

4,00€

Das Magazin

Nr. 03/2026

Bayern

Rauf aufs Rad!

Genuss-Biken im hügeligen Allgäu
Biergarten-Biken im Tölzer Land

Rein in die Wanderstiefel!

Mit Hund durch die Alpen
Mit Spaß auf dem Pandurensteig

Rauf aufs Wasser!

Sightpaddling in Bamberg
Mit Rolli aufs SUP-Board

Outdoor



Keinen Bock auf Action? Wie wäre es mit Freilichtmuseen für Familien oder einer klangvollen Floßfahrt?

DE 4,00€



03

Bayern gehört erlebt



Zwischen Flügelhorn und Alpen-Techno, Zwiefachem und Jodeln, Volkstänzen und Mundart passt jede Menge Lebenslust zum Miterleben auf Volksfesten, Festivals oder in Wirtshäusern ...

Feiere mit uns! Alles rund um Musik und Tanz auf:
365festival.bayern



Das Magazin **Bayern**

Liebe Leserinnen, liebe Leser – das zweite Extrabeft zum Thema Outdoor möchte Anregungen für aktives, genussvolles Bayern-Erleben im Urlaub und an Wochenenden geben

Für die Reportagen in dieser Ausgabe sind unsere Reporterinnen und Reporter wieder schön ins Schwitzen gekommen. Weil sie immer mittendrin und mit dabei sein wollen und müssen.

Wichtig war uns, populäre Outdoor-Disziplinen etwas „anders zu denken“. Stand-up-Paddling etwa ist längst kein Trendsport mehr. Stand-up-Paddling auf Bayerns Flüssen hingegen ist aus mehreren Gründen noch eine Nische, der wir uns aber schon redaktionell gewidmet haben (*erlebe.bayern/fluss-sup*).

Diesmal testeten wir eine neue Idee: Städte-Sightseeing mit dem SUP-Board. Wo das besonders gut geht und besonders viel Spaß macht? Im fränkischen Bamberg mit seinem „Klein-Venedig“. Was man dabei erlebt und sieht und was es zu beachten gilt, lesen Sie ab Seite 36. Dank spezieller Vorrichtungen können auch Menschen, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, auf dem SUP-Board Bayerns Seen erleben. Mehr dazu ab Seite 28. Über 105 Listicles und weitere Reportagen zum Thema finden Sie auf *erlebe.bayern/outdoor*

Sind Sie auf tolle Outdoor-Angebote gestoßen, die Sie mit anderen Lesern teilen wollen? Dann schreiben Sie uns an *redaktion@bayern.info*



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 ordern unter *erlebe.bayern/abo*

erlebe.bayern/outdoor



Über 400 Videos, 360°-Videos und Podcasts mit unseren Botschaftern
youtube.com/bayerntourismus



Eine lebendige Community aus über 515.000 Bayern-Fans
facebook.de/dein.Bayern



Bayern-Motive passionierter Fotografinnen und Fotografen
instagram.com/bayern

Inhalt

06

Event-Kalender

Musik, Volksfeste und Tanz im August, September und Oktober



08

Zeitreise mit Mopsfledermaus

Was bieten Bayerns Freilandmuseen?



16

Hügelig statt hygge

Die sanften Hügel des Allgäus sind wie geschaffen für ruhiges Genussradeln, etwa von Kißlegg nach Isny



28

SUP mit Rolli

Wie ist das, wenn Rollstuhlfahrer auf speziellen Boards den Staffelsee erkunden?

36

Sight-Paddling in Bamberg

Unsere Reporter stiegen aufs SUP-Board, um sich Bamberg genauer anzusehen. Geht super!



46

Bergwandern? Wau!

Unsere Reporterin wanderte durch die Ammergauer Alpen – mit Hund. Wie das lief, das berichtet sie hier



54

Berge, Bikes und Bier

Was für ein Mix! Etwas Tegernsee, viel Biergarten, noch mehr Stunden im Sattel und Finale in Bad Tölz



62

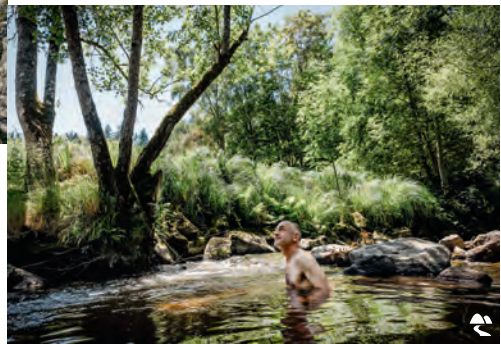
So groovt Bayern

Für unsere beliebte Kampagne „Bayern geHÖRT erlebt“ besuchten wir die Dreiecksmusi im Lechwinkel

70

Lesespaß

Bayern zum Schmökern



72

Auf den Spuren der Panduren

Berge, Burgruinen, Flüsse: Auf dem abwechslungsreichen Fernwanderweg durch Bayerns reizenden Osten

82

Vorschau

Ausblick auf die Ausgabe 04/2026

Bayern gehört erlebt

Festivalkalender

Von zünftigen Volksfesten über klassische Konzerte bis zu modernen Festivals: Bayern bietet im August, September und Oktober 2026 ein vielfältiges Programm für jeden Geschmack.

Was darf es für Sie sein? Das weltberühmte Oktoberfest in München oder lieber eines der traditionellen Kirchweihfeste? Blasmusik ganz unplugged oder hochkarätige Musik von Barock bis Pop? Hier kommen 40 ausgewählte Events in ganz Bayern

 **365festival.bayern**

August

31.07.–01.08.2026

Heimatsound Festival

📍 **Oberammergau**

31.07.–03.08.2026

Weinfest im Rokokogarten

📍 **Veitsböckheim bei Würzburg**

08.–17.08.2026

Dachauer Volksfest

📍 **Dachau**

29.07.–02.08.2026

Neuschwanstein Konzerte

📍 **Schlosshof im Schloss
Neuschwanstein**

06.–09.08.2026

Taubertal-Festival

📍 **Rothenburg ob der Tauber**

08.–14.08.2026

Internationales

Gitarrenfestival Hersbruck

📍 **Hersbruck**

22.08.2026

**Wochenend und
Sonnenschein – Open Air**

📍 **Bad Brückenau**

29.08.–01.09.2026

**Limmersdorfer
Lindenkirchweih**

📍 **Limmersdorf**

07.–17.08.2026

Gäubodenvolksfest

📍 **Straubing**



15.08.2026

Konzert Loamsiada

📍 *Freyung / Festival:
Der Berg ruft!*

28.08.–13.09.2026

**Augsburger Plärrer
(Herbstplärrer)**

📍 *Augsburg*

29.08.–13.09.2026

Rosenheimer Herbstfest

📍 *Rosenheim*

28.08.–06.09.2026

Herbstfest Erding

📍 *Erding*

September

03.–05.09.2026

Allgäu's Finest Festival

📍 *Wangen im Allgäu*

15.–19.09.2026

Vihscheid Nesselwang

📍 *Nesselwang*

04.–13.09.2026

Bayreuth Baroque

📍 *Bayreuth*

12.09.2026

**Little River Eagles –
The Best of Eagles & Little
River Band**

📍 *Bad Brückenau*

25.–27.09.2026

**Musiktage Ebern
(Rückert-Ensemble)**

📍 *Ebern*

04.09.2026

**Enzian Live –
Endle Gscheider Tour
Konzert Tobi Enzl**

📍 *Bodenwöhr*

September bis November 2026

**Bluval – Internationales
Musikfestival**

📍 *Straubing & Region*

11.09.–10.10.2026

Kulturfestival

📍 *Bad Füssing*

04.–13.09.2026

Passauer Dult

📍 *Passau*

03.–07.09.2026

Gillamoos

📍 *Abensberg*

Oktober

19.09.–04.10.2026

Oktoberfest

📍 *München*

04.10.2026

**Kocherlball beim
Herbstvolksfest**

📍 *Ingolstadt*

16.–25.10.2026

26. Kemptener Tanzherbst

📍 *Kempten*

03.10.2026

**Abendserenade im
Innenhof des Limesseum**

📍 *Wittelsbafen*

08.–11.10.2026

**Balthasar-Neumann-
Musiktage 2026**

📍 *Forchheim*

16.10.–22.11.2026

**51. Fränkische
Musiktage Alzenau**

📍 *Alzenau*

17.10.2026

Galakonzert

📍 *Neustadt bei Coburg*

03.–14.10.2026

Michaelis-Kirchweih

📍 *Fürth*

Genaue Zeiten, Ticketpreise sowie
viele weitere Events gibt es hier:



ostbayern-tourismus.de/musik-tanz

allgaeu-bayerisch-schwaben.de/musik-und-tanz

oberbayern.de/erleben/oberbayern-gehoert-erlebt

frankentourismus.de/franken-gehoert-erlebt



Fränkisches Freilandmuseum
Bad Windsheim
700 Jahre Alltagsgeschichte zum
Anfassen, Riechen und Schmecken

Zeitreise mit *Mopsfledermaus*

Freilichtmuseen entstanden in den 60ern und 70ern. Vor der Einführung des Denkmalschutzes wurden viele historisch wertvolle Bauernhöfe und Dorfhäuser radikal abgerissen. *Die Gegenbewegung rettete besonders schöne, interessante Gebäude und baute sie wieder auf. In diesen Museen tauchen Familien tief in die bäuerlich-ländliche Kultur und Tradition alter Tage ein*



1

2

3

4

1
Allgäuer Bergbauern-
museum
Fellige Määäh-Maschine
auf Kuschelkurs

2
Freilichtmuseum
Amerang
Scheißhäusl, Mist und
Taubenturm

3
Her mit dem Sepplhut!
Fotospaß im Allgäuer
Bergbauernmuseum

4
Fränkisches Freiland-
museum Fladungen
Kochen nach historischen
Rezepten
im Dreiseithof aus
Leutershausen



Gans schön groß!
Außerdem leben in Bad
Windsheim Schweine,
Rinder, Hühner, Ziegen
und Schafe



Rhönsschafe in Fladungen
Galten an Frankreichs
Königshof als die feinste
Rasse und waren begehrt



1
Fühlt sich sauwohl
Schwein im Allgäuer
Bergbauernmuseum

2
**Schwäbisches Freilicht-
museum Illerbeuren**
Waschtag vor einem der
historischen Höfe

3
**Woringer Häusle und das
alte Backhaus**
Bestandteil des Alten
Museumsdorfs
in Illerbeuren



Gänse watscheln zum Weiher, um ein Bad zu nehmen. Das vor ein paar Tagen geborene Zicklein macht Bocksprünge auf der Wiese. Und vor dem alten Bauernhaus schlägt ein Pfau sein Rad. Szenen aus dem Freilandmuseum Oberpfalz, in dem auch die stark gefährdete Mopsfledermaus gesichtet wurde.

Museumsleiter Tobias Hammerl: „Bei uns leben viele Nutztiere, meist Exemplare alter Haus- oder Nutztierassen“, erzählt er. „So helfen wir, diese Arten zu erhalten.“ Etwa das Oberpfälzer Rotvieh. Mit dem hat Hammerl schon persönliche Erfahrungen gemacht: „Gar nicht so einfach, so eine Kuh in den Stall zurückzubringen, wenn sie nicht will.“

„Das Besondere“, erzählt er, „ist bei uns das Kulturlandschaftskonzept: Die Landschaft entspricht dem ursprünglichen Umfeld der etwa fünfzig ländlichen Häuser. Es gibt einen Dorfweiher und Felder, die wie einst bewirtschaftet werden.“ Außerdem sind elf liebevoll gepflegte Haus- und Themengärten mit alten Gemüse- und Obstsorten zu sehen.

Im Freilandmuseum dreht sich vieles um einfaches, ressourcenschonendes Wirtschaften. „Wir haben über hundert Kurse, bei denen man alte Kulturtechniken erlernen kann, vom Sauerkraut-Workshop bis zum Kartoffelmieten-Bauen und Kochkursen zur Oberpfälzer Küche.“

Auch der Rundgang durch das Fränkische Freilandmuseum in Bad Windsheim ist eine Zeitreise durch 700 Jahre fränkische Alltagsgeschichte. Das Gelände zählt auf 45 Hektar über 130 historische Gebäude in einer Kulturlandschaft, wie es sie früher gab, darunter ein Schlüsselfelder Kommunbrauhaus von 1844, das bis 1970 in Betrieb war. Seit dem Wiederaufbau im Freilandmuseum wird dort wieder regelmäßig gebraut.

Was ist zu sehen? Bauernhöfe, Handwerkerhäuser, Mühlen, Schäfereien, Brauereien, vier historische Gasthäuser, Scheunen, Ställe, Back- und Dörrhäuschen, ein Amtshaus, ein Schulhaus und ein Sommer-schlösschen. Die Häuser sind in sieben Baugruppen angelegt, nach Regionen und Themen. So wandert man beim Rundgang über das Museumsgelände wie von Dorf zu Dorf.

1

Freilichtmuseum Finsterau

Die originale Dorfschmiede aus dem 18. Jahrhundert stammt aus Grattersdorf im Landkreis Deggendorf

2

Freilichtmuseum Massing

Historische „Gute Stube“ mit kunstvollem Kachelofen



Bayerns Freilichtmuseen

1

Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim

Über 125 historische Gebäude



freilandmuseum.de

2

Freilichtmuseum Glentleiten

*Über 60 Gebäude, einzigartig sind die
Bauten zur Almwirtschaft*



glentleiten.de

3

Freilichtmuseen Massing und Finsterau

*Bauernhäuser und komplette Höfe aus
dem Bayerischen Wald*



freilichtmuseum.de

4

Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

30 historische Gebäude



freilandmuseum-fladungen.de

5

Schwäbisches Freilichtmuseum Illerbeuren

*Ältestes Freilichtmuseum
Süddeutschlands*



bauernhofmuseum.de

6

Freilandmuseum Oberpfalz

Rund 50 alte Häuser



freilandmuseum-oberpfalz.de

7

Freilichtmuseum Amerang

17 historische Gebäude



flm-amerang.de



1
Freilichtmuseum Finsterau
 Massives Holz, jahrhundertealt

2
Freilandmuseum Fladungen
 Arbeit im traditionellen Bauerngarten

Die Bad Windsheimer Nutzgärten, der Weinberg und die Wiesen mit Wasserläufen sind der alten fränkischen Kulturlandschaft nachempfunden. Angebaut werden auch früher übliche, heute wenig verbreitete regionale Obst-, Gemüse- und Getreidesorten. Dazu sind auf dem bewirtschafteten Museumsbauernhof alte Haustierrassen zu sehen, wie Schwäbisch-Hällische Landschweine und die „Triesdorfer Tiger“ genannte Rinderrasse. 📷



	erlebe.bayern/storys/freilichtmuseen
	erlebe.bayern/museen



BAYERISCHER WALD

MEIN WALDURLAUB



WALDANGEBOTE
UND GEHEIMTIPPS
FINDEST DU HIER!



HÖRST DU DAS AUCH, WENN DU DIE AUGEN SCHLIESST?

Tiefe Stille ruht zwischen den Hügeln. Waldvögel geben ein Konzert. Kraftvoll wiegen Baumkronen im Wind. **Genieß es!**

Viele weitere Tipps und Infos findest Du hier:
www.BAYERISCHER-WALD.de

Tourismusverband Ostbayern e.V.
Im Gewerbepark D 04 · 93059 Regensburg
Tel. 0941 58539-0 · info@bayerischer-wald.de



Hügelerzien mit Genuss



Text: Christian Haas Fotos: Frank Heuer

Die sanften Hügel des Westallgäus sind wie geschaffen fürs entspannte E-Biken. So führt die Radrunde von Kiflegg über Wangen nach Isny durch Felder, Wälder und Streuobstwiesen. Und vorbei an Brauereien, einer Essig-Manufaktur und dem Kräuterwirt Axel Kulmus



Weiderinder ...
... sind glückliche
Rinder. Im Allgäu gibt
es besonders viele



W

Weltuhren mit verschiedenen Zeitzonen findet man gewöhnlich in den eleganten Lobbys von Luxushotels. Doch an der Fassade eines jahrhundertealten Gebäudes wie der „Brauereiwirtschaft Hofgut Farny“, einem der größten und ältesten Gutshöfe des Allgäus? Neben einem erhabenen Wandbild zeigt die linke Uhr die Zeit in Dürren, dem Standort des denkmalgeschützten Gebäudes, und die rechte die Zeit in New York.

Dank der Lage an der Handelsstraße Mailand–München kamen in Dürren schon früh Händler vorbei und mit ihnen neue Waren und Ansichten. Und Durst. So entstand Anfang des 19. Jahrhunderts die Idee, in der Gaststätte Bier nicht nur auszuschenken, sondern auch zu brauen – der Beginn einer Erfolgsgeschichte. Deren Höhepunkte, zu denen unzweifelhaft die Erfindung des

hefefreien Kristallweizens im Jahr 1924 gehört (es wird in der hochmodernen Edelweißbrauerei Farny jenseits der Autobahn hergestellt), lassen sich im alten Sudhaus studieren.

Ein stimmungsvoller Ort, den man auch bei Verkostungen erlebt: ein uriger Braukessel, an den Wänden Dokumente, Sprüche und Bilder zur langen Geschichte des „Hopfengolds“ und oben ein gemalter „Bierhimmel“ samt beschwipsten Engeln.

Ein weiteres Gebäude, die Farny-Villa, ist heutzutage das Atelier von Andreas Scholz, dessen Landschaftsbilder überall im Hotel nebenan hängen. Dieses Haus bewegt sich, um im Uhrenbild zu bleiben, ebenfalls in mehreren Zeitzonen: Eher nostalgisch muten die acht Traditionszimmer des Gutshofs an, auf dessen Gang ein Mini-Museum auf frühere Gäste verweist, darunter Adenauer, Heuss und, ja, auch „Wüstenfuchs“ Rommel.

Eindeutig gegenwartsorientierter ist der deutlich größere und modernere Trakt des Vier-Sterne-Hotels. Direktor Alexander Steuer: „Zuerst waren wir hauptsächlich ein Tagungshotel, aber wir haben festgestellt, dass viele Teilnehmer in ihrer Freizeit gern wiederkehren.“

Alles, um Akkus aufzuladen

Radfahrer finden in einer Halle Reparatursätze und Steckdosen für ihre Akkus. „Die meisten haben ihre Räder dabei“, so Steuer, „aber wenn man kurz vorher Bescheid gibt, organisieren wir über einen Verleih welche.“ So stehen auch bei unserer Ankunft zwei E-Bikes parat.

Auf zur Proberunde entlang der Unteren Argen! Doch auch für Mehrtagestouren eignet sich das „Farny“ als Basis, etwa für den westlichsten Teil der „Radrunde Allgäu“. Der „offizielle“ Start der vierten von sieben Etappen befindet sich in der Barockstadt Kißlegg, keine zehn Kilometer von Dürren entfernt und schon im angrenzenden Baden-Württemberg gelegen. Dank E-Motor sind wir in Nullkommanix da und bewundern das alte wie das neue, deutlich größere Barockschloss.



1
Neues Schloss Kißlegg
 Die Barockstadt ist ein lohnender Zwischenstopp der Tour

2
Fast wie im Bilderbuch
 Grüne Wiesen und weiche Hügel: Das Allgäu ist ein idyllisches Radrevier

3
Oskar und Elisabeth Farny
 Das Ehepaar gründete die Farny-Stiftung



Beschwingt geht es am Zellersee raus aus dem Ort, rein in ein Waldstück. Danach öffnen sich weite Wiesen und Felder – typisch für die Region. Ebenso, dass es hügeliger wird. Immer wieder lassen Streuobstbäume, an denen wir auch mal alte Sorten wie den knackigen Jakob Fischer erkennen, den nahen Bodensee erahnen. Noch näher liegt der Premier Weiher, einer von etlichen Kleingewässern der Kißlegger Seenplatte. An dem geht es, stets der Beschilderung folgend, vorbei zur Loreto-Kapelle. Der kurze Weg die Anhöhe hinauf zum Gotteshaus lohnt allein wegen des Ausblicks. Der reicht vom Zugspitzmassiv bis zu den Berner Alpen. Großes Kino!

Zurück in die Zukunft

Einblicke in die Vergangenheit gewährt das nahe Renaissance-Schloss Wolfegg, hervorragend erhalten und viel größer als das in Kißlegg. Dort präsentiert das Automuseum auf über 3.000 Quadratmetern Dutzende Pkws und motorisierte Zweiräder.

Ein Tipp nur für Petrolheads? „Nein, es geht mehr um Lebenswelten“, meint Nicolas Flosbach, der die Räume 2017 übernommen und neu bestückt hat. Nun stehen neben T1-Bulli, Opel Manta und dem „Back to the Future“-DeLorean DMC-12 alte Telefone, Elektrogeräte, Camping-Equipment. Klebte man dem ebenso vollen wie liebevollen Sammlersurium ein Zeitetikett an, stünde

„2. Hälfte 20. Jahrhundert“ drauf. Auf größere Zeitreise geht es im Bauernhaus-Museum am Ortsrand. Dort wandeln Besucher in fast dreißig originalgetreu eingerichteten Bauernhäusern auf den Spuren von Hoffamilien, Dienstboten und Tagelöhnern.

Noch deutlich weiter zurück reicht die Geschichte des Rheingletschers. Dessen mehrere Hundert Meter hohe Eisschicht bedeckte, wie wir auf einer der vielen Info-tafeln am Radweg lernen, das Westallgäu bis vor rund 20.000 Jahren. Als das Eis zu schmelzen begann, faltete es felsige Riesen auf und schob und schliff in den Naturschatzkammern Hügel, Täler, Becken und Senken. Der sterbende Gletscher schuf die Basis dafür, dass die in Füßen startende und endende und vom ADFC mit vier Sternen geadelte „Radrunde Allgäu“ mit ihren grünen Hügelmeeren, Streuobst- und Feuchtwiesen, Mooren, Wäldern und Seen so abwechslungsreich daherkommt.

Hinter Vogt ragt plötzlich das Schloss Waldburg aus dem Grünen empor. Wie das Ensemble da auf dem Hügel thront, wirkt es wie der Prototyp einer kleinen, aber feinen

Burg aus dem Mittelalter. Das Museum sparen wir uns ebenso wie die angebotenen Ritteressen, aber dank einer weiteren Info-tafel erfahren wir, dass hier bis ins Jahr 2003 die erste Landkarte der westlichen Hemisphäre hing und dass die 1507 von Martin Waldseemüller erstellte „Geburtsurkunde der USA“ nun im Kongress in Washington zu finden ist.

Streuobst in der Flasche

Unweit von Waldburg und auch ohne Karte leicht zu finden ist die Adrian Manufaktur. Diese geht auf das Jahr 1840 zurück, als Adrian Kiderlen das Recht erhielt, Essig und Wein herzustellen. Was ihm gut gelang.

Heute wird der Feinkostbetrieb in dritter Generation geführt und stellt weit mehr als nur Essig her: Säfte, Prosecco, Gelee. Im Verkaufsraum kann man das selbst schmecken.



1

Kurze Pause

Auch das muss sein: Absteigen, um Sonne und Alpenpanorama zu genießen

2

Fässer der Adrian Manufaktur

Hier lagern Apfelsekt und Cidre sowie Brände und Birnenessig

3

Automuseum Wolfegg

Auf über 3.000 Quadratmetern werden Oldtimer aus verschiedenen Epochen präsentiert

Tobias Haußmann, Nachhaltigkeitsmanager der „Vom Fass AG“, wie das Mutterunternehmen heißt, zapft aus Tonfässchen fleißig unsere Wunschsorten ab, vom Himbeeressig bis zum Balsam der exotischen Calamansi, einer Kreuzung aus Mandarine und Kumquat. Bevor wir am Whiskyregal zu versacken drohen, schickt uns Haußmann auf Besuchertour.

Dazu zählt eine Runde im beeindruckend hohen Lager ebenso wie ein 4-D-Kinofilm, in dem zu den bekannten 3-D-Brillen auch noch Winde und Düfte kommen. Ebenfalls zu sehen ist ein animierter Geist, dessen Hologramm wir im Gewölbekeller erneut begegnen. Dort lagern, lichttechnisch fulminant in Szene gesetzt, mehrere Hundert Eichenholzfässer mit Most, Wein und anderen Schätzen. Schade, dass er nicht mehr für private Feiern genutzt werden kann!

Allgäuer Seele

Baguette, belegt mit
Ochsenrauchfleisch
und überbacken
mit Emmentaler.
Mmmh!

Das ist das Stichwort: Für uns ist auch langsam Feierabend. Mit den letzten Akkureserven kehren wir über Amtzell zurück zum Hotel. Das Dampfbad tut gut und erst recht die geschmorten Ochsenbäckle mit „Farny Kristall-Pfiff“, eine Delikatesse.

Seelenfrieden in Wangen

Mit frischer Energie geht es tags darauf nach Wangen, zum Frühstück im allseits empfohlenen „Fidelisbäck“. Dort bestellen wir, na klar, die Spezialität der über 500 Jahre alten Institution: mit Salz und Kümmel bestreute „Seelen“, die wie zu kurz geratene Baguettes aussehen und im schmucken Körbchen daherkommen. Dazu gibt es Leberkäs und Backsteinkäs sowie einen Spruch: „Seelen sind wie Allgäuer. Sie haben Ecken und Kanten und sind am Anfang eher verschlossen.“



Schloss Waldburg

Burg aus dem 11. Jahrhundert
zwischen Allgäu, Bodensee
und Oberschwaben



Isny im Allgäu

Der Marktplatz in Isny
ist das Ziel der
Genussroute unserer
Reporter





**1
Grüner wird es nicht**
Auf einer Waldstrecke zwischen Wolfegg
und Waldburg

**2
Kräuterwirt Axel Kulmus**
Bereichert seine Küche durch Kräuter
aus dem eigenen Garten und Wiesenheu

Das Gebäck knirscht und kracht bei den ersten Bissen und wird nach und nach köstlich knusprig. Wobei weitere Live-Recherchen zeigen: Auch andere verstehen ihr „seeliges“ Handwerk, etwa der „Ochs am Berg“. Bei deren Ochsenrauchfleisch-Seelen mit Kräuter-Knoblauch-Dip schmilzt nicht nur der Allgäuer Emmentaler dahin – auch wir schmelzen dahin.

Was die ehemalige Reichsstadt Wangen, die ihren Aufstieg neben dem Handel dem Handwerk der Schmiedekunst verdankt, bestens versteht, ist: sich herauszuputzen. Die aufwändig restaurierten, historischen Gebäude, allen voran das Rathaus mit seiner Barockfassade, die Kirche St. Martin und das reich verzierte Frauentor, sorgen dafür, dass die Straßenzüge ohne Übertreibung zu den schönsten Süddeutschlands gehören. Erfrischend sind auch die zwei Dutzend Brunnen der Stadt, wobei der mit den „verdreckten Allgäuern“ für Lacher sorgt, wenn aus dem bronzenen Menschenknäuel alle paar Minuten ein Wasserstrahl schießt.

Ach, man könnte noch so viel machen, etwa das Stadtmuseum samt neuem Café besuchen oder rauf auf den im Zuge der Landesgartenschau 2024 entstandenen, weltweit ersten begehbaren Aussichtsturm gehen, der gekrümmte großformatige Bauteile verwendet.



Unsere Tour Genussroute Nr. 4

Strecke:
71 km, 600 hm ↗, 520 hm ↘





Piktogramme von Otl Aicher
Isny ist Geburtsstadt des Grafik-
Designers der Olympischen Spiele in
München 1972

Doch auf uns warten weitere Höhepunkte, auch wörtlich zu verstehen. Was bisher hügelig war, wird auf den kommenden Kilometern durchaus bergig. Da ist die Pause am mit Architekturpreisen überhäuften „Ellgass Allgäu-Hotel“, das sich trotz modernen Designs hervorragend in den Dorfplatz von Argenbühl-Eglofs einfügt, ebenso willkommen wie der Stopp 15 Kilometer weiter im „Landgasthof Rössle“ in Stiefenhofen.

Kulmus kredenzt Kräuter

Dort treffen wir Axel Kulmus, der als „erster Kräuterwirt im Allgäu“ zu einiger, auch medialer Berühmtheit kam. Kein Wunder, seine mehr als achtzig im Garten gezogenen Kräuter, mit denen er „allgäuschwäbische“ Gerichte verfeinert, sind sein USP und ein Genuss für Augen und Gaumen. Von Estragon über Thymian, Lavendel und Bergbohnenkraut bis zu Brennnessel kommt alles zum Einsatz.

„Ich arbeite auch viel mit Heu, lässt sich im Heusud doch allerhand dämpfen“, erzählt er. Ein Jammer, dass seine Küche

noch kalt ist. Zu gern hätten wir im „Stall Stübli“ mit Schaffellen und tollem Holzboden diniert. Und ein wenig sind wir auf die Gäste der vierzehn stilvoll eingerichteten und nach Kräutern benannten Pensionszimmer neidisch. Andererseits wartet auf uns zum Finale auch ein Leckerbissen: Isny.

Reiche Geschichte, schlechte Eleganz

Am Schloss ketten wir die Räder an. Die ehemalige freie Reichsstadt mit Toren, Türmen und der teilweise begehbaren Stadtmauer lässt sich am besten zu Fuß entdecken. Und es gibt viel zu sehen: die Kunsthalle Friedrich Hechelmann, die original erhaltene Predigerbibliothek aus dem 15. Jahrhundert, der mitten im ovalen Straßenkreuz befindliche, neu gestaltete Marktplatz zu Füßen des Blaserturms. Außerdem säumen Bürgerhäuser, Läden, Cafés und Gasthäuser die Fußgängerzone, die Richtung Espan-Tor von bunten Lampen überspannt wird.

Ausschließlich schwarz und weiß gibt sich das seit den 1980er-Jahren verwendete Stadtdesign, über dessen markant-kantige Bildzeichen man allorts stolpert: auf Flyern, Infostelen, Fahnen, Souvenirs. Kein Wunder: Die an seine Olympia-Piktogramme erinnernden 136 Icons der Grafik-Ikone Otl Aicher sind ein zeitloser ästhetischer Genuss.

Aicher (1922–1991) ist einer der bedeutendsten Grafikdesigner des 20. Jahrhunderts. International bekannt wurde er durch sein Designkonzept für die Olympischen Spiele 1972 in München. Für die entwickelte er ein umfassendes System an Piktogrammen, die die visuelle Kommunikation bei Großveranstaltungen revolutionierten und bis heute als Vorbild dienen. Aicher lebte 20 Jahre lang im kleinen Weiler Rotis unweit von Wangen. 



Das „Herz Bayerns“ schlägt fürs Radfahren

Radeln macht richtig Laune in Altötting, liegt es doch mitten in der vom ADFC ausgezeichneten „Radreise-Region Inn-Salzach“.



Nach dem großen Erfolg des vergangenen Jahres werden 2026 noch mehr geführte Radtouren angeboten, die das „Herz Bayerns“ von seiner schönsten Seite erlebbar machen.

Die Tour am 26. Juli etwa führt in die Tiefen des Gartenbaus. „Gartenschätze mit Tradition“ vermittelt allen Teilnehmern, wie heimische Pflanzen angebaut, Kräuter verarbeitet und alte Sorten bewahrt werden. Ein weiterer Tipp für stramme Waden und grüne Daumen ist die

Tour am 9. August. „Die Kraft der Kräuter“ zeigt auf, welche Kräuter genießbar sind, wie man sie erkennt und wo sie sich finden lassen.

„Fair und flauschig“ wird’s am 29. August, denn diese Tour geht zur idyllisch gelegenen „Niedergerner Alpaka-Ranch“. Von der artgerechten Haltung der Tiere bis hin zu regionalen Futterkreisläufen ist dort alles auf Nachhaltigkeit ausgelegt.

Generell verfolgt jede Tour einen anderen Aspekt von Nachhaltigkeit,

Altöttings Jahresthema 2026. Allen gemein ist, dass es stets Kreativ-Handwerkliches zum Mitmachen oder etwas Köstliches zum Probieren gibt. So lernen die Teilnehmer nicht nur die „Radreise-Region Inn-Salzach“ kennen, eine von gerade einmal sechs Regionen in Deutschland, deren qualitative Standards vom ADFC zertifiziert wurden, sondern auch überraschende Angebote. Andere Radler sowieso.

altoetting.de/fahrradtips

Urlaub mit der Seele

Spirituelle Bergtouren, Pilgern auf alten und neuen Wegen, See-Meditationen: Natur und Spiritualität gehören oft zusammen, besonders im Urlaub.



Wer schon einmal einen Sonnenaufgang auf dem Berg erlebt hat, weiß: Wenn sich die Sonne über benachbarte Gipfel schiebt und die Welt ins Morgenlicht taucht, dann ist das schlicht atemberaubend, einfach ein spiritueller Moment!

Die Natur hat viele solcher Momente auf Lager, und es gibt Orte

und Wege, die uns dabei besonders berühren und guttun. Gerade in Bayern bieten sich dafür viele Möglichkeiten. Schließlich finden sich in allen Regionen solche Schätze für Glücksmomente, oft auch an ungewöhnlichen und verborgenen Orten.

Kopf aus, Herz an!

Die Evangelische Kirche in Bayern bietet viele Angebote, die helfen, solche Orte, Wege und Momente in der Natur für sich zu entdecken und mit ihnen in Resonanz zu kommen. Egal, ob zu Fuß oder per Rad, ob bei Sonnenaufgangsmeditationen oder Mondscheinwanderun-

gen, bei See- oder Berggottesdiensten oder SUP-Meditationen auf den „Genezareth-Boards“ der Urlauberseelsorge auf dem Altmühlsee: Die Veranstaltungen sind so unterschiedlich wie alle, die daran teilnehmen können. Eines aber haben sie gemein: Es sind Outdoor-Momente, in denen sich oft Himmel und Erde berühren.

Aktuelle Veranstaltungen zu Natur- und Bergspiritualität und vieles mehr finden Sie unter **ganzhier.de** und **kirche-im-urlaub.bayern**



Wheels on Water

Text: Florian Kinast Fotos: Thomas Linkel

Am Staffelsee bietet eine Wassersportschule SUP-Touren für Rollstuhlfahrer an. *Wie vier Menschen mit unterschiedlichen Handicaps den Ausflug erleben – und dabei einen Adrenalinkick verspüren*



**Auf dem Spezial-
Board!**
Heinz mit Sohn und
Enkel auf Seerunde

N

Noch eine Runde, sagt der Heinz, der Abend ist doch so schön. Behutsam wandert die Sonne weit hinter dem Westufer des Staffelsees dem Horizont entgegen. Das gleißende Licht des hochsommerlichen Augusttages wechselt ganz langsam in milde Dämmerungsstimmung. Die Felsen der Benediktenwand im Süden, bald leuchten sie in orange. Es ist einer dieser Tage, an denen man nicht ganz versteht, warum man Oberbayern die Vorstufe zum Paradies nennt. Warum nur Vorstufe? Wo es doch aussieht wie im echten Paradies.

Eineinhalb Stunden ist der Heinz jetzt schon auf dem Staffelsee unterwegs, ein letztes Mal umrundet er nun die Insel namens Wörth. Hinter ihm steht sein Sohn Daniel und sticht das Paddel ins Wasser, vor ihm am Bug kniet sein kleiner Enkel Linus. Und der Heinz sitzt mittendrin. In seinem Rollstuhl. Auf dem SUP-Board. Auf dem Wasser.

Ausflüge aufs Wasser

Einige Stunden zuvor, am südöstlichen Seeufer auf der Halbinsel Burg. Der Campingplatz ist gesteckt voll: Zelte, Wohnmobile, Caravans. Aus dem ganzen Land sind die Urlauber hier, das verrät das bunte Sammelsurium an Autokennzeichen aus der gesamten

Republik. Es herrscht tiefenentspanntes Ferien-Feeling. Nur der Matthias unten am Wasser ist gerade schwer am Arbeiten. Zusammen mit der Anni, seiner Mitarbeiterin, wickelt er Spanngurte um eines seiner SUP-Boards, den Ausleger hinten am Heck zum Stabilisieren haben sie schon montiert. Nun geht es nur noch darum, mit Karabinern den Rollstuhl auf dem Brett zu fixieren. Denn schon bald kommen die Gäste.

Matthias Baier hat seinen SUP-Verleih hier am Staffelsee seit gut zehn Jahren, 2015 kam er vom Riegsee hierher. Und es dau-

erte nicht lange, erzählt er, da kam eine Anfrage der nahe gelegenen Unfallklinik Murnau und des dort angeschlossenen Rollstuhlsportvereins RSV: Ob es im Rahmen eines einmaligen Events der Klinik nicht möglich wäre, Rollstühle auf einem Board zu befestigen. Für ihre querschnittsgelähmten Patienten, für einen Ausflug aufs Wasser.

Matthias war sehr berührt von diesem Tag und der Reaktion der Menschen. So entwickelte er zusammen mit der Unfallklinik und dem RSV die Idee eines dauerhaften Angebots. Dank der Förderung durch die Aktion Mensch war

Guter Halt

Bevor es aufs Wasser geht, wird Heinz' Rollstuhl mit Spanngurten sicher stabilisiert



Matthias Baier
Leitet seit 2015
den Verleih am
Staffelsee. Seine
Mitarbeiterin Anni
unterstützt ihn



*„Durch eine Förderung der
Aktion Mensch war es möglich,
ein spezielles Rolli-SUP-Board
zu finanzieren“*

es schließlich möglich, ein ganz spezielles SUP-Board zu finanzieren. In der Version XXL, 5,20 Meter lang, zwei Meter breit, mit Platz für vier Rollstühle, Kosten: 5.000 Euro. Ein ziemliches Brett!

Dazu machte Matthias noch eine Ausbildung beim Verband Deutscher Wassersportschulen. Zum „SUP Instructor Level 3 Inklusion“. Dort ging es nicht nur um die richtige Montage, nicht nur ums Handwerkliche. Sondern auch ums Empathische. Als Prüfling saß Matthias nun selbst im

Rollstuhl, um eine kleine Ahnung zu bekommen. Wie es sich anfühlt, an Land damit herumzuschieben. Und auch, wie es ist, auf einem Brett zu sein. Mitten auf dem Wasser.

Vier Lebensgeschichten

Und er lernte den Umgang mit den unterschiedlichsten Anforderungen, mit Menschen, die nicht sprechen, die sich nicht ausdrücken können. Mit Menschen mit den verschiedensten Einschränkungen und Behinderungsgraden.

So wie nun an diesem Sommertag am Staffelsee.

Es sind gleich vier Menschen, die nun nach und nach eintreffen. Zum Beispiel eben der Heinz. 67 ist er, früher war er Pastor und extrem sportlich, und wann immer es ging, war er draußen, stieg auf die Berge und rannte immer wieder auch einen Marathon. Zur Rente zog er mit seiner Frau dann zu den Kindern nach Garmisch, der Landschaft wegen und der vielen Aktivitäten. Aber dann, kurz vor dem Ruhestand, bekam



1

Stabile Paddel-Gaudi

Heinz (links) und Luca sind
gemeinsam mit Begleitern
unterwegs

2

Freude im Gesicht

Franzi ist nach der
SUP-Session richtig happy



er die Diagnose Amyotrophe Lateralsklerose, kurz ALS, eine unheilbare Krankheit der Nervenzellen, die zu fortschreitender Muskellähmung führt. Es geht nur darum, den Verfall zu verlangsamen und hinauszuzögern.

Heinz, Franzi und Luca

Kurz danach begrüßt Matthias gleich den nächsten Heinz. Er lebt nicht weit weg in Uffing, in wenigen Wochen wird er 80. Auch er war einst richtig fit, ein begeisterter Radler und Wanderer, 2013 ging er noch den gesamten Jakobsweg. Nun leidet er an Myopathie, fortschreitendem Muskelschwund, auch er sitzt nun im Rollstuhl. Dann kommt noch die Franzi, zusammen mit ihren Eltern, aus Peißenberg. Die Franzi ist erst 23. Als sie auf die Welt kam, dachten Mama Irene und Papa Norbert, sie sei gesund. Neun Monate war sie, da fand man einen Herzfehler, es folgte eine OP, danach kam die Spastik, Infantile Zerebralparese. Ob das Gehirn durch die Operation geschädigt wurde, ob es unabhängig davon war – letzte Gewissheit gab es nie. Fest stand nur, dass die Franzi mit schwersten motorischen Störungen ihr Leben lang ein Pflegefall bleibt.

Und zum Schluss trifft beim Matthias auch noch der Luca ein. Er ist der Jüngste des Quartetts, das nun gleich aufbricht hinaus auf den See. Luca kommt aus Amberg, er ist 21, er war athletisch, durchtrainiert, Triathlet, trainierte für den Iron Man auf Hawaii. Studierte Wirtschaftsingenieur in Karlsruhe, plante ein Auslandssemester in Malaysia. Luca flog vor dem Uni-Start etwas früher hin, zum Badeurlaub auf der Insel Langkawi, dann sprang er ins Was-



Stand-up-Paddling

mit dem weltweit ersten
Inklusions-SUP-Board

Entwicklung

Nature-Guides GmbH und DRS

Größe

5,5 x 2 m

Geschultes Personal

mind. 2

Sicherheitsmaßnahmen umfassen Schwimmwesten, Sicherungsmaterial, Schwimmkörper am Rollstuhl, Ausbildung der Begleitpersonen und klare Richtlinien. **Ausgebildeter Instruktor**, der über Rettungsschwimmer-Qualifikationen sowie spezielle Ausbildung verfügt.

Einsatzgrenzen

max. 2 Bft

Windstärke

min. 16° C

Wassertemperatur

Beschränkung auf stehende oder langsam fließende Gewässer

Neu im Zwei-Seen-Land: Erstmals gibt es im Sommer 2026 die barrierefreien Aktionstage „Wheels on Water“ nicht nur am Staffelsee, sondern auch auf dem Kochelsee – für unvergessliche Momente ganz ohne Barrieren.



nature-guides.com/sup-inklusion

sup-staffelsee.de/rollstuhl-sup

inselzeit-inklusionersport.de/wassersport

kanu-bayern.de/handicap/informationen

1

Luca

Seit einem Badeunfall ist der frühere Triathlet querschnittsgelähmt

2

Starkes Brett

Zehn Menschen haben auf dem SUP Platz für das gemeinsame Erlebnis



ser, aber das Wasser war zu flach und er prallte auf einen Stein. Vier gebrochene Halswirbel, Querschnittslähmung. Statt in der Uni saß er nun im Rollstuhl und statt in Malaysia verbrachte er die folgenden Monate in Murnau, in der Unfallklinik.

Vier tragische Schicksale. Vier Menschen, die bei aller Einschränkung der Wunsch verbindet nach Normalität und Lebensqualität, nach maximal möglicher Lebensfreude.

Und Freude ist an diesem Nachmittag garantiert. Auf dem breiten XXL-Board schnallen Matthias und Anni zunächst Luca und den Heinz aus Uffing fest, auf der zweiten Tour über den See ist dann später neben dem Luca auch die Franzi dabei. Hinter den Rollstühlen stehen auf dem Brett die fünf Begleitpersonen mit ihren Paddeln, und so nimmt die Gesellschaft sehr schnell ziemlich Fahrt auf.

Der Heinz aus Garmisch aber, der frühere Pastor, der mag es etwas aufregender. Das große, breite Brett hat er bei seinem letzten Besuch am Staffelsee schon ausprobiert, nun wagt er sich auf ein schmales, ganz herkömmliches SUP-Board. Natürlich nicht mit dem Elektrorollstuhl, der zu schwer wäre und dem Kontakt mit dem Wasser auch nicht gut bekommt. So heben sie den Heinz in den leichteren Rollstuhl, der auf dem Brett bereits fixiert ist. Und dann stechen sie in See: sein Sohn Daniel, vorne der Linus, und mitten drin der Heinz, der von einem leichten Adrenalinkick spricht.

Schnitzel nach dem Adrenalin

Glücklich wirken sie in diesen Stunden alle vier. Und ob sie je nach Handicap nun selbst mitpaddeln oder sich einfach treiben lassen – sie sind alle im Flow, lächelnd und beseelt. Am Abend,

zurück an Land bei der Einkehr im Burgstüberl, dem Gasthaus vom Campingplatz, tauschen sie sich noch über großen Schnitzeln, Salaten und Spinatpflanzlerl zu ihren Eindrücke aus.

Heinz aus Garmisch meint, das schmalere Board sei noch mal ein besonderer Kick gewesen, ein Schub fürs Adrenalin. Und er habe es sich nicht vorstellen können, noch mal so unterwegs zu sein. Das Wasser unter sich wieder so zu spüren. Und wenn man die Franzi, während sie gefüttert wird, fragt, wie es ihr gefallen hat und ob sie wieder hierherkommt zum Rollstuhl-SUP, dann strahlt sie und nickt mit großer Begeisterung. Dann bekommt sie von ihrer Mama wieder eine Gabel mit kleingeschnittenem Schnitzel gereicht.

Und so sprechen sie noch über weitere Aktivitäten, die sie in der Region gemeinsam angehen könnten. Die spannende Führung für

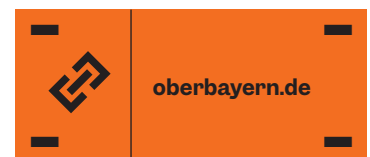
Rollstuhlfahrer zur Spitze der Skisprungschanze in Partenkirchen etwa. Oder die Tour mit einem geländetauglichen Mietrollstuhl samt Motor, dem Modell Magic Mobility Extreme X8, hoch zur Tannenhütte, inklusive Nervenkitzel bei der Querung der 55 Meter langen und 40 Meter hohen Hängebrücke.

Das Wasser und das Leben spüren

Später, nachdem sie unten am Ufer aufgeräumt und den Verleih für diesen Tag zugesperrt haben, kommen auch noch der Matthias und die Anni. Die Nachfrage werde immer größer, sagen sie, langsam spreche es sich herum, in der näheren Umgebung und darüber hinaus. Für sie beide ist das „Wheels on Water“, wie sie ihr Angebot für Rollstuhlfahrer nennen, längst ein Herzensprojekt. Für zwei Stunden auf dem XXL-Brett, für bis zu vier Rollis und gesamt zehn Personen, zahlt man als Mietgebühr eine kleine Aufwandsentschädigung. Nichts, um damit Geld zu scheffeln. Hauptsache, seinen Gästen taugt's.

Einige Wochen später, noch mal ein Anruf bei Luca. Inzwischen ist er in Beelitz, weit weg in Brandenburg, in einer Spezial-Rehaklinik für Querschnittsgelähmte. Am Telefon spricht er von den Therapien, den Fortschritten. Die ersten zwei Jahre nach so einem Unfall, sagt er, seien die entscheidendsten für die Beweglichkeit im Rest des Lebens. Bald will er auch mit dem Para-Sport anfangen, am liebsten mit Rudern, die Paralympics 2028 in Los Angeles, das

wäre ein erstes Ziel. Im nächsten Sommer aber will er auf jeden Fall wieder zurück zu Matthias an den Staffelsee. Vermutlich geht's dann noch besser mit dem Paddeln. Hauptsache, wieder raus auf den See. Hauptsache, das Wasser und das Leben spüren. 



Sponsored Story

Ankommen. Aufatmen. Weitergehen.

Oberstdorf ist Ausgangspunkt für einige der schönsten Wanderungen in den Alpen. Das Hotel „Franks“ liegt mittendrin und kennt jeden Weg.



Wer mag, geht alleine los in die Allgäuer Alpen. Und wer das nicht will, schließt sich einfach den geführten Wanderungen des Hauses an. So entdecken Gäste Wege, die sie so schnell nicht finden würden: stille Pfade, versteckte Almen, Aussichtspunkte ohne Menschenmassen. Je-

mand vom Team geht voran, als jemand, der diesen Weg auch selbst geht, wenn keine Gäste dabei sind.

Abends kommt man zurück, die Beine schwer und der Kopf endlich leer. Was dann wartet, ist kein Wellnessprogramm von der Stange, sondern echte Zuwendung. Eine Behandlung, die sich nach dem Tag richtet. Ein Abendessen, bei dem jemand fragt, wie die Tour war. Aktiv und Erholen ist im „Franks“ eben kein Widerspruch, sondern ein Versprechen. **hotel-franks.de**



Paddelnd durchs Welterbe

Bamberg vom Wasser aus

Dom in Sicht!

Entspannt geht es mit der
Strömung Richtung Altstadt



Sightpaddling in Bamberg? Geht bestens.
*Die Regnitz teilt sich in zwei Arme, umfließt die Inselstadt
 und trägt Stand-up-Paddler direkt ins Herz des
 UNESCO-Welterbes mit Dom, Fischerhäuschen und
 barockem Palast*

Text: Tom Jutzler Fotos: André Schösser

D

Der Morgen riecht nach Kaffee, feuchtem Gras und ein bisschen nach Fluss. Auf dem Campingplatz „Insel“ in Bug rascheln die Bäume im Wind, während die Regnitz grünbraun und gleichmütig vorbeizieht. Der perfekte Startpunkt für eine Stadtbesichtigung des nahegelegenen Bambergs,

bei der wir nicht durch Gassen schlendern, sondern auf dem Wasser stehen werden.

Am Abend hatten wir unsere Zelte auf dem Campingplatz aufgebaut. 500 Meter Ufer, alter Baumbestand, Terrasse direkt an der Regnitz. Und eine Gaststätte, die Schäufelr und die Kunst des Gründers des



Platzes, der gleichzeitig auch Maler ist, serviert. Fränkischer geht es kaum.

Zwischen den Skulpturen im Gras und dem von der Gaststätte herüberwabernden Stimmengewirr erklärt uns Paul, ein geborener Bamberger und geübter Stehpaddler, den Plan: „Morgen paddeln wir in die Stadt“, sagt er und deutet flussaufwärts. „Buger Spitze, Hainbad, Schleuse 100, dann mitten durchs Welterbe. Und abends ein Bier nach uraltem Rezept.“

Diese Regnitz, die hier so harmlos gluckert, habe eine ernstzunehmende Strömung, hat uns die Platzbetreiberin schon eingeschärft. Baden vom Steg ist hier verboten, Kinder sollten nicht allein ans Wasser gehen. Ein deutlicher Beleg dafür, dass wir es mit einem echten Fluss zu tun haben und nicht mit einem Badesee.

1

Genug gepumpt?

Mit Doppelhub ist der Autor schnell bei den notwendigen 15 PSI

2

Kurz auf die Knie

Paul (hinten) und Tom kurz vor dem Anlanden

3

Schluss an der Schleuse

Auch auf dem historischen Ludwig-Donau-Main-Kanal sind Schleusen für SUP-Fahrer tabu





Aufbruch zur Buger Spitze

Am nächsten Morgen verschrecken unsere Vorbereitungen die sich quakend beschwependen Enten. Wir pumpen unsere Boards auf, verstauen Wechselshirt, Wasserflasche und Handtuch im Drybag und besprechen kurz die Strecke. „Ein Fluss ist nie Spielplatz“, sagt Paul, „wir halten Abstand zu Wehren und Schleusen und beachten die Hinweisschilder an der Wasserstraße!“

Die Regnitz trägt uns ruhig in Richtung Norden. Links und rechts Wiesen, am Ufer ein paar Angler. Vor uns zieht eine Schwannenfamilie im kühlen Wasser ihre Kreise.

Nach kurzer Zeit weitet sich der Fluss. Vor uns schiebt sich die Buger Spitze ins Bild, jene Stelle, wo sich die Regnitz teilt. Rechts geht es in den kanalisierten Arm für die Schifffahrt, links in den Arm, der am Hain entlang in die Altstadt fließt. Wir entscheiden uns für die grüne Variante. „Links wartet das ruhigere Leben“, ruft Paul lachend und sticht sein Paddel tiefer ins Wasser.

Hainbad: Nostalgisch abtauchen

Mit jedem Paddelschlag wird die Umgebung städtischer, ohne ihre Ruhe zu verlieren. Wir gleiten am Bamberger Hain ent-



Sightpaddling

Bamberg-Tipps unserer Insider

Board, Pumpe und Paddel ab

35 € pro Tag

Perfekt, wenn man direkt am linken Regnitzarm lospaddeln möchte: **hain-paddle.de**. Schüler, Studierende und Rentner bekommen Rabatt.

Geführte Touren für Einsteiger

Wer zum ersten Mal auf einem Fluss unterwegs ist oder die Stadt lieber in Begleitung erkundet, bucht eine geführte Tour. Start ist an der historischen Pettstadter Regnitzfähre, dann geht es ausschließlich flussabwärts, vorbei an Auenlandschaften und durch Klein Venedig, bis in die Stadt. **Material, Schwimmweste und Trockensack werden gestellt, dazu gibt es Technik-Tipps und eine Sicherheitseinweisung.**

Wichtige Sicherheits-Tipps

Flüsse sind faszinierend, aber sie verzeihen selten Fehler!

Schluss bei Schleusen:

Das Schleusen von SUP-Boards auf Binnenschiff-fahrtsstraßen ist untersagt: Rechtzeitig aussteigen, umtragen, hinter der Anlage wieder einsetzen.

Strömung: Ab der Schleuse 100 flussabwärts nehmen Strömung und Gefährdung stark zu. Unbedingt an der Ausstiegssstelle anlanden.

Schiffe haben Vorfahrt:

Frachtschiffe und Ausflugschiffe haben Vorrang, ihre Wellen können auf dem Board spürbar werden. Abstand halten und ufernah fahren.

Ausrüstung und Können: Zur Grundausstattung gehören Schwimmweste, Quick-Release-Hüft-Leash, wetterangepasste Kleidung und ehrliche Selbsteinschätzung.

lang, einem alten Stadtpark, der nach dem Vorbild des Münchner Englischen Gartens in einem Auwald angelegt wurde. Hohe Bäume bilden ein grünes Dach, darunter verläuft ein Fuß- und Radweg, der den Stadtteil Bug mit der Altstadt verbindet.

Zwischen den Ästen blitzt plötzlich das Holz rostrot gestrichener Umkleidekabinen hervor. Wir nähern uns dem Hainbad, einer historischen Flussbadeanstalt aus einer Zeit, in der man sich noch selbstverständlich im Strom abkühlte.

Das Baden im Fluss ist an dieser Stelle wieder erlaubt. Oder zumindest nicht ausdrücklich verboten. Allerdings ist der Schwimmbereich deutlich gekennzeichnet: Gelbe Bojen markieren die Grenze. Ein paar Paddelstiche weiter führen Treppentufen die Böschung hinauf.

Dort landen wir an, nehmen die Boards kurzerhand unter die Arme und stehen ein paar Minuten später mitten in der Sommerpostkarte: Kiosk Hainer. Orangefarbene Schirme, bunte Kissen, Geruch von Pommes. Filterkaffee und Bier von lokalen Brauereien, dazu vegane Snacks und Obazda. Kinder rennen mit Eistüten herum, auf den Tischen stehen Blumen in kleinen Vasen.

Wir bestellen Cappuccino und einen Muffin und setzen uns unter die Schirme. Es ist einer dieser Orte, die die Stadt liebenswert machen.

Schleuse 100: Das Tor ins Welterbe

Zurück auf dem Wasser ist es nur ein kurzes Stück bis zur kleinen Seilfähre, die das westliche Ufer mit dem Hain verbindet. Hier befindet sich auch – an einem Abzweig von der Regnitz – die „Schleuse 100“, die letzte intakte Schleuse des alten Ludwig-Donau-Main-Kanals.

Früher wurden dort noch Freizeitboote geschleust, heute ist damit Schluss. Für SUP-Boards ist das Schleusen auf Binnenschiffahrtsstraßen ohnehin verboten.

Ein paar Meter vor der Fähre gibt es einen Ausstieg. Wir schultern die Boards und folgen dem Spazierweg die Schleuse entlang. An dieser Stelle ist die Regnitz für Paddler tabu: starke Strömung, Wehr, Tur-



bamberg.info/wasserspass

frankentourismus.de/franken-aktiv

KIOSK Hainer



Landgang
Der Kiosk Hainer lockt mit
Pommes, Eis und Filterkaffee



binenanlage. Wer hier weiterfährt, spielt mit seinem Leben. Wir halten uns rechts und folgen dem Weg oberhalb des kleinen Kanals. Am Ende der hölzernen Schleusenkonstruktion führen Stufen zum ruhigen Wasser hinab.

Mit dem SUP mitten durch die Altstadt

Die Altstadt wird hier zur Insel. Links fließt die Regnitz und rechts der historische Ludwig-Donau-Main-Kanal. Kaum liegen die Boards wieder im Wasser, ändert sich die Welt. Plötzlich säumen alte Kai-Anlagen, Fachwerkhäuser und zwei venezianische Gondeln den Kanal. Die Geräusche der Stadt – Gespräche, Gelächter, das Klirren von Geschirr – mischen sich mit dem Plätschern der Paddel. Wir gleiten

unter Brücken hindurch, vorbei an alten Verladekränen, die wie stumme Zeugen des Handels vergangener Jahrhunderte über dem Wasser stehen.

Dann liegt vor uns das Alte Rathaus, mitten in der Regnitz auf einer kleinen Insel errichtet. Bemalte Fassaden und ein Fachwerk-Erker, der direkt über das Wasser ragt. Wir paddeln langsam, fast ehrfürchtig vorbei. Oberhalb von uns drängen sich Menschen auf der Brücke, Smartphones und Fotoapparate im Anschlag. Vielleicht landet ja auch ein Bild von uns in irgendeiner Story.

Wir machen ein paar Paddelschläge zurück und befestigen die Boards am Steg auf Höhe des Restaurants „Weinfass“. Wenige Schritte später sitzen wir im Weinlokal, vor uns ein kleines alkoholfreies Radler und ein

1+2
Schleuse 100
Handbetrieb für
Sportboote und
Kanus

3
**Stadtbummel mit
Board?**
Nein, nur Umtragen
der Schleuse

Snack. Der Silvaner lockt, aber wir wollen ja noch ein paarmal aufs Wasser.

Hinter dem Rathaus öffnet sich der Blick auf „Klein Venedig“. Entlang des rechten Ufers reißen sich ehemalige Fischerhäuser aneinander.

Schmale, leicht schiefe Fachwerkbauten mit winzigen Gärten zur Regnitz, in denen Sonnenblumen, Tomatenstauden und Gewürze um die Wette wachsen. Am linken Ufer verläuft der Treidelweg, auf dem früher Pferde die Lastkähne stromaufwärts zogen.

Wir sind zurück auf den Boards. Vor uns tuckert das Ausflugsschiff „Christel“ los. „Bis dahin und nicht weiter“, entscheidet Paul. „Die Großen haben Vorfahrt, wir bleiben höfliche Gäste auf dem Wasser.“ Wir drehen die Boards und entern auf Höhe eines alten Lastkrans die Stadt.

Espresso mit Aussicht

Zwei Minuten später stehen wir auf dem Kopfsteinpflaster vor dem Eiscafé „Bassanese“, seit Mitte der Neunziger eine Institution am Alten Rathaus. Das Eis wird in

Bamberg produziert, die Terrassenplätze bieten einen Postkartenblick auf Brücke, Fluss und Fassaden.

Wir bestellen Espresso und zwei Kugeln Gelato. „Das ist jetzt zwar nicht unbedingt Sportlernahrung“, sage ich. Paul lacht. „Du glaubst gar nicht, wie viele Kalorien man im Gegenstrom auf der Regnitz beim Rückweg verbrennt ...“

Wir parken, sichern die Boards und steigen durch die Gassen Richtung Domberg. Pflastersteine, kleine Läden, das berühmte Brauerei-Gasthaus „Schlenkerla“. Irgendwo tönt eine Glocke. Auf dem Domplatz öffnet sich der Blick. Vier Türme, Sandstein – der „Hohe Dom St. Peter und St. Georg“, kurz: Bamberger Dom, ist einer der großen Kaiserdome Deutschlands. Wir betrachten Portale und Figuren, lassen den Blick über den Platz schweifen, über die Alte Hofhaltung und die Neue Residenz.

Die Alte Hofhaltung mit ihrem spätgotischen Fachwerk und dem Renaissanceflügel wirkt wie ein Filmset und ist in der Tat in Andersons „Die drei Musketiere“ mit Orlando Bloom und Christoph Waltz zu



Klein Venedig
Hier gilt: Viel Abstand zu den
Ausflugsbooten halten



sehen. Gleich gegenüber thront die Neue Residenz, einst Sitz der Fürstbischöfe, mit barockem Kaisersaal und Gemälden aus mehreren Jahrhunderten. Von außen sind die prunkvollen Säle nicht zu erraten.

Hinter der Residenz versteckt sich der Rosengarten: von Buchs eingefasste Beete, 4.500 Rosen, ein zentraler Brunnen und auf Form geschnittene Linden. Von hier oben schweift der Blick über die roten Dächer der Altstadt zum Michaelsberg.

„Wenn du wissen willst, weshalb die UNESCO Bamberg ausgezeichnet hat, dann steh einen Moment hier“, sagt Paul und lehnt sich an die Mauer. „Bergstadt, Inselstadt, Gärtnerstadt – alles auf einen Blick!“

Biergeschichte im Glas

Bevor wir zurück zum Fluss gehen, legen wir noch einen Stopp im neu eröffneten „Wirtshaus Graser“ ein. Die Gaststätte liegt in der ehemaligen Brudermühle an der Regnitz, einem Ort mit Symbolkraft. Der offizielle Brauereiausschank von Konrad Graser bringt eine alte Brautradition zurück ins Glas. Grasers handschriftliche Rezeptbücher von 1866 sind die Grundlage der heutigen Graser-Biere.

Wir bestellen ein Felsenkellerbier und ein helles Lager. Das Bier ist erstaunlich modern und gleichzeitig tief verwurzelt. Wenig Alkohol, viel Geschmack, kräftiger Malzkörper. Dazu fränkische Küche auf dem Teller.

1

Stopp beim Alten Rathaus

Das Wahrzeichen Bambergs wurde nicht nah am, sondern direkt im Wasser gebaut

2

Grün, Grün und Grün

Man vergisst, dass man in der Stadt unterwegs ist

3

Zeit für eine Abkühlung

Beim Paddeln gegen die Strömung wird es einem schon warm

Im groben Überblick Die Route



Draußen rauscht die Regnitz, drinnen Wände und Gewölbe, die seit Jahrhunderten Gäste empfangen. „Genau das liebe ich an Bamberg“, sagt Paul. „Hier ist Geschichte nicht museal, du kannst sie trinken.“

Zurück gegen die Strömung

Als die Sonne tiefer steht, sind wir wieder auf den Boards. Wir paddeln die Regnitz hinauf, mit dem leichten Gegendruck der Strömung. Die Häuserfronten gleiten vorbei, die Brücken, das Grün des Hains.

Die Stadt wird stiller, je weiter wir flussaufwärts Richtung Burger Spitze kommen. Kormorane stehen wie kleine Statuen auf Baumstümpfen am Ufer, Radfahrer ziehen über den Dammbweg. Wir spüren die Müdigkeit in den Beinen, in Schultern und Rücken und diese angenehme Schwere, wenn ein „Draußen-Tag“ sich dem Ende neigt.

Auf der Campinginsel warten Dusche, Klappstuhl und noch ein letztes Getränk in der Hoffmannsklausen. Die Regnitz wirkt in der Dämmerung noch dunkler, aber nun auch vertrauter.

Am Ende des Tages taufen wir unsere Aktivität um: von Stehpaddeln zu „Weltkulturpaddeln“. Unsere Empfehlung? Unbedingt nachmachen! 

Bergwandern? Wau!

Mit Hund in die Berge?

Kein Problem! Unsere Reporterin macht das regelmäßig und ist Profi

Text: Nadine Regel Fotos: Christoph Jorda

Unsere Reporterin erkundet mit ihrem Hund in Tagesetappen die Ammergauer Alpen. Eine Wanderung auf anspruchsvollen Wegen durch ein ruhiges Gebirge, das seine Wildheit bewahrt hat

Vor mir stürzt das Wasser über eine 15 Meter hohe, erdige Felswand hinab. Grasbüschel klammern sich an den Felsen. Feiner Nebel legt sich erfrischend auf mein Gesicht – sehr angenehm so früh an einem sommerlichen Morgen um 7.30 Uhr. Der Kenzenwasserfall liegt hinter der „Kenzenhütte“ auf knapp 1.300 Metern. Nur fünf Gehminuten sind es durch einen

alten Wald mit knorrigen Bergahornbäumen zum Fall. Das Wasser rauscht weiter über moosige Felsblöcke, zwischen denen Sumpfdotterblumen gelb leuchten, und speist den Kenzenbach. Gestern sind wir in Halblech, einem kleinen Ort im Ostallgäu, nur 15 Minuten mit dem Auto von Füßen und Schloss Neuschwanstein entfernt, zur Hütte aufgebrochen.

Unterwegs mit Hund

Gemeinsam mit meinem Hund Ralfi werde ich in den nächsten drei Tagen die Ammergauer Alpen durchqueren. Die Gebirgsgruppe gehört zu den Nördlichen Kalkalpen und erstreckt sich zwischen Bayern und Tirol. Das Gebirge besteht überwiegend aus Dolomit. Es wird von Lech, Loisach und Ammer begrenzt.

Mit 2.340 Metern ist der Daniel der höchste Gipfel, er liegt auf der Tiroler Seite, die etwa ein Drittel der Gesamtfläche umfasst. Ein großer Teil des Gebirges gehört

Ralfi und Nadine Gemeinsam überquert unser Reporter-Duo in Tagesetappen die Ammergauer Alpen. Schwindelfrei sind natürlich beide



zum 288 Quadratkilometer großen Naturschutzgebiet Ammergebirge, dem größten Naturschutzgebiet Bayerns.

Ralfi, mein fünfjähriger portugiesischer Jagdhund, begleitet mich auf dieser Wanderung. Seinetwegen gehe ich sie in Teilabschnitten an. Denn Hunde sind nur auf der „Kenzenhütte“ erlaubt. Eigentlich wollte ich die

zweite Nacht auf der „Brunnenkopfhütte“ und die dritte Nacht im „August-Schuster-Haus“ verbringen, meine Hundebetreuung hat aber kurzfristig abgesagt. So plane ich um und teile die Tour in Tagesetappen auf, mit nur einer Übernachtung.

Ausgangspunkt meiner Touren ist Garmisch-Partenkirchen, wohin wir kürzlich gezogen sind.

Wildes Gebirge mit königlicher Vergangenheit

Die dünn besiedelten Ammergauer Alpen sind wild im besten Sinne. Wild, weil der Wald wachsen darf, wie er will, weil kaum Seilbahnen hinaufführen, weil unterwegs nur wenige Hütten einladen, weil man trotz moderater Höhen anspruchsvoll unterwegs ist und weil hier bedrohte Arten eine Heimat haben.

Das konnte ich im Frühling mit eigenen Ohren erleben, als ich mit einer Rangerin als Freiwillige die Balzplätze von Birkhühnern erfasst habe. An diesem Tag hatten wir Glück, auch wenn wir nur das Gurgeln und Zischen einiger Hähne hörten, sie aber nicht sahen.

Das Gebiet um die „Kenzenhütte“ blickt auf eine königliche Vergangenheit zurück. Seit 1799 diente es der Hofjagd des bayerischen Königshauses. Heute liegt die „Kenzenhütte“ im Naturschutzgebiet Kenzen. Umgeben von Gipfeln wie Hochplatte, Kenzenkopf und Hasentalkopf.

Nach der kurzen Gesichtsdusche am Kenzenwasserfall brechen wir auf. Unser erstes Ziel ist die Große Klammspitze. Von dort wollen wir zur „Brunnenkopfhütte“ absteigen. Durch Wald geht es stetig bergan zum Kenzensattel. Am Sattel sehe ich bereits den langen Grat, der uns erwartet, und in der Ferne die Klammspitze.



Gesichtsdusche
Am Kenzenwasserfall kann man schon mal nass werden

Launisches Frühsommerwetter

Ich genieße die Stille. Vereinzelt begegnen wir anderen Wanderern. Der Frühsommer zeigt sich launisch. Am Himmel türmen sich dunkle Wolken auf. Für die Natur ist der Regen nach dem niederschlagsarmen Winter eine Wohltat. Trotzdem würde ich gerne trocken über den Grat kommen.

Als Wurzelweg windet sich der Pfad in Serpentinaen nach oben, die Luft fühlt sich allmählich kühler an. Ich blicke zurück auf die teils schroffen, teils grünen Gipfel der Hochplatte-Tegelberg-Gruppe mit letzten Schneefeldern. Unter meinen Füßen liegt zwar kein Schnee mehr, doch immer wieder rutsche ich im Matsch leicht aus. Auf einer Hochalm entdecke ich eine Gruppe Gämsen. Die fünf Tiere blicken mich neugierig an.



Kenzenhütte
In der urigen Hütte auf 1.300 Meter Höhe gibt es sogar WLAN

Anspruchsvolle Pfade

Der Grat beginnt. Er zieht sich über mehr als zwei Kilometer, zunächst über offenes Grasgelände. Nach Norden blicke ich auf eine hügelige, dicht bewaldete Landschaft und den Forggensee, der je nach Licht seine Farbintensität ändert. Weiter hinten erstreckt sich das Allgäu. Im Süden fällt eine steile Grasflanke in ein bewaldetes Seitental des Graswangtals ab. Auf dem mageren, hellbraunen Gras wachsen vereinzelt Schlüsselblumen und Enzian.

Der Pfad verläuft in einem leichten Auf und Ab und wird zunehmend schmaler. Im schroffigen Gelände setze ich jeden Schritt mit Bedacht und nehme zweimal die Hände zu Hilfe. Einige Passagen sind mit Stahlseilen gesichert. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind hier unerlässlich.

Ralfi ist ein erfahrener Berghund, dem dieses Gelände nichts ausmacht. Das haben wir uns auf zahlreichen gemeinsamen Tages- und Mehrtagestouren erarbeitet. 2023 sind wir in fünfzig Tagen auf einer eigenen Route von München nach Verona gewandert. Diese Erfahrung hat uns zusätzlich zusammengeschweißt.

Wandern mit Hund erfordert viel Planung und Erfahrung, da die Bedürfnisse des Tiers stets berücksichtigt werden müssen. Sind die Wege für ihn geeignet? Wie viel Futter nehme ich mit? Trinkt er unterwegs genug? Was ist im Notfall zu tun? Wie gehe ich mit Wild- und Weidetieren um?

Hinzu kommt die Frage der Übernachtung. Nicht überall sind Hunde erlaubt, wie ich in den Ammergauer Alpen erneut erfahren

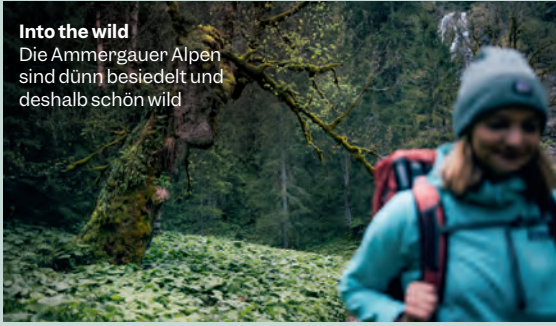
habe. Das muss unbedingt im Vorfeld geklärt werden. Auch wenn Hunde auf Hütten erlaubt sind, müssen sie ausdrücklich angemeldet werden, da meist nur wenige Zimmer für Gäste mit Hund zur Verfügung stehen.

Als die dunklen Wolken aufbrechen, ergießt sich der Schauer auf einen Hang gegenüber. Dann zieht die Front zu uns herüber. Ich beschleunige meine Schritte, weil die wabernde Wand bedrohlich auf mich wirkt. Am Gipfel der Großen Klammspitze erwischt sie uns als Graupelschauer – im Juni, auf knapp unter 2.000 Metern! Der Grat, über den ich gekommen bin, verschwindet in einer weißen Wand. Gut, dass ich zügig unterwegs war und das Wetter uns nicht im Absturzgelände erwischt hat.



Gemeinsam oben
Geschafft! Hund und Frauchen
auf der Klammspitze

Into the wild
Die Ammergauer Alpen
sind dünn besiedelt und
deshalb schön wild



Die Wunder- grotte von König Ludwig II.

Als sich der Sturm legt, beginne ich vorsichtig mit dem Abstieg. Der Weg ist bröselig. Teils wurde er durch Seile entschärft, bleibt aber trotzdem anspruchsvoll. Auf einem schmalen Pfad wandern wir zur „Brunnenkopfhütte“, die oberhalb von Schloss Linderhof liegt, einem der Refugien von König Ludwig II. und heute ein beliebter Ausflugsort.

Eine der Attraktionen im Schloss ist die Wundergrotte, eine künstliche Tropfsteinhöhle, in die seinerzeit nur Seine Majestät durfte. Sie war einer der ersten Räume in Europa, die vollständig elektrisch beleuchtet wurden. Dort steigen wir hinab, um mit dem Bus nach Hause zu fahren und am nächsten Morgen wieder in unsere Wanderung einzusteigen.

Und wir haben Glück: Der nächste Tag startet sonnig, als wir Richtung Oberammergau wandern. Der Weg führt uns durch naturbelassenen Bergwald, umgestürzte Baumriesen liegen kreuz und quer. Farne überwuchern den moosigen Boden. Einmal mehr beglückwünsche ich mich zu meiner Idee, die Ammergauer Alpen zu durchqueren, und zu meiner Entscheidung, nach Garmisch zu ziehen. So eine Landschaft direkt vor der Haustür zu haben, das ist ein großes Privileg.

Lieblings- panorama und Einkehr mit Aussicht

Nach und nach öffnet sich der Blick auf mein liebstes Panorama: das Wettersteingebirge mit Zugspitze, Alpspitze und dem Jubiläumsgat, den ich vor mehr als zehn Jahren überquerte. Davor erstreckt sich das weite Graswangtal. Tief unten schlängelt sich die Linder durch dunkle Wälder. Ihr breites Kiesbett leuchtet bis hier herauf.

Bratwurstduft reißt mich aus meinen Gedanken. Das „August-Schuster-Haus“, auf 1.564 Metern am Pürschling gelegen, kündigt sich an. Dort brutzelt es auf dem Grill. Judith Krabbath, die den Hüttenbetrieb mit 58 Übernachtungsplätzen im Jahr 2025 übernommen hat, sagt: „Am Wochenende gehen gut und gerne 500 Essen raus. Um ganz Hungrige zu besänftigen, biete ich auch Bratwürste und Grillfleisch in der Semmel an.“

Allerdings lohnt sich das Warten auf eine zünftige Mahlzeit aus der Hüttenküche definitiv. Von der Sonnenterrasse genießt man einen herrlichen Blick über das Graswangtal.

„Ich hatte schon immer den Traum, mal eine Hütte zu übernehmen“, so Judith. Unterstützt wird sie von der ganzen Familie, auch ihre zwei erwachsenen Söhne helfen regelmäßig mit. Besonders wichtig ist ihr, „Herz und Charme“ in die Hütte zu bringen. Neben den Grillnachmittagen plant sie für den Sommer Hüttenabende und Konzerte.

Nachdem ich gestärkt weiterziehe, wird mir klar, dass ich mich nun der Kolbensesselbahn nähere, die Besucher aus Oberammergau in die Berge bringt. Immer wieder kreuzen Wanderergruppen unseren Weg. Im Vergleich dazu war es die vergangenen Tage ruhig und abgeschieden.

Bergluft und Familienglück

Sommer in der Alpenwelt Karwendel bedeutet: Wanderschuhe schnüren, tief durchatmen und gemeinsam unvergessliche Momente in den Bergen erleben.

Rund um Mittenwald, Krün und Wallgau erstreckt sich ein vielfältiges Netz aus abwechslungsreichen Wanderwegen. Es reicht von gemütlichen Tal- und Almwanderungen über vielseitige Rundtouren bis hin zu anspruchsvolleren Gipfelerlebnissen zwischen Karwendel und Wetterstein. Ob ein entspannter Ausflug zu glasklaren Bergseen, eine Wanderung mit Hüttenübernachtung oder ein Aufstieg mit weitem Panorama: Hier findet jeder seine Lieblingsunternehmung. Was alle Touren eint, sind urige Hütten und sonnige Almen zur Einkehr. Regional-

le Schmankerl, echte Gastfreundschaft und herrliche Bergblicke machen jede Pause besonders.

Kindern spielend Beine machen

Auch Familien erleben in der Alpenwelt Karwendel abwechslungsreiche Urlaubstage durch Aktivitäten, die auf besondere Art und Weise verbinden. Das liegt auch an den spielerischen Themenwegen. Auf dem Märchenweg in Wallgau etwa tauchen kleine und große Entdecker in fantasievolle Geschichten ein, während der Barfußwanderweg in



Mittenwald die Natur Schritt für Schritt mit allen Sinnen spürbar macht. Die Mundartwege vermitteln regionale Kultur auf lebendige Weise. Dort erklären einheimische Kinder typisch bayerische Begriffe und Traditionen. Wer noch mehr Abenteuer sucht, folgt bei Schatzsuchen geheimnisvollen Spuren durch Orte und löst knifflige Aufgaben bis zum Ziel.

alpenwelt-karwendel.de

Radeln mit Kick

Im Chiemsee-Alpenland kommen Genuss- und Gravelbiker auf ihre Kosten: Entlang der „Coffee & Bike“-Routen laden nette Cafés zum Krafttanken ein. Für Erfrischung sorgen die Kneipp-Anlagen.

Das Chiemsee-Alpenland ist eine Region mit reizvollen Gegensätzen: Das flache Voralpenland trifft auf Bergketten, urige Ortschaften treffen auf lebendige Städte, leichte Radtouren auf Powerstrecken mit vielen Höhenmetern. Da findet jeder Radfahrer, Gravelbiker wie Genussradler, passendes Terrain und neue Routen! So ermöglichen rund um Wasserburg drei neue Gravelbike-Touren, den nördlichen Landkreis zu entdecken. Gute Restaurants und Cafés laden entlang der Strecken zum Genießen und Verweilen ein.

Noch etwas mehr Genuss versprechen die fünf „Coffee & Bike“-



Touren. Die sind geeignet für Gravel- und Trekkingrad und führen an Flüssen und Seen entlang. Zugleich taucht man dabei in die regionale Kaffeekultur ein: Jede Tour führt an lokalen Röstereien mit angeschlossenen Café oder Verkauf vorbei.

Müde Waden? Kneippen!

Regelmäßige Energieschübe verspricht das Angebot „Kneipp & Bike“ in Gestalt von erfrischenden Wasseranwendungen während der Tour. Mit einer geführten Audio-Meditation kommen Radler an den Wassertratanlagen zur Ruhe, gehen in sich und finden Entspannung in der Bewegung.

Diese Vielfalt macht das Chiemsee-Alpenland zu etwas ganz Besonderem. Es ist eben keine Region für nur eine Fahrt, sondern eine Einladung, immer wieder neue Wege zu entdecken.

chiemsee-alpenland.de/radfahren

Ohne Moos nix los

Die Tour führt vorbei an vielen Moor- und Feuchtgebieten. Wie hier nahe dem Kenzensattel



Moor, Wiesen und ein barockes Kloster

Der letzte Tag hält wieder alles bereit: Sonne, Niesel, Platzregen und drei Regenbögen. Von Oberammergau aus erreichen wir das Ettaler Weidmoos, eine weitläufige Moorlandschaft mit Feuchtwiesen.

Zwei Quellbäche durchziehen das Weidmoos. Einer fließt zur Ettaler Mühle und treibt dort noch immer ein Rad an. Das Wasser ist so klar, dass man den Grund sieht. Seltene Vogelarten wie das Schwarzkehlchen und der Neuntöter brüten im Weidmoos, bedrohte Schmetterlinge flattern über die Streuwiesen, und ein Steinadler schwebt in weiten Kreisen durch die Lüfte.

Hinter der Ettaler Mühle folgt die Ernüchterung: Der Aufstieg zur Notkarspitze ist nach einem Murenabgang gesperrt. Kein Wunder nach den Regenfällen der vergangenen Woche. Ich entscheide mich kurzfristig für die flache Route durch den Wald am Rand von Ettal. Immer wieder blitzt das Kloster Ettal zwischen den Bäumen hervor. Das Benediktinerkloster gibt es schon seit 1330 und ist ein beliebtes Ausflugsziel

für Wanderer und Gläubige. Schon von Weitem fällt die mächtige Kuppel der barocken Basilika ins Auge. Das kupfergedeckte Dach glänzt im Sonnenlicht.

Schließlich öffnet sich das Loisachtal vor uns, unser neues Zuhause. Von hier führt uns der Weg zurück nach Garmisch. Auch wenn wir die Tour nicht am Stück gehen konnten, hat sie mir mein neues Heimatgebirge auf besondere Weise erschlossen. 



naturpark-ammerrgauer-alpen.de

HIKING.
BIKING.
TREKKING.



FRANKENWALD

DEIN OUTDOOR-SPOT IN BAYERN

Natur an. Alltag aus. - Der Frankenwald im Norden Bayerns ist perfekt für alle, die lieber draußen unterwegs sind als im Trubel der Massen. Zwischen weiten Hochflächen, schiefer- und waldgeprägten Hängen und blühenden Bachtälern warten jede Menge Trails, Touren und Ausblicke.

Wanderfans entdecken in Bayerns erster „Qualitätsregion Wanderbares Deutschland“ auf dem 247 Kilometer langen FrankenwaldSteig oder den 40 kürzeren FrankenwaldSteigla abwechslungsreiche Wege für jedes Level. Idyllische Trekkingplätze im Wald gibt es für Outdoor-Begeisterte als Sahnehäubchen obendrauf.

Wer lieber auf zwei Rädern unterwegs ist, findet entspannte E-Bike-Strecken, Familientouren und anspruchsvolle Mountainbike-Trails. Ein Highlight: die „Fahr(t) zur Hölle“ durchs spektakuläre Höllental.

Praktisch: Von Mai bis Oktober bringen die VGN-Freizeitlinien samt Fahrradbus Besucher bequem auf die Höhen des Frankenwaldes.

Dazu begeistert das „Grüne Band“ entlang der ehemaligen innerdt. Grenze mit Natur und Geschichte zugleich. Kurz gesagt: Der Frankenwald ist kein Ort für eine schnelle Bucket List, sondern für echte Draußen-Erlebnisse.

INFOS:

FRANKENWALD TOURISMUS Service Center, Adolf-Kolping-Straße 1, 96317 Kronach, Tel.: 09261 601517,
mail@frankenwald-tourismus.de, www.frankenwald-tourismus.de

Sponsored Story

Der (Kloster-)Weg ist das Ziel

82 Kilometer, 730 Höhenmeter, fünf Tagesetappen: Die „Klosterwege“ führen Wanderer von Kloster zu Kloster durchs Tölzer Land. Und vielleicht auch ein Stück zu sich selbst.

Das Tölzer Land ist geprägt von unverfälschter Natur, bedeutenden Klöstern, Kirchen und Wallfahrtsorten. Sogar der berühmte Jakobsweg führt durch die Region. Die Klosterwege richten sich an Weitwanderer und Pilger gleichermaßen und machen die Region Schritt für Schritt bewusst erlebbar.

Fünf Tagesetappen verbinden die bedeutendsten Klöster der Region, darunter Beuerberg und Benediktbeuern, Oberbayerns ältestes Kloster. Die Route schlängelt sich von Bad Tölz aus über 82 Kilometer mit schönen Bergblicken

durchs Tölzer Land zum Klosterdorf Schlehdorf am Kochelsee.

Dabei geht es nicht nur ums Ankommen, warten doch am Wegrand Kraftorte und Momente der Inspiration. Da geht es ums Innehalten, um besondere Begegnungen, regio-

nale Kulinarik, gute Gespräche und die Klöster selbst. Rund 20 Stunden reine Gehzeit werden zu einer inspirierenden Reise, die Naturerlebnis und viele denkbare Facetten von Spiritualität miteinander verbindet.

Übernachtet wird im Kloster oder in der nahen Umgebung. Wer möchte, nutzt vor Ort spirituelle Angebote wie Meditation oder Yoga bewusst als Auszeit. Gut zu wissen: An bestimmten Terminen sind die Klosterwege über das Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen auch geführt buchbar.

toelzer-land.de/klosterwege



Berge,

Bikes

und Bier



Tölzer Land
Radeln zwischen Bauernhöfen
und Luxusvillen

Text: Christian Haas Fotos: Klaus Fengler

Unsere Reporter radelten rund um Bad Tölz, mit Boxenstopps in den schönsten Biergärten und in innovativen Brauereien.

Durch die Kurstadt selbst ging es zu Fuß. Dort erinnert der neue Flößerweg daran, dass einst Zigtausende Bierfässer isarabwärts nach München geschickt wurden ...

B

Blitzumfrage unter Freunden: „Was verbindet ihr mit Bad Tölz?“ Sieben Interviewte, sieben Antworten. Da wären etwa der Blomberg und die TV-Kultserie „Der Bulle von Tölz“, das legendäre, wenn auch seit vielen Jahren geschlossene Wellenbad Alpamare und der Tölzer Knabenchor. Weitere Nennungen: Eishockey. Thomas Mann, der während seiner vielen Sommeraufenthalte Teile des „Zauberberg“ schrieb. Die Bananafishbones samt Dreiviertelblut-Sänger Sebastian Horn.

Simon Kern dagegen verbindet mit der rund 50 Kilometer südlich von München gelegenen Kleinstadt vor allem eines: attraktive Bikereviere. Simon kam vor Jahrzehnten aus Hessen. Um zu bleiben. „Gleich vier Fernradwege führen durchs Tölzer Land, von der Strecke München–Venezia bis

zum Bodensee–Königssee–Radweg. Dank Isarwinkler Berge, einer Reihe von Seen und der Isar ist das hier eine ausgesprochen abwechslungsreiche Region.“ Die will der Mittfünfziger, der in Tölz eine Radwerkstatt betreibt und überdies als Trainer aktiv ist, anderen nahebringen.

Dazu hat er in Zusammenarbeit mit dem Tourismusverband Tages-touren entwickelt. Über dessen Website lassen sich entsprechende Packages buchen, mit oder ohne Übernachtung, mit oder ohne Guide. Der Vorteil, wenn Simon mitkommt: Gäste müssen nicht ständig aufs Naviglotzen, sondern können sich aufs Radeln und die schöne Landschaft konzentrieren.

Außerdem erfahren sie von Simon Hintergründiges – so wie wir gleich nach unserem Start an der „Bike Boutique“: Der Brunnen am Max-Höfler-Platz zeigt lebensgroße Hauptfiguren aus der Serie „Der Bulle von Tölz“, allen voran Ottfried Fischer alias Kommissar Berghammer. „Mehr als sechs Millionen Zuschauer haben jede der



1+3
Pitstop am Tegernsee
Das „Herzogliche Bräustüberl Tegernsee“ schenkt für Radler auch alkoholfreies Bier aus eigener Herstellung aus

2
Kirchsee
Einladend sind die Badestege und relativ warm ist das Wasser des Moorsees



69 Folgen gesehen“, weiß Simon. „Und einige von ihnen kommen noch heute zu den Drehorten.“ Zu denen zählen das nur wenige Bike-minuten entfernte Gries-Viertel, die historische Marktstraße und der Friedhof im nahen Gaißach.

Als TV-Kulisse würden sich auch die Attenloher Filze eignen. An diesem Herbstmorgen hängen letzte Nebelfetzen über dem Moor und manchem Gehöft, im Hintergrund grüßen Brauneck und andere Gipfel. Auf Wirtschaftswegen geht es durch Wald, Wiesen und Weiler. In Marienstein überrascht uns Simons 32-jährige Tochter Sara, die uns begleitet, mit Butterbrezen. „Die vom Deter sind die besten weit und breit!“



Gestärkt ließe sich der anstehende Anstieg locker ohne E-Motor schaffen, aber so ist's gemütlicher – und die Tour steht ja ohnehin unter dem Motto Genuss.

Oben auf der Anhöhe über dem Tegernsee erzählt Simon: „Der ‚Lanserhof‘, vor dem wir grad stehen, ist so eine Art Luxus-Reha. Zu den regelmäßigen Gästen gehören Thomas Gottschalk, Tim Mälzer und Victoria Beckham.“ Aha.

Dass Longevity-Fans und die betuchten „Patienten“ gern länger bleiben, liegt vermutlich auch am Golfplatz und am Hammerblick auf den „Lago di Bonzo“, wie der Tegernsee spöttisch genannt wird. Zu dem geht es jetzt bergab, erst auf einer Allee, dann auf herrlichen Wald- und Wurzelwegen.

Prominente Einwohner, populäre Biere

Von „bonzigen“ Häusern, Reha-Kliniken, dem Spielcasino und Deutschlands größtem Hotelbauprojekt („Seegut am Tegernsee“) kriegen wir auf unserer grünen Ortsumfahrung von Bad Wiessee

wenig mit. Das ändert sich in Rottach-Egern. Hier Boutiquen, Galerien und stattliche Anwesen, dort schicke Hotels wie die „Egerner Höfe“ und die „Überfahrt“.

Simon erzählt, wer am See so alles (zeitweise) wohnt, von den FC-Bayern-Granden Hoeneß und Neuer bis zum Großverleger Hubert Burda und Kanzler Merz.

Punkt zwölf erreichen wir das „Herzogliche Bräustüberl Tegernsee“. Das sei, so Sara, „eine bayerische Institution mit mehr als 350 Jahren Geschichte“. Kein Wunder, dass der Wirtsgarten selbst unter der Woche bestens gefüllt ist: Top-Lage! Historische Wurzeln! Kultiges Bier! Stark gefragt sind derzeit das neue Leichte Helle und mehr noch das Alkoholfreie, generell ein Riesentrend.

Auf Tagestouren wie etwa Simons „Biergartenhopping by Bike“ findet wirklich jeder das passende Getränk, vom Weißbier bis zum Mischgetränk. Facettenreich präsentiert sich außerdem auch die bodenständig-bayerische Küche. Unsere Favoriten auf der seiten-





Erst strampeln, dann Schaumkrone

Auf einem herrlichen Waldweg geht es oberhalb von Bad Wiessee vom „Lanserhof“ zum Südufer des Tegernsees

langen Karte: der „Bräubazi“, ein Frischkäseschmankerl nach eigenem Rezept, das Saiblingsfilet aus dem See sowie der Bräustüberl-Salat mit abgebräunten Weißwürsten und Breznrcroutons.

Handmachts IPA aus Waakirchen

Beschwingt geht es aufs Rad und das Ufer entlang, durch Gmund und zum „Gut Kaltenbrunn“. Dort heißt es: Servus, See! Wir rollen über Felder und durch Waakirchen zum nächsten Stopp, dem Hoppebräu. Das ist das glatte Gegenteil vom ehrwürdigen Tegernseer Brauhaus. Markus Hoppe hat seine Brauerei erst 2010 gegründet. Doch „Wuider Hund“ und andere Craft-Biere kamen derart gut an, dass längst nicht mehr in der Ga-

rage, sondern in einer modernen Halle produziert wird, ganz nach dem Motto „Handmachts Bier“.

Wir treffen den jungen Brauer Aaron Degasper. Der führt uns herum, erzählt, zwickelt hier was ab, lässt uns dort schnuppern und probieren.

Den Hauptteil der Verkostung verlegen wir in die gemütliche „Zapferei“ nebenan, wo bis zu 55 Gäste zwischen zwölf Hähnen wählen können. Besonders beliebt, verrät Aaron, sei neben dem Hellen auch hier die alkoholfreie Variante namens „Ruhige Kugel“, „wobei Spezialitäten wie IPAs und etwa das Wet Hop Pils freilich den Reiz ausmachen.“ Und der hübsche Biergarten. Passt alles perfekt zu unserer Tour „Biergarten-hopping by Bike“.

Simons zweite Runde nennt sich „Bike, Berge & Bier“ und führt zu einem weiteren B, dem Blomberg. Dort locken Fun-Angebote wie Sommerrodelbahn, Kletterwald und Trampolin.

Unser Biergarten Nummer drei thront wie die schönste Schaumkrone auf einer Anhöhe hinter dem Ort Sachsenkam. Er berauscht allein durch die Lage: Vor einem die Alpen und im Rücken das Kloster Reutberg, das dem Biergarten sowie der genossenschaftlich organisierten Brauerei ihren Namen verliehen hat.

Kirche oder Kirchsee?

Für den Besuch der Kirche samt uralter Schwarzer Madonna fehlt die Zeit, außerdem lockt der nahe Kirchsee. „Ein besonders schönes

Stück Oberbayern“, findet Sara. Das stimmt. Von Schilfgürteln und Birken umrahmt, strahlt das dunkle Gewässer ein fast magisches Flair aus. Was auch daran liegt, dass es keine (oder zumindest kaum) Privatgrundstücke am Wasser gibt und statt Bebauung nur eine Handvoll Badeplätze und zwei lange Stege.

Im Sommer seien die quasi dauerbelegt, erfahren wir. Bei unserem Besuch lassen sich nur ein paar Herbstsonnenanbeter blicken. Und zwei Schwimmer! Ist es nicht zu frisch? „Des is ja a Moorsee“, grinst der eine. „Da konnst no baden, wenn's anderswo scho vui z'koid is.“ Fast schade, dass wir kein Schwimmzeug dabei haben. An versteckten Stellen weiter hinten könnte man zwar womöglich auch so rein, doch uns zieht es zurück, via Koglweiher und Ellbach bergab nach Tölz.

Zum Finale gibt es, na klar, ein Feierabend-Bier. Und zwar im „Tölzer Binderbräu“, der gegenüber der „Bike Boutique“ und unweit der Wandelhalle liegt.

Im Wirtshaus stellt sich die Frage, was es mit den Dutzenden hinter Gittern verwahrten Steinkrügen auf sich hat. „Die Unikate gehören Stammgästen, die das vor Ort gebraute Bier ausschließlich aus ‚ihrem‘ Humpen trinken wollen“, erklärt die Bedienung.

Die Isarnixe und andere sagenhafte Gestalten

An Tag zwei haben Räder, Waden, Simon und Sara Pause, das Thema

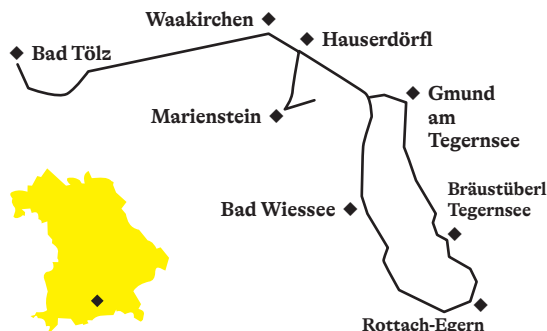
Bier begleitet uns jedoch weiterhin. Und es geht gleich gut los: mit einem Weißwurstfrühstück im „Gasthaus Tölz“ und mit alkoholfreiem Weißbier des „Tölzer Mühlenfeldbräus“. Quasi hinter unserem Rücken werden die Biere gebraut, darunter auch spezielle wie Leonhardi Weiße, Weihnachtsbock und Sommer Pale Ales. Mehr Transparenz als in der 2008 gegründeten Kleinbrauerei geht kaum. Moment, noch so ein Newcomer?

**1
Hoppebräu**
Hier entstehen Craft-Biere wie „Fuchsteufelswuid“ oder „Vogelwuid IPA“

**2
Her mit dem Schotter!**
Weiter geht es Richtung Waakirchen



Im groben Überblick Biergartenhopping by Bike





1

Bellevue am Tegernsee

Besonders schön ist der Ausblick von der Prinzenruh über Bad Wiessee

2

Bad Tölz

Street-Art aus dem 18. Jahrhundert

ren wir einiges zum Thema Flößen: über den Flößerbrunnen, den letzte Kalkofen beim „Gasthaus Jägerwirt“ oder die Floßländen.

Vertiefen lässt sich das Ganze später im Stadtmuseum. Dort liest man, dass die Flößer einst Kalk und Kohle sowie Bau- und Brennholz ins immer größer werdende München lieferten, darunter 2.000 Baumstämme für den Dachstuhl des Doms.

Auch das Tölzer Bier wurde ge-
flößt! Es erwarb sich dank der Kühlung in Felsenkellern einen guten Ruf und wurde bei der Feier zur Verlobung des Kronprinzen Ludwig im Jahr 1810, aus der später das Oktoberfest hervorgehen sollte, massenweise getrunken.

„Spätestens mit der Erfindung des Kühlschanks starben die meisten der einst 22 Tölzer Brauereien“, schließt Birgit, „und mit dem Aufkommen der Eisenbahn auch das Flößen.“ Heutzutage sind nur noch Schlauchboote und ab Wolfratshausen Spaßflöße auf der Isar unterwegs – und an ihren Ufern jede Menge Radler. 

„Ja und nein, denn das junge Unternehmen befindet sich zumindest auf dem Grund des ehemaligen Grünerbräus“, erzählt Birgit Mayr, die uns begleitet. Die Stadtführerin gibt nicht nur Food-Empfehlungen (wie das Tölzer Sushi, in Toast gerolltes Fingerfood in allerlei Variationen), sondern auch Anekdoten zum Besten. Etwa die von der schönen, aber gefährlichen Isarnixe, die in regionalen Sagen auftaucht.

Die Marktstraße und ihre barocken Bürgerhäuser geben ein prächtiges Bild ab: hier geschwungene Gauben, dort kleine Erker, und vor allem die Malereien unter den auskragenden Dächern.

„Anhand der Bilder sollte man sehen, wer in den Häusern gewohnt hat“, sagt Birgit. Und so „liest“ man sich mit dem Blick nach oben staunend durch die Ge-

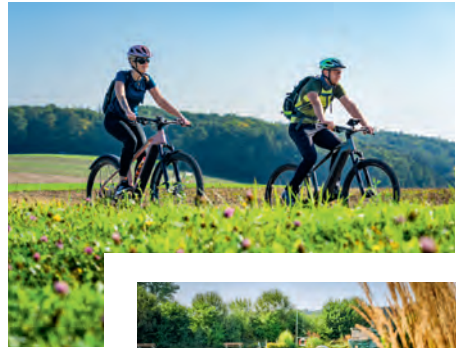
werke und die Geschichte, während unten auf Straßenebene jede Menge Läden locken. Dazu zählen der berühmte Tölzer Kasladen mit mehr als 200 Sorten und die geschichtsträchtige Enzianbrennerei Max Schwaighofer, in deren Regalen über 400 Sorten lagern, darunter viele Liköre und Weine.

Birgit lotst uns Richtung Franziskanerkirche, wo der jüngst angelegte Flößerweg startet. Auf rund zweieinhalb Kilometer Länge verläuft er erst an der Isar entlang und dann quer durch die Altstadt hinauf zum Kalvarienberg. Dank mitgebrachtem Flyer erfah-

	toelzer-land.de
	oberbayern.de
	erlebe.bayern/outdoor-natur-action/radurlaub
	bad-toelz.de/de/aktiv-und-gesund.html

Alltag aus, *Abenteuer an!*

*Wandern, Radfahren, Wasserspaß:
Zwischen der majestätischen Donau, den
Hügeln des Nördlinger Ries und dem
Naturpark Augsburg-Westliche Wälder
warten Naturerlebnisse, die Körper
und Geist gleichermaßen beleben.*



Biker auf großer Fahrt

Bayerisch-Schwaben ist ein wahres Paradies für alle Radfahrer. Die Region zeichnet sich durch ein dichtes Netz an erstklassig ausgebauten Flussradwegen aus, die sich wie Lebensadern durch die Landschaft ziehen.

Auf dem klassischen Donauradweg oder entlang munter dahinsplätschernder Flüsse wie Iller, Günz, Mindel, Zusam und Wörnitz findet jeder sein Tempo. Besonders reizvoll gestaltet sich die Kombination aus sportlichen Aktivitäten und kulturellen Pausen. Schließlich laden eine ganze Reihe historischer Altstädte dazu ein, das Fahrrad kurz (oder gern auch länger) abzustellen und in die Gassen und in die Geschichte einzutauchen.

Schritte ins Glück

Bayerisch-Schwaben bietet Wandernern eine Vielfalt, die ihresgleichen sucht. Als Juwel der Region gilt der DonAUwald-Wanderweg. Als einer der wenigen Flachland-Premiumwege Deutschlands führt er auf 59 Kilometern durch bedeutende Auwaldgebiete. Da ist alles im grünen Bereich!

Wer sich für Geologie interessiert, wird den Ries-Panoramaweg lieben. Und alle, die den Blick in die Weite schätzen, ebenfalls: Der Weg bietet einzigartige Ausblicke vom Rand eines Meteoritenkraters.

Für kurze Auszeiten sind die „Streifzüge“ ideal. Diese neun zertifizierten Spazierwanderwege in den Landkreisen Günzburg und Neu-Ulm laden dazu ein, die Natur „in kleinen Dosen“, aber mit allen Sinnen zu genießen. Wer innere Einkehr sucht, nutzt das dichte Netz an Pilgerwegen, die auch durch historische Städte führen.

Baden oder Kneippen?

Steigen die Temperaturen, spielt auch das Element Wasser all seine Trümpfe aus: Die Seenplatte im Donautal bietet Dutzende Seen mit

glasklarem Wasser, die sich bestens zum Baden und Sonnenbaden eignen.

Dass Wasser nicht nur Spaß macht, sondern auch die Abwehrkräfte stärkt und den Kreislauf auf natürliche Weise in Schwung bringt, wissen nicht nur Gesundheitsbewusste längst. In der Heimat von Pfarrer Sebastian Kneipp finden sie jede Menge Tretbecken und Kneipp-Anlagen direkt am Wegesrand.

Eine Region, 1.000 Ideen

Ob auf zwei Rädern, in festen Wanderschuh oder barfuß im Kneipp-Becken: Bayerisch-Schwaben beweist, dass das große Glück oft direkt vor der Haustür liegt. Packen Sie den Rucksack und tauchen Sie ein in eine Welt, in der die Natur den Takt angibt. Abenteuer warten überall, man muss nur losgehen!

Weitere Inspirationen und Infos für Ihre nächste(R)auszeit finden Sie in der neuen Broschüre „Alltag aus. Abenteuer an.“, die verschiedene Natur-Erlebnisse kompakt bündelt und Lust auf neue Entdeckungen weckt. **bayerisch-schwaben.de/aktiv-naturziele**





Auf dem Lech
Der Fluss bildet die Grenze
zwischen Bayern und
Schwaben

Klang-Heimat am Fluss

Die Lechrainer leben diesseits und jenseits des Flusses Lech, die einen in Oberbayern, die anderen in Bayerisch-Schwaben. Allen gemein ist ein kerniger Dialekt, der in jedem Dorf ein bisschen anders klingt. Drei Burschen aus der Gegend pflegen ihre Sprache ebenso wie eine spannende Kombination aus Volksmusik und neuen Tönen: Dreiecksmusi

Text: Anja Keul Fotos: Frank Heuer

H

Hier weg, weg vom Lech? Niemals! Da sind sich die Lechrainer Fabian Eglhofer aus Epfach, Uli Linder aus Apfeldorf und Daniel Schmid aus Reichling einig. Lechrain heißt das vom Lech durchflossene „Grenzland“ zwischen Bayern und Schwaben.

Seit mehr als zehn Jahren bilden Fabian, Uli und Daniel das ebenso lechrainerisch-verwurzelte wie weltoffene Trio „Dreiecksmusi“. Die drei Teilzeitmusiker verdienen hauptberuflich als Schreinermeister, Wirt-

schaftsingenieur und Gymnasiallehrer ihr Geld. Typisch für das ländliche Bayern, wo nach der Arbeit oder am Wochenende gern gemeinsam musiziert wird. Doch wenn die drei loslegen, bekommen Landler, Zwiefacher & Co. schnell Gesellschaft.

Volksmusik plus x

Fabian, der nahezu alle Stücke komponiert, mixt elegant Bossa-Nova-Referenzen oder eine Prise Balkan-Ska unter und schmuggelt auch schon mal Motive aus Film- und Popmusik hinein. Da macht es Spaß, genauer hinzuhören! Trotzdem, darauf bestehen alle drei, machen sie Volksmusik.

Uli erklärt: „Fabi ist mit seiner Ziach für alles Melodiöse zuständig, Dani und ich bilden mit Tuba und Gitarre den Maschinnenraum.“ Wie die drei zusammenkamen?



Gitarre, Ziach und Tuba
Mehr braucht es nicht für die drei
Freunde

Fabian und Uli lernten sich schon 2010 auf einem Jugendwochenende des Lechgau-Trachtenverbands kennen, als sie einfach Lust hatten, mit Fabis Ziach und Ulis Posaune bayerisch zu jammen. Dass Daniel dazukam, machte dann alles deutlich explosiver ...

Woaza statt Weißbier

Daniel zog der Liebe wegen vom oberbayerischen Reichling ins rund 30 Kilometer entfernte Lechbruck drüben im Ostallgäu. Aber das geht noch, man versteht sich im Lechrainer Dialekt. Im „Gasthof Neuwirt“ im Dorf Birkland, den Fabians Oma mit über 80 Jahren immer noch betreibt, entspinnt sich eine Diskussion über den Titel der mittlerweile fünften CD der Dreiecksmusi.

Fabian: „Oma, wie sagst du es? Unsere neue CD soll ‚Dahuam‘ heißen.“ Die Oma wiegt den Kopf und sagt: „Dahoam, wir sind ja auf der drüberen Seite.“ Also in Oberbayern. Manche Nuancen unterscheiden sich

eben sogar von Dorf zu Dorf. Daniel, der Lehrer, erklärt: „Vokalverschiebungen sind typisch für den Dialekt.“ So ist der Gastwirt ein „Wurt“, das Weizenbier – oberbayerisch eigentlich Weißbier – wird zum „Woaza“. Und die Anrainer rechts und links des Lechs sind die „Lechroaner“. Oder „Lechruaner“, da ist man sich nicht einig.

Nix zum Schunkeln

Das muss man alles nicht so genau nehmen. Aber ein bisschen im Hinterkopf haben, wenn man die Dreiecksmusi und ihre humorvollen Ansagen in der – natürlich etwas zurückgenommenen – Lechrainer Mundart mal live erlebt. Zum Beispiel beim Seefest des Vereins Jugend Miteinander Vilgertshofen am Eichensee, gesprochen „Oachalachasee“ (oder so ähnlich).

„Dakuum oder Dahoam? Lechroaner oder Lechruaner? Goafß oder Goiß? Kurcha oder Kiacha? So nah beieinander und doch so vokalverschoben, die Lokaldialekte“

Rund 900 Gäste sind da, so gut wie alle in Tracht, aufgebrezelt und feierfreudig im Bierzelt. Während sie hereinströmen, ihren Tisch suchen und Bier holen, sorgt die Dreiecksmusi für den musikalischen Hintergrund. Im Zentrum Fabian an der Ziach, der steirischen Harmonika, daneben Uli mit dem mächtigen Bass seiner Tuba, und Daniel sorgt an der Gitarre für den perkussiven Klangteppich.

Von der Polka geht es über zu Weltmusik, dann wird es wieder klassisch-bayerisch. Ab und zu hört man Herbert Pixner heraus, den Südtiroler Pionier des modernen Harmonika-Sounds, von dem Fabian anfangs inspiriert wurde. Für das 50. Jubiläum des Seefests Ende August 2026 sind die Jungs bereits wieder gebucht. Dass nach ihrem Auftritt eher die Party-Variante bayerischer Volksmusik die Leute auf die Bierbänke treibt, stört sie nicht. Sie machen ihr eigenes Ding. Und treten sowieso überwiegend in kleinerem Rahmen auf, am liebsten auf Kleinkunsthöfen der Region. Fabian grinst: „Zum Schunkeln machen wir nix!“

Spannendes Flößermuseum

Gern spielen sie etwa in der schön restaurierten Tenne im Flößermuseum in Lechbruck auf, in der mit viel Zammrucken rund achtzig Leute Platz haben. Seit 2005 sind in dem 1645 erbauten Haus liebevoll zusammengetragene Exponate zum Thema Flößen, der einstigen Lebensader des süddeutschen Holzhandels, ausgestellt.

Ingrid Kahlert, die eine informative Broschüre zur Lechflößerei zusammengestellt

1
Steirische Ziach
Wechselt zwischen Druck und Zug den Ton

2
Apfeldorf
Hier schlägt der Lech einen eleganten Bogen



hat, führt das Haus mit Engagement und Herzblut. „Man kann sich kaum vorstellen, wie hart die Arbeit war und wie arm die Familien waren“, sagt sie auf einem Rundgang durch die krummen und engen Räume voller Originalwerkzeuge, alter Floßhaken, Modelle und historischer Dokumente. Multimediale Stationen erklären, wie ein Floß gebunden und durch Stromschnellen und vorbei an tückischen Sand- und Kiesbänken gesteuert wurde. Rund zweitausend Flöße passierten Jahr für Jahr den Lech.

Der Lech als Grenze

Der Waldreichtum der Umgebung und ergiebige Sandsteinvorkommen waren Voraussetzung für die Flößerei, die in Lechbruck schon zu Zeiten der Römer betrieben wurde. Die reiche Handelsstadt Augsburg hatte unablässig Bedarf an Baumaterialien. So stammt der Sandstein des Portals am Augsburger Dom aus Lechbruck.

Im Gegensatz zu den Dorfflößern kamen selbstständige Floßmeister zu großem Wohlstand: Sie versorgten ihre Kundschaft mit Weizen, Lebensmitteln und Bier aus dem Umland. Und manches wurde auch bei Nacht und Nebel geschmuggelt, schließlich

bildete der Lech die Grenze zwischen dem mächtigen Hochstift Augsburg und dem Herzogtum Bayern. Mit dem Bau der Eisenbahnlinie 1899 schwand die Bedeutung der Flößerei. 1913 wurde die letzte Fahrt ab Lechbruck durchgeführt.

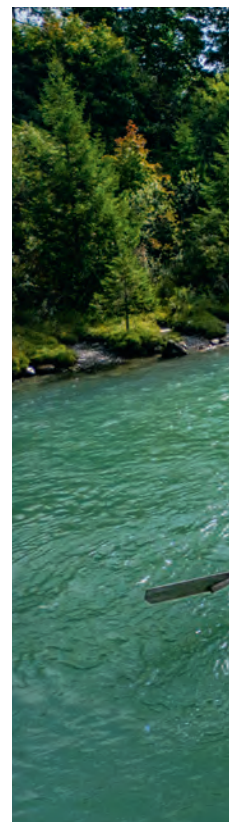
Landschaftlich ein Traum

Im Sommer kann man auf Floßfahrten der Tourist-Info Lechbruck zweimal in der Woche der Vergangenheit nachspüren – inklusive hölzernem Klohäusl. Immer an Bord ist Dieter Eider als Erzähler spannender und anrührender Geschichten der Flößerei.

Von der Anlegestelle nimmt Kapitän Stefan Fichtl mit seinem 40-PS-Außenborder flussaufwärts Kurs auf die Stromschnellen unterhalb des Rathauses, unterstützt von drei Flößern mit Rudern. Weißes Wasser schäumt und brodelt. Danach dreht das Floß ab in ruhigeres Fahrwasser Richtung Lechsee. Hier legt Flößer Max mal kurz seine Pfeife zur Seite und packt die Ziach aus.

Sprung vom Brückenheiligen

Zu Zeiten der Flößerei war der Lech noch ein echter Wildfluss, heute ist er durch viele Stauwerke gezähmt. „Ein Stehgewässer mit gelegentlichen Fließpassagen“, witzeln die drei von der Dreiecksmusi. Trotzdem haben sie ihre Lieblingsplätze am Heimatfluss, etwa bei Epfach, wo eine riesige Fischtrappe gebaut wurde und man vom kleinen Kiesstrand in den Fluss waten kann. Oder die Lechbrücke zwischen Epfach und Reich-



ling. Über sie wacht nicht der Nepomuk, sondern der Römer Claudius Paternus, der „prominenteste Epfacher“. „Mein Papa ist mal vom Claudius runter in den Lech gesprungen. Danach musste er hundert Mal schreiben: „Ich darf nicht vom Brückenheiligen springen“, so Fabian.

Stolz sind alle Epfacher auf ihr kleines Römermuseum Abodiacum im alten Feuerwehrhaus. Im heutigen 700-Einwohner-Dorf lag einst die bedeutendste Straßenkreuzung im südlichen Bayern. Die ständige Ausstellung ist täglich geöffnet und veranschaulicht mithilfe von Zeittafeln, Texten und einem großen Modell der Umgebung das Leben der Römer vom 14. Jahrhundert vor Christus bis ins Jahr 390. „Da schau, vor ein paar Jahren haben's den römischen Brunnen auf dem Lorenzberg restauriert“, sagt Fabian.



**Bayern
gehÖRT
erlebt**

Wir feiern das Leben
an 365 Tagen im Jahr.
Was es da zu sehen,
hören und erleben
gibt, lest ihr aktuell
auf unserer Website

→ www.365festival.bayern

Auftritt vor 2.000 Nackerten

Landschaftlich deutlich imposanter als der Lorenzberg mit seinem kleinen Kirchlein und den noch immer sichtbaren Kühlen für die einstigen Befestigungen der Römer ist freilich der Wurzberg nahe der 1.800-Einwohner-Gemeinde Reichling. Der Blick



3

1+3

Flossfahrt auf dem Lech
Mordsgaudi mit Musik, Bier
und Klohäusl

2

**Viele Kurven, viele
Staustufen**

Die Dreiecksmusi sagt über
ihren Heimatfluss Lech: „Ein
Stehgewässer mit gelegent-
lichen Fließpassagen“

reicht weit über den Auerberg, die Ammergauer Alpen und das Wettersteingebirge bis zur Zugspitze. Eine große Tafel erklärt das beeindruckende Bergpanorama. Ein perfekter Platz, um Silvester zu feiern.

Im Nachhinein freut es alle, dass Fabian beim Jahreswechsel 2013/2014 seine Kracher nicht im Griff hatte. Eine Rakete traf Daniel „mitten auf’n Grind“, sagt der, also am Kopf. Eine Brandblase und tausend Entschuldigungen später war der Grundstock für die Freundschaft gelegt. Und was haben sie seither nicht alles zusammen erlebt. „Das Krasseste war sicher der Auftritt in der Therme Erding“, sagt Daniel. Fabian er-

gänzt: „Die hatten uns für einen Bayerischen Abend gebucht. Was wir nicht wussten: Der fand im Saunabereich statt. Da haben wir dann mitten im Pool vor zweitausend Nackerten gespielt.“

Das Outfit: Natürlich Tracht

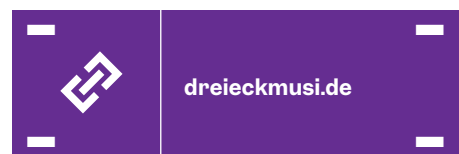
Die drei saßen selbstverständlich wie immer in bayerischer Tracht auf der Bühne im Pool: kurze Lederhose, weißes Hemd, Weste. So treten Uli und Fabian auch bei der Steubenparade in New York auf. Mit der traditionellen 30-Mann-Blaskapelle Hohenfurch spielen sie unter anderem bei der großen Parade und auf dem „Oktoberfest“ im Central Park.

Dafür muss jetzt noch das Outfit aufgefrischt werden. Uli braucht Hemden. Dazu geht’s in den versteckt im Ortsteil Leeder der Gemeinde Fuchstal gelegenen Trachtenladen Bär. Der hat nur drei Tage in der Woche geöffnet, weil Inhaber Manfred „Gustl“ Bär ja auch Zeit braucht, um die Hirschledernen zu schneiden und zu besticken. Fertige Ware „von der Stange“ gibt es aber auch.

Trachtenvereine aus den USA kaufen hier ebenso gern ein wie Kunden aus Norddeutschland, die im Urlaub so richtig zünftig daherkommen wollen. Gustl interessiert sich gleich für Daniels Lederhose, denn die ist vom Opa und wurde für ihn nur enger gemacht. „Häufiger muss ich die Hosen natürlich weiter machen“, sagt Gustl, „zehn Zentimeter gehen schon am Bund.“ Daniel, der quasi ständig einen Hut trägt, probiert ein paar neue Modelle, Uli sucht sich Hemden mit Stehkragen aus. Danach geht’s wieder hoam. Oder huam? Egal, Heimat ist Heimat. Vor allem, wenn sie so einen speziellen Sound hat. 🎵

Tracht voller Pracht

Maßgeschneiderte, handbestickte Hirschlederne wie vom Gustl Bär halten ein Leben lang



Bayern Servus Urlaub.

Wacht!

BAYERN AUCH AUF TIKTOK!

Unterwegs mit echten Bayern-Insidern

Lustige Challenges

... und ganz viel **Bayern-Liebe**

FOLGT UNS @BAYERN




Anzeige



Dank Gästekarte

All-inklusive-Urlaub in Neumarkt in der Oberpfalz

Freibad, Golf-Schnupperkurs, Museenbesuche: Mit der von den Partner-Betrieben ausgehändigten gratis CityCard kommen Gäste in den Genuss zahlreicher Attraktionen in der Stadt und im Landkreis Neumarkt, Beilngries und im Altmühltal – selbst am An- und Abreisetag. Die Gästekarte ist eine All-inklusive-Karte mit vielen kostenfreien Leistungen. citycard-neumarkt.de

Servus Urlaub. **Bayern**

FREIZEIT-TIPPS

AUSFLUGS-ZIELE

LECKERE REZEPTE

erlebe.bayern
AUCH AUF PINTEREST




Bayern

Das Magazin
Ausgabe 03/2026

Herausgeber
BAYERN TOURISMUS
Marketing GmbH
Arabellastr. 17,
81925 München

Telefon
089/212397-0

Email
tourismus@bayern.info

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

Redaktion
Ornella Rosaria Cosenza
Anna Heckelmann

Schlussredaktion
Ulrich Mayer

Vertrieb
Anna Heckelmann

Sponsored Storys
Anna Heckelmann

Art Direction & Design
KD1 Designagentur

Lithografie
KD1 Designagentur

Druck
L. N. Schaffrath
GmbH & Co. KG DruckMedien

ISSN
2749-7933

Bildnachweis

Cover: Thomas Linkel | **Seite 8–15:** Tobias Gerber (8, 10 o.,); Florian Trykowski (9 o., M., r. u., 10 u., 11 u., 11 r., 12 u., 13, 14); Dietmar Denger (9 l. u., 11 o.), Frank Heuer (12 o.) | **Seite 16–27:** Frank Heuer; Tourismusverband Inn-Salzach, Kreisstadt Altötting, Hans Dirschl (27 o.); Marieke Höper (27 u.) | **Seite 28–35:** Thomas Linkel, Hotel Franks (35 u.) | **Seite 36–45:** André Schösser | **Seite 46–53:** Christoph Jorda; Pierre Jobne (51 o.); Chiemsee-Alpenland Tourismus, Jens Scheibe (51 u.); Tölzer Land Tourismus, Chris Geigl (53 u.) | **Seite 54–61:** Klaus Fengler; Frank Heuer (61 o.); Florian Trykowski (61 M.); Donautal-Aktivo e. V., Heiko Grandel (61 u.) | **Seite 62–69:** Frank Heuer; Günter Standl (69 M. o.) | **Seite 72–81:** Thomas Linkel; Frank Boxler (79 u.) | **Vorschau:** Gesundes Bayern, Gert Krautbauer (82); Bad Hindelang Tourismus, Wolfgang B. Kleiner (83 o.); Dietmar Denger (83 u.)

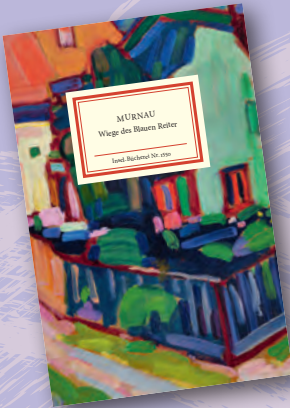


erlebe.bayern



Bayern zum

Text: Ornella Rosaria Cosenza



1

Blauer Reiter in Murnau

Die Künstlerin Gabriele Münter sagte einmal: „Nirgends hatte ich eine solche Fülle von Ansichten vereint gesehen wie hier in Murnau, zwischen See und Hochgebirge, zwischen Hügelland und Moos.“

Münter war, genau wie die Künstler Wassily Kandinsky, Marianne von Werefkin und Alexej von Jawlensky, wie verzaubert von der Landschaft im Alpenvorland. Der Ort zwischen Rieg- und Staffelsee wurde für die vier Künstler ein wichtiger Schaffensort, was dazu führte, dass genau dort die Kunst des „Blauen Reiter“, eine der bedeutendsten Strömungen der europäischen Malerei, entstand. Der neu erschienene Band aus der Insel-Bücherei gibt einen schönen Einblick in die wichtigsten Werke der Künstler und Künstlerinnen und zeichnet ihr Schaffen in Murnau nach. Ein perfekter Begleiter für den nächsten Kunst- und Wanderausflug ins malerische Blaue Land.

„Murnau. Wiege des Blauen Reiter“, herausgegeben von Gloria Köpnick und Rainer Stamm, Insel Verlag, Insel-Bücherei 1550, 89 Seiten, 16 Euro

2

Heilende Kräuter

Wildkräuter sind oft auch Heilkräuter. Das wissen viele. Wie man sie aber richtig erkennt und wofür man welche Pflanze verwenden kann, dafür braucht es Expertise. Martina Fischer hat sie. Als ausgebildete Wildkräuter-Expertin teilt sie in diesem Buch ihr umfangreiches Wissen. Fischer, auf einem kleinen Bauernhof im Chiemgau aufgewachsen, verbringt ihre Sommer außerdem als Sennerin in den oberbayerischen Alpen. Wenn eine also die Natur und ihre Geheimnisse kennt, dann sie. Aber zurück zu den Heilkräutern. Viele kennen wir schon: Bärlauch zum Beispiel. Schmeckt nicht nur herrlich nach Frühling, sondern senkt auch den Blutdruck und den Cholesterinspiegel. Martina Fischer nimmt ihre Leser und Leserinnen an die Hand: Sie zeigt, worauf man achten muss, erklärt, zu welcher Jahreszeit welches Grün wächst und bei welchen Beschwerden man es nutzen kann. Nach dem Lesen ist man schlauer und schaut ganz anders auf die Natur und auf das, was sie uns gibt.

„Meine Wildkräuter. Aus dem Wald, von der Wiese und der Alm“, Martina Fischer und Dorothea Steinbacher, Kailash Verlag, 320 Seiten, 24 Euro



Schmökern



3

Wandern mit Vierbeinern

Entspannt mit dem Hund durch den Süden Bayerns wandern? Was gibt es Schöneres als den treuen Begleiter auch beim großen und kleinen Outdoor-Abenteuer mit an der Seite zu haben? In diesem Wanderhandbuch, das exakt auf die Bedürfnisse von Hund und Mensch zugeschnitten ist, stellt Autor Andreas Pauwelen, selbst „Hundepapa“ und leidenschaftlicher Wanderer, 45 Touren für jede Jahreszeit und mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen vor. Die Wanderungen werden durch Tipps ergänzt: Wie kann ich anreisen? Wann muss der Hund an die Leine? Wie verhält man sich richtig, wenn man an Weidetieren vorbeikommt? Dank der detaillierten Wegbeschreibungen, Karten und GPX-Daten ist das Buch ein praktischer Begleiter, der super in den Rucksack passt. Der Mix ist abwechslungsreich: Bekannte Touren wechseln sich mit ruhigeren Wegen und Steigen ab.

„*Hundewandern Südbayern*“, Andreas Pauwelen, Helvetiq Buchverlag, 312 Seiten, 22 Euro

4

Der Berg ruft

Für dieses fröhlich-bunte Vorlesebuch, illustriert von Nina Müller, haben sich mehrere Autoren und Autorinnen aus München und Umgebung, die sogenannten Isarautoren, zusammengetan. Das Besondere: Für jedes Lesealter gibt es passende Geschichten, sodass für alle Kinder im Alter von 4 bis 8 Jahren das Richtige dabei ist. In 25 Geschichten wird geklettert, in den Bergen übernachtet, Gipfel werden gestürmt, sogar einer Berghexe und Drachen begegnet man in den Geschichten. Und natürlich gibt es viele, viele Tiere. Adler, Murmeltiere und die kleine Alpenhummel Alma zum Beispiel. Ein perfektes Buch für die Ferien, aber auch für Zwischendurch zur Einstimmung auf den nächsten Familienausflug in die Berge.

„*Komm mit in die Berge! Das große Vorlesebuch für die Ferien*“, Schneiderbuch, 224 Seiten, 14 Euro



Auf den Spuren der Panduren

Text: Florian Kinast Fotos: Thomas Linkel

**Auf der Route der Freischärler sorgten einst
Söldnertruppen für Angst und Schrecken.**

*Nun erschließt sie als abwechslungsreicher
Fernwanderweg den bezaubernden Osten Bayerns.
Unterwegs auf dem Pandurensteig über Berggipfel,
durch Flusslandschaften und vorbei an Burgruinen*



Into the Woods

Unsere Reporter wanderten
auf dem Pandurensteig durch
den Bayerischen Wald



Langstrecke

Der Pandurensteig zieht sich auf acht Etappen über 177 Kilometer durch den Bayerischen Wald

B

Bald hat es die Sonne geschafft. Nach einem heißen Sommertag schickt sie etwas müde ihre letzten Strahlen über die Wipfel des Bayerischen Walds. Dann verabschiedet sie sich hinter dem Gipfel des Hennenkobel in die wohlverdiente Nacht.

Mystische Abendstimmung herrscht auf dem Gipfel des knapp 1.000 Meter hohen Wagensohnriegels. Kein Lüftchen regt sich, rund um die kleine Kapelle neben der

Aussichtsbank herrscht völlige Windstille. Auch die Vögel haben für heute ausgezwitschert. Nur manchmal durchbricht aus der Ferne das Horn der Waldbahn auf ihrer Fahrt zwischen Grafenau und Zwiesel die Ruhe, irgendwo an einem unbeschränkten Übergang. Und würde uns im immer diffuser werdenden Dämmerzwielicht nicht der Abstieg bevorstehen, könnten wir es hier ewig aushalten. Am höchsten Punkt unserer Wanderung auf dem Pandurensteig.

Über 177 Kilometer zieht sich dieser Fernwanderweg auf acht Etappen durch den Bayerischen Wald. Auf der Strecke, die damals die Panduren zurücklegten. Das waren von Kaiserin Maria Theresia beim ungarischen Magnaten Franz Seraph Freiherr von der Trenck angeheuerte und mit einem Generalpardon für alle Gräueltaten



Dort, wo die Panduren ihrem grimmigen Feldzug einst ein Ende setzten, ist nun der Startpunkt des Steigs

versehene Freischärler, die im Österreichischen Erbfolgekrieg 1742 marodierend von Passau Richtung Norden zogen und eine Schneise der brutalen Verwüstung hinterließen.

Waldmünchens fünfte Jahreszeit

Auf der Wiese der Freilichtbühne Waldmünchen treffen wir vor dem Start der Wanderung Christian Liegl und Vera Schmid, gekleidet in historischen Kostümen. Die beiden sind die Hauptdarsteller der jährlichen Sommerfestspiele, die seit 1950 daran erinnern, wie der Pandurenfürst Trenck mit seinen Truppen die Stadt belagerte, bis ihn der Charme einer liebevoll bezaubernden Maid namens Kathi davon abhielt, Waldmünchen in Schutt und Asche zu legen. Ein immer großes Spektakel mit 300 Mitwirkenden und acht Aufführungen in „Waldmünchens fünfter Jahreszeit“, wie Chris und Vera die Festspielwochen zwischen Mitte Juli und Mitte August nennen.

Dort, wo die Panduren ihrem grimmigen Feldzug einst ein Ende setzten, ist nun der Startpunkt des Steigs. Man rollt die Route also von hinten auf. In entgegengesetzter Richtung. Und natürlich in ganz anderer Stimmung als die berittenen Söldnertruppen damals – über Felder und Berge, durch Auen und Flusslandschaften, für deren Schönheit die brandschatzenden, marodierenden Panduren wenig übrig hatten. So wie am Großen Rötelseeweiher, ei-



1

Zum Lauschen und Schauen

Die Vogelbeobachtungsstation am Rötelseeweiher

2

Historische Kostüme

Vera und Christian sind Hauptdarsteller der jährlichen Sommerfestspiele in Waldmünchen

nem Naturschutzgebiet auf der zweiten Tagesetappe des Steigs. Selbst wenn die Panduren damals mit Smartphones unterwegs gewesen wären, hätten sie wohl nicht die Lauschtour-App genutzt, die heute auf dem sechs Kilometer langen Rundweg um den Teich über Fauna und Flora spricht.

Gläserner Wald

Die Kunstwerke wachsen in der Kreisstadt
Regen auf dem Quarzriff des Großen Pfahl



Großer Pfahl

Der Quarzfelsen durchquert auf
einer Länge von
150 Kilometern
das Grundgebirge
des Bayerischen
Walds



1

Quarzabbau

Ab 1892 wurde über viele Jahrzehnte hinweg Quarz herausgeklopft und abgesprengt

2

Heidi Heigl

Die Landschaftspflegerin weiß viel über die Geschichte des industriellen Quarzabbaus zu erzählen



Bei Lachmöwe und Schwarzhalsstaucher

Oder man zieht mit Anette Lafaire los. Sie bietet als Gebietsbetreuerin im Naturpark Oberer Bayerischer Wald regelmäßige geführte Exkursionen und Projektstage an und kann viel erzählen über die Zugvögel, die den Weiher auf dem Weg Richtung Süden als Raststation nutzen. Und auch über die Synergie-Effekte zwischen Lachmöwe und Schwarzhalsstaucher.

Von der weiten Tiefebene geht es allmählich nach oben. Hinauf auf den Pfahl. Der Pfahl ist ein 150 Kilometer langes Quarzriff. Der Höhenzug aus hartem Gestein ragt an vielen Stellen als markante Felsformationen heraus, weil Verwitterung und Erosion die weichen Sedimente ringsherum abgetragen haben. Fast wie ein Bildhauer meißelte sich die Natur geduldig imposante Felstürme, Monolithe und steinerne Festungen heraus, die im Lauf der Zeit zur Grundlage für viele Sagen wurden.

Am Großen Pfahl bei Viechtach etwa ähneln die Steine den Zacken eines Rückenpanzers. Kindern erzählt man dort gern die Legende vom riesigen Drachen, der hier unterirdisch vor sich hinschlummert.

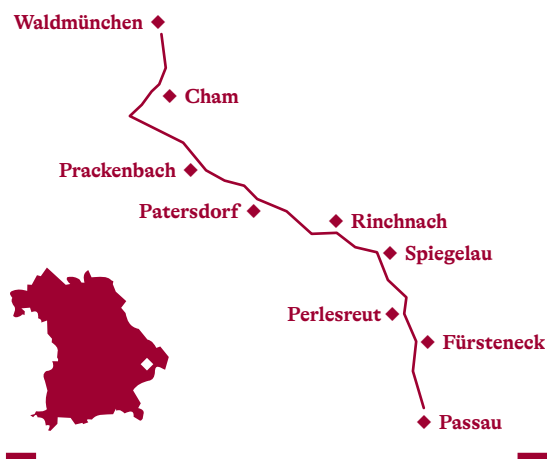
Der Ort erzählt aber noch von einer ganz anderen Geschichte, wie Landschaftspflegerin Heidi Heigl weiß: vom industriellen Abbau des wertvollen Quarzes, der hier auf einer Fläche von 34.000 Quadratmetern ab 1892 über viele Jahrzehnte systematisch herausgeklopft oder abgesprengt wurde. Zerkleinert wurden die dicken Brocken unten in



Orientierungskarte Pandurensteig

Strecke:

177 km, 942 Hm ↑, 296 Hm ↓



1

Vorsicht, Panduren!

Der Pandurensteig wird auf dem Wanderwegweiser mit einem Krummsäbel symbolisiert

2

Eine Stärkung im Wald

Hilft beim Durchhalten: Eine Brotzeit und kleine Pausen zwischendurch

3

Burgruine Weißenstein

Sie thront auf rund 750 Meter Höhe, direkt auf dem Quarzfelsen des Pfahl

4

Die „Schwarze Perle“

Die Ilz ist ein Nebenfluss der Donau im Bayerischen Wald und wirkt geheimnisvoll



der Sporer-Quetsch, einem Schotterwerk, bevor der Viechtacher Quarz oft sein Ende im deutschen Straßenbau fand.

Zwischen Mittelerte und Jurassic Park

Dem Einsatz von Umweltschützern ist es zu verdanken, dass der Raubbau ein Ende fand – und die Drachenzacken noch heute sichtbar sind. Was sich neben dem Quarzpfahl nun immer mehr herauskristallisiert, ist die Vielfalt der Natur auf den Etappen des Pandurensteigs.

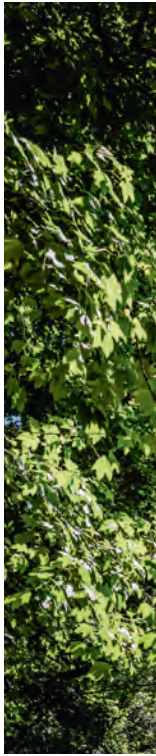
Die immer wieder neuen Eindrücke, die wechselnden Landschaften, die sich nach jeder Biegung eröffnen, wenn man konsequent den roten Markierungsschildern mit dem schwarzen Schwert folgt. Wo sich weite Felder mit schattigen Wäldern abwech-

seln, wo alte Burgruinen trotzig auf einsamen Felsgipfeln ausharren und bald darauf kleine Flüsse durch urzeitlich anmutende Täler plätschern. Immer wieder schieben sich neue Kulissen ins Bild. Mal wähnt man sich in der hügeligen Toskana, zehn Minuten später im Auenland, der Hobbit-Heimat in Mittelerde. Und wenig später wartet man entlang des Bachufers minütlich auf die Begegnung mit einem der Velociraptoren aus Jurassic Park. Der plötzliche Perspektivwechsel wird zum dauerhaften Begleiter. Wandern durch Veränderung.

Vom Breiten Jäger zum Brotjackl

Die beste Aussicht bietet sich vom eingangs schon erwähnten Wagensonnriegel, mit 959 Höhenmetern der höchste Gipfel der Tour, mit Blick hinunter zum Brotjacklriegel. Der Berg hieß einst Breiter Jägerriegel und bekam seinen heutigen Namen aufgrund der fehlerhaften Niederschrift durch einen des örtlichen Dialekts („Broada Jaga“) unkundigen Kartografen.

Sehr viel naheliegender ist zu Beginn der sechsten Etappe der Name der felsigen Steinklamm, durch die südlich von Spiegelau die Große Ohe rauscht – ein beliebtes Ziel von Familien mit Kindern, um an den flachen Kiesbetten nach Waldperlen zu suchen. Dabei handelt es sich um kleine Scherben, die nach dem Brand in einer Spiegelauer Glaserei hier angeschwemmt und im Lauf der Jahrzehnte geschmeidig rund geschliffen wurden. Womit die Natur mal wieder den schönsten Abenteuerspielplatz liefert.





Sponsored Story

Sieben auf einen Streich

Mit den höchsten Gipfeln der sieben Kontinente lassen sich die „SevenSummits des Nürnberger Lands“ nicht vergleichen. Einen besonderen Reiz haben die Rundwanderungen dennoch, dank herrlicher Ausblicke und einzigartiger Naturerlebnisse.

Die fränkische Mittelgebirgslandschaft im Nürnberger Land mit ihren abwechslungsreichen Pfaden bietet mal knackige Anstiege, mal führen sanfte Passagen gemütlich Richtung Gipfel. So auch auf den **Hohenstein**. Der ist mit 634 Metern nicht nur der höchste Berg des Nürnberger Lands, sondern auch der höchste bewohnte Berg Mittelfrankens. Auf seinem Gipfel thront eine mittelalterliche Burg. Der Panoramablick reicht über die Gipfel der Frankenalb bis nach Nürnberg und ins Fichtelgebirge.



Welches die anderen sechs Erhebungen sind? Der von einem Aussichtsturm gekrönte **Arzberg** bei Hersbruck, die **Houburg** mit dem Hohlen Fels, der **Hochberg** mit seinem archäologischen Rundwanderweg, die **Windburg** mit Resten einer

alten Burg auf dem Schlossberg, der **Dom** mit unterem und oberem Felslabyrinth und der **Leitenberg**.

Und immer gibt es Geschichte und Geschichten am Wegrand zu entdecken. Sei es die Burgruine Lichtenstein auf dem Leitenberg-Rundweg, der keltische Ringwall auf der Houburg, einst eine der größten Wallburgen Süddeutschlands, oder die Kapellenruine „Zum heiligen Baum“ in Arzlohe. Gut zu wissen: Die sieben Rundwanderwege sind einheitlich markiert, zwischen sieben und zwölf Kilometer lang und ideal für genussvolle Auszeiten in der Natur. Und wer noch mehr entdecken möchte: Im Nürnberger Land warten über 2.000 Kilometer gut markierter und abwechslungsreicher (Fernwander-)Wege.

urlaub.nuernberger-land.de



1

Frische-Kick

Reporter Florian Kinast kühlt sich in der Ilz ab, einem der saubersten Flüsse Deutschlands

2

Trachtenmanufaktur Freund

Seit 30 Jahren schneidert Maria Freund Dirndl, Janker und Hirschlederhosen

3

Ilzschleife

Die dunkle Färbung der Ilz ist aus der Vogelperspektive gut erkennbar

4

Triftsperre

Dort wurde das im Wald abgeholzte und angeschwemmte Holz gesammelt

Weiter geht es vorbei an Grafenau, der ältesten Stadt im Bayerischen Wald mit ihren vielen Handwerksbetrieben. Dazu gehört die Trachtenmanufaktur der Schneiderin Maria Freund, die seit 30 Jahren neben Dirndl, Jankern und Westen vor allem Hirschlederhosen zuschneidet, zusammennäht und den Latz bestickt, auf Wunsch des Trägers individualisiert mit seinem Monogramm oder gern auch mit einer Ziehharmonika, wenn's für einen Musikanten sein soll. Basisarbeit in der Brauchtumspflege!

Sauber: Die Schwarze Perle Ilz

Aus der Stadt wieder hinaus aufs Land, über Perlesreut als Zielort von Etappe sechs. Die letzten beiden Tage geht es vor allem die Ilz entlang. Die galt vor Jahrzehnten aufgrund fehlender Kläranlagen und landwirtschaftlicher Abschwemmungen noch als eines der schmutzigsten deutschen Gewässer. Nun zählt sie dank des von der EU geförderten Projekts „Saubere Ilz“ seit Anfang des Jahrtausends zu den saubersten Flussläufen der gesamten Republik.

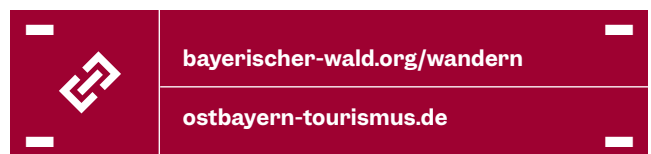
Die Ilz trägt den Spitznamen „Schwarze Perle“. Sie ist noch immer dunkel und geheimnisvoll. Steht man im knietiefen Wasser, ist der Grund kaum zu erkennen. Das liegt nur an den Tanninen der Nadelwälder aus dem Quellgebiet und den ausgewaschenen Hochmooren entlang des Flusslaufs. Vielleicht lässt sich die geheimnisvolle Ilz auch einfach nicht gern durchschauen.

Am allerwenigsten auf einer der wildesten Passagen mit ihren Stromschnellen durch die Dießensteiner Leite Richtung Schrottenbaumühle, die auch schon stand, als die Panduren hier vorbeigaloppierten. Heute ist der Hof ein beliebtes Ausflugslokal. Wenn man, wie wir kurz vor Ende der siebten Etappe, werktags auf eine fangfrische Forelle vorbeikommt, dann findet man im Wirtsgarten – anders als an vielen Wochenenden – auch leicht einen freien Platz.

Gut Holz: Trift, Baby, trift!

Der letzte Tag bricht an und damit auch der finale Abschnitt der Ilz auf ihrem Weg in die Donau. Einer der Höhepunkte der Abschlussetappe liegt in Hals, einem Stadtteil im Norden Passaus. Auch wegen des historischen Hofwirthshauses am Marktplatz, in dem Franz Lehár während einer Kneipp-Kur seine erste Operette komponierte. Aber noch viel mehr wegen der Triftsperre an der Ilz. In dem Stausee sammelte man das im Bayerischen Wald abgeholzte und hier angeschwemmte Holz. Vor rund 200 Jahren klopften sie schließlich den 115 Meter langen Trifttunnel durch den Fels. Damit ersparten sie sich und dem Holz auf dem Weitertransport zur Donau und weiter nach Wien den zweieinhalb Kilometer langen Weg durch die Halser Flussschleife.

Wenig später ist die Ilz an der Mündung in die Donau an ihrem Ziel. Und die Wanderer sind es auch. Droben auf der Veste Oberhaus, der 800 Jahre alten Burganlage, einer der größten noch intakten in ganz Europa. Die letzten Meter der 177 Kilometer führen auf die Aussichtsterrasse über der Passauer Altstadt mit ihrem Dom St. Stephan. Ein letzter neuer Eindruck von so vielen auf dieser Route, auf der man anders als damals auch ganz entspannt unterwegs sein kann. Geht doch auch ganz friedlich, auf den Spuren der Panduren. 





Vorschau

Länger besser leben!

Die Ausgabe 4.2026 erscheint am 29. Oktober. Sie widmet sich auf fast 50 Seiten der Frage, wie Urlaub in Bayern hilft, länger gesünder zu leben. Lange vor Erfindung der Begriffe Longevity und Wellness erkannten wir Bayern die Heilkräfte der Natur und setzen auf Heilkräuter, Moor- und Solebäder und die heilende Kraft der Thermalquellen, Wälder und Seen. Für diese Ausgabe testen wir im Selbstversuch Tai Chi und Qigong im Kloster, Heilfasten, Kryotherapie und Schlafkuren. Wir entspannen auf Yogawegen und bei einer Kneipp-Kur. Longevity? Natürlich auf Bayerisch!

**Gleich das kostenlose Abo sichern unter erlebe.bayern/abo
Über 40 Artikel zu Longevity auf Bayerisch unter erlebe.bayern/gesundheit**



Bergeweise Genuss

Eingebettet in das Naturschutzgebiet Allgäuer Hochalpen bietet Bad Hindelang ideale Bedingungen für alle, die sich gern bewegen und aktiv sind oder die Ruhe lieben.



Rund 300 Kilometer Wanderwege, drei Klettersteige und viele weitere Outdoor-Möglichkeiten laden dazu ein, die Natur rund um Bad Hindelang zu erkunden.

Ambitionierte Bergsportler finden herausfordernde Gipfeltouren im Hochgebirge. Genusswanderer erfreuen sich an aussichtsreichen Hüttenwegen mit beeindruckenden Panoramen. Wer es noch ruhiger mag, unternimmt entspannte Spaziergänge entlang von Bächen und durch blühende Wiesen im Tal. Ein weiterer Pluspunkt ist die außer-

gewöhnlich gute Luftqualität. Laut WHO gehört Bad Hindelang gar zu den Orten mit der besten Luft weltweit. Perfekt also, um tief durchzuatmen, abzuschalten, den Augenblick zu genießen und neue Energie zu tanken. Das trifft auch auf unseren Wandertipp für 2026 zu: die sehr abwechslungsreiche und anspruchsvolle Tour durch den Hirschbachtobel bis zur Hirsch-Alpe.

Viele Inklusiv-Leistungen

Mit Bad Hindelang PLUS auf dem Gästepass haben Sie ganz einfach

Zugang zu exklusiven Erlebnissen wie Sommer-Biathlon, Husky-Flüstern und vielem mehr! Sie fahren kostenfrei mit den Bergbahnen, dem ÖPNV, dem EMMI-MOBIL und dem Giebelhausbus. Ferner genießen Sie freien Eintritt im Waldseilgarten, beim Bogenschießen sowie in einigen Bädern. Gut zu wissen: Bad Hindelang PLUS gibt es bei über 200 Gastgebern in Bad Hindelang, und zwar ab der ersten Übernachtung. Weitere Infos und zahlreiche Tourentipps unter **badhindelang.de**



Zwischen Weite und Wacholderheiden

Sanfte Höhenwege, stille Wälder und spektakuläre Ausblicke: Der Altmühltal-Panoramaweg verbindet Naturgenuss, historische Orte und die besondere Ruhe des „Naturpark Altmühltal“.



Schritt für Schritt den Alltag hinter sich lassen: Unter den Wanderschuhen federt der weiche Waldboden, über den Hängen liegt der würzige Duft blühender Wacholderheiden und weit unten schlängelt sich die Altmühl glitzernd durch das Tal. Wer auf dem Altmühltal-Panoramaweg unterwegs ist, erlebt eine Landschaft, die Ruhe schenkt und gleichzeitig voller Eindrücke steckt.

Der „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ gehört zu den „Top Trails of Germany“ und führt auf rund 200 Kilometern von Gunzenhausen bis Kelheim quer durch den Naturpark Altmühltal – vorbei an bizarren Felsen, sonnigen Hängen und stillen Flussschleifen. Immer wieder öffnen sich großartige Ausblicke über die Weite des Tals. Burgen und Burgruinen grüßen von den Anhöhen, während Städtchen mit historischen Häusern, Türmen, Gassen und Mauern zum Entdecken einladen.

Diese Mischung aus Natur, Geschichte und stiller Ursprünglichkeit macht den Zauber des Altmühltal-Panoramawegs aus. Dank der guten Anbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln lässt sich die Route auch auf Tagestouren entdecken. Wer lieber auf Rundwegen unterwegs ist, findet entlang der Strecke zahlreiche ausgeschilderte Schlaufenwege.

altmuehlal-panoramaweg.de



erlebe.bayern

Radikal achtsam: Felix Schneider

Schon sechs Monate nach der Eröffnung seines „Etz“ bekam der Nürnberger im März 2022 zwei Michelin-Sterne. Die hält er bis heute. Felix setzt auf achtsame Kulinarik und kocht mit Bedacht. Niemals würde Felix Schneider Essbares wegwerfen. „Nose to tail“ gilt im „Etz“ auch für Fisch. Stör-Innereien fermentiert Felix zu Garum in Salzlake. Mehrfach gefiltert, verwandeln sich die „Abfälle“ in eine klare, bernsteinfarbene, würzige Flüssigkeit. Die rohe Forelle mit Zitronenblatt und Ingwersud erhält ihren Kick durch dieses Garum. Porträts von 75 weiteren kreativen, gegen den Strich denkenden Bayern-Insidern finden Sie auf unserer Website.



Das digitale Bayern-Reisemagazin

Über 280 Reportagen voller Ideen und Reise-Inspirationen sowie 140 Listicles für Familien, Genießer, Naturliebhaber, Wanderer, Biker und Kulturfreunde.