

Rad und Mountainbike Guide Murnau



Radfahrer Murnau Tourismus © Gebhardt



Inhaltsverzeichnis

Murnau und Umgebung	3
Murnau und das Murnauer Moos – „Das blaue Land“	3
Kühles Nass und wunderschöne Wege – die Murnauer Seen.....	5
Die schönsten Radtouren mit der Familie	6
Tipps für eine gelungene Radtour mit Kindern.....	12
Spannende Mountainbike Trails	14
Flickzeug für unterwegs – Was brauche ich?	17
Disclaimer	19



Murnau und Umgebung

Eine einzigartige, geheimnisvolle und abwechslungsreiche Moorlandschaft des Murnauer Mooses mit Hunderten Tier- und Pflanzenarten, sowie die majestätischen Berge der Ammergauer Alpen am Horizont – das alles bietet die Region um Murnau interessierten Urlaubern. Hobby-Biker, Familien die gerne Rad fahren oder ausgemachte Profis – sie alle können sich in der Murnauer Umgebung rundum wohl fühlen und ein breit gefächertes Streckennetz mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und individuellen Höhepunkten für sich entdecken. Wer nach einem Ort sucht, an dem er aktiv Urlaub machen kann und gleichzeitig eine ausgezeichnete Naturlandschaft entdecken möchte ist in Murnau genau richtig.

„Nur auf das Ziel zu sehen, verdirbt die Lust am Reisen.“

Friedrich Nietzsche

Getreu diesem Motto widmen wir uns in unserem Guide zuerst leichten und mittelschweren Radtouren und -routen für Familien, die durch kinderfreundliches Gelände führen und wunderschöne Naturerlebnisse für die ganze Familie versprechen. Außerdem haben wir aber auch jene nicht vergessen, die mit dem Mountainbike auf Nervenkitzel-Suche die Alpen erkunden möchten. Deswegen haben wir einfache, aber auch anspruchsvollere Trails und Touren rund um Murnau in den Ammergauer Alpen zusammengefasst und mit nützlichen Tipps und Tricks aufbereitet.

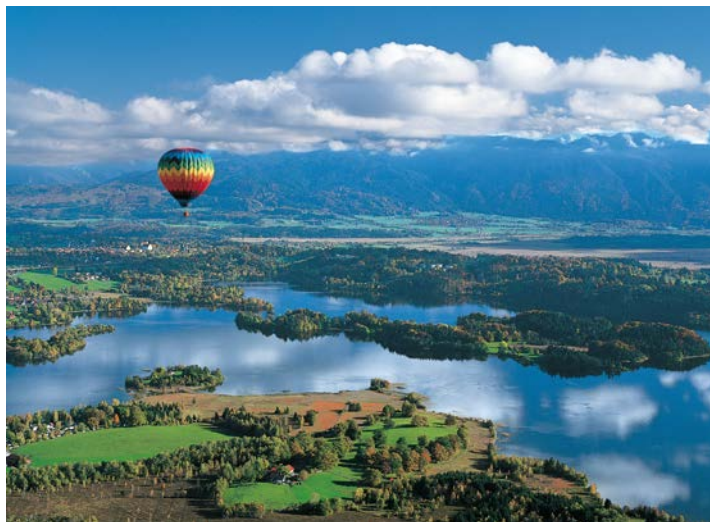
Murnau und das Murnauer Moos – „Das blaue Land“

Aber zuerst zur Umgebung. Das Murnauer Moos, größtes Alpenrandmoor Mitteleuropas, dehnt sich auf einer Fläche von 4200 Hektar im Süden von Murnau bis nach Eschenlohe, sowie im Westen bis nach Grafenaschau aus. Die Bezeichnung „blaues Land“ stammt - wie Besuchern spätestens nach dem ersten Tag in der Region klar wird - von der Fülle an Seen und feuchten Mooren, die das Landschaftsbild um Murnau prägen. Aufgrund seiner Größe und Geschlossenheit, seiner einzigartigen



Landschaftsformen und seiner diversen Tier- und Pflanzenwelt ist das Murnauer Moos einmalig in Mitteleuropa. Ein lebhaftes Mosaik aus Klein- und Großseggenriedern, kalkreichen Sümpfen und Altwassern, Feucht- und Streuwiesen. Höhepunkt sind aber die intakten Hochmoore mit bis zu 25 Metern.

Der Untergrund des Murnauer Moores hat seinen Ursprung in harten Gesteinen. Parallel zur Alpenlinie ragen bei Murnau die Grate der Faltenmolasse auf, welche über Jahrhunderte hinweg etlichen Gletschervorstößen Widerstand geleistet haben und so den Rand eines großen Beckens bildeten. Dieses Becken füllte sich nach und nach stetig mit Geröll und ließ so das Wasser nur langsam abfließen. Aus diesen Bedingungen entstanden je nach Feuchte und Untergrund unterschiedliche Moortypen: die von Grundwasser durchströmten Niedermoore, sowie die dauerhaft staunassen Hochmoore. An einigen Stellen quillt das Grundwasser sogar direkt aus dem Boden und bildet kleine Quellseen und -moore.



Ballon Das Blaue Land © Beck

Gefährdet wurde das sensible Ökosystem des Murnauer Moores vom 19. Jahrhundert an bis ins Jahr 2000 durch Gesteinsabbau – das sogenannte „Köcheln“ oder „Kögeln“ – im Hartsteinwerk Werdenfels. Der grünlich harte Sandstein wurde vor allem als Schotter im Schienenbau genutzt. Die bis zu 90 Meter hohen Bergrücken trotzten aufgrund



genau dieses Sandsteins vielen Gletschervorstößen und der Witterung. Den Dynamitsprengungen hatten diese „Härtlinge“ dann aber doch nichts entgegenzusetzen und so wurde die Landschaft des Murnauer Moores 70 Jahre lang durch Gesteinsbrüche beeinflusst. Um ein Haar wären mehr als nur ein paar dieser Gesteinshügel komplett abgebaut worden, doch dies konnten die beiden Naturschützer Prof. Max Dingler und Dr. Ingeborg Haeckel durch intensive Überzeugungsarbeit verhindern.

Bis in die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts spielte außerdem die Gewinnung von Streu und Torf eine große Rolle, doch auch hier wurde bald erkannt, dass diese Aktivitäten die Einzigartigkeit des Murnauer Moores gefährdeten. Nun erholt sich das Gebiet von allen äußerlichen Einflüssen und lockt mit seiner Geschichte und seiner natürlichen Kulturlandschaft. Rund 2.800 Tier- und Pflanzenarten, darunter auch 160 auf der Roten Liste als gefährdet eingetragene, machen das Murnauer Moos zu dem einzigartigen und vielfältigen Ort, der es heutzutage ist.

Kühles Nass und wunderschöne Wege – die Murnauer Seen

Neben dem Murnauer Moos bietet die Seenlandschaft um Murnau mit dem Staffelsee, dem Riegsee und dem Froschhauser See zusätzlich die Möglichkeit beispielsweise einen Wander- oder Radausflug im Sommer mit einem kleinen Bade-Stopp zu verknüpfen. Aber auch wenn man kein Bade-Fan ist, sind die Wander- und Radwege rund um die unberührte Murnauer Seenlandschaft ein Erlebnis für sich. Verschlungene Wege von 2 bis 25 km Länge führen vorbei an der vielfältigen Natur der diversen Naturschutzgebiete.

Der Staffelsee ist als Badesee in der ganzen Umgebung bekannt und sorgt im Sommer mit einer Fläche von 766 ha für eine erfrischende Abkühlung. Dank regelmäßiger Reinheitsmessungen ist eine gute Wasserqualität sichergestellt. Sieben Inseln verleihen dem Staffelsee außerdem seinen besonderen Charakter.



Östlich vom Staffelsee in etwa 2 km Entfernung liegt der 1,75 km² große Riegsee. Er ist etwas kleiner, aber dennoch ein ausgezeichneter Badesee mit ebenfalls geprüfter Wasserqualität. Ein Rundweg von 12 km führt einmal um den See herum und bietet somit Besuchern die Möglichkeit „ihr“ ganz eigenes Plätzchen am See zu finden.

Und zu guter Letzt soll auch der Froschhauser See, oder kurz „Frosch See“, nicht außen vor gelassen werden. Er ist nur durch eine Straße vom angrenzenden Riegsee getrennt und liegt umgeben von einem der vielen Naturschutzgebiete der Region. Zwar sind Boote und Schwimmgeräte nicht zugelassen, dafür kann der Badespaß aber dann „pur“ genossen werden, ohne von ebensolchen gestört zu werden. Ein Parkplatz macht den See außerdem sehr zugänglich auch für Familien mit kleineren Kindern.

Die schönsten Radtouren mit der Familie

- **Tour 1 – Durch das Murnauer Moos**
 - 34 km
 - ca. 2 bis 4 Stunden Fahrzeit
 - mittlerer Schwierigkeitsgrad
 - geländetaugliche Fahrräder nötig
- **Tour 2 - Benediktbeuern – Grossweil – Kochel am See**
 - knapp 32 km
 - 2 bis 4 Stunden Fahrzeit
 - leichter Schwierigkeitsgrad
 - geländetaugliche Fahrräder nötig
- **Tour 3 – Das schönste der Region – Murnauer Moos und Staffelsee**
 - 33 km
 - ca. 2 bis 4 Stunden Fahrzeit
 - leichter bis mittlerer Schwierigkeitsgrad
 - geländetaugliche Fahrräder nötig



Mehr familienfreundliche Touren in der Murnauer Umgebung finden Sie unter:

- http://www.dasblaueland.de/de/fahrrad-touren_p3
- <http://www.bayregio.de/radtouren>
- <http://www.ammergauer-alpen.de/oberammergau/sommer-aktiv/Radfahren>

Tour 1 - Durchs Murnauer Moos

Diese Tour führt durch die abwechslungsreiche Landschaft des Murnauer Moores am Fuß der Alpen. Gut beschilderte Radwege erleichtern die Orientierung, sodass sich die Aufmerksamkeit der gesamten Familie ganz der Vielfalt der Natur und ihren Reizen widmen kann. Die Tour bietet viele Möglichkeiten für rad- und naturbegeisterte Kinder kleine Abenteuer zu erleben und



© bayregio.de

einen ereignisreichen Tag mit den Eltern zu verbringen, der garantiert nicht langweilig wird. Falls die Tour aber doch zu lang werden sollte, kann auch ganz einfach nach Belieben verkürzt und ab Eschenlohe oder Ohlstadt der Zug zurück zum Ausgangspunkt in Murnau genommen werden.

Auf der Tour kann zuallererst die historische Lokomotive am Bahnhof in Murnau bestaunt werden, bevor es dann hinaus in die unberührte Natur geht. Bereits auf dem Weg zum Naturschutzgebiet Murnauer Moos bietet sich die Gelegenheit, einen herrlichen Ausblick auf das Wettersteinmassiv und das Estergebirge zu genießen. Vorbei an der Ramsachkirche entfaltet sich nun bald die Weite des Murnauer Moores: Je nach Jahreszeit und Wetter entstehen ganz unterschiedliche Eindrücke, sodass auch einer wiederholten Tour durch das Moos zu einer anderen Jahreszeit durchaus



nichts im Wege steht. Das malerische Örtchen Grafenaschau lädt außerdem, falls benötigt, zu einer kurzen Verweilpause ein (empfehlenswert ist das Gästehaus / Café Habersetzer mit schöner Terrasse und großer Kuchenauswahl). Der Naturerlebnis Pfad der Gemeinde Eschenlohe bietet zudem einen lohnenden Abstecher zu Fuß an. Durchaus interessante Ein- und Ausblicke ins Wettersteingebirge und das Loisachtal lohnen sich hier aber nicht nur für die Kleinen in der Familie (Gehzeit ca. eine Stunde). Neben Grafenaschau lädt auch Eschenlohe mit einer Vielzahl an urigen Gaststätten zu einer Einkehr und Pause vom Radeln ein (im Landgasthof „Alter Wirt“ schmauste wohl schon König Ludwig; der Hotel-Gasthof „Zur Brücke“ bietet bayerische Spezialitäten vom Feinsten; der Tonihof lädt zu einem urigen Schmaus aus ökologischer und regionaler Landwirtschaft ein und bietet auf seiner Terrasse einen wunderschönen Panoramablick).

Weitere Streckeninfos und Karten finden Sie unter:
<http://www.bayregio.de/freizeit/radtour-murnauer-moos/>



Tour 2 - Benediktbeuern – Grossweil – Kochel am See

Diese Tour führt entspannt durch eher flaches Gelände und ist damit bestens geeignet für Familien mit Kindern. Der Startpunkt – das Kloster Benediktbeuern – ist schon ein Ausflugsort für sich: Im Klostercafé können in der einzigartigen Atmosphäre des 1.250-jährigen Klosters hausgemachte Kuchen gegessen und die Umgebung bestaunt werden. Im Klosterladen kann zudem in Ruhe „gekrant“ werden – eine große Auswahl an Büchern, religiösen Artikeln,

Geschenkartikeln und heimischen Produkten aus dem bayrischen Kloster wartet darauf, entdeckt zu werden. Die Klostergärtnerei und der Kräutergarten zeigen außerdem auf informative Art und Weise die heimische Kräutervielfalt. Die verschiedenen Kräuter werden direkt nebenan im Klosterladen verkauft.



© bayregio.de

Unterwegs bietet das Loisach-Kochel-Moor eine Vielfalt an Natur und eine angenehme Umgebung zum Hindurchradeln. Der Kochelsee lädt zu einer kurzen Verschnaufpause ein in der die Künste im Steine flitschen erprobt werden können, oder die Ruhe der Natur in vollen Zügen genossen werden kann. Der Biergarten vom Fischerwirt ist außerdem eine perfekte Einkehrstelle, um eine erfrischende Limonade oder ein Bierchen zu trinken, ein Schmankerl zu essen, und sich dann frisch gestärkt wieder auf den Weg zu machen. Auf der weiteren Route ist der Triftkanal eine spannende Attraktion. Er wurde von den Holzverkäufern an der oberen Loisach geschaffen, da der kleine Ort Großweil lange Zeit der wichtigste Flößerort in der Region war und jeder Holzverkäufer der Umgebung sein Holz per Floß dorthin schipperte. Er ersparte den fleißigen Händlern den mühsamen Weg von gut einem Tag über den Kochelsee. Des Weiteren lockt das Freilichtmuseum in Glentleiten als größtes Freilichtmuseum in Südbayern mit spannenden Attraktionen und bietet einen umfassenden Einblick in den



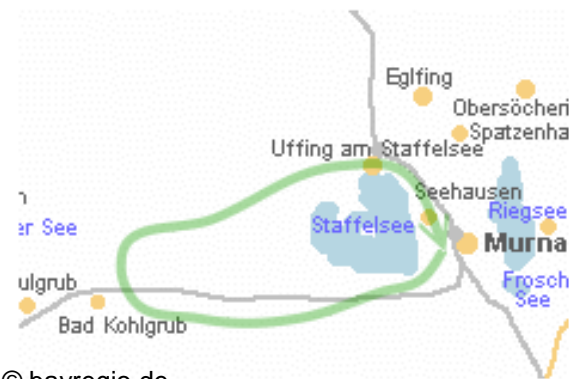
ländlichen Alltag traditioneller Oberbayern. Für Kinder gibt es spannende Programme, verschiedenste Tiere zu entdecken, zu streicheln, zu füttern und auch die spektakuläre Sicht auf die Berge und Seen der Alpen lohnen sich.

Weitere Streckeninfos und Karten finden Sie unter:

<http://www.bayregio.de/freizeit/radtour-benediktbeuern-sindelsdorf-grossweil-kochel/>

Tour 3 - Das Schönste der Region in einer Tour - Murnauer Moos und Staffelsee

Auch diese Tour ist wieder für Radler-Familien mit unterschiedlichem Geschmack und Ansprüchen gedacht. Neben der einzigartigen Fauna und Flora des Murnauer Moores und dem Gebirgs Panorama der Alpen ist auf dieser Strecke der Staffelsee ein weiteres Highlight. Kinder werden auf dieser Tour



© bayregio.de

auf ihre Kosten kommen, da es immer etwas zu tun gibt: Tiere beobachten, Blumen pflücken, schwimmen und planschen, oder eine zünftige Brotzeit im Gras bieten Abenteuer pur.

Einkehren lässt sich wunderbar in der von den Einheimischen liebevoll „Ähndl“ getauften Gaststätte direkt neben dem Ramsachkircherl, oder in einem der ursprünglichen Wirts- und Bauernhäuser im Moorkurort Bad Kohlgrub. Sollten die Kinder in Bad Kohlgrub noch genug Energie haben, lässt sich die Radtour auch mit dem 2,8 km langen Timberland-Trail verbinden. An der Talstation Hörnlebahn wartet dieser Walderlebnispfad darauf, Ihren Kindern mit allen Sinnen den Wald und seine Geheimnisse näher zu bringen.



In Seehausen direkt am Staffelsee genießt man einen überwältigenden Blick über den gesamten See und seine sieben Inseln. Auf einladenden Bänken kann hier bei schönem Wetter die Sicht genossen und mal so richtig die Seele baumeln gelassen werden. Wer möchte, kann sich ein Tretboot leihen und gemeinsam über den See dümpeln, um verstecktere Ecken der vielen Inseln zu entdecken oder Pirat auf hoher See zu spielen. Aber auch zum Schwimmen, Relaxen und in der Sonne liegen ist dieser Ort perfekt. Vor allem im Strandbad Lido kommen Kinder auf ihre Kosten, denn ein kleiner Sandstrand, flaches Wasser, Badeinseln, eine Wasserrutsche und ein Sprungturm lassen Kinderaugen groß werden. Das dazugehörige Lokal mit angeschlossenem Biergarten lädt auch die Großen in der Familie zum Verweilen ein. Leckere Snacks und Schmankerl schenken neue Energie für weitere Entdeckertaten.

Weitere Streckeninfos und Karten finden Sie unter:
<http://www.bayregio.de/staffelsee/radtour-staffelsee.php>



Radeln im Blauen Land © Tourist Info Murnau



Tipps für eine gelungene Radtour mit Kindern

Sie sind im Urlaub und haben bei schönem Wetter spontan Lust auf eine Radtour? Ganz unvorbereitet sollten Sie aber nie aufbrechen, denn es gibt einiges zu beachten. Diese nützlichen Tipps haben wir in Anlehnung an www.radtouren.de für Sie zusammengestellt. Anschließend steht einem sonnigen Familien-Ausflug nichts mehr im Wege!

Bereifung. Vor der Abfahrt sollte ein kurzer Fahrrad-Check durchgeführt werden. Prüfen Sie ob genug Luft in den Reifen ist und ob der Schlauch oder der Reifen beschädigt ist. Im Allgemeinen sollten natürlich alle Fahrräder der Familie verkehrstüchtig sein.

Chaos. Gibt es immer wieder im Gepäck. Wetterfeste Fahrradtaschen sind besonders praktisch, weil sie sicheren Stauraum für Wertsachen bieten und wichtige Dinge griffbereit verstauen.

Decke. Sollte zur Grundausstattung gehören und bietet die perfekte Unterlage für Pausen und Picknicks im Grünen! In der Fahrradtasche ist sie gut verstaut.

Flicken. Ist ärgerlich, kann aber mehr Spaß machen, wenn die Kinder mit eingebunden sind, etwas zu tun haben und sich nicht langweilen während Mama und Papa das Fahrrad reparieren. Und wer weiß, vielleicht haben Sie beim nächsten Platten eine Pause und die Kinder übernehmen mit Freude das Flicker?!

Getränke. Bewegung macht durstig, vor allem im Sommer - deswegen immer ausreichend Getränke dabei haben! Klares Wasser ist außerdem nicht nur als Durstlöcher sondern auch zum Händewaschen und Reinigen kleiner Wunden bestens geeignet.



Hose. Elastische und gepolsterte Radhosen sind für längere Touren sehr zu empfehlen – sie scheuern nicht und sind sehr viel angenehmer als enge Jeans. Wer Radhosen nicht mag weil sie zu eng sind kann auch auf lockere Bike-Shorts zurückgreifen. Diese sind oft auch von innen gepolstert, sitzen aber äußerlich lockerer.

Testen. Neue Ausrüstung sollte vor der ersten Anwendung zuerst einmal in Ruhe getestet werden, um böse Überraschungen zu vermeiden.

Kinderanhänger. Sind für kleine Kinder lohnenswert. Hier können sie vor dem Wetter geschützt an der Familientour teilnehmen und haben gleichzeitig Teddy, Trinkflasche und Co. immer bei sich.

Streckenlänge. Möglichst viel Strecke hinter sich zu bringen sollte bei einer Familientour nicht zur Debatte stehen. Das Erlebnis an sich steht im Vordergrund.

Naturerlebnis. Vor allem die Natur hält für Kinder und Eltern immer wieder spannende Erlebnisse am Wegesrand bereit. Gleichzeitig kommen alle an die frische Luft und bewegen sich. Gesundheit und Spaß perfekt kombiniert!

Helme. Sollten getragen werden, denn Sie schützen vor Verletzungen.

Pausen. Große und kleine Pausen machen jede Tour angenehmer und bieten Raum für tolle Erinnerungsfotos, Snacks und neue Erlebnisse.

Karten. Bereiten Sie die geplante Route gut vor und decken Sie sich mit ausreichend detailliertem Kartenmaterial ein. Dies muss heutzutage nicht mehr die unpraktische Faltkarte sein. Verschiedene Webseiten bieten kostenlose GPS-Routen-Daten an, sodass diese einfach auf einem GPS-Navigationsgerät gespeichert werden können und am Fahrradlenker den Weg weisen. Sie können sich die benötigten Kartenausschnitte aber auch zu Hause von den unten genannten Webseiten herunterladen und sich diese



selbstständig ausdrucken. Nützliche Webseiten für Kartenmaterial in und um Murnau sind beispielsweise:

- **GPS Kartendaten** <http://www.gps-tour.info/de/touren/suche-karte.html>
- **Alpintouren** <http://www.alpintouren.com/AT2006/>
- **Bikemap** <http://www.bikemap.net/de>
- **GPSies** <http://www.gpsies.com/?client=summit>
- **Murnau Tourenplaner** <http://www.murnau.de/de/tourenplaner-radfahren.html>
- **Outdooractive** <http://www.outdooractive.com/de/>

Außerdem ist die **Radwanderkarte "Das Blaue Land"** für 6,90 € an der Hotelrezeption, in den Verkehrsämtern oder online auf http://www.galliverlag.de/7766_Shop/11227_Fahrradkarten_Set.html erhältlich: 220 km ausgeschilderte Familientouren, 170 km Rennradstrecken und 99 km Mountainbike-Wege.

Wetterfest. Die Redewendung „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ gilt auch beim Radfahren. Funktionskleidung, die schnell trocknet und atmungsaktiv ist trägt sich angenehm leicht und schützt vor Wind und Wetter.

Spannende Mountainbike Trails

- **Tour 1 - Die Drei Marken Runde**
 - 32,8 km
 - mittlerer Schwierigkeitsgrad
 - ca. 4 Stunden Fahrzeit
- **Tour 2 – Genießer Tour**
 - 46,6 km
 - einfacher bis mittlerer Schwierigkeitsgrad
 - ca. 4 Stunden Fahrzeit



- **Tour 3 – Durch das Ammergauer Tal zum Hörnle**

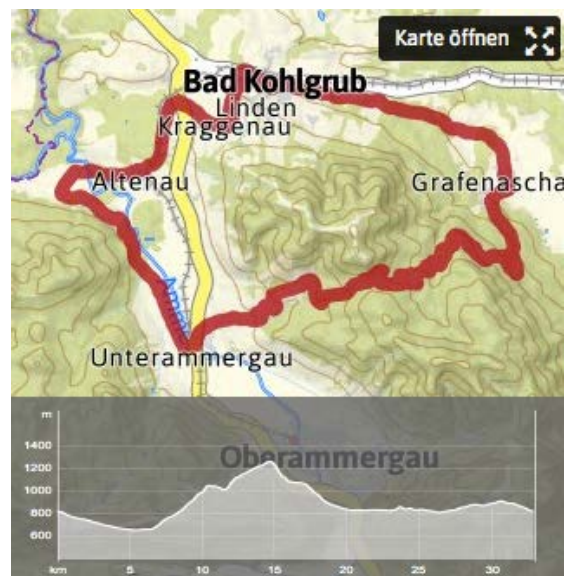
- 64 km
- schwerer Schwierigkeitsgrad
- ca. 6,5 Stunden Fahrzeit

Mehr spannende und naturerlebnisreiche Mountainbike Routen in der Murnauer Umgebung finden Sie unter:

- http://www.dasblaueland.de/de/mountainbike-touren_p3
- <http://www.bayregio-murnau.de/tourismus/radtouren.htm>
- <http://www.outdooractive.com/de/murnau-am-staffelsee/mountainbike/mountainbike-in-der-region-murnau-am-staffelsee/1458234/>
- <http://www.bergfex.de/sommer/murnau-am-staffelsee/touren/mountainbike/>

Tour 1 – Die Drei Marken Runde

Eine aussichtsreiche Rundtour vom Moorkurort Bad Kohlgrub führt in Richtung Drei Marken über Unterammergau und Grafenaschau zurück nach Bad Kohlgrub. Hier ist eine solide Kondition gefordert, die aber mit wunderschönen Aussichten und Trails belohnt wird. An der Angerlhütte vorbei hat man bergauf eine wunderschöne Sicht auf das Murnauer Moos und den Staffelsee. Die meiste Zeit führt der Weg über Forststraßen und nur ein kleines Stück Teerstraße. Abseits der bekannteren Strecken durch das Murnauer Moos ist diese Strecke eine spannende Abwechslung.



© outdooractive.com



Die genaue Streckenbeschreibung und Karten finden Sie hier:

<http://www.ammergau-alpen.de/Media/Touren/Mountainbiketour-Drei-Marken-Runde>

Tour 2 – Genießer Tour

Wer eine einfachere Tour mit wenig Höhenmetern und mehr Asphalt sucht, wird mit dieser Tour sehr zufrieden sein. Startpunkt ist im Ortszentrum von Murnau. Von dort geht es oft sehr flach und auf Asphalt über Ramsach nach Grafenaschau. Dann durch den Moosgraben nach Schwaigen und kurz entlang der A95 bis zum ersten kleinen Anstieg, in Richtung Oberau. In Oberau kann, wer möchte, am sehr schön gelegenen Schwimmbad eine Erfrischungspause einlegen, um dann zurück Richtung Eschenlohe zu fahren. Nach einem weiteren kleinen Anstieg kann dann die anschließende schöne Abfahrt nach Ohlstadt genossen werden. Der Rest der Tour findet wieder auf Asphalt statt und führt über Hechendorf zurück zum Ausgangspunkt in Murnau.



© outdooractive.com

Die genaue Streckenbeschreibung und Karten finden Sie hier:

<http://www.outdooractive.com/de/mountainbike/zugspitz-region/mountainbiketour-von-murnau-bis-oberau-eschenlohe/100668895/>

Tour 3 – Durch das Ammergauer Tal zum Hörnle

Wer nach einer größeren Herausforderung sucht, ist bei dieser anspruchsvollen Tour genau richtig. Hier sind Kondition, Technik und Durchhaltevermögen gefragt. Belohnt wird der Biker aber dann mit einer landschaftlich reizvollen und abwechslungsreichen Tour quer durch das Ammergau. Genuss-Abfahrten wechseln sich mit steileren Anstiegen ab. Vorbei an Hörnle, Laber und Ettaler Mandl wird die wunderschöne Gegend des Alpenvorlandes erkundet. Diese Tour führt Sie einmal quer durch die sehenswertesten Landschaften der Ammergauer Alpen.



© outdooractive.com

Zunächst geht es auf gut befestigten Straßen am Ostufer des Staffelsees entlang, dann schlängelt man sich in einem großen Bogen von Norden an die Hörnlegruppe. Durch Unter- und Oberammergau am Murnauer Moos vorbei geht es zurück zum Südufer des Staffelsees. In Unter- und Oberammergau lässt sich eine gemütliche Einkehr planen – vor allem in Oberammergau lohnt es sich, die berühmte Fassadenmalerei an zahlreichen Häusern aus der Barockzeit (Lüftlmalerei) zu bestaunen.

Die genaue Streckenbeschreibung und Karten finden Sie hier: <http://www.outdooractive.com/de/mountainbike/zugspitz-region/durch-das-ammergauer-tal-zum-hoernle/1358728/>

Flickzeug für unterwegs – Was brauche ich?

Unterwegs kann es gerade in den Bergen immer mal wieder zu Pannen oder kleinen Unfällen kommen. Wenn Sie nicht die richtige „Notausstattung“ dabei haben, kann eine kleine Panne direkt das Aus für die ganze Tour bedeuten – muss sie aber nicht! Mit



dem richtigen Flickzeug und unseren Tipps meistern Sie kleine Pannen und können Ihre Tour unbesorgt zu Ende oder aber sicher bis nach Hause fahren.

Immer dabei:

- Ersatzschlauch
- Flickzeug (man kann auch zwei Platten unterwegs haben)
- Handy (wenn alle Stricke reißen), Akku sollte voll sein
- drei Reifenheber
- Minipumpe oder CO2-Pumpe inkl. Kartuschen
- evtl. Pannenspray
- kleines Multitool Werkzeug mit Inbus und Mini-Kettennieter für die Fahrradkette (rettet notdürftig)

Falls es doch mal zu einer Panne kommt und Sie kein passendes Werkzeug dabei haben, sind hier in Anlehnung an das Mountain BIKE Magazin ein paar gesammelte Tipps wie Sie notdürftig die Panne beheben können. Aber Achtung: Sie sollten nach diesen behelfsmäßigen Reparaturen den direkten und vorsichtigen Weg nach Hause antreten.

Loch im Schlauch. Beim Aufpumpen des Schlauchs das Leck entdecken, dann dort den Schlauch so fest wie möglich verknoten. Wenn möglich den Schlauch wieder Einbauen und langsam nach Hause fahren. Falls diese Taktik nicht hilft und auch sonst kein Flickzeug vorhanden ist – so viel Gras wie möglich in den Reifen stopfen, durch Drücken weiter komprimieren und ganz langsam nach Hause fahren – Felgenschadenrisiko!

Beschädigter Reifen. In diesem Fall geht auch der Ersatzschlauch schnell kaputt, deshalb die kaputte Stelle mit einer Plastikkarte (Kundenkarte, Personalausweis oder



Liftkarte) unterlegen und mit Klebeband, wenn vorhanden, zusätzlich fixieren. Falls der Reifen eiert, ausbauen und mit Druck der Füße sanft zurecht biegen.

Speichenbruch. Die losen Drahtstücke möglichst entfernen – ausfädeln oder aus dem Nippelgewinde drehen. Falls sich der Draht nicht entfernen lässt, wickeln Sie die Drahtreste um die nächstgelegene Speiche und fahren dann nach Hause.

Wenn die **Scheibenbremse** keine richtige Bremsleistung mehr bringt, hilft feiner Schlamm aus Pfützenböden – zwischen Belag und Brems Scheibe rauhen die feinen Sandkörner die Oberfläche wieder auf und verbessern die Bremsleistung wieder etwas. Dennoch: Zu Hause direkt ordentlich vom Profi warten lassen!

Disclaimer

Die Touren sind nach bestem Wissen empfohlen worden, eine **Gewähr für die Richtigkeit der Angaben wird nicht gegeben.** Die **Befahrung erfolgt auf eigene Gefahr** und kann mit den üblichen, beim Aufenthalt im Gebirge immer vorhandenen Risiken verbunden sein. Jede Haftung ist ausgeschlossen.

Bitte nehmen Sie immer **Rücksicht auf Fußgänger und Wanderer.** Machen Sie sich **rechtzeitig bemerkbar, reduzieren Sie die Geschwindigkeit** und steigen auf engen Wegen ab und schieben das Fahrrad. **Wir appellieren für ein respektvolles Miteinander von Wanderern und Bikern.**

Ihr [Alpenhof Murnau](http://www.alpenhof-murnau.com)

