

# Eine aussichtsreiche Bergtour



Wandern, Mountainbiken, Klettern, Rodeln, Langlauf – alles, was man in den bayerischen und Tiroler Bergen machen kann – und derzeit unter den Corona-Auflagen auch zum Teil noch darf –, beschreibt der Rosenheimer Autor Reinhard Rolle auf seiner Internetseite und in seinen Wanderführern. Zusammen mit dem Bergexperten präsentieren wir unseren Lesern heute den nächsten Teil der Serie „Tourentipps“ – diesmal steht eine Wanderung zum Rechelkopf und Sontratn im Isarwinkel auf dem Programm. Dazu Reinhard Rolle ...

>>Die Tegernseer Berge sind gut erschlossen und viele Bergfreunde meinen, alle Gipfel zu kennen. Trotzdem kann der eine oder andere mit der Bezeichnung Rechelkopf nicht viel anfangen. Der unscheinbare Voralpenhügel, wie man ihn geringschätzig nennen könnte, bietet trotz seiner nicht einmal 1100 m Höhe einen exzellenten Ausblick und ist für alle



Altersgruppen geeignet. Die Gipfelwiese ist baumfrei, auf ihr steht ein einfaches, hölzernes Kreuz und es gibt ein Bankerl, auf dem es sich gut ausrasten lässt. Die Aussicht ist zwar nach zwei Seiten teilweise eingeschränkt, doch wir können weit ins Alpenvorland blicken und bei sehr guter Fernsicht darüber sogar bis zum Böhmerwald und Bayerischen Wald mit dem Großen Arber. Auf der gegenüberliegenden Seite entdecken wir die Benediktenwand und das Karwendelgebirge, und direkt zu unseren Füßen liegt der Kirchsee mit dem Kloster Reutberg.

Auch der Aufstieg ist nicht ohne, denn er verläuft über den Sonntraten, der, wie wir aus dem Namen schließen können, ein den ganzen Tag über sonniger Hügel ist. Die Bewohner von Gaißach nennen ihn auch Sunndraht oder Sunntraten, und die Wanderung ist dann die „Goaßerer Sonnentour“. Am schönsten ist übrigens der Anstieg an sonnigen Herbsttagen.



**Anfahrt:**

Über die Autobahn A8 München-Salzburg fahren wir bis zur Ausfahrt Holzkirchen oder Irschenberg, von München-West kommend auch direkt über Bad Tölz. Gleich nach Bad Tölz biegen wir bei der Ausfahrt Untergries links nach Gaißach ab. Durch den Ort hindurch fahren wir über die Ortschaften Moosen und Oberreuth nach Grundern. Der geräumige Wanderparkplatz liegt hinter dem Ortsende (von Bad Aibling 55 Min.)

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen wir den Ausgangspunkt nur mit einem Fußweg von ca. 2,5 km. Wir fahren mit der Bahn über Bad Tölz in Richtung Lenggries bis zum Bahnhof in Obergries. Von dort geht es dann per pedes nach Osten auf die Lenggrieser Straße, auf die wir bei Rain stoßen. Dort links (also nach Norden) ca. 300 Meter bis zum Weiler Kellern. Hier biegen wir rechts ab, dieser Weg führt uns dann weitere 700 Meter kerzengerade bis zum Wanderparkplatz in Grundern.





## Aufstieg:

Am östlichen Ende des großen Wanderparkplatzes entdecken wir bereits den Wegweiser zum Sonnatratnsteig. Nach weiteren 100 Metern verzweigt sich der Weg, wir können hier zwischen links dem Sonnatratnsteig oder rechts dem Sonnatratnweg wählen. Beide kommen weiter oben wieder zusammen. Erstgenannter ist ein schön angelegter Steig, der nur für Fußgänger geeignet und mit Holztreppen befestigt ist. Der Sonnatratnweg ist länger, kann dafür aber auch von Wanderern genutzt werden, die lieber auf einer breiten Forststraße aufsteigen. Auch Mountainbiker bleiben auf diesem Weg, der sich nach drei großen Serpentinien wieder mit dem Steig vereinigt. Später wird der Weg etwas schmaler und im Wald über mehrere kleine Kehren richtig steil! Wer bisher mit dem Mountainbike aufgefahren ist, muss ab jetzt den Hang hinauf schieben. Kurz nach einem engen Durchschlupf führt der Weg in wenigen Metern geradewegs zum Sonnatraten hinauf. Der Gipfelbereich ist von der zuständigen Behörde und vom Eigentümer aufgrund der starken Erosion gesperrt, doch es gibt daneben genug Gelegenheiten, um sich für eine Verschnaufpause auf die breite Wiese zu setzen und die Sonne zu genießen.

Für viele, insbesondere Familien mit Kleinkindern, ist hier die Tour bereits zu Ende. Wer jedoch Zeit hat, sollte auf alle Fälle noch den Besuch des Rechelkopfes einplanen. Hierzu folgen wir dem Steig, der nach wenigen Metern durch ein Drehkreuz weiter auf die hier höchste Erhebung, den bewaldeten Schürfenkopf, führt. Wir wandern an ihm vorbei, wobei der Weg nun wieder breiter und recht flach wird. Nach etwas mehr als einem Kilometer in leichtem, aber geringen Auf und Ab stoßen wir auf eine Wegekreuzung. Wer bis hierher mit dem Bike gefahren ist, biegt scharf rechts in die aufwärts führende Forststraße ein. Als Wanderer nehmen wir den steileren Steig links daneben, der steinig, aber kürzer, nach oben führt.

Beide Wege kommen in der Nähe der Schwaiger Alm (1123 m) wieder zusammen. Diese ist nicht bewirtschaftet, aber trotzdem

sollten wir sie aufsuchen und uns die wirklich sehenswerte hölzerne Kapelle auf der Almwiese ansehen. Über den Wiesenweg bei der Kapelle oder auch auf der Forststraße nehmen wir die letzten 200 Höhenmeter zum Rechelkopf in Angriff. Wer mit dem Bike unterwegs ist, muss dieses jetzt abstellen, denn jetzt geht es stetig auf schmalem Steig nach oben. Der gut ausgebaute Weg führt nur zuletzt etwas steiler zum Gipfelhang. Neben dem Gipfelkreuz und dem Bankerl auf 1330 m hat wohl ein Spaßvogel ein Schild aufgestellt, wonach das Radfahren hinunter zur Sigrizalm nicht gestattet ist.

### **Variante:**

Vom Gipfel aus können wir in 20 Minuten auf einem einfachen Wiesenweg zur Sigrizalm (1160 m) absteigen. Auch diese ist offiziell nicht bewirtschaftet, doch die zuständige Alpenvereinssektion Waakirchen schenkt hier an den meisten Wochenenden Getränke aus. Allerdings sollte man sich nicht darauf verlassen und auf alle Fälle Getränke im Rucksack dabei haben.

### **Abstieg:**

Der Abstieg erfolgt jeweils auf den Aufstiegswegen.

**Schwierigkeit:** leicht, Trittsicherheit gelegentlich empfehlenswert

**Weg:** Forststraße und Bergwege

**Gehzeit:** zum Sonntraten 1 Std., zum Rechelkopf zusätzlich 1 Std. 15 Min. Abstieg zur Sigrizalm 20 Min., Abstieg vom Rechelkopf 2 Std.

**Höhenunterschied:** 370 hm, zum Rechelkopf weitere 315 hm,

Abstieg zur Sigrizalm 170 hm

**Höchster Punkt:** 1329 m

Aus dem Wanderführer „Familienwandern – Bayerische Alpen und Tirol“, erschienen im Rosenheimer Verlagshaus. Erhältlich im Buchhandel sowie im Internet:

Amazon: <https://amzn.to/2E6I709>

Bücher.de: <https://tidd.ly/3kZyDVG>

