dass Lisa nicht wie üblich neben uns steht, sondern am „Ausgang“ des Bachbeckens mit einem gespannten Seil – damit die Strömung keinen über die Kante spült. Hinter der Kante geht es 18 Meter in die Tiefe. Schluck!

### 18 Meter in die Tiefe? Wow!

Doch ich habe verinnerlicht: Mit Konzentration, Beherztheit und wenn man den Anweisungen des Guides genau folgt, geht so gut wie nie etwas schief. Statt die Actionstelle zu umgehen (was möglich wäre), springe ich also in weitem Bogen hinunter ins Nass. Alles easy. Alles? Nun, der Wasserfall ist immer noch da. Doch ich entkomme dem Sog ...



Der thrillig-chillige Actionmix macht richtig Laune. Zum Finale geht es neben dem Wasserfall am Seil in die Tiefe. Ich genieße es, in der Wand zu hängen, mich ab und an abzustoßen, das Wasser von oben und der Seite prasseln zu spüren und wieder festen Boden unter den Fü-



## Schwarzwasserbach Canyoning

Gesamtdauer

**3,5–4,5**

Stunden

*Voraussetzungen: normale Schwimmfähigkeit und Fitness*

Level

**2–3**

Sprünge bis zu

**12**

Meter

Abseilhöhe bis zu

**25**

Meter

Preis ab

**99 €**

*„Ich genieße es, in der Wand zu hängen, mich ab und an abzustoßen, das Wasser prasseln zu spüren und dann wieder festen Boden unter den Füßen zu haben“*

ßen zu haben. Kurz danach landet Lisa neben mir, holt das Seil von oben ein und verstaut alles im Packsack. Beschwingt geht es zum Bus.

Zeit für trockene Kleidung und Überlegungen für den Nachmittag. Der Plan: Wir laufen von Sonthofen aus zur Starzlachklamm und machen uns im Wanderoutfit statt im Neopren ein Bild von der Situation. Vor Ort wird klar, was Lisa meinte, als sie sagte, die Starzlachklamm sei das komplette Canyoning-Gegenteil vom Schwarzwasserbach. Trumpft letzterer mit hohen Sprüngen und XL-Abseilpassagen auf, kommt die Starzlachklamm deutlich enger und „gurgeliger“ daher, mit niedrigeren Sprüngen, dafür mehr Kletterei und langen Rutschen auf







2

1

### Nichts für Warmduscher

Beim Schluchteln bekommt man die volle Naturdusche ab – herrlich!

2

### Rafting-Dreamteam

Reporter Christian Haas und Vollblut-Paddler Tobias Frost

3

### Startklar

Unser Autor auf dem roten Gummiboot, bereit für den Selbstversuch Nummer zwei: Rafting!



3

glatten Felsen. So lustig man sich das vorstellt: Beim derzeitigen Wasserstand wirken die kesselförmigen Wassermühlen nur bedrohlich.

### Fischen? Raften!

Vereitelt viel Wasser mancherorts das Abenteuer, ermöglicht es an anderer Stelle erst die Action, etwa beim Raften. In trockenen Wochen lässt sich die Iller von Fischen nach Sonthofen nicht bepaddeln, nur deren weiterer Abschnitt. „Der ist zwar gemütlich, aber wir wollen ja Action!“, schwört uns Tobias Frost ein, als wir uns zur Morgenrunde am „Schiff“ in Bihlerdorf treffen. Diesmal ist mehr Equipment nötig, das wir in der XXL-Scheune – außen kunterbunt, innen urig und voller Material – zusammenpacken. Zurück bleiben die Wertsachen, inklusive Ehe-

ring. „Falls man kentert“, erklärt Tobias, „zieht sich aufgrund der Kälte die Haut zusammen und da kann der Schmuck im Eifer des Gefechts abrutschen. Alles schon passiert.“

Diesmal ist die Busfahrt kürzer, aber die Einweisung länger. Tobi, Vollblutpaddler mit intensiver Ausbildungskarriere, informiert uns über den Fluss, Paddeltechniken und das knallrote Gummiboot, in dem wir zu zweit fahren, während Tobi allein im Hardshell-Kajak unterwegs ist.

Kaum hocken wir im Schlauchkanadier, erfasst uns die Strömung. Gleich die erste Challenge: nicht zu nah an den Brückenpfeiler kommen, also beherzt das Stechpaddel einsetzen. Tobi erinnert uns: „Der Hintermann steuert und gibt klare Kommandos. Der Vordermann





2

1

### Wellenreiten

Surfen ist auch im Kanadier möglich. Das Kentern hinterher einfach mit Humor nehmen

2

### Die Iller ...

...eignet sich perfekt für Einsteiger ins Abenteuer Wildwasser-Rafting

3

### Klare Rollenverteilung

Der Hintermann steuert und gibt Kommandos, der Vordermann paddelt



3

paddelt stets auf einer Seite, durchaus auch mal wie ein Irrer, wenn es sein muss.“ Wann das genau der Fall ist, verraten enge Kurven, Schaumkronen und Tobias' Zurufe vom Beiboot aus.

### Der perfekte Fluss für Rafting-Einsteiger

Welche Wildwasserstufe das hier sei, wollen wir wissen. „Manche sagen eins, manche zwei, hängt auch vom Wasserstand ab und vom Vergleich mit anderen Flüssen. Eines aber ist gewiss: Die Iller ist der perfekte Einsteigerfluss fürs Wildwasser-Rafting.“

Schließlich werde ordentlich was geboten, aber andererseits sei der Fluss weder zu breit noch habe er enge Felspassagen. „Nach Hindernissen kann man stets an Land, gegebenenfalls sogar die Tour abbrechen.“ Das komme zwar sehr selten vor, aber es gebe Unentschlossenen

Perspektive, genauso wie Familien mit Kindern, die hier auch unterwegs sind. Im Hochsommer könne es richtig voll werden auf dem Fluss.

Wir lernen, wie man nach einem Fels ins Kehrwasser kommt: Man legt einen U-Turn hin und paddelt wie ein Irrer gegen den Strom. Verschnarcht man das, ist die Chance auf einen strömungsfreien Boxenstopp passé und der Fluss nimmt einen mit. Etwa zu einem quirligen Weißwasser, das wir mit Hurra durchfahren.

„An dieser Stelle übe ich mit Gruppen gern das Surfen“, verrät uns Tobi und zeigt uns im Kajak, wie das geht. Aha, von der Seite in den Schwall einfahren und dann auf der „Zunge“ die Stellung halten. Cool. Als er abdreht und plötzlich eine Eskimorolle vollzieht, fällt uns die Kinnlade runter. „So, und jetzt machen wir das zusammen im Kanadier!“ Natürlich ohne



# Rafting

## mit Canadier-Rafts auf der Iller

Länge

**7–12 km**

*je nach Wasserstand*

Gesamtdauer

**3–4**

*Stunden*

Schwierigkeitsgrad

**Leicht**

*(WWII)*

Zeit auf dem Fluss

**1,5–2**

*Stunden*

Preis ab

**55 €**

Saison

**15. April – 31. Oktober**




**Kombination Canyoning und Rafting ab 145 Euro.**  
Es gibt neben MAP-Erlebnis weitere Anbieter  
von Canyoning-Rafting-Kombis, wie etwa das Outdoor  
Zentrum Allgäu

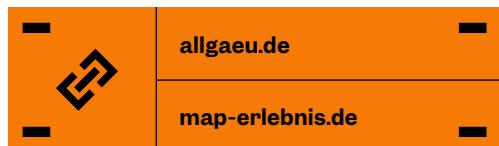


### Paddel-Kapitän

Zum Schluss meistert unser Autor gemeinsam mit  
Tobi auch das dreifache Manöver mit Bravour

die Rolle. Spannend ist es auch so. Und erhe-  
bend, als wir für einige Schläge wirklich die  
Balance halten und, ja, surfen. Bis zu dem Mo-  
ment, als Wasser über Bord kommt, viel Was-  
ser. Schwupps, schon sind wir gekentert, was  
uns aber egal ist. Lachend schwimmen wir, die  
Paddel festumschlossen und die Bootsleine in  
der Hand, ans Ufer.

Danach wird die Iller gemütlicher und wir ge-  
nießen die Natur. Hier ins Wasser reichende  
Äste, dort ein Eisvogel, und war das dort im Ge-  
büsch ein Biber? Vor unserer Endstation will ein  
letztes Hindernis überwunden werden. Es wird  
vorab vom Ufer aus beäugt und besprochen. Wir  
sehen etliche Felsen, die man erst rechts, dann  
links umfahren muss, was beherzte Steuermanö-  
ver verlangt. Sollen wir das wirklich wagen? Na  
klar! Ich geb erst mir einen Ruck, dann dem  
Boot. Als das dreifache Manöver unfallfrei ge-  
meistert ist, fühlen wir uns königlich. 



# Bayerisch-Schwaben = *Outdoor hoch drei*

*Wanderer, Radfahrer und alle anderen Outdoor-Fans, aufgepasst! Bayerisch-Schwaben bietet gleich drei herausragende Naturräume mit unzähligen Erholungs- und Aktionsmöglichkeiten: den kraterhaften UNESCO Global Geopark Ries, die idyllischen Flusstäler rund um die Donau und den Naturpark Augsburg – Westliche Wälder. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei!*



## 1 Der UNESCO Global Geopark Ries: *Ein Krater voller Abenteuer*

Vor rund 15 Millionen Jahren knallte es in Bayern gewaltig, als ein Asteroid mit hoher Wucht einschlug und einen der am besten erhaltenen Einschlagskrater der Welt schuf: das heutige Ries, eine geologische Besonderheit ersten Ranges. Davon können sich Wanderer im Geopark Ries selbst ein Bild machen, etwa auf dem Rieskrater-Panoramaweg, der auf 130 Kilometern die Geologie der Region erlebbar macht. Von den Höhen des Kraterlands bietet sich ein fantastischer Blick über das Kraterbecken mit seinen Trocken- und Wacholderrasen und seinen historischen Siedlungen, allen voran die Stadt Nördlingen. Radfahrer können sogar noch mehr Strecke machen, indem sie der gut beschilderten Route „Von Krater zu Krater“ folgen. Diese führt durch die sanfte Hügellandschaft und vorbei an Dutzenden geologischen Formationen.

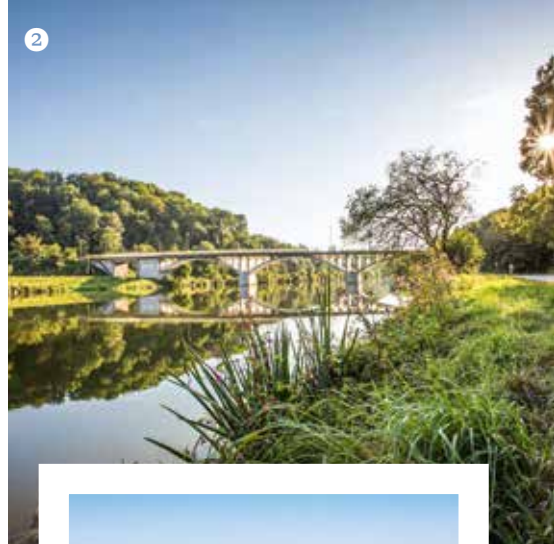
## 2 Die Flusstäler rund um die Donau: *Naturerlebnis mit Geschichte*

Die Donau und ihre Nebenflüsse bilden in Bayerisch-Schwaben ein wahres Outdoor-Paradies. Zwei Highlights ragen dabei heraus: Zum einen ist das der DonauUwald-Wanderweg, der sich auf 58 Kilometern von Schwenningen bis Günzburg durch eine fast unberührte Auenlandschaft schlängelt. Stark: Ein großer Teil des Weges verläuft auf weichen Naturpfaden, an dem sich immer wieder seltene Pflanzen und Tiere entdecken lassen. Wanderern beschert das garantiert tolle Erlebnisse.

Zum anderen sorgt der DonauTäler-Radweg für Ahs und Ohs. Das attraktive Radwegenetz verbindet die Donau mit idyllischen Nebenflüssen wie der Iller, der Mindel und der Günz. Hier treffen kulturelle Highlights wie barocke Kirchen und Klöster auf unberührte Natur – perfekt für Genussradler.

## 3 Der Naturpark Augsburg – Westliche Wälder: *Bayerisch-Schwabens „grüne Lunge“*

Der Naturpark Augsburg – Westliche Wälder bietet mit seinen sanften Hügeln und den dichten Wäldern eine abwechslungsreiche Kulisse für über 2500 Kilometer markierte Wander- und Radwege. Einen Höhepunkt stellt dabei der Baye-



risch-Schwäbische Jakobsweg dar. Man muss aber nicht die kompletten 150 Kilometer wandern, um zu malerischen Aussichtspunkten und versteckten Kapellen zu gelangen. Auch kürzere Rundwege bieten dieses Vergnügen. Und die Radfahrer? Auch für sie bietet der Naturpark Dutzende von Routen – von gemütlich bis sportlich.

### Fazit:

Bayerisch-Schwaben eignet sich ideal für alle, die aktiv die Natur genießen wollen – „Outdoor hoch drei“ bedeutet ein dreifaches Naturerlebnis in einer ausgesprochen vielfältigen Destination, die noch zu Deutschlands Geheimtipps zählt. Schließlich findet man dort garantiert noch ruhige Plätzchen.

[bayerisch-schwaben.de/natur](https://bayerisch-schwaben.de/natur)



Zu allen drei vorgestellten Regionen hält das neue, kostenlose Bayerisch-Schwaben-Magazin interessante Hintergrund-Geschichten bereit. Also gleich bestellen unter

[bayerisch-schwaben.de/infomaterial](https://bayerisch-schwaben.de/infomaterial)

# Sinnstifterorte

Oberbayern ist reich an Orten, die durch ihre spirituelle Kraft, einzigartige Natur oder Architektur Menschen seit Jahrhunderten in ihren Bann ziehen. So wie die hier vorgestellten 12 Sinnstifterorte, die Raum bieten für Besinnung, Inspiration und eine tiefere Verbindung zu sich selbst und zur Umgebung.

- 1 Pilgerwege um den Hohen Peißenberg
- 2 Sinn - Finden: unterwegs zwischen Aschau i. Chiemgau und Sachrang
- 3 Jakobskapelle bei Fischbachau
- 4 Benediktusweg in Benediktbeuern
- 5 Insel der Ruhe: Kloster Seeon
- 6 VitalOrte in Bad Tölz



- 7 Seelenzuckerl in Ruhpolding
- 8 Offene Tore in München: Herz-Jesu-Kirche
- 9 Diözesanmuseum auf dem Freisinger Domberg
- 10 Erinnerungsort BADEHAUS bei Wolfratshausen
- 11 Sinn suchen – mit der Domberg Akademie
- 12 Schießler in München – St. Anton

Mehr Infos zu allen Sinnstifterorten:  
● [sinnstifterorte.de](http://sinnstifterorte.de)



① ② ③ ④

## Unterwegs sein Auf den Spuren von Sinn und Natur

Zu Fuß oder mit dem Fahrrad vom Hohen Peißenberg durch die malerische Landschaft des Pfaffenwinkels. Eine Wanderung von Aschau i. Chiemgau nach Sachrang – vorbei am Trockenbach zu besonderen Kraftorten. Die berührende Stille in der Jakobskapelle bei Fischbachau. Oder der neue Benediktusweg rund um das alte, barocke Kloster Benediktbeuern. Zu all diesen Orten unterwegs zu sein, kann eine Reise zu sich selbst werden. Viele von ihnen lassen sich geführt, aber ebenso gut allein erkunden. So oder so handelt es sich um Orte, die allesamt auf Pilger- und Wanderwegen liegen. Sie berühren Körper und Seele gleichermaßen. Hier gilt einmal mehr: Der Weg ist das Ziel!

## Innehalten Zeit für dich

Einfach mal abschalten und auftanken – es braucht nicht viel, um etwas Glück zu erleben. Manchmal reicht ein Blick auf ein Gemälde, das uns tief im Inneren berührt, ein Klang, der in eine andere Welt entführt, oder ein gutes Wort, das Kraft schenkt. Diese kostbaren Augenblicke sind wahre Geschenke des Himmels.

Unsere Sinnstifterorte laden ein, innezuhalten, diese geschenkte Zeit bewusst zu erleben und wertzuschätzen: Morgens im Seener Klostersee baden, in Bad Tölz an einem der VitalOrte einen guten Gedanken meditieren oder sich von Lebensgeschichten in der alten Kirche St. Valentin in Ruhpolding berühren lassen – all das sind kleine Momente echten Glücks.



## Kulturklang Mit allen Sinnen (er-)leben

Kultur berührt. Die Klänge eines Konzerts in der Münchner Herz-Jesu-Kirche verzaubern regelrecht, wenn der Kirchenraum zu einem fließenden Klangraum wird. Dass der Ort mit den größten Kirchenportalen der Welt auch unter Architektinnen und Architekten ein Must-see geworden ist, vergisst man dabei schnell.

Ebenso beim neuen Diözesanmuseum auf dem Freisinger Domberg: Es ist eines der größten kirchlichen Museen der Welt und begeistert mit einer beeindruckenden Sammlung sakraler Kunst vom Mittelalter bis in die Neuzeit. Ein besonderes Highlight stellt neben dem Besuch einer der wechselnden Sonderausstellungen die ehemalige Hauskapelle dar. Dort schuf der US-amerikanische Lichtkünstler James Turrell einen berührenden sakralen Ort, in dem sich alle Grenzen von Raum und Zeit verlieren.

## Begegnen Eintauchen in die Welt des Anderen

Was verbindet mich mit anderen Menschen? Das gemeinsame Erleben! Sinnstifterorte stehen daher für tiefe Lebensfragen und Leichtigkeit, für Trauer und Freude, für Freundschaft und gemeinsame Interessen. So ist der Erinnerungsort BADEHAUS bei Wolfratshausen nicht nur ein bewegender Ort der Erinnerung, sondern lässt in einer Atmosphäre des Respekts und des Dialogs die Welt besser verstehen. Dass diese Erfahrungen auch an einem digitalen Ort geteilt werden können, beweisen die Angebote der Domberg-Akademie. Eine kreative Veranstaltung heißt zum Beispiel „Gott. Neu. Denken“.

Ganz anders in der Münchner Pfarrei St. Anton: Der wohl bekannteste Seelsorger der Stadt, Pfarrer Rainer Maria Schießler, versucht beides zu verbinden: Mit seinem wöchentlichen Podcast, aber viel mehr noch durch ein unkonventionelles Gemeindeleben sorgt er immer wieder für Schlagzeilen.



# *Bikes & Bubbles*

**Wer strampelt, darf ins Wasser**

Unsere Reporter radelten durch die Rottaler Hügellandschaft und lockerten im Anschluss ihre Muskeln in der „Rottal Terme“







**Thermenblick von oben**  
Eine Badelandschaft mit Bewegungsbecken,  
Kaskaden und Gegenstromanlage

## Das wärmste Thermalwasser Mitteleuropas sprudelt aus dem Untergrund des ländlich-charmanten Bad Birnbach.

*Das 70 Grad heiße Nass der „Rottal Terme“ ist wohltuend für Gelenke und Muskeln und damit idealer Abschluss von knackigen Radtouren durch die Rottaler Hügellandschaft*

Text: Markus Stein Fotos: Frank Heuer



## Knackige Anstiege, lange Abfahrten

Bad Birnbach ist Start- und Endpunkt für zahlreiche Radtouren. In der Rottaler Hügellandschaft finden Genussfahrer, Rennradler und Mountainbiker flache wie anspruchsvolle Touren mit Steigungen und langen Abfahrten. Die Routen führen über kleine Straßen, Rad- und Forstwege, aber auch mal über eine Wiese.

Wir haben uns die sogenannte Bruder-Konrad-Tour ausgesucht, eine Runde, die größtenteils südlich des Badeortes verläuft. Sie ist gut 50 Kilometer lang und birgt, so die Beschreibung, „knackige Anstiege“. Aber kein Problem, wir gönnen uns etwas elektrischen Rückenwind. Schließlich geht es um den Radelgenuss, nicht um Höchstleistungen ...

**1  
Bubbles nach dem Biken!**  
Das warme Wasser massiert mit gutem Druck Nacken und Schultern

**2  
Sonniger Kurort**  
Bad Birnbach mit seinen 6.000 Einwohnern liegt in einer der Regionen Deutschlands mit den meisten Sonnenstunden

# A

Ahhhh, das tut gut! Der kräftige Strahl der Wasserdüsen massiert die Waden. Das Wasser im sogenannten Bewegungsbecken der „Rottal Terme“ ist wohlige 34 Grad warm. Danach sind Oberschenkel und Rücken dran – herrlich! Zu guter Letzt geht es für Nacken und Schultern ins Kaskadenbecken, in dem von einer Säule 36 Grad warmes Wasser herabprasselt. Wie die unerbittlichen Hände eines Masseurs lockert es die Muskeln. So werden müde Radler wieder munter. Doch der Reihe nach ...

Bad Birnbach liegt im Tal der Rott, gut 40 Kilometer südwestlich von Passau. Der alte Ortskern schmiegte sich an einen Hügel, auf dem die liebevoll renovierte Pfarrkirche Maria Himmelfahrt thront. Unterhalb ist ein neuer Marktplatz entstanden. Rechteckig angelegt, mit weiß verputzten Häusern, Arkaden, Läden und Cafés, strahlt er einen Hauch von Süden aus. Der Ort mit 6.000 Einwohnern liegt in einer der sonnenreichsten Regionen Deutschlands, weshalb man die „Rottal Terme“ auch in italiano ohne „h“ schreibt. Mit Bad Füssing und Bad Griesbach – die Umgebung der beiden Orte haben wir im letzten Magazin in einem Oldtimer erkundet – bildet Bad Birnbach das bekannte Niederbayerische Bäderdreieck.





3



4

Wir, das sind zwei Frauen und vier Männer, starten an einem Morgen im Mai im Kurpark von Bad Birnbach. Die Wetteraussichten sind passabel. Radguide Fritz – in signalgelber Windjacke, mit gelbem Helm und Rucksack und wettergegerbten, strammen Waden – hat sein Berufsleben schon hinter sich, ist aber drahtig und fit wie ein Junger. Wohl dank des gesunden Birnbacher Klimas, aber auch weil er sein Leben lang sportlich aktiv war.

### Heiß, heißer, Chrysanti-Quelle!

Nach wenigen Metern stoppt Fritz an einem Tempelchen mit blauen Säulen. Drei dösende Löwen aus rotem Marmor bewachen einen Brunnen. „Der Brunnen wird gespeist von der Chrysanti-Quelle, sie ist unsere größte Quelle“, erklärt der Guide, „die zweite, kleinere heißt Konrad-Quelle. Der Brunnen wurde 1986 zum zehnten Geburtstag der Terme errichtet.“

Ende der 1930er-Jahre war man bei der Suche nach Erdöl auf Thermalwasser gestoßen, hatte das Bohrloch aber wieder verschlossen. Erst 1973 erfolgte eine neue Bohrung, dann ging es aber schnell: 1976 wurde das Thermalbad eröffnet. „Das Wasser kommt aus einer Tiefe von gut 1.600 Metern und ist 70 Grad heiß. Es ist das heißeste Thermalwasser in Mitteleuropa!“, so der Guide. Feiner Dampf steigt aus dem Brunnen auf in die frische Morgenluft ...

3

#### Jetzt in die Pedale treten

Die Bruder-Konrad-Tour ist gut 50 Kilometer lang und hält einige knackige Anstiege parat

4

#### Wasser marsch!

Was im Marienbrunnen spudelt, ist deutlich kälter als das 70 Grad heiße Thermalwasser der Chrysanti-Quelle



### Über die Hügel der Bayerischen Toskana

Weiter geht's an die Rott. Der gut 100 Kilometer lange Fluss entspringt bei Vilsbiburg und mündet südlich von Passau in den Inn. Auf der Brücke, die wir überqueren, erinnert eine Statue aus rostrottem Stahl an den heiligen Chrysanthus, den Namenspatron der Quelle. Die Gebeine des römischen Heiligen gelangten 1695 nach Birnbach und ruhen in einer hübschen Rokoko-Kapelle der Pfarrkirche.

Dann geht es auf einem Forstweg die Rott flussaufwärts durch üppig grünen Auenwald. Vögel zwitschern, ein Kuckuck ruft in der Ferne. Das leicht gekräuselte Wasser glitzert in der Sonne. Hohe Gräser wogen im Wind, der kräftig auffrischt.

Scharfer Richtungswechsel nach Süden. Die 14 Prozent Steigung hinauf Richtung Neudeck geben einen Vorgeschmack auf das Rauf-und-runter, das uns in den Hügeln erwartet. Nicht umsonst nennt man den Landstrich zwischen Donau und Inn auch Bayerische Toskana!



## Wo kommt denn das Krokodil her?

Bei Asenham zieht auf offenem Feld ein markanter Felsbrocken die Blicke auf sich. Wie der Kopf eines riesigen Krokodils lugt er aus dem Boden. Wind und Wetter haben den tonnen-schweren Brocken modelliert.

In vielen Dörfern der Region scheint die Zeit stehen geblieben zu sein, das Leben ein, zwei Gänge langsamer zu verlaufen. Gelegentlich fallen architektonisch fragwürdige Neubauten auf, aber man sieht auch alte Holzhäuser in traditioneller Bauweise.

Eine Frau pflegt am Straßenrand eine kleine Kapelle, schmückt sie mit Blumen. „Bei uns gibt es viele Kapellen“, sagt Fritz, „oft hat ein Bauer, wenn er von einer Krankheit genesen ist, aus Dankbarkeit eine Kapelle errichtet.“

Ein schönes Beispiel für diese Volksfrömmigkeit ist die alte Hofkapelle, die „Lourdeskapelle“, in Hoising. Der grottenartige Raum mit Gewölbe und großer Marienfigur wurde direkt ins Gebäude eines Bauernhofs integriert, aber man kann sie besichtigen.

## Bauernmarkt und Alpenblick

Der Marktflecken Kößlarn, etwa 15 Kilometer weiter, besitzt einen hübschen, denkmalge-

schützten Marktplatz sowie einen seltenen Schatz: die vollständig erhaltene mittelalterliche Wehr- und Wallfahrtskirche Heiligste Dreifaltigkeit.

Kompletter Mauergürtel, überdachte Wehrgänge mit Schießscharten, zwei Tore, spätgotische Kirche, Turm mit Zwiebelhaube – alles da und in bestem Zustand. Einzigartig in ganz Süddeutschland!

Heute ist Bauernmarkt. Am Straßenrand werden Gemüse, Obst, Brot, Wurstwaren angeboten. In einem Holzschuppen gibt's Kuchen, Schmalzgebäck und Kaffee. Drei ältere Herren mit Gitarre, Akkordeon und Klarinette spielen auf und sorgen mit „La Paloma ade“ für eine Brise Seefahrerromantik.

In Rottalmünster passieren wir die Marktstraße mit ihren bunten Häuserfassaden. Nach erneuter Kletterpartie ist der südlichste Punkt der Tour erreicht. Ein Aussichtspunkt lädt zum Fernsehen ein. Der Himmel ist bewölkt, dazwischen blitzt strahlendes Himmelblau hervor.

Der Blick nach Süden reicht weit über Wiesen und Wälder und über das Inntal bis zu den Alpen. Im Dunst sind zu erkennen: Dachstein-Gruppe, Tennengebirge und Berchtesgadener Alpen.

1

### Beinarbeit

Bei der Radtour geht es munter rauf und runter

2

### Grüne Welle

Durch Auenwald und vorbei an hohen Blumenwiesen

3

### Rottalmünster

Die bunten Fassaden entlang der Marktstraße sind ein fröhlicher Hingucker





### Heiliger Konrad, hilf!

Die Fahrt zurück nach Norden führt zunächst zur frühbarocken Wallfahrtskirche Mariä Heimsuchung zu Langwinkl und erreicht in Parzham, östlich von Bad Birnbach, das Geburtshaus von Bruder Konrad, dem Namensgeber unserer Radtour. Es ist ein mächtiges, mit handgeschlagenen Holzbalken erbautes Bauernhaus und Teil eines Rottaler Vierseithofs. Die Balkone sind dekorativ mit Geranien geschmückt. Ein echtes Bilderbuchszenario!

Johannes Birndorfer wurde in diesem Haus 1818 geboren. Als junger Mann verzichtete er auf sein reiches Erbe und trat in das Kapuzinerkloster in Altötting ein. Dort versah er als Bruder Konrad 41 Jahre lang das Pförtneramt. Die Menschen verehrten ihn schon bald wegen seiner großen Hilfsbereitschaft und Bescheiden-

1

#### Parzham

Das Geburtshaus des heiligen Bruder Konrad

2

#### Into the blue

Die „Rottal Terme“ hat mehrere Außenbecken mit unterschiedlichen Temperaturen

3

#### Gesunde Wirkung

Das Thermalwasser wirkt sich positiv auf die Gelenke aus

## Podcast zum *Thermenland*



QR-Code scannen, um mehr über Bad Gögging, den Landshuter Höhenweg und Spuren der Antike zu hören

heit. Konrad starb 1894, er wurde 1934 heiliggesprochen.

Geburtszimmer und Schlafkammer sind unverändert erhalten. Die übrigen Räume spiegeln mit Mobiliar und Objekten das Leben von damals wider. Noch heute besuchen viele Menschen den Konrad-Hof oder wallfahrten hierher. Bei Kinderwunsch soll die Fürsprache Konrads beim Allerhöchsten sehr erfolgreich sein, so erfolgreich, „dass der liebe Gott die Wünsche auffallend oft mit Zwillingsgeburten erfüllt!“, wie der Betreuer des Hauses, August Dunkl, verrät.

### Flüssiger Bodenschatz

Ob in Sachen Nachwuchs auch das Heilwasser der „Rottal Terme“ hilft, ist nicht bekannt. Erwiesen ist allerdings die positive Wirkung, die das fluoridhaltige Natrium-Hydrogencarbonat-Chlorid-Thermalwasser auf Gelenke und Bewegungsapparat sowie gegen Rheuma ausübt.



## Sponsored Story

# Altötting er-fahren

*In Deutschlands wichtigstem Wallfahrtsort wird nicht nur gepilgert, vielmehr ist Altötting heute ein Ort vielfältiger Kultur- und Naturerlebnisse. Fürs Radl-Fahren schlägt das Herz Bayerns besonders.*

Ob allein auf Tour oder mit einer Gruppe: Altötting zeichnet sich nicht nur durch seine idyllische Umgebung, sondern auch eine top Fahrrad-Infrastruktur inklusive gemütlicher „Bett+ Bike“-Unterkünfte aus. Dafür wurde die Region Inn-Salzach als ADFC-Radreiseregion zertifiziert – als eine von nur sechs in Deutschland! Beste Voraussetzungen für eine wunderbare Zweiradreise ins Herz Bayerns. Die wird auf den ausgewiesenen und von Radl-Guides begleiteten Touren noch lustiger!

## Fünf Tourentipps für jeden Typ:

### Genießer-Fahrt – Die „herzkafte“ Hofladen-Tour

Auf der Tour erwartet Radler manch kulinarische Kostprobe und als Höhepunkt die Einkehr in einem Hofcafé.

### Ab-Fahrt – Adrenalinkick und Alpenblick

Die sportlich herausfordernde Tour lockt mit atemberaubenden Alpenblicken – als Lohn für den steilen Anstieg.



### Wall-Fahrt – Auf den Spuren der Pilger im Herzen Bayerns

Ein Reise-Segen zu Beginn begleitet die Gruppe entlang verschiedener Gotteshäuser – bis zum Altöttinger Kapellplatz.

### Kaffee-Fahrt – Heiß wie die Liebe, schwarz wie die Gnadenmutter

Unterwegs wird in zwei Kaffee-Röstereien einiges über Kaffee erzählt und dieser dann auch ausgiebig verkostigt.

### Burg und Badehose – Radltour mit Badegenuss am See

Auf nach Burghausen! Die weltlängste Burg liegt majestätisch oberhalb von Salzach und Wöhrsee. Und auf dieser hochsommerlichen Tour folgen noch zwei weitere Badeseen!

Alle Infos zu Touren und Terminen sowie eine große Auswahl an Selbstfahrerstrecken sind in der Bürger- und Touristinfo Altötting erhältlich – oder unter [altoetting.de/fahrradtipp](http://altoetting.de/fahrradtipp)

## Sponsored Story

# Alles am Fluss

*Der Isarradweg, der vom Karwendel bis zur Isarmündung führt, sorgt für 299 Kilometer Radlglück*

Die Isar zählt zu Europas schönsten Naturjuwelen. Da sie in weiten Teilen naturbelassen und auf kultivierten Abschnitten größtenteils renaturiert ist, konnte sich entlang des Wassers eine reiche Flora und Fauna entwickeln. Von der grandiosen Gebirgsszenerie von Karwendel und Wetterstein über Moränenlandschaften und die Münchner Schotterebene bis zur Isarmündung bei Deggendorf wächst der kristallklare Gebirgsbach auf knapp 300 Kilometern zum stattlichen Fluss an – und zeigt dabei viele aufregende Gesichter.

Auf dem Isarradweg entdeckt man diese großartige Naturlandschaft aus nächster Nähe. Zudem bieten die Orte und Städte entlang der Strecke ein vielfältiges kulturelles Angebot. Zahlreiche Gasthäuser, Biergärten und Läden sowie (Wochen-)Märkte stillen Hunger und Durst.

Ausführliche Infos gibt es auf [isarradweg.de](http://isarradweg.de) und in einer dort bestellbaren Informationsbroschüre. Wer die Organisation von Unterkunft sowie den Transport des Gepäcks lieber einem Reiseveranstalter überlässt, findet bei Feuer & Eis Touristik unter [isar-radweg.de](http://isar-radweg.de) das passende Angebot.

## ISARRADWEG



## „Dieses Wasser hilft gegen Rheumatismus und Pessimismus“

Viktor Gröll

Leiter der Kurverwaltung

Die medizinischen Behandlungen mit dem hoch mineralisierten Heilwasser können chronische Schmerzen und auch Stress lindern. Oder wie es Viktor Gröll, Leiter der Kurverwaltung, auf den Punkt bringt: „Dieses Wasser hilft gegen Rheumatismus und Pessimismus.“

Das Thermalwasser ist bis zu 12.000 Jahre alt. Geologen sprechen von fossilen Wassern. „Man sollte sich bewusst sein, dass man in unserem Thermalwasser in etwas Wertvollem badet, das man nicht überall bekommt. Das ist ein echter Bodenschatz!“, so Viktor Gröll weiter. Das Wasser der „Rottal Terme“ wird permanent ausgetauscht, man hüpft also jeden Tag in frisches Thermalwasser.

### Therapie, Sauna oder Spaßbad

Den Kur- und Tagesgästen stehen in der Terme über dreißig verschiedene Heilwasserbecken und Attraktionen zur Verfügung, verteilt auf drei Bereiche: Im Therapiebad finden medizinische Anwendungen statt. In der Thermenwelt, dem Vitarium, nimmt man eine entspannte Auszeit im warmen Heilwasser und vergnügt sich unter Kaskaden, an Sprudeln, Schwallbrausen und Düsen. Man schwebt in der Salzwasserlagu-

ne, lässt sich im Thermenbach von der Strömung treiben, relaxt auf Liegen im großen Garten oder in einem der Ruheräume. Auch eine Wellness- und Kosmetikabteilung gibt es.

Und als dritter Bereich bringt die mit fünf Sternen ausgezeichnete Saunawelt Gäste auf vielfache Weise zum Schwitzen – in der Lehm-, Kräuter- oder Zirbensauna.

### AGES: Gib dem Stress keine Chance!

In Bad Birnbach wurde in Kooperation mit der Ludwig-Maximilians-Universität München auch eine von allen deutschen Krankenkassen zugelassene Kompaktkur entwickelt: AGES – Aktiv gegen Erschöpfung und Stress. Diese Stress-Präventionskur steht ebenfalls als Privatangebot zur Verfügung.

„Bei einem 14-tägigen Erstaufenthalt erfährt man alles über Bewegungs- und Entspannungstechniken und übt diese praktisch“, erklärt Viktor Gröll. Weitere Elemente sind Gesprächstherapie und klassische Anwendungen, darunter Naturfango oder Massagen. „Nach einem halben Jahr werden die Themen in einer einwöchigen Kur nochmals aufgefrischt“, so der Leiter der Kurverwaltung.

Eine Auffrischung haben sich heute auch unsere Radlerbeine verdient. Und die machen sich jetzt auf den Weg ins Vitarium. Die Massagedüsen warten schon. ◀

	<a href="http://ostbayern-tourismus.de">ostbayern-tourismus.de</a>
	<a href="http://badbirnbach.de">badbirnbach.de</a>



**Floating für die Tiefenentspannung** In der Salzwasserlagune schwebt man fast schwerelos im 35 Grad warmen Becken



Sponsored Story

## Familien willkommen!

*In Freyung am Nationalpark Bayerischer Wald sind kleine Gäste groß – und Eltern glücklich. Dafür sorgen der familienfreundliche Luftkurort, kinderfreundliche Gastgeber und jede Menge spannende Freizeiteinrichtungen.*

„Gehen wir heute zum Bienenerlebnisweg oder wagen wir uns in die Wildbachklamm Buchberger Leite? Den neuen Spielplatz mit Rutschbahn und der einzigartigen Kletterwolke müssen wir natürlich auch noch besuchen.“ So oder ähnlich dürften einige Familiengespräche ablaufen. Auch das neue Naturfreibad samt Wasserrutsche dürfte vielfach Erwähnung finden.

Keine Frage, das Familienangebot in und um Freyung ist riesig. Es reicht vom neuen Geyersberg-Aussichtsturm über Erlebniswanderungen und Ponyreiten bis hin zum Glaskugelblasen in der Bergglashütte. Nicht zu vergessen: der älteste und größte Nationalpark Deutschlands! Der nahe Nationalpark Bayerischer Wald lockt mit dem Tierfreigelände und über 40 heimischen Tierarten, dem weltlängsten Baumwipfelpfad oder einer Tour auf die Nationalparkberge Lusen und Rachel.



## Unser Top-Angebot für den Sommer 2025

**Wanderurlaub für die ganze Familie im Ferienland am Nationalpark Bayerischer Wald:**

- **3 Übernachtungen** für 2 Erwachsene und 1 oder 2 Kind(er) bis 14 Jahre
- **eine Eintrittskarte** für den weltlängsten Baumwipfelpfad
- **eine Wanderkarte sowie eine geführte Wanderung** durch die Wildbachklamm Buchberger Leite (Foto)

**Gesamtpreis: ab 349 Euro. Gesammelte Infos:**  
[freyung.de/de/gastgeber-und-service/gastgeber/pauschalen.html](https://freyung.de/de/gastgeber-und-service/gastgeber/pauschalen.html)



Gut zu wissen: Mit der Gästekarte nutzen Urlauber fast alle Busse und Bahnen der Region gratis, das Auto bleibt stehen. Und was, wenn mal die Sonne pausiert? Das Museum „Jagd Land Fluss“ im Schloss Wolfstein hält für Jung und Alt Spannendes bereit. Wer eher Lust auf einen Film hat, findet in den vier Sälen des Cineplex-Kinos garantiert einen, der passt!

Sponsored Story

## Himmlich baden

*Bis zu 70 Grad heißes Heilwasser, schöne Saunalandschaften und unterschiedliche Kur- und Wellnessanwendungen: In den niederbayerischen Heil- und Thermalbädern finden Gäste die ideale Balance zwischen Gesundheit, Entspannung und ganzheitlichem Vital- und Aktivurlaub.*

Das Bayerische Thermenland im Donaubogen zwischen Regensburg, Passau und Landshut gilt mit seinen fünf Heil- und Thermalbädern als die beliebteste Kurregion Europas. Doch von wegen Hektik! Hier herrscht eine entspannte Unaufgeregtheit. Was nicht zuletzt an der sanften Landschaft liegt, die von beeindruckenden Flüssen durchzogen wird. An den Ufern von Donau, Altmühl und Isar hat es schon den Römern gefallen, wobei das Wasser die Gegend bis heute formt und nährt.

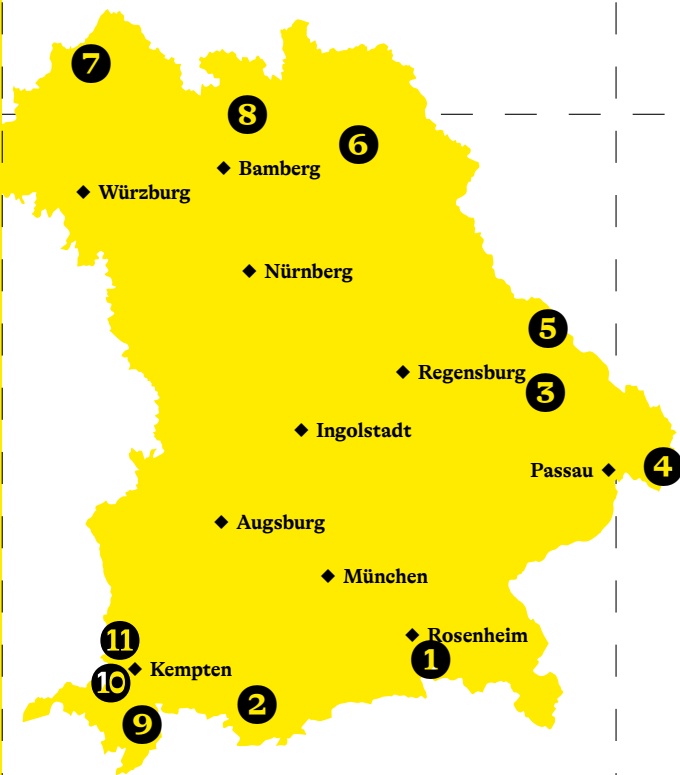
Wer einmal im wohlig-warmen Heilwasser der Thermenlandschaft gebadet hat, der weiß die gesundheitsfördernde Wirkung zu schätzen. Das gesunde Nass aus den Tiefen des Urgesteins regeneriert nachweislich den ganzen Körper. Da sorgt ein erholsamer Thermenaufenthalt glatt für ein neues



Lebensgefühl! Das niederbayerische Heilwasser lässt den stressigen Alltag jedenfalls schnell vergessen. Es ist ein echtes Kraftelixier und dabei so vielfältig, dass alle Gäste bestens in den zahlreichen Innen- oder Außenbecken entspannen können – egal, ob Jung oder Alt. Ein Bad in den bis zu 40 Grad Celsius warmen Becken ist insbesondere bei kühlen Temperaturen ein unvergessliches Erlebnis. Im Sommer locken darüber hinaus weitläufige, von Blumen, Sträuchern und Bäumen umgebene Liegewiesen.

Ob in Bad Füssing, Bad Griesbach und Bad Birnbach im hügeligen Rottal oder in Bad Gögging und Bad Abbach an der Donau nahe Regensburg, überall heißt es: Herzlich willkommen im Bayerischen Thermenland!

**[bayerisches-thermenland.de](https://bayerisches-thermenland.de)**



- ① Bikepark Samerberg
- ② Soila-Alm
- ③ MTB Zone Bikepark Geisskopf
- ④ Bike Arena Wegscheid
- ⑤ Lamer Winkel
- ⑥ Bikepark Ochsenkopf
- ⑦ Bischofsheim in der Rhön
- ⑧ Lichtenfels-Ründla
- ⑨ Bikepark Hindelang
- ⑩ Panorama-Bikepark Eschach
- ⑪ Bad Grönenbach

# Rasant runter!

# 11

# Downhill-Tipps für Mountainbiker

Text: Markus Stein

**Aufregende Flow-Erlebnisse? Bayern bietet dazu viele Gelegenheiten. Entweder auf den Trails und Kursen in einem der vielen Bikeparks oder auf offiziellen Downhills in freier Natur**



①

## Bikepark Samerberg

# Kurven & Jumps

GESAMTLÄNGE  
2.150 METER

KURVEN  
44

HÖHENUNTERSCHIED  
220 METER

*Der Samerberg ist ein Hochplateau im Landkreis Rosenheim, östlich von Nussdorf am Inn.* Die Dörfer dort, mit ihren vielen alten Bauernhöfen, liegen auf einer Höhe zwischen 600 und 750 Metern. Im Südosten ragt die Hochries-Gruppe auf, eine knapp 1.600 Meter hohe Bergkette. Der Bikepark ist am Fuß der Hochries (1.569 Meter) angelegt und bietet Bergradlern viel Downhill-Spaß. Zum Start hinauf kommt man per Sessellift. Die Hauptabfahrt ist auch für Anfänger und Kinder machbar. Ergänzt wird sie durch zahlreiche Single Trails und Hinderniselemente, die das Können der Experten herausfordern, darunter Kurven, Tables, Wellen und Wallrides. Die gesamte Länge beträgt 2.150 Meter, der Höhenunterschied 220 Meter. Es gibt 44 Kurven und 18 Jumps. Außerdem: In der Umgebung laden 200 Kilometer Bikerouten zu Touren ein.

[bikepark-samerberg.de](http://bikepark-samerberg.de)

②

## Soila-Alm

# Kurz & knackig

GESAMTLÄNGE  
12 KILOMETER

EINKEHR  
SOILA-ALM

HÖHENUNTERSCHIED  
450 METER

*Die Soila-Alm ist eine gemütlich-kleine Alm im Schatten des Ettaler Mannls oberhalb von Oberammergau.* Das „Mannl“, ein gut 1.600 Meter hoher Kalkzacken, ragt markant aus dem knapp 1.700 Meter hohen, mehrgipfeligen Laberberg heraus. Die Alm liegt auf 1.325 Meter Höhe. Man startet an der Talstation der Laber-Bergbahn und durchquert auf der Aiplestraße erst ein Wohngebiet. Dann folgt man einer Forststraße in Richtung Soila-Alm. Die große Laine, ein Gebirgsbach, liegt zur Linken. Am Bärenbad wendet sich die Piste nach rechts und führt zur Soila-Alm. Lässt man diese links liegen und fährt noch etwa 400 Meter weiter, kommt man zum reizenden Soila-See. Nach Rast und Brotzeit in der Alm geht's dann genussvoll und auf gleicher Strecke wieder hinab. Insgesamt sind auf zehn Kilometern knapp 450 Höhenmeter zu bewältigen.

[komoot.com/de-de/highlight/170668](http://komoot.com/de-de/highlight/170668)





③

## MTB Zone Bikepark Geisskopf

# Auch mal uphillen!

📏 LÄNGSTE STRECKE  
2.200 METER

📋 STRECKEN + VARIANTEN  
16

📏 HÖHENUNTERSCHIED  
260 METER

*Der Bikepark im Landkreis Regen im Bayerischen Wald gehört zu den ältesten Anlagen in Deutschland.* Er erstreckt sich an den Hängen des gut 1.000 Meter hohen Geisskopfs. Der Park wurde kontinuierlich ausgebaut und zählt mittlerweile 16 Strecken. Die Höhendifferenz beträgt knapp 260 Meter, die längste Strecke hat 2.200 Meter. Ein Sessellift bringt die Biker zum Start. Rasant runter fahren sie dann unter anderem auf einer naturbelassenen, eher steinigen Strecke.

Oder auf einem sehr langen Flow Trail. Oder auf mehreren Hindernis-Parcours sowie einem wurzeligen Freeride-Kurs. Oder auf einer Biker-Cross-Strecke mit zwei Varianten. Dazu gibt es zwei abwechslungsreiche Strecken für Enduro-MTBs und – außergewöhnlich – eine Uphill-Strecke für E-Biker. Experten, Hobbybiker und auch Anfänger werden am Geisskopf garantiert fündig.  
[mtbzone-bikepark.com](http://mtbzone-bikepark.com)

④

## Bike Arena Wegscheid

# Vielseitig!

🏁 RUNDKURS  
400 METER

🏠 AREA JUMPLINES  
17 TABLES

🏁 AREA PUMPTRACK  
1.200 QUADRATMETER

*Wegscheid liegt im südlichen Bayerischen Wald.* Der kleine Ort im Dreiländereck Bayern-Oberösterreich-Tschechien ist südöstlichste Etappe der Trans-Bayerwald-Tour und Nachbar der Mountainbike-Regionen „Granitland“ und „Böhmerwald“. Mit der jüngst eröffneten Bike Arena wurde ein MTB-Park mit fünf „Skill Areas“ geschaffen – Spots für verschiedene MTB-Disziplinen: einem Platz im Zentrum für Zuschauer, Zusammenkünfte, Events und so weiter; einem „MTB-Rundkurs“ als Single Flow Trail mit Steilkurven, Down- und Uphill-Elementen, Wurzel-Trail, Drops und so weiter; einem flachen bis steilen Areal als „MTB-Technik-Bereich“ für alle technischen Herausforderungen beim Mountainbiken; einem „Pump Track“ mit Einsteiger- und Profi-Wellenbahn; sowie einem „Jumplines & Trick Sprung“ mit Tables (Sprünge mit ebener Oberfläche) und Rampen sowie Sprungübungsbecken.

[bikearena-wegscheid.de](http://bikearena-wegscheid.de)



⑤

## Lamer Winkel

# Zu den schwimmenden Inseln!

🏁 GESAMTLÄNGE  
34 KILOMETER

🏁 DOWNHILL  
9 KILOMETER

📏 HÖHENUNTERSCHIED  
613 METER

*Das weite Tal im nördlichen Bayerischen Wald rund um den Ort Lam umgibt eine Reihe hoher Berge:* Hoher Bogen, Kaitersberg und Osser, je gut 1.000 Meter, sowie der fast 1.500 Meter hohe Arber. Mountainbiker finden hier 300 Tourenkilometer mit knackigen Anstiegen und rasanten Abfahrten, wie etwa die Fahrt zum bezaubernden Kleinen Arbersee. Ungewöhnlich sind dort die schwimmenden Inseln – Pflanzendecken aus Moosen und anderen Pflanzen. Der See liegt auf gut 900 Meter Höhe, Start ist im 600 Meter hoch gelegenen Lam. Die Route begleitet zunächst den Weißen Regen bis zum See und führt dann am Ufer entlang und weiter über Mooshütte und Richtung Brennes zum Wanderparkplatz Scheiben. Nachdem der höchste Punkt der Tour mit 1.140 Metern erreicht ist, genießt man eine neun Kilometer lange Abfahrt! Sie führt über Eggersberg zurück nach Lam.

[bayerischer-wald.org](http://bayerischer-wald.org)

## Bikepark Ochsenkopf

# Downhill & Funpark

📏 **GESAMTLÄNGE DOWNHILL**  
2.300 METER

🏠 **EINKEHR**  
„BULLHEAD HOUSE“

⬇️ **HÖHENUNTERSCHIED**  
250 METER

*Der Ochsenkopf in Oberfranken, im hohen Norden Bayerns, ist mit 1.024 Metern – nach dem Schneeberg mit 1.051 Metern – der zweithöchste Berg des Fichtelgebirges.* An seiner Südseite wurde ein Bikepark angelegt. Der Park stellt mit einer knackigen Downhill-Strecke, die gut zwei Kilometer lang ist, das Können der Biker auf die Probe. Entlang der Abfahrt sorgen mehrere Varianten für Abwechslung. Im unteren Bereich verbindet ein Flow Trail die Bergabfahrt mit dem

Bike-Funpark am „Bullhead House“, einem Outdoorzentrum mit Hotel und Wirtshaus. In dem Funpark gibt es Hindernisse, Steilkurven und Drops (Landing liegt tiefer als der Absprung) und einen Technikparcours mit mehreren Strecken sowie zahlreichen Übungselementen in diversen Schwierigkeitsgraden. Viele Kurse zur Verbesserung des Fahrkönnens werden angeboten.

[bullheadbike.de](http://bullheadbike.de)



7

## Bischofsheim in der Rhön

# Kampf mit den Elementen

➡ GESAMTLÄNGE  
2.000 METER

📦 ELEMENTE  
53

⚡ HÖHENUNTERSCHIED  
180 METER

Der gut 900 Meter hohe Kreuzberg bei Bischofsheim gilt, mit seinem Franziskanerkloster und dem dort gebrauten Bier, als „Heiliger Berg der Franken“. Einen kräftigen Schluck können sich Biker auf einem nahen Flow Trail redlich verdienen. Der Trail hat eine Länge von etwa zwei Kilometern. Auf ihm sind mehr als 50 Elemente geboten, darunter Steilkurven, Wellen, Sprünge und mehr. Der Höhenunterschied beträgt 180 Meter. Die Abfahrt beginnt unterhalb des Neustädter Hauses, einer Wanderhütte, und verläuft meist parallel zur Zufahrtsstraße zum Haus. Inclusive der Abfahrt vom Kreuzberggipfel über Neustädter Haus und weiter den Flow Trail ins Tal gilt der Downhill als einer der längsten Flow Trails nördlich der Alpen. Der Trail ist per ÖPNV ab Bischofsheim mit dem Hochrhönbus (inklusive Fahrradtransport) zu erreichen. [rhoentourist.de/flowtrail-kreuzberg](http://rhoentourist.de/flowtrail-kreuzberg)



8

## Obermain/Jura

# Lichtenfels-Ründla

➡ GESAMTLÄNGE  
12,6 KILOMETER

⬇️ DOWNHILLS  
3

⚡ HÖHENMETER  
336 METER

Das als „Deutsche Korbmacherstadt“ bekannte Lichtenfels liegt am Oberlauf des Mains in Oberfranken. Sanfte Höhen umgeben den Ort. Frankenwald und Fichtelgebirge erheben sich im Osten. Zu dem Mountainbike-„Ründla“ startet man an der Friedenslinde östlich von Lichtenfels und strampelt zunächst 150 Höhenmeter hinauf zum Krappenberg (441 Meter). Am Gipfel wählt man bergab aus drei Trails – jeder durchsetzt mit Wurzeln und Steinen. Anschließend geht's wieder bergauf und man biegt ein in den Single Trail hinunter nach Klosterlangheim. Danach erneuter Anstieg Richtung Hoher Rangen – erst moderat, dann steil – zum Weißen Kreuz. Das Denkmal auf halbem Weg nach Vierzehnheiligen erinnert an einen Eremiten, der hier einst im Winter erfroren sein soll. Noch ein Stück weiter (477 Meter), und man saust auf einem weiteren Trail zurück zum Ausgangspunkt.

[obermain-jura.de/radtouren/lichtenfelser-ruendla](http://obermain-jura.de/radtouren/lichtenfelser-ruendla)





# Bikepark Hindelang Anspruchsvoll



<b>GESAMTLÄNGE</b> 9 KILOMETER	<b>HAUPTTRAILS</b> 2
<b>HÖHENUNTERSCHIED</b> 516 METER	

*In Bad Hindelang im Oberallgäu bringen Kabinen der Hornbahn die Bergradler hinauf zum Start.* Ab der Bergstation auf 1.320 Meter Höhe gibt es zwei Hauptabfahrten. Fortgeschrittene Biker nehmen am besten die mittelschwere „Yellow Banana“. Sie verläuft meist auf Forstwegen und bietet viele kleine Sprünge, die man aber auch umfahren kann. Im unteren Drittel wiederum ergeben sich dann zwei Varianten: „Green Frog“, ein einfacherer Parcours zum Fahrtechnik-Training, und „Red Chilly“ mit Sprüngen, Tables (Sprung mit ebener Oberfläche), Gaps (Loch zwischen zwei Elementen) und Steilkurven. Die schwere Abfahrt „Black Rock“ fordert Expertenkönnen wegen der vielen Kurven und Northshore-Elementen (aus Holz gebaute Elemente wie Wippen, Stege). Diese Abfahrt gilt als das Highlight des Bikeparks, der insgesamt neun Freeride- und Downhill-Kilometer bietet.

[hornbahn-hindelang.de/bikepark-allgaeu](http://hornbahn-hindelang.de/bikepark-allgaeu)

## Sponsored Story



## Wohlfühlort im Chiemgau

**Klare Seen, saubere Luft, viele Rad- und Wanderwege sowie die Chiemgau Thermen – das alles ist Bad Endorf.** Eingebettet in die malerische Natur des Voralpenlandes, umgeben von Hügeln, Seen und vielen Bächen erweist sich Bad Endorf als idealer Startpunkt für Rad- und Wandertouren. Egal, ob im Naturschutzgebiet Eggstätt-Hemhofer Seenplatte, Richtung Simssee Moos oder Chiemsee: Für jede Altersgruppe und jedes Bedürfnis gibt es die passende Route. Zudem lassen sich dort Teile einiger Fernwander- und Fernradwege erkunden. Entsprechendes Kartenmaterial ist in der Tourist-Information erhältlich. Im Anschluss lässt es sich in den Chiemgau Thermen wunderbar mit Blick über den Simssee zum Wendelstein entspannen. Das wohltuende Thermalwasser in den Innen- und Außenbecken, die Saunawelt und das vielfältige Wellnessangebot garantieren herrliche Wohlfühlenerlebnisse. [bad-endorf.de](http://bad-endorf.de)

## Geschichten, die gehen wie ein guter Sauerteig.



Höre diese und weitere Episoden über Urlaubstipps und Traditionen aus Bayern.

ARND ERBEL | FREIBÄCKER

**hock di her**  
BAYERN-PODCAST

**Jetzt Reinhören!**  
erlebe.bayern/podcast  
Und überall, wo es Podcasts gibt.



10

## Panorama-Bikepark Eschach

# Üben, üben, üben

■ LÄNGE MTB-TOUR  
21 KILOMETER

■ ABFAHRTEN  
5 (IM BIKEPARK)

■ HÖHENUNTERSCHIED  
360 METER

*Der Bikepark liegt zehn Autominuten westlich von Kempten.* Die Trails auf dem Übungsgelände bieten verschiedene fahrtechnische Herausforderungen: Wellen, Kurven, Kehren, Sprünge und mehr. Nach der Bike-Auffahrt zum Start bieten sich im Park fünf Abfahrten an: eine Wellenbahn in einer Endlosschleife, ein Track mit verschiedenen Sprüngen, eine Drop-Strecke mit verschiedenen hohen Absätzen, eine Kurvenstrecke, ein Spitzkehren-Track und eine Stein- und Wurzelstrecke. Es werden auch Kurse angeboten. Man kann den Bikepark gut kombinieren mit einer mittelschweren, zweistündigen 21-Kilometer-MTB-Tour vom Parkplatz Schwärzenlifte zur Kreuzleshöhe (1.115 Meter), die schöne Panoramablicke bietet. Ein sanftes Auf und Ab führt zum Gipfelkreuz. Ebenso entspannt fährt man wieder hinunter zum Bikepark.

[buchenberg.de/tourismus-freizeit/  
panorama-bikepark-eschach](http://buchenberg.de/tourismus-freizeit/panorama-bikepark-eschach)  
[komoot.com/de-de/tour/778864493](http://komoot.com/de-de/tour/778864493)

11

## Bad Grönenbach

# Die Iller rauf und runter

■ LÄNGE BLACK ROCK  
43 KILOMETER

■ FAHRTZEIT  
3:15 STD.

■ HÖHENUNTERSCHIED  
750 METER

*Der staatlich anerkannte Kneippkurort Bad Grönenbach liegt im Unterallgäu, östlich der Iller, zwischen Memmingen und Kempten.* Eine Runde mit vielen Up- und Downhills auf einer gut 40 Kilometer langen Strecke führt an beiden Ufern der Iller entlang. Sie erfordert gute Grundkondition und fortgeschrittene Fahrtechnik. Auf einigen Passagen wird man eventuell auch das Rad schieben müssen. Die Tour erreicht man auch per ÖPNV. Man startet am Bahnhof und fährt Richtung Westen, wo nach etwa zehn Kilometern ein Single Trail hinabführt zur Iller, die auf einem Steg überquert wird. Dann mit Auf- und Abs die Iller aufwärts nach Süden und bald vorbei an der Burgruine Kalden, 100 Meter über der Iller. Schöner Blick auf den Iller-Durchbruch. Dann über eine Brücke und wieder nach Norden den Fluss abwärts. Nach einer knackigen Auffahrt das steile Ufer hinauf rollt man wieder zurück in Richtung Bahnhof.

[komoot.com/de-de/highlight/510588](http://komoot.com/de-de/highlight/510588)



# Auf dem Main-Wanderweg durch Main-Spessart

Der Main-Wanderweg zwischen Veitshöchheim und Kreuzwertheim lädt zu einer abwechslungsreichen Wandertour ein.

Ein beeindruckendes Naturpanorama begleitet Wanderer auf den gut 100 km in sechs Tagesetappen. Aussichtspunkte belohnen mit herrlichen Blicken ins Tal oder Fernsicht bis zu den Höhenzügen von Spessart und Rhön. Die abwechslungsreiche Strecke führt durch Weinlandschaft, Naturschutzgebiete mit Trockenrasen und lichte Kalkbuchenwälder. Unten am Flussufer laden malerische Orte und Städtchen zur Rast ein.

Eine kostenlose Begleitbroschüre zur Wanderung ist erhältlich.



**Landratsamt Main-Spessart**  
Telefon: 09353/793-1750  
[main-spessart.de/main-wanderweg](http://main-spessart.de/main-wanderweg)



© Stadt Karlstadt

## Bayern Das Magazin Ausgabe 01/2025

**Herausgeber**  
**BAYERN TOURISMUS**  
**Marketing GmbH**  
Arabellastr. 17  
81925 München

**Telefon**  
089/21 23 97-0

**Email**  
[tourismus@bayern.info](mailto:tourismus@bayern.info)

**Chefredaktion**  
Peter Pfänder (V.i.S.d.P.)

**Redaktion**  
Ornella Rosaria Cosenza  
Christian Haas  
Markus Stein

**Schlussredaktion**  
Ulrich Mayer

**Vertrieb**  
Anna Heckelmann

**Sponsored Storys**  
Anna Heckelmann

**Art Direction & Design**  
KD1 Designagentur  
Konstantin Schulze und  
Hendrik Schwab

**Lithografie**  
KD1 Designagentur  
Ariane Durand

**Druck**  
L. N. Schaffrath  
GmbH & Co. KG DruckMedien  
[schaffrath.de](http://schaffrath.de)

**ISSN**  
2749-7933

### Bildnachweis

Cover: *Bernbard Huber* | Seite 8–11: *Angelika Jakob* | Seite 12–15: *Bernbard Huber* | Seite 16–23: *Thomas Linkel* | Seite 24–30: *Thomas Linkel* | Seite 32–33: *Landschaftsarchitektur Panorama Berlin* | Seite 34–47: *Jonas Ricker*; *Tobias Gerber* (45 l.); *TVABS, Fouad Vollmer* (45 r. o.); *TVABS, Grandel* (45 r. u.); *Jakobskapelle/Cbristoph Böninge* (46); *Kloster Seeon/Günter Standl* (47 l. o.); *Brigida Gonzalez* (47 r. o.); *Erinnerungsort BADEHAUS/Jan Greune* (47 u.) | Seite 48–57: *Frank Heuer*; *dirschl.com* (55 o.); *Daniel Klemm* (55 l. u.); *TI Freyung* (57 o.); *Carolin Tbiersch* (57 u.) | Seite 58–67: *MTB Zone Bikepark Geisskopf* (58); *Chiemsee-Alpenland Tourismus, Daniel Derrix* (60 o.); *Bernbard Huber* (60 u.); *MTB Zone Bikepark Geisskopf* (61); *Tourismusverband Ostbayern e. V.* (62 u.); *Tourismusverband Ostbayern e.V., Tobias Köbler* (62 o.); *Bullbead House, Lukas Hennecke* (63); *Cross Media Redaktion Felix Negwer* (64 u.); *Bernbard Huber* (64 o.); *Thomas Linkel* (65 o.); *Rhön GmbH, Florian Trykowski* (66 o.); *Louis Zuchtriegel* (66 u.) | Seite 68–73: *Frank Heuer* (68), *FrankenTourismus, Thomas Glomm* (70 l.); *Thomas Linkel* (70 r. o.) *Frank Heuer* (70 r. u.); *FrankenTourismus, STE, Hub* (72); *Bernbard Hubers* (73 r. o., l. o.); *Frank Heuer* (73 u.) | Seite 74–83: *Thomas Linkel*; *go-images.com, Wolfgang Ebn* (81 l.); *Simon Bauer* (81 r.); *Angelika Jakob* (83)

„Bayern. Das Magazin“ ist deutschlandweit in ausgewählten Bahnhofsbuchhandlungen von „Press & Books“ zum Preis von 4 Euro käuflich zu erwerben.



[erlebe.bayern](http://erlebe.bayern)



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

# Wandern, wo der Wein wächst



Text: Christian Haas

**Weinwanderwege laden dazu ein, Franken-Wein auf genussvolle Weise kennenzulernen – in Theorie und Praxis. *Wir stellen acht Touren vor, manche kurz, manche lang, aber alle berauschend schön***

①

## Volkach

# Wandernde Weinprobe mit terroir f

GESAMTLÄNGE  
5 KILOMETER

HÖHENMETER  
CA. 100

ZEIT  
2 STD.

LEVEL  
LEICHT

### WEINWISSEN TO GO

*Die Volkacher Mainschleife ist eine Schau, dreht sich der Fluss im unterfränkischen Landkreis Kitzingen doch aus einer Laune der Natur beraus fast einmal im Kreis.* Dieses Kurvenwunder lässt sich von oben besonders gut betrachten, etwa vom „terroir f Volkach-Escherndorf“ aus. Kenner wissen, dass „terroir“ für den geschmacksprägenden Boden und das „f“ für Franken steht und beides zusammen für Aussichtspunkte, an denen die Magie des Frankenweins besonders zu spüren ist. Dafür sorgen didaktisch gut aufbereitete Begleitinfos. So prangen auf den Stufen vom Fluss hinauf zum Bellevue Zitate zur Erntemenge und zur Qualität von außergewöhnlichen Weinjahrgängen. Die Gegenwartssituation, konkret die Einflussfaktoren des Klimas auf den aktuellen Wein, dokumentiert eine ausführliche digitale XL-Präsentation.

Analog geht es bei den regelmäßig am Bellevue startenden Rundwanderungen zu. Gegen einen Obolus erfahren Gäste, die sich bis einen Tag vorher angemeldet haben sollten, vom Guide Wissenswertes über den Wein (insbesondere den Escherndorfer Lump), die Landschaft und die Arbeit der Winzer in den steilen Weinbergen. Durch diese spaziert die Gruppe entlang des Panoramawegs Richtung Escherndorf und zurück. Damit die Wissensvermittlung nicht zu „trocken“ gerät, werden unterwegs verschiedene Weine samt Knabbergebäck gereicht.

[erlebe.bayern/mainschleife](https://erlebe.bayern/mainschleife) | [volkach.de](https://volkach.de)

②

## Zeil am Main

# Abt-Degen-Steig

GESAMTLÄNGE  
8 KILOMETER

HÖHENMETER  
CA. 250

ZEIT  
2,5 STD.

LEVEL  
MITTEL

### FÜR WEINWANDERER MIT HANG ZUM HANG

*Das Fachwerkstädtchen Zeil am Main liegt zwischen den Ausläufern des Steigerwalds und der Haßberge und damit auf der Grenze zwischen fränkischem Wein- und fränkischem Bierkosmos.* Die seltene Koexistenz beweisen nicht zuletzt die Brauerei „Göller“, eine der ältesten Bayerns, mit Biergarten und Craftbierspezialitäten und das nicht weit entfernte und nicht minder bekannte „Weinhaus Nüßlein“.

Das traditionsreiche Weinlokal bezieht wie viele andere seine Trauben aus dem hiesigen Abt-Degen-Tal, benannt nach Alberich Degen. Der Abt des Zisterzienserklosters im nahen Ebrach war es, der im Jahr 1665 Silvanerreben nach Franken brachte und mit deren Kultivierung begann. Wie stattlich sich sein Projekt entwickelt hat, lässt sich am Ortsrand von Zeil bewundern, wo Weinreben in breiter Front hügelaufrwärts ziehen. Durch diese winden sich verschieden lange Rundwanderwege.

Der Hauptweg, der Zeil am Main mit den Orten Ebelsbach-Steinbach und Ziegelanger verbindet, ist der mit grünem Bocksbeutel-Symbol ausgeschilderte Abt-Degen-Steig. Auf knapp acht Kilometern führt er über alte Winzertreppen und vorbei an urigen Weinberghäuschen durch die teils recht steilen Rebhänge. Da kann man sich vorstellen, dass Pflege und Traubenlese bis heute harte Handarbeit sind. Infotafeln informieren nicht nur über die Weingeschichte der Gegend, sondern auch über potenzielle Tourverlängerungen.

[abt-degen-weintal.de/urlaub/rad-und-wanderwege](https://abt-degen-weintal.de/urlaub/rad-und-wanderwege)



③

## Handthal im Steigerwald Waldläufer und Weinpanorama

■ GESAMTLÄNGE  
9 KILOMETER

■ HÖHENMETER  
CA. 300

■ ZEIT  
3 STD.

■ LEVEL  
LEICHT

### AUF DEM WEG DER WEINERKENNTNIS

*In Handthal wird Genuss großgeschrieben: Aufgerade mal 120 Einwohner kommen sechs Gastrobetriebe!*

Diese Ballung überzeugte die Jury: Der Ort wurde in die Riege der „100 besten Genussorte Bayerns“ aufgenommen. Wer vor der Einkehr Appetit auf Natur hat, findet in der Dauerausstellung des nahen Steigerwald-Zentrums Anregungen oder stillt ihn direkt auf dem leichten Rundweg „Waldläufer und Weinpanorama“.

Bei der Tour ist der Name Programm, führt doch die Route im hinteren Teil des idyllischen Handthals

sowohl durch Weinhänge als auch Buchenwälder. Interessant sind Sehenswürdigkeiten wie das Steinere Kreuz am historischen Rennweg Würzburg–Bamberg und die Ruine Stollburg. Dort, wo angeblich der Minnesänger Walther von der Vogelweide geboren wurde, genießen Wanderer heutzutage Top-Ausblicke auf die Fränkische Keuperebene.

Einblicke in die über 8.000 Jahre alte Geschichte des Weins vermittelt der an der Ruine abgehende „Weg der Erkenntnis“. Schließlich wartet der Handlauf, der die 267 Stufen hügelabwärts begleitet, mit jeder Menge Infos auf. Im Fokus steht der einst von den Zisterziensern eingeführte lokale Weinbau, heutzutage Frankens höchste Rebenlage. Wer noch tiefer eintauchen will, studiert obendrein die Infotafeln bei der nahen Aussichtsplattform des „terroir f Handthal“.

[fraenkisches-weinland.de/wege/waldlaeufer\\_und\\_weinpanorama-2612](https://fraenkisches-weinland.de/wege/waldlaeufer_und_weinpanorama-2612)

④

## Kolitzheim

# WeinKultTour

GESAMTLÄNGE  
21 KILOMETER

HÖHENMETER  
CA. 300

ZEIT  
6 STD.

LEVEL  
LEICHT

### DEN RIESENBOCKSBEUTEL IM BLICK

*Wenn eine Rundtour als offizieller Weinwanderweg zertifiziert ist, darf man eine gewisse Qualität erwarten.* Und die ausgezeichnete Tagestour rund um Lindach, Zeilitzheim, Gaibach und Stammheim enttäuscht wahrlich nicht. Schließlich führt der top ausgeschilderte Weg durch eine ebenso sanfte wie abwechslungsreiche Hügellandschaft – mal über Wiesen und durch Weinberge, mal an Spargelfeldern entlang und durch Streuobstwiesen. Dabei wissen die Gästeführer Interessantes zur Geschichte des Frankenweins, über das Frankenland und seine Menschen zu erzählen. Wobei man auch auf eigene Faust aufbrechen kann.

Los geht's auf dem Marktplatz von Zeilitzheim, das mit seinen gut erhaltenen historischen Gebäuden und einem barocken Landschloss allein schon die Reise lohnt. Weiter geht es den Volkach-Bach hinauf zur „Zeilitzheimer Weinbergshütte“ mit Panoramablick über die Landschaft des Landkreises Schweinfurt. Dann die Frage: erst auf den Rebsortenlehrpfad oder gleich weiter über Gaibach, Standort zweier Weinlagen, nach Stammheim, dem größten Weinort Kolitzheims?

Groß ist auch ein Kunstwerk, das sich am Hang des Eselsbergs erhebt. Das „Bocksbeutelweingut Scheller“ hat aus Stahl den mit sechs Metern wohl größten Bocksbeutel der Welt errichten lassen. Der unvermeidliche Durst lässt sich in den Gasthäusern von Stammheim stillen, bevor es über die Marienkapelle bei Lindach zurück nach Zeilitzheim geht.

[weinkulturland.de/aktivitaeten/wandern/weinkulttour](http://weinkulturland.de/aktivitaeten/wandern/weinkulttour)

⑤

## Churfranken

# Fränkischer Rotwein-Wanderweg

GESAMTLÄNGE  
79 KILOMETER

HÖHENMETER  
CA. 1.220

ZEIT  
6 TAGE

LEVEL  
LEICHT / MITTELSCHWER

### WO FRANKEN ROT SIEHT

*Franken steht für Silvaner, Bacchus oder Riesling aus Bocksbeuteln.* Wer aber nur an Weißwein denkt, ist zumindest in Churfranken auf dem Holzweg. Südlich von Aschaffenburg wird jede Menge Rotwein angebaut. Auf dem Fränkischen Rotwein-Wanderweg kann man sich davon überzeugen.

Rot leuchten nicht nur einige der besten deutschen Spätburgunder in den Gläsern, sondern auch die Sandsteinterrassen an der 79 Kilometer langen Route an den Hängen der Odenwald-Ausläufer und beiderseits des Mains. Konkret schlängelt sich der Weg von Großwallstadt aus auf ausgesucht schönen, teils pfadähnlichen Passagen durch die Weinberge. Wie lange Wanderer unterwegs sind, hängt neben ihrer Zeit und Kondition auch davon ab, wie lang sie unterwegs in den Häcker-schenken genannten Buschenschenken hängen bleiben.

Generell lässt sich sagen: Mit einem Gästeführer ist womöglich etwas mehr Struktur (nicht zuletzt dank einer entspannten Vorabreservierung der Unterkünfte) erwartbar, doch auch „solo“ muss niemand auf Wissensvermittlung verzichten. Dafür sorgen 15 Hörstationen am Wegesrand. Gut zu wissen: Wer nur eine oder zwei Etappen wandern will, wählt am besten jene zwischen Erlenbach und Klingenberg. Dort führt der Weg an einem steilen Uferhang hoch über dem Main durch den schönen Bereich des „terroir f Churfranken“.

[erlebe.bayern/churfranken](http://erlebe.bayern/churfranken) | [churfranken.de/aktiv-kultur/fraenkischer-rotwein-wanderweg](http://churfranken.de/aktiv-kultur/fraenkischer-rotwein-wanderweg)

⑥

## Bad Windsheim–Bamberg

# Steigerwald-Panoramaweg

📏 **GESAMTLÄNGE**  
162 KILOMETER

⬆️ **HÖHENMETER**  
CA. 3.600 RAUF / 3.300 RUNTER

🕒 **ZEIT**  
9 TAGE

📊 **LEVEL**  
MITTELSCHWER

### WEINWANDERN? WEITWANDERN!

*Der als Qualitätsweg „Wanderbares Deutschland“ klassifizierte Weitwanderweg hat etwas ausgesprochen Verbindendes: Er bringt Kelten und Kaiser, Renaissance und Romanik, Wein und Bier zusammen respektive dem Wanderer näher.* Schließlich führt die top beschilderte Strecke in neun Etappen von Bad Windsheim (Start ist im Kurpark unweit der Franken Therme) über den nordwestlichen Rand des für seine Weinberge bekannten Steigerwalds bis ins Zentrum der Rauchbier-Hochburg Bamberg (konkret: auf den Michaelsberg oberhalb der Stadt). Wie Rom ist auch Bamberg auf sieben Hügeln erbaut, und beim Stadtbummel kommt man sich des Öfteren vor wie in einem Museum. Statt mit Klassik und neoklassischem Monumentalismus punktet Bamberg mit Fachwerk-Klein- und vergleichsweise bescheidenem Bürger-Barock.

Der Weg führt auch durch Weinberge, Streuobstwiesen mit Apfel- und Birnbäumen sowie durch ausgedehnte Buchenwälder – und ja, auch in die Nähe der einen oder anderen Brauerei.

Ohne Umwege passiert man eine Reihe erhabener Aussichtspunkte wie den Baumwipfelpfad Steigerwald, die Hohe Straße und den Bullenheimer Berg, wo bereits die Kelten siedelten. Auch kommt man durch malerische Orte wie Iphofen und Eltmann und immer wieder auch an Burgen und Ruinen vorbei. Zu den beliebtesten Etappen gehört die 19-Kilometer-Strecke von Michelau im Steigerwald über den Zabelstein nach Eschenau.

[steigerwaldtourismus.com/wandern/steigerwald-panoramaweg](http://steigerwaldtourismus.com/wandern/steigerwald-panoramaweg)



⑥

⑦

## Randersacker Weinweg Randersacker

📏 **GESAMTLÄNGE**  
5 KILOMETER

⬆️ **HÖHENMETER**  
CA. 140

🕒 **ZEIT**  
1,5–2 STD.

📊 **LEVEL**  
MITTELSCHWER

### WEINGESCHICHTE IM WENGERT

*Dieser Ort ist so viel mehr als „nur“ ein Vorort der Barock- und Festspielstadt Würzburg und ein Autobahnanschluss, der es mit Staumeldungen ins kollektive Autofabrergedächtnis geschafft hat.* Nein, es handelt sich um ein kulturelles Kleinod! Der Balthasar-Neumann-Pavillon ist ein barockes Prachtstück, der





Dorfkirchturm ein romantisches Schmuckstück. Dazu kommt ein ansehnliches Weinbaugebiet mit 1.200-jähriger Geschichte.

Der an der Maingasse beginnende Weinweg Randersacker ermöglicht eine kurze, spannende Zeitreise und führt vorbei an der aussichtsreichen Maria-Schmerz-Kapelle direkt in einen „Altfränkischen Wengert“. Dort sind, wie früher üblich, auf einer Fläche viele unterschiedliche Rebsorten vereint, von Riesling über Traminer, Silvaner, Muskateller, Spätburgunder, Trollinger bis zur Bukettrebe.

Besonders empfehlenswert ist der Besuch im April, wenn Hunderte von Weinbergstulpen im Wengert blühen. Darüber informieren die vielen Thementafeln ebenso wie über weitere Besonderheiten. Etwa, dass hier die Reben nicht entlang eines Drahtrahmens gezogen werden, sondern an Pfählen.

[erlebe.bayern/randersacker-fraenkisches-weinland.de](https://erlebe.bayern/randersacker-fraenkisches-weinland.de)

8

## Castell-Iphofen Weinentdecker- Runde

GESAMTLÄNGE  
11 KILOMETER

HÖHENMETER  
CA. 270

ZEIT  
3 STD.

LEVEL  
LEICHT

### DURCH DIE BESTEN LAGEN FRANKENS

*Die Heimat des Frankenweins vermutet der Weinlaie ja gern am Ufer des Mains. Dabei kommen einige der süffigsten Tropfen aus dem Steigerwald östlich von Kitzingen.* Zweifel? Dann heißt es: Ausprobieren! Etwa bei einer ganztägigen Wanderung von Castell nach Iphofen.

Die geht mit dem majestätisch aufragenden Schloss Castell schon mal geschmackvoll los: Frankens größtes Privatgut wird heutzutage weitgehend ökologisch geführt. Kenner stärken sich vor der Tour mit einer Vesper im Weinstall und besichtigen den prächtigen Gewölbekeller.

Beschwingt geht es dann über den Kammweg des Schwanbergs zur Burgruine mit 1a-Fernblick und durch einige der besten Lagen Frankens: Rödelseer Küchenmeister, Julius-Echter-Berg und Iphöfer Kronsberg machen Lust auf eine Verkostung.

Die drängt sich in der verträumten Wein- und Fachwerkstadt Iphofen mit vollständig erhaltener Stadtmauer förmlich auf. Gute Adressen, um Frankens Paraderebe Silvaner zu verkosten, sind etwa der historische „Zehntkeller“, das „Weingut Johann Ruck“ am Marktplatz sowie das „Genusshaus Iphofen“.

[erlebe.bayern/iphofen](https://erlebe.bayern/iphofen) | [iphofen.de](https://iphofen.de)



### Podcast über Fränkischen Wein

QR-Code scannen, um von den Jungwinzerinnen Anna und Pauline mehr über den Frankenwein und ihre Arbeit zu erfahren



**Einfach nur schauen**  
Unser Autor findet Ruhe auf  
Deutschlands höchstem Berg

# Gipfel der Entspannung



Text: Florian Kinast Fotos: Thomas Linkel

**Yoga, Meditation, Atemübungen – und am Ende ein Eisbad auf 2.600 Meter Höhe.** *Ein intensiver Tag auf der Zugspitze, an dem man die Kälte spürt und vor allem sich selbst. Nach dem Motto: Einmal nach ganz oben zum Herunterfahren*

# Ü

Über das Zugspitzplatt pfeift eisig der Wind. Skifahrer schwingen unterhalb des Gletscherrestaurants die rote Piste hinunter zum Sessellift in Richtung Wetterwanddeck. Kinder ziehen ihren Schlitten hinüber zur Familienrodelbahn unter dem Schneefernerkopf. Tagesausflügler stapfen durch den Schnee von der Gondelstation zum Igludorf, einem gewaltigen, künstlich angelegten Eispalast samt Restaurant und Schneebar.

Alle sind dick eingemummt, tragen Mützen, Handschuhe und warme Daunenmäntel. Viele bleiben stehen und starren mich entgeistert an. Manche wirken amüsiert, einige blicken voll Mitleid. Die meisten aber scheinen zu rätseln, ob ich noch voll zurechnungsfähig bin. Tickt der noch richtig?

Ich stehe da in einer Badehose. Freiwillig. Draußen am Gletscher. Mitten im Winter, auf 2.600 Meereshöhe. Denn gleich steige ich in die Wassertonne für ein Eisbad. Auf Deutschlands höchstem Berg ist dies der Gipfel einer Grenzer-



fahrung und der Abschluss eines Tages mit Yoga, Meditation und Atemübungen. Ein intensives Programm für Körper, Geist und Seele, das Überwindung kostet und bei dem es nicht allein darum geht, kaltes Wasser zu spüren. Sondern vor allem sich selbst.

## Yogamatte statt Ski

Los geht's in der Früh, kurz nach 8 Uhr an der Talstation der Zugspitzbahn. Moritz Ross ist im Gewusel rund um die Liftkasse leicht zu erkennen. Er hat nicht wie die meisten anderen Ski oder Snowboard mit dabei. Er ist der Mann mit Decken und Yogamatten und der Guide, der die Gruppe von zwölf Teilnehmern in den kommenden Stunden durch den fordernden Workshop führen wird.

Auf der Gondelfahrt nach oben erzählt Moritz, wie das alles kam. Wie er in seiner Heimatstadt Berlin eine Schauspiel-Ausbildung absolvierte, auf Theaterbühnen und vor der Kamera stand, bis ihn eine tiefe Lebenskrise erfasste. Er zog weit weg nach Garmisch-Partenkirchen, jenen Ort, an dem er 20 Jahre zuvor schon seinen Zivildienst geleistet hatte, Kinder, Behinderte und alte Menschen betreute – und an dem er nun auch in der Liebe sein Glück fand.

## Das Loch im Eis als Wendepunkt

Eines Tages im Winter spazierte Moritz mit seiner Partnerin um den zugefrorenen Geroldsee bei Krün. Plötzlich schnappte er sich einen herumliegenden Holzklotz, schlug damit ein Loch ins Eis, zog sich komplett aus und sprang ins Wasser. Einfach so. „Ein Wendepunkt in meinem Leben“, sagt er heute.

Moritz erinnerte sich an eine alte Freundin seiner Mutter, die am Starnberger See aufwuchs und jeden Tag zum Baden ging, sommers wie winters, die nie krank war und 96 Jahre alt wurde. Und an Wim Hof, den niederländischen Extremsportler, der schon einen Marathon am Polarkreis bei minus 20 Grad in Shorts und Sandalen lief oder knapp zwei Stunden bis zum Hals in Eiswasser stand. Wer's mag ... Zumindest nichts, was auf die Schnelle zum Nachahmen zu empfehlen wäre.

Hof machte die nach ihm benannte, auf drei Säulen basierende Methode populär: die Verbindung aus Atemtechnik, Meditation und Eisbaden – um das Immunsystem zu stärken, das Energie-Level zu steigern, auch um den Schlaf zu verbessern. Hof löste einen regelrechten Hype aus, andere sahen ihn etwas skeptisch. Hof habe lediglich die jahrhundertealte sogenannte Tummo-Technik („inneres Feuer“) aus dem tibetischen Buddhismus variiert und sich mit geschicktem Marketing zum Gesundheits-Guru gemausert.

### Die erste Prüfung: Nichts tun

Moritz begann, sich intensiv mit den Inhalten und der Philosophie von Hof zu beschäftigen, und absolvierte eine Ausbildung zum zertifizierten Wim-Hof-Instructor – um nun an verschiedenen Orten Kurse und Workshops anzubieten, immer unter dem Motto: Embrace Your Breath. Umarme deinen Atem.

Er tut das in Murnau, am Eibsee und manchmal in seiner Heimat Berlin. Oder eben wie an diesem Tag auf der Zugspitze, wo das Programm in einem verglasten Nebenraum des Gipfel-Restaurants beginnt. Und zwar mit einer ersten harten Prüfung, die uns Moritz vorgibt: Nichts tun! Nichts denken!

Rund eine Viertelstunde lang sitzen wir da, blicken durch das Panoramafenster auf die verschneite Bergwelt, die bis zum Horizont reicht. Die ersten Minuten suche ich noch nach der richtigen Balance, noch immer leicht unruhig von den Stunden zuvor. Das frühe Aufstehen, die Anfahrt, der Baustellen-Stau in der Ortsmitte von Garmisch. Schaffen wir's rechtzeitig? Habe ich alles dabei? Und habe ich das Auto unten am Parkplatz eigentlich abgesperrt? Von wegen nichts denken ...

Und dann ist da ja noch das starke Bedürfnis, bei diesem gewaltigen Ausblick das Handy mit der Peakfinder-App auszupacken und die umliegenden Gipfel zu identifizieren. Ist das da vorne

## „Die Kombination aus Atemtraining, Meditation und Eisbaden stärkt das Immunsystem“

**1**  
**Drei Grad sind nicht kalt genug...**  
... deshalb kommt noch eine Ladung Schnee obendrauf

**2**  
**Ice, Ice, Baby!**  
Es ist saukalt in der eineinhalb Meter tiefen Eistonne, aber das Bad belebt und beglückt

**3**  
**Spür dich!**  
Mit langen Atemzügen Raum schaffen, um in sich hineinzuhören

die Karwendelspitze? Und weit hinten der Großglockner? Sieht man den überhaupt? Oder der Ortler? Und in welche Richtung schauen wir eigentlich?

### Yoga-Basics: Sonnengruß und Lotussitz

Langsam, ganz sachte stellt sich eine friedliche Mitte ein – und schaltet sich ein Unruheherd nach dem anderen ab. Einfach rauschauen. Einfach genießen. Einfach sein. Es ist eigentlich ziemlich leicht. Wenn man nur will und sich darauf einlässt.

So ist es auch beim anschließenden Yoga. Bei Übungen wie dem Sonnengruß, dem Krieger, dem Lotussitz. Bei den klassischen Basics, in die an diesem Vormittag auch jeder leicht reinfindet, dem Yoga bis dahin völlig fremd war. Die Anleitungen kommen von Ameli, der Lebensgefährtin von Moritz. Ameli Neureuther stammt aus der berühmten Skifahrer-Dynastie. Ihre Eltern Rosi und Christian und ihr Bruder Felix gehörten zu ihrer Zeit zu den weltbesten Rennläufern.





1

### Yoga mit Ausblick

Die Yoga-Übungen von Ameli und Moritz eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene

2

### Aufmerksam sein

Bewusstes Atmen, körperliche Entspannung, Achtsamkeit gegenüber sich und dem Partner sind Ziele am Zugspitzgipfel



Auch Ameli galt im Juniorenkader des Skiverbands als eines der größten Talente, mit 16 aber beendete sie ihre Laufbahn. Sie wollte ihren eigenen Weg gehen und nicht nur am Namen und den Erfolgen der Eltern gemessen werden.

Ameli wurde zunächst Modedesignerin und später Yoga-Lehrerin. Schon immer war sie aber auch fasziniert von der Kunst. Seit sie als Erstklässlerin von ihrer Mutter den Blauen Reiter von Franz Marc gezeigt bekam. Sich und ihre Gefühle künstlerisch auszudrücken und wieder mehr zu malen, das war ein Versprechen, das sie ihrer 2023 verstorbenen Mama kurz vor deren Tod gab.

Ergreifend war diese Szene in der BR-Sendung „Lebenslinien“, in der Ameli mit einem Gemälde für Rosi ihren Vater zu Tränen rührte und davon sprach, dass die Kraft der Mama jetzt im Universum weiterlebe.

### Partnerübung: Mal einfach nur zuhören

Es wird sich auch an diesem Vormittag noch viel um Gefühle drehen. Und um die essenziellen Dinge im Leben. So wie bei der Partnerübung, bei der wir uns gegenüber sitzen und einander nur in die Augen sehen sollen. Moritz meint, wir sollten uns etwas erzählen, was uns zutiefst bewegt, oder von einem Traum, den wir uns erfüllen wollen. Dabei mögen wir uns ganz darauf fokussieren, dem Gegenüber aufmerksam zuhören, ohne den Blickkontakt zu verlieren. So



etwas über fünf Minuten aufrechtzuhalten, das sei ein Kinderspiel, könnte man meinen. Aber in Zeiten immer kürzerer Aufmerksamkeitsspannen und vielfacher digitaler Ablenkungsoptionen scheint der Mensch in seiner Fähigkeit, sich bewusst auf andere einzulassen, mittlerweile eher degeneriert.

Das Gefühl für die Zeit verschwimmt an diesem Vormittag, gerät allmählich in die Bedeutungslosigkeit, zerrinnt. Ob halb zehn oder drei viertel zwölf – was macht das schon. Wir sind unterwegs auf dem Weg zum Wesentlichen, auf einer Reise zur Reduktion. Nur weg mit dem Ballast. Und es geht weiter. Mit langen Atemübungen, tiefen Zügen durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Um zwischendrin wieder dazuliegen mit vollen und wieder entleerten Lungen, um in sich hineinzuhören.

### Es geht an die emotionale Substanz

Irgendwann wirken die Übungen in all der meditativen Stille in einem selbst und ringsherum, als vernehme man ein leichtes Rauschen. Nein, es ist weder das Surren einer Klimaanlage noch die Spülmaschine vom Restaurant nebenan. Vielleicht hat sich ja vielmehr doch das alte tibetische Sprichwort bewahrheitet: „Wenn man ruhig genug ist, wird man den Fluss des Universums hören.“

Für manche gehen gerade die Atemübungen mächtig an die emotionale Substanz, einige haben danach Tränen in den Augen oder fangen an zu weinen. Die Besinnung auf sich selbst und das Atmen habe in dieser Atmosphäre freudige wie traurige Erinnerungen hervorgerufen, sagen sie, ganz frische und alte, längst vergessene, die nun wieder aufgebrochen sind.

Wer sich dem nicht öffnet, mag denken, so eine Veranstaltung sei esoterisch gspinnerter Mumpitz. Wer aber dabei ist und sich bewusst darauf einlässt, denkt das nach dieser Erfahrung garantiert nicht mehr. Es ist ganz real.

### Die Watschn nach dem Mittagessen

Das Vormittagsprogramm endet um halb zwölf und wir freuen uns auf die stärkende Tomatensuppe. Da schallt schon die Drohung von Moritz durch den Raum: „Nach dem Mittagessen gibt's die Watschn.“ In der Gestalt der Eistonne unten am Zugspitzplatt, das wir mit der Gletscherbahn erreichen.

Vor dem Igludorf stehen zwei Saunahütten, die dienen uns als wohltemperierte Umkleidekabinen. Dann geht es in der Badehose raus in

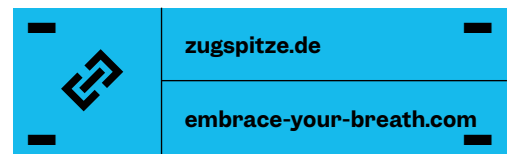


**3+4**  
**Bikini on the rocks**  
Dick eingepackt sind die Schnee- und Eisspazierer. Nur Moritz' Truppe ist in Bikini und Badehose unterwegs

den Winter. Zehn Meter sind es nur bis zur einhalb Meter tiefen Eistonne. Weil das Wasser darin mit seinen rund drei Grad offenbar noch nicht kalt genug ist, schippt Moritz mit seiner großen Schaufel noch ordentlich Schnee rein. Wir sollen die Kälte akzeptieren und sie einfach zulassen, sagt er noch. Bei minus vier Grad Außentemperatur ist es im Wasser schließlich beinahe warm.

Überraschende zwei Minuten halten wir es alle aus, immer mit ruhiger, tiefer Atmung, ohne in panisch hechelnde Schnappatmung zu verfallen. Und ja, es ist saukalt. Aber es belebt. Und es beglückt dank der ausgeschütteten Hormone Serotonin und Noradrenalin, wie Moritz später erklärt, nachdem man sich in den Saunahütten wieder in warme Kleidung gepackt hat.

Innerlich gestärkt und beseelt von diesen Stunden tiefer Empfindungen und eisigen Erfahrungen geht es über die Gipfelstation zurück ins Tal. Und ja: Das Auto war abgesperrt, aber wo war das Parkticket noch mal? Die kleinen „Probleme“ des Alltags sind schnell wieder da. Im langen Stau kurz hinter dem Tunnel Farchant macht sich schon wieder Sehnsucht nach dieser besonderen Stimmung breit. Sehnsucht, den Atem zu umarmen und das Leben. Nach dem Nichtstun. Nach dem Nichtsdenken. Einfach nur sein.





1

## Achtung, Giftpilz!

*Sich jetzt schon auf den Herbst vorbereiten und Wissen anhäufen!* Pilze suchen macht doppelt Spaß: Man hält sich in der Natur auf, ist an der frischen Luft und hält gleichzeitig aufmerksam Ausschau. Allerdings sind beim Sammeln fundiertes Wissen und Vorsicht geboten. Welcher Pilz ist essbar? Welcher hochgiftig? Wo drohen Verwechslungsgefahren? Norbert Griesbacher ist Gründungsmitglied der Bayerischen Mykologischen Gesellschaft (BMG) und seit 1979 Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie – ein Experte, der sein Wissen in diesem Buch weitergibt. Es ist übersichtlich gegliedert, und dank seiner handlichen Größe kann man es gut als Nachschlagewerk zum Pilzesammeln mitnehmen. Somit ist man bestens ausgestattet für die nächste Schwammerlsaison. Finden muss man sie nur noch ...

„Schwammerlsuche in Bayern“

Norbert Griesbacher, SüdOst-Verlag, 216 Seiten, 16,90 Euro

Text: Ornella Rosaria Cosenza

# Bayern zum Schmökern



2

## Münchener Jugendstil

*Beim nächsten Stadtpaziergang sollte man die Münchner Hausfassaden einmal genau anschauen, sofern man an Kunst- und Architektur interessiert ist.* In München lassen sich nämlich einige Bauten entdecken, die mit floralen Ornamenten und geschwungenen Linien geschmückt sind, also mit Elementen des Münchener Jugendstils. Der Katalog „Jugendstil. Made in Munich“, der zur gleichnamigen Ausstellung in der Kunsthalle München erschienen ist, widmet sich unter anderem der Münchener Jugendstilarchitektur. Die Ausstellung, die noch bis zum 23. März zu sehen ist, zeigt Objekte aus Malerei, Grafik, Skulptur, Fotografie, Design und Mode. Anhand dieser Exponate beleuchtet sie die Rolle Münchens als Wiege des Jugendstils in Deutschland. Ideal zur Vorbereitung auf den Museumsbesuch: ein Stadtpaziergang auf den Spuren des Jugendstils und vorab die Lektüre des Ausstellungskatalogs – so fühlt man sich direkt in die Zeit des Jugendstils versetzt.

„Jugendstil. Made in Munich“

Roger Diederer, Anja Huber, Nico Kirchner, Antonia Voit (Hrsg.), Deutscher Kunstverlag, 272 Seiten, 45 Euro



3

## Gravel-Spaß im Allgäu

Für das Buch „Allgäu Gravel“ haben Ines Thoma und Max Schumann ihre Heimat aus Gäste-Perspektive erkundet. Herausgekommen ist ein durch und durch ansprechender Outdoor-Ratgeber für alle, die das Allgäu mit dem Gravelbike erkunden möchten und Genusserlebnisse genauso schätzen wie die einzigartige Naturlandschaft der Region. Ines und Max beschreiben Touren unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade und Familientauglichkeit – da ist für jeden das Richtige dabei. Doch das ist noch nicht alles: Zusätzlich liefert das Buch wertvolle Tipps für Einkehrmöglichkeiten und zeichnet spannende Porträts von Locals, die Ines und Max für das Buch getroffen haben und die man beim Lesen oder während der Tourenplanung unbedingt gleich selbst besuchen will. Auf die Räder, fertig, los!

„Allgäu Gravel. Touren, Genuss & Lieblingsorte am Alpenrand“  
Ines Thoma, Max Schumann, Delius Klasing Verlag,  
160 Seiten, 29,90 Euro



### Sponsored Story

## Auf ruhigen Pfaden durchs Blaue Land

Der „Meditationsweg“ führt nicht nur durch landschaftlich reizvolles Terrain, sondern bietet auch die Möglichkeit, Kraftorte sowie Kunst- und Kulturdenkmäler der Region für sich zu entdecken.

„Inspiration“ ist seit jeher ein Begriff, den man mit dem rund 60 Kilometer südlich von München gelegenen Blauen Land in Verbindung bringt. Der Maler Wassily Kandinsky und die Malerin Gabriele Münter sind gewiss nicht die Einzigen, die die wechselnden bläulichen Farb- und Lichtstimmungen der Hügel, Seen, Moore und Berge in ihren Kunstwerken verarbeitet haben. Doch womöglich die berühmtesten.

Man muss aber wahrlich kein Künstler und schon gar kein Profi sein, um auf dem „Meditationsweg“ inspirierende Erlebnisse zu haben. Auf über 100 Kilometern schlängelt sich der Weg entlang des Murnauer Mooses in den Künstlerort Murnau und weiter an den Staffelsee und Riegsee. Von dort führt er nach Ohlstadt, wobei sich immer wieder imposante Blicke auf die umliegenden Berge ergeben, bis hin zur Zugspitze. Am Kloster Ettal haben Wanderer schließlich das Ziel der Tour



erreicht und können die gewonnenen Eindrücke bei einer (inneren) Einkehr Revue passieren lassen.

Der „Meditationsweg“ ist als individuelles Pauschalangebot sowie als geführte Mehrtageswanderung mit Guide buchbar. Und wer das Blaue Land auf eigene Faust erkunden möchte, dem bieten sich in der Region unzählige Themenwege, Rundwege sowie Wanderungen in den nahe gelegenen Bergen. Das Blaue Land ist zudem perfekter Ausgangspunkt für Ausflüge zu weiteren bekannten Sehenswürdigkeiten in Oberbayern und eignet sich auch deshalb als idealer Ort für einen erholsamen und abwechslungsreichen Urlaub.

Jetzt Pauschalangebote buchen unter  
[dasblauland.de](https://www.dasblauland.de)

# Sommer-Navigator — *Unsere Sommer-Listicles geben euch online Insider-Tipps zu Aktivitäten für die Sommermonate in allen Regionen Bayerns: Oberbayern, Ostbayern, Franken und Allgäu/Bayerisch-Schwaben*



## **Arschbombe!** *12 × Wildbaden*

[erlebe.bayern/wildbaden](https://erlebe.bayern/wildbaden)



**Das reicht noch nicht?**  
Hier gibt's noch mehr Ideen  
[erlebe.bayern/aktiv](https://erlebe.bayern/aktiv)

## **Schuhe aus!** *12 Barfußpfade*

[erlebe.bayern/barfusspfade](https://erlebe.bayern/barfusspfade)

## **Zeit für Gischt!** *16 Wasserfall-Wanderungen*

[erlebe.bayern/wasserfallwanderungen](https://erlebe.bayern/wasserfallwanderungen)

## **Fernsicht statt Fernseher!** *7 Gipfel mit super Aussicht*

[erlebe.bayern/gipfel](https://erlebe.bayern/gipfel)



## **Ganz schön bunt!** *18 × Street-Art in Bayern*

[erlebe.bayern/street-art](https://erlebe.bayern/street-art)

## **Herrschaftlich!** *16 Schlösser – Royales Bayern*

[erlebe.bayern/schloesser](https://erlebe.bayern/schloesser)



Vorschau

# Die schönsten Aussichten!

**Schon durch mit der Lektüre dieses Magazins? Keine Sorge, die Ausgabe 2.2025 mit vielen Storys, Inspirationen und Tipps für den Bayern-Sommer ist längst in Arbeit.**

*Die zweite Magazinausgabe erscheint am 8. Mai. Darin entführen wir Sie auf eine große Reise durch die schmackhaftesten Genusslandschaften und Küchen Bayerns. Wir radeln mit Ihnen durch Bayerisch-Schwaben und stoppen nicht in Biergärten, sondern in architektonischen Preziosen für Momente der Besinnung und Achtsamkeit. Wir sehen uns mit Ihnen das Thema Trachten an und versuchen uns in der Kunst des Jodelns, das tatsächlich sehr gesund sein soll. Außerdem begeben wir die schönsten Meditationswege, besuchen Goggo Town und einen imkernden Polizisten über Münchens Dächern.*

***Am besten gleich das kostenlose Abo sichern und keine Ausgabe verpassen: [erlebe.bayern/abo](https://erlebe.bayern/abo)***





erlebe.bayern

### **Bayern-Rapperin RiA**

Reggae, Rock, Pop, Funk oder Gospel! Es gibt kaum einen Stil, den RiA nicht beherrscht. Die Powerfrau aus der Hallertau wechselte vom Jodel-Pop zum Rap. Doch ihrer Muttersprache ist sie treu geblieben. RiA rappt auf Niederbayerisch: „Mein Sound macht Spaß, ist tanzbar, und man soll unbedingt darüber lachen, da alle Texte mit einem gewissen Augenzwinkern geschrieben wurden.“ RiAs packende Geschichte und die von 76 weiteren kreativen, engagierten, passionierten Bayern-Insidern zwischen Bühne, Küche, Bergbauernhof, Festzelt, Werkstatt, Weinberg, Brauerei und Kuhstall sind auf unserer Website erlebe.bayern zu lesen.



### **Das digitale Bayern-Reisemagazin**

Über 260 Reportagen und 125 Listicles für Familien, Genießer, Naturliebhaber, Wanderer, Biker und Kulturfreunde

-  [instagram.com/bayern](https://www.instagram.com/bayern)
-  [pinterest.com/bayerntourismus](https://www.pinterest.com/bayerntourismus)
-  [youtube.com/bayerntourismus](https://www.youtube.com/bayerntourismus)
-  [facebook.de/dein.Bayern](https://www.facebook.de/dein.Bayern)