

MAGAZIN DER ALPENWELT KARWENDEL · IM HERZEN DER NATUR



Hoch³

N^o 6 Herbst · Winter 2025 / 2026

Gemütlich

Zu Tisch beim Törggelen
in Mittenwald

Geheimnisvoll

Ein Märchenweg-Ausflug
mit Insidertipps

Gratis

Ihr aktuelles Hoch³-
Magazin zum Mitnehmen

Hoi,
sog amoi...

Wos?

Wo schaustn
du hi?

Zum
Rumpel
stilzchen.

Erzähl uns doch
kein Märchen!



Ein herzlicher Karwendel gruß ...

SCHNELL
GESAGT

Rollschuh oder Radl?
Radl.

Semmel oder Sahneschnitte?
Semmel.

Lift oder Loipe?
Loipe.

HEUTE VON



Dominika Schandl

· Karwendel Einsatz:
Veranstaltungsbereich der
Alpenwelt Karwendel Tourismus GmbH

· Persönlicher Auszeitmoment:
Auf dem Kranzberggipfel um 8 Uhr in
der Früh mit Blick und Brotzeit

Im Herbst trifft man mich ...

... in der Natur und besonders oft am Kranzberg. Das ist mein Hausberg, wo ich viele Stunden verbringe und gern auch spontan zum Wandern gehe. Da gibt's 1.000 Möglichkeiten zum Raufgehen und man braucht nicht den ganzen Tag dafür verplanen.

Wenn es frisch geschneit hat, zieht es mich ...

... auf die Langlaufski. Besonders ins sonnige Gebiet rund um Krün. Zum Beispiel auf die Barmsee-Loipe, das ist eine landschaftlich sehr schöne und abwechslungsreiche Runde. Mal geht's durch ein Wäldchen, dann wieder am Ufer entlang ... und danach kann man im Alpengasthof Barmsee einkehren.

Das habe ich lange nicht gemacht, aber mal wieder vor ...

... eine Rundtour mit Hüttenübernachtung. Ich würd' gern mal über den Schwarzkopf und die Schöttelkar Spitze zu den Soiernseen raufgehen – im Soiernhaus kann man bis Anfang Oktober übernachten – und dann über Lakaiensteig und Fischbachalm zurück.

Wer zum ersten Mal in die Alpenwelt kommt, sollte...

... die Bergseen sehen. Die verzaubern einfach, zu jeder Jahreszeit. Oder im Winter Schlittschuhlaufen gehen. Zum Beispiel flutet bei uns die Gemeinde in Mittenwald bei entsprechender Witterung die Wiese im Krausegarten und da können die Kinder dann ohne Einbruchgefahr auf dem Natureis sausen.

Darauf freue ich mich gerade besonders ...

... auf die goldenen Herbstfarben und die frische klare Luft!

Inhalt

So hoid

Kompakte Infos und Kurzweiliges aus den drei Orten

4 Kleine Meldungen, persönliche Tipps und ein aktueller Blick über den Buckelwiesenhorizont.

36 Tradition und Brauchtum im Fokus. Diesmal: ein Hoch³ auf unsere Tracht.

Isartaler

Im Interview

Auf einen Ratsch. Mit Menschen im Isartal, die hier daheim sind und uns im persönlichen Gespräch in ihr Leben eintauchen lassen.

10 **Wallgauer Wunderplätze**
Ein erlebnisreicher Spaziergang mit Familie Wilde zwischen Insidertipps und märchenhaften Spielstationen.

30 **Herbstliche Schmankerlrunde**
Beim Törggelen im Mittenwalder Traditionsgasthof Stern.

Schaug amoi

Erlebnisseite für Kinder

14 Zum Entdecken für Klein und Groß. Diesmal mit kreativen Spielideen und überraschenden Rätseln rund um den Wald.

Pack mas

Veranstaltungen und Erlebnisse in der Alpenwelt

18 Was rührt sich in der Alpenwelt? Saisonale Veranstaltungstipps und Freizeitideen.

Einmerkerl

Adressen zum Nachschlagen

43 Von WLAN-Spot über Minigolf bis Taxiruf – Wissenswertes auf einen Blick.

Scho schein

Urlaub für die Augen

Auf zwischengestreuten Bilderseiten, die ohne viele Worte auskommen und besondere Blickwinkel auf die Alpenwelt Karwendel eröffnen.





Do schaug her

Das Alpenwelt Karwendel Bilderrätzel

Hier zeigen wir einen spannenden Bildausschnitt und laden Sie herzlich zum Suchen und Finden ein – wo wurde dieses Foto aufgenommen? Tipp: Im Mittenwalder Obermarkt zeigt dieses Eckhaus Ortshistorie in dreierlei Kontext. Und spricht dabei nicht nur den Seh-, sondern auch den Geruchssinn an ... Auflösung auf Seite 45.



Bankerl moment

Spontan getroffen, kurz gefragt.

Es lebe die Bankerlkultur! Denn beim Sitzen lässt man die Schnelllebigkeit vorbeiziehen und lädt den Müßiggang zum Verweilen ein. In jeder Ausgabe freuen wir uns daher über einen anderen Ort und ein spontanes persönliches Wort.

Diesmal: Doppelbank in den Buckelwiesen

Wer seid ihr und wo kommt ihr her?

Gerd und Sabine aus Oldenburg im hohen Norden.

Und warum seid ihr heute hier?

Sabine: Weil ich die Buckelwiesen total liebe, die Weite und das Licht – das ist doch der Knaller!

Sagt ein Nordlicht, das eigentlich zu Hause immer das weite Meer vor Augen hat ...

Ja, aber das hier ist eine andere Weite.

Gerd: Und außerdem so ganz ohne Trubel. Du hast diese wunderbare Ruhe hier oben – ohne, dass du ganz hoch in die Berge musst.

Wann ist eure liebste Reisezeit?

Beide: In der Zwischensaison. Da aber in allen Jahreszeiten, also im Herbst oder Frühjahr zum Wandern, aber auch im Winter zum Langlaufen.

Und wo belohnt ihr euch nach der Bewegung?

Sabine: Hier am liebsten in der Goas-Alm. Da ist's gemütlich und es gibt tolle hausgemachte Speisen.

Buchtipps

Der Autor Michael Frank ist gebürtiger Oberbayer und lässt in diesem Roman die Nachkriegszeit am Fuße des Karwendel aufleben. Authentische Einblicke, ausdrucksstark erzählt. Bei älteren Lesern werden Erinnerungen lebendig, die Jüngeren können in spannendem Perspektivenspiel in vergangene Zeiten blicken.

Michael Frank • 252 Seiten • 22,00 €



Wandern und Spaziergehen mal anders: Mit tierischer Begleitung können Sie zusätzlich motiviert und aus ganz anderer Perspektive die Alpenwelt Karwendel erleben. Und ganz egal, ob tierische Begegnungsstunde, exklusiver Geburtstagsausflug oder einfach eine begleitete ausgedehnte Wanderung – immer dürfen Sie sich auf eine Wohlfühlkombi aus Entspannung und Naturerlebnis freuen. Wie bei den beiden folgenden Angeboten, die ganz besonders die gemeinsame Bewegung im Fokus haben:

- ▶ Bei der **Shetlandpony-Wanderung** „Unterwegs durch Wald und Wiese“ in Mittenwald alpenwelt-karwendel.de/kinderprogramm
- ▶ Mit wollweichen **Alpakas** in Wallgau, die **neu seit Sommer 2025** verschiedene Aktivitäten sanft und doch erlebnisstark bereichern wallpakas.de

Eigsacklt!

Mit unseren exklusiven Alpenwelt Karwendel-Artikeln holen Sie sich ein Stück Isartaler Lebensgefühl nach Hause. Von der himmelblauen Hinguckertasche „Eigsacklt“ über alpin geprägte Brotzeitboxen mit Schneidebrett bis hin zum hochwertigen Bildkalender.



Erhältlich in den Tourist-Informationen oder unter alpenwelt-karwendel.de/prospekte-bestellen

Heimatkino

Ein besonderer Film von Klaus-Peter Hütt und Walter Steffen, der vor Originalkulisse die Verbundenheit von Mensch und Tier in der Alpenwelt Karwendel zeigt. Und noch viel mehr! Denn **SCHAFSTAGE** nimmt erstmalig die bayerische Bergschafhaltung in den Fokus – mit allem, was dazugehört. So begleitet der Zuschauer den Mittenwalder Schäfer „Peppi“ Hornsteiner und seine Kollegen bis in die hochalpinen Gebirgsweiden hinauf. Im jahreszeitlichen Rhythmus, mit wichtigem Landschaftspflegeauftrag und großer Liebe zur Schafzucht. Wer den Film im Kino verpasst hat, kann mit der **DVD** auch daheim in die Schafwelt eintauchen. Ein echter Tipp für alle, die authentische Einblicke mögen und sich für das Leben in den Bergen interessieren.



Die DVD zum Film ist bei der Buchhandlung Adam in Garmisch sowie über www.schafstage.de erhältlich. Auf der Website finden Sie außerdem weitere Informationen rund um Drehort und Mitwirkende.



Durchatmen und Krafttanken

Das geht in der klaren Bergluft und mit unseren vielen offenen Erholungs- und Präventionsangeboten besonders gut! Zum Beispiel bei der wohl-tuenden Kombination aus Waldbaden, Atemtraining und leichtem Wandern, die Sie über das Parkhotel Wallgau buchen können. Genauso wie beim Yoga im Mittenwalder Kurpark „Krausegarten“, wo Sie die Natur genießen und den Tag gestärkt beginnen oder ausklingen lassen können. Aber es muss auch nicht immer draußen sein: So werden bei der Faszien-gymnastik „Stretch&Relax“ im Feuerwehrhaus Krün körperliche Verspannungen gelöst und passende Atemtechniken integriert. Und wer den kurzen Erholungs-moment im Alltag sucht, findet in unseren zahlreichen Kirchen und idylli-schen Kapellen immer einen stillen Ort zum Innehalten.

Weitere Erholungstipps gibt's unter alpenwelt-karwendel.de/gesundheits



Der kleine Karwendelgruß

Hoi liebe Kinder!

Bergziege Karli und Schneehuhn Wendelin kennen alle Kinderabenteurer in der Alpenwelt Karwendel und laden dich diesmal zu tierischen Begegnungen ein! Zum Beispiel kannst du in Mittenwald und Krün zwei ganz tolle Bauernhöfe bei unseren neuen **Bauernhof-Erlebnistouren** näher entdecken. Von Kälbchen streicheln über Butter machen bis zum eigenen Melkdiplom – die Familien Noder und Kramer öffnen in den Sommerferien an bestimmten Tagen ihre Tore und heißen dich herzlich willkommen – mitten im Bauernhofleben und mit kleiner gemeinsamer Brotzeit. Genauso spannend gehts bei unserer **Wanderung zur Wildfütterung in Wallgau** zu. In etwa 45 Minuten erreichst du die winterliche Futterkrippe und kannst das scheue Rotwild aus nächster Nähe sehen. „Staad sei“ (leise sein) ist dabei das Motto – dann erlebst du mit rund 80 Tieren und prächtigen Hirschen ein beeindruckendes Schauspiel. Anschließend gehen wir mit kindersicheren Fackeln zusammen zurück nach Wallgau.

KARLI



Kurzgefasst:

Das Kinderprogramm steht allen Kindern und inter-essierten Familien offen · Die Anmeldung ist in allen drei Tourist-Informationen möglich · Weitere Abenteurer und Angebote unter

alpenwelt-karwendel.de/kinderprogramm

Neue Schatzsuche in Mittenwald

Bei dieser spannenden Entdeckungsreise könnt ihr ganz eigenständig auf die Suche gehen! Packt einfach Familie oder Freunde ein und stellt euch kniffligen Aufgaben und Spurenrätseln, um ans Ziel zu kommen und den Code zu knacken. Dafür benötigt ihr nur unser spezielles **Heft mit Schatzkarte**, das ihr in allen Tourist-Informationen erwerben könnt. Es hilft euch dabei, immer auf dem richtigen Weg zu bleiben und gleichzeitig die schönsten Ecken des Ortes zu entdecken. Mit dem Lösungswort und dem richtigen Zahlen-Code könnt ihr euch euren Schatz zu den Öffnungszeiten in der Mittenwalder Tourist-Information abholen.

Die neue Schatzsuche macht nicht nur Gästen Spaß, sondern ist auch eine perfekte Idee für Kindergeburtstage oder den Familienausflug. Weitere Infos findet ihr hier:



WENDELIN

GASTHOF
Stern
MITTENWALD
SEIT
2005

Wohlfühlen pur: Traditioneller oberbayerischer Brauerei-Gasthof mit regionaler Küche, herrlicher Biergarten mit Kinderspielplatz, gemütliche Gästezimmer.

Gasthof Stern Mittenwald

Von ganzem Herzen Gastgeber
Fritz-Pröll-Platz 2 · Mittenwald
www.stern-mittenwald.de
@ stern.mittenwald



wildfang
— restaurant —

Essen mit Charme – modernes Ambiente vereint mit gemütlicher Atmosphäre. Kulinarisches Erlebnis mit Produkten ausschließlich von regionalen Lieferanten.

Restaurant Wildfang

Täglich 11 bis 22 Uhr
Ruhetage Montag und Sonntag
Dekan-Karl-Platz 3 · Mittenwald
restaurant-wildfang.de



TRACHTEN

Leismüller
WALLGAU



Ruft neue Traditionen ins Leben. Hochwertige Tracht und Trachtenmode – ein Stück Bayern to Go. Alles auch im Online-Shop erhältlich.

Trachten Leismüller

Hochwertige Tracht in Wallgau mit hauseigener Säcklerei für Lederhosen
Walchenseestr. 11 · Wallgau
trachtenmode-leismueller.de



auf kranzt

[prächtigt geschmückt]

Wenn die Weidetiere unversehrt zurückkehren, freut sich das ganze Tal. Die traditionellen Almabtriebe beginnen Ende August mit den „Goaßn“, es folgen die Bergschafe und der Abtrieb der Rinder bildet Mitte September den festlich geschmückten Höhepunkt. Begleitend finden in allen drei Orten Bauernmärkte mit heimischen Produkten statt.

Reich verzweigt

Familie Wilde liebt das Gebiet rund um das Wallgauer Haus des Gastes. Denn von dort aus eröffnen sich auf kürzesten Wegen die tollsten Spiel- und Entdeckerrunden. Redakteurin Lisa Rühl hat das einheimische Dreiergespann rund um den Märchenweg in Wallgau getroffen und die besten Tipps von Mama Marina und ihren Kindern Luisa und Xaver eingefangen ...



„Du hast einfach den ganzen Tag Sonne hier.“

Bärenhöhle, Naturspielplatz, Märchenweg – da weiß man ja gar nicht, wo es zuerst hingehen soll ...

Marina: Genau darum sind wir so oft hier! Wir wohnen gleich in der Nähe und du kannst das ganze Jahr hindurch unheimlich viel machen. Und bist eigentlich immer in der Sonne ...

Was ist euer Tipp, wenn ihr wenig Zeit habt?

Marina: Dann gehen wir zum Beispiel nur kurz den Anfang vom Magdalena-Neuner-Panoramaweg hoch und setzen uns aufs Bankerl über der Sonnleiten. Da musst du gar nicht weit gehen und hast trotzdem eine super Aussicht über den ganzen Ort und auf die Berge.

Xaver: Im Winter ist der Rodelhang in der Witter auch toll, da muss man nur ein kurzes Stück Richtung Bärenhöhle hintergehen und dann gehts rechts weg.

Luisa: Und wenn's keinen Schnee hat, kann man hier super Inline Skates fahren. *Marina:* Ja, weil es rundherum viele geteerte Wege gibt und du ganz bis nach Krün überlaufen kannst.

Und hier am Haus des Gastes gibt es ja auch einen asphaltierten Bewegungsplatz ...

Marina: Ja, der ist super und wenn es im Winter kalt genug ist, richtet die Gemeinde ihn als Natureisplatz her.

Xaver: Da sind dann auch Tore zum Eishockey spielen und vorne kann man Eisstockschießen.



ISARTALER

Heute machen wir uns aber in milder Herbstsonne Richtung Märchenweg auf und halten uns somit nach dem Haus des Gastes links. Doch bevor wir die Brücke zur Märchenweg-Abzweigung überqueren, kommt das trockene Flussbett der Finz in den Blick.

Marina: Hier spielen die Kinder auch immer gern. Sie können buddeln und Steine springen – das ist wie ein großer Natursandkasten. Da sind sie immer glücklich.

Xaver: Ich geh' aber auch gerne zum Fußballplatz nüber.

Marina: Der ist gleich neben dem Naturspielplatz und da gibt's jetzt einen neuen Verbindungsweg zum Haus des Gastes. Dann können die Eltern auf der Terrasse sitzen und haben von dort aus die Kinder im Blick. Und der Spielplatz ist wirklich schön, mit Seilbahn und einem großen Holzschiff. Und seit diesem Sommer ist auch noch ein kleiner Bikepark dazugekommen.

Bei diesen Optionen ist es fraglich, ob wir jemals am Märchenweg ankommen werden – klingen doch Pfannkuchen mit Eiscreme und Spielplatzblick nicht minder verlockend ... Doch da beginnt Luisa von der Rapunzel-Geschichte zu schwärmen und wir kriegen die Kurve. Also über die Brücke Richtung Krün und dann rechts in den Märchenweg hinein ...



Einkehr-Tipps vor Ort

Für die süße Belohnung nach der Bewegung



- direkt im Haus des Gastes mit Apfelstrudel, Vanillesauce und Blick auf den Naturspielplatz
- auf eine heiße Schokolade ins Wallgauer Café Holzer mit der Option, sich gleich für die Kinderaktion „bunte Schokoladenreise“ anzumelden und einen eigenen Schokoladen-Lolli zu gießen
- nach kurzem Aufstieg in der Berggaststätte Maxhütte mit hausgemachten Kuchen. Dazu gibt es dort nach Voranmeldung die besondere Möglichkeit, in drei separaten Hüttchen mit je fünf bis acht Personen zu frühstücken.

Da sitzt ja eine Stein-Eule im Baum, was hat es damit auf sich?

Marina: Da sind acht Stück den ganzen Weg entlang versteckt und man kann sie suchen und zählen. Das macht den Märchenweg auch aus, dass es so viel Verschiedenes zu entdecken gibt.

Habt ihr denn außer Rapunzel noch andere Lieblingsstationen?

Luisa: Ich mag auch das Rumpelstilzchen, weil man mit dem richtig am Feuer sitzen kann. Oder die kleinen Elfenhäuser, die es neben den Spielstationen gibt. Da muss man immer genau hinschauen, damit man die sieht ... Und es ändert sich auch immer mal was, darum ist es hier nie langweilig.

Marina: Toll ist auch der Wunschbrunnen, da kann man Wünsche auf Steine schreiben und im Brunnen versenken.

Währenddessen hat Xaver Spazierstock und einen abgenagten Tannenzapfenfund in der Hand und geht zielstrebig auf das Hänsel und Gretel-Ensemble zu. Ob das seine Lieblingsmärchenstation ist? Die Antwort kommt so klar wie die Herbstluft:

Xaver: Das Wichtigste beim Wandern is a gscheide Brotzeit. Mit Speck, Schüttelbrot und was zum Trinken. Oder dass man am Schluss noch wo einkehrt.

Mit anderen Worten: Essen gut, alles gut. Wir beschließen den bewegungsfrohen Tag am Hexenhäuschen mit Sitzbankerl und Steinspieltisch. Und wenn wir nicht gestorben sind, dann knobeln wir noch heute ...

WALLGAUER MÄRCHENWEG

- ca. 1 Stunde,
- acht Erlebnis-Stationen



Aktive Treffpunkte in den drei Orten

„Viele denken bei Aktivitäten hier erst mal nur an Wandern und Radeln. Aber auch direkt in unseren Orten kann man wunderbar draußen Zeit verbringen“, sagt die Wallgauerin Marina. Zum Beispiel im brandneuen Bikepark in Wallgau neben dem Spiel- und Fußballplatz an der Finz. Die Idee zum Bikepark entstand im Rahmen der Dorferneuerung und der Bau wurde durch eine private Initiative realisiert sowie von der Gemeinde tatkräftig unterstützt. Nun gibt es verschiedene Strecken – von leichter Variante bis zur Profi-Line mit Sprüngen. „Wir haben aber noch keinen Verein zum Bikepark“, erzählt Mitinitiator Sebastian Weiß. „Und würden uns daher wünschen, dass sich so etwas entwickelt und sich engagierte Leute finden, die den Park weiter pflegen.“ Dank menschlichem Engagement gibt es in allen drei Orten tolle Plätze, wo man sich trifft und mit allen Generationen zusammenkommt:

Mittenwald

beim Spielgolf in der Kuranlage Puit im historischen Ortsteil Gries • im großzügigen Kurpark am Krausegarten mit dem Kulturdenkmal Villa Krause und dem XXL-Outdoor-Schach- und Mensch-ärgere-dich-nicht • im Riedboden mit großem Spielplatz und Skatepark

Krün

auf der 18-Loch-Minigolfanlage im Kurpark und der Terrasse des Restaurants Kurhaus Krün • auch die weitläufige Parkanlage lädt zum Verweilen ein • auf dem Flößerspielplatz mit Kiosk und angeschlossenen Bewegungsgelände für Frisbee und Fußball

Wallgau

auf dem Naturspielplatz mit Ballspielwiese und neuem Bikepark sowie der Minigolfanlage, Kegelbahn und Freiluft-Schachfeld am Haus des Gastes am Ortsrand • am Golfplatz in Wallgau und Einkehr im Restaurant Golf-Alm



Weitere saisonale Tipps gibt's in der **Alpenwelt Karwendel App** und in den Tourist-Informationen.



Walddetektiv

Huch, was ist denn das? Xaver hat auf dem Wallgauer Märchenweg einen besonderen Fund gemacht. Was könnte das sein? Kreuze eine der drei folgenden Antworten an:



1 Ein Tier, zum Beispiel ein Eichhörnchen oder eine Maus, hat den Zapfen kunstvoll abgenagt.



2 Das ist ein Schlegelzapfen von der Isartaler Keulen-Fichte. Die Zapfen wachsen in dieser besonderen Form.



3 Das ist ein Natur-Schwimmer, der traditionell fürs Holzrutenangeln am See eingesetzt wird.



Karli

Hoi liebe Kinder,

ich liebe den Wald! Denn da kann man viele spannende Sachen finden und damit ganz toll spielen. Das einzige, was dabei wichtig ist: Nichts ausreißen oder abrufen, sondern einfach das nehmen, was am Boden liegt. Ob Fichtenzapfen, Blätterhaufen oder ein lustig geformter Wanderstock – es gibt immer viel zu entdecken! Und nach dem Sammeln kannst du zum Beispiel im Spiel einen Waldkiosk eröffnen oder aus verschiedenen Naturmaterialien ein großes Bild legen. Bist du dabei?

Viele Grüße, Karli

Natur schatz sucher

Komm mit in
den Wald!



Steingesichter

Diese lustige Steineule ist auf dem Wallgauer Märchenweg an acht Orten versteckt – findest du sie alle? Aber auch mancher Naturstein hat die Form eines Tieres oder scheint direkt ein Gesicht zu haben. Bemale dir doch selbst ein „Steintier“ und verstecke oder verschenke es.

Wer ist denn hier gelaufen?
Dein Tipp:



„Drei gewinnt“-Spiel am Märchenweg. Wer zuerst drei Steine in einer Reihe hat, gewinnt.

Wendelin



Länger laufen mit Suchspielen, Hüpfreimen und Liedern. Ich habe zum Beispiel schon oft diesen Reim gehört:

Und 1, und 2,
und 3, und 4,
und 5, und 6,
und 7, und 8,
und 9, und 10,
ein Hut, ein Stock,
ein Regenschirm
und vorwärts,
rückwärts,
seitwärts, ran,
Hacke, Spitze,
hoch das Bein!



Blätterbühne

Hast du schon mal ein Waldmandala in Kreisen und Mustern auf den Boden gelegt? Oder mit Kastanien ein Wurfspiel gemacht? Oder im Schnee echte Tierspuren entdeckt? Wenn du großen Lärm vermeidest und auf den Wegen bleibst, können die Wildtiere gut leben und du im Wald ganz viel machen! Alles was du brauchst, ist genügend Zeit zum Sammeln und ein bisschen Fantasie. Unser Tipp: Wenn du mit Freunden unterwegs bist, gibt's auch prima Gruppenspiele. Zum Beispiel kann einer einen Naturgegenstand suchen und die anderen müssen einen ähnlichen dazu finden. Oder jeder sucht einen Gegenstand und ihr baut am Ende alle gefundenen Schätze in eine gemeinsame Geschichte ein. Also volle Waldkraft voraus!





Nicht daheim und doch zu Hause. Als familiengeführter Betrieb begrüßen wir Sie wellnessreich und kulinarischfein. Servus Auszeit!



Alpenhotel Rieger

Hallenbad • Sauna • Mediterrane Küche mit hausgemachter Pizza & Pasta
 Dekan-Karl-Platz 28 • Mittenwald
 hotel-rieger.de



Echte Entschleunigung mit dem gemütlichsten Sessellift der Welt. Und oben? In den Barfußwanderweg hinein oder mit Mountaincarts zurück ins Tal. Immer dabei: schönstes Berg-Panorama rundumadum!



Kranzberg-Sesselbahn

Täglich von 9 bis 16.30 Uhr
 Am Kalvarienberg • Mittenwald
 kranzberglift.de



Alpines Gwand mit Weitblick.



Trachten- und Modehaus Grasegger

Mit hauseigener Manufaktur
 Am Kurpark 8 • Garmisch-Partenkirchen
 grasegger.de



Neben unserem Schuhsortiment halten wir vielseitige Freizeit- und Funktionsbekleidung sowie Ausrüstung fürs WANDERN und OUTDOOR für Sie bereit.



Schuhhaus Weineisen

Schuhe & Ausrüstung für die ganze Familie
 Hochstraße 5 • Mittenwald
 schuhhaus-weineisen.de



Hinaus und hinauf!
 Zum Lieblingsberg von König Ludwig II., mit Wanderfülle und Walchenseekino.



Herzogstandbahn

In 4 Minuten zum Gipfelglück
 Ermäßigung mit der AlpenweltCard
 Am Tannneck 6 • Walchensee
 herzogstandbahn.de



Ski- und Snowboardverleih für Erwachsene und Kinder. Dank der perfekten Lage, direkt am Gleis 1, am Bahnhof Mittenwald bist du schnell am Start: Leihe dir deine Ausrüstung aus, steige in den Bus oder Zug und dein Wintersporttag kann beginnen!



BikerBahnhof Mittenwald

Bike- und Skishop, Verleih & Service – Top Marken und große Vielfalt
 Bahnhofplatz 12 • Mittenwald
 bikerbahnhof.com



Das Wandern ist des Radlers Lust

Warum nicht einmal Wandern und Radeln in einer Tour kombinieren? Das sogenannte „Bike & Hike“ erfreut sich immer größerer Beliebtheit und ist bei uns auf vielen Routen möglich. Zum Beispiel bei der anspruchsvollen Tour zur Fischbachalm, die in Krün beginnt und im idyllischen Almgebiet auf 1.400 m zur stärkenden Einkehr einlädt. Wer mag, kann danach in die Bergschuhe steigen und noch bis zum malerischen Soiernhaus auf 1.616 m aufsteigen.



[alpenwelt-karwendel.de/
a-biketour-zur-fischbachalm-
bei-kruen](https://alpenwelt-karwendel.de/a-biketour-zur-fischbachalm-bei-kruen)

Erlebnis seiten

Wenn die Sommerhitze nachlässt und unsere Berge auf goldenes Herbstlicht treffen, starten Outdoor-Enthusiasten so richtig durch. Ob in Bike & Hike-Manier, sprich der Kombination aus Radfahren und Laufen, bei ausgedehnten Wanderungen zu einer unserer liebevoll geführten Hütten oder nach dem ersten Schnee beim Winterwandern und Langlaufen – jetzt ist die Zeit, um bei idealen Temperaturen die schönsten Draußen-Aktivitäten anzugehen.

Also,
pack mas!

○ Ferchensee
MITTENWALD



PACK MAS

Vielfältig bewegt

Die Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten zeigt sich in der Herbst- und Winterzeit ganz besonders. Zusätzlich dabei: die einmalige Färbung der Herbstblätter, die würzige Bergluft und immer wieder die Chance, mit frischen Schneeflocken zu tanzen. Drei Lieblingstouren mit vielen glasklaren Wow-Momenten haben wir hier für Sie zusammengestellt:

1. Blick beschwingt Radtour über Elmau und Ferchensee

Wow-Moment

Eine gemütliche Runde, die unsere allerschönsten Naturerlebnisse auf beste Art vereint: felsfrohe Abwechslung rund um den Hohen Kranzberg, glasklare Bergseen im türkisgrünen Doppelpack und die einzigartige Buckelwiesenlandschaft vor Gipfelpanorama. Dazu ein Blick auf die verwunschene Kulisse von Schloss Elmau – Wow!

Wegrichtung

Vom Parkplatz in Krün geht es in Richtung Kapelle Maria Rast und weiter auf der Hochstraße durch die Buckelwiesen bis zum Abzweig „Quicken“. Nach einem Bahnübergang folgt man rechts der Forststraße Richtung Klais und weiter der Beschilderung zum Schloss Elmau. Direkt vor dem Schloss führt der Weg links über den Parkplatz weiter zum Ferchensee. Von dort erreicht man nach einer teilweise steil abfallenden Strecke den Lautersee und folgt dann der Abfahrt bis nach Mittenwald. Der Rückweg führt an der Isar entlang zurück zum Ausgangspunkt.

Wissenssprung

An beiden Seen bieten sich zauberhafte Pausenbankerl sowie verschiedene Einkehrmöglichkeiten. Die Wege sind asphaltiert oder gut ausgebaute Forststraßen und sowohl mit dem Mountainbike als auch mit Gravelbike befahrbar.

START

Wanderparkplatz
Krottenkopfstraße,
Krün

DAUER

≈ 2 Stunden

SCHWIERIGKEIT

mittel

HÖHENMETER

≈ 330

DISTANZ

≈ 27 Kilometer

EXTRA

Ziegenabtrieb von der
Scheibenalm am Lautersee
Ende August



2. Mächtig motiviert

Wanderung zur Brunnsteinhütte

Wow-Moment

Die Bergwanderung von Mittenwald zur Brunnsteinhütte ist bei Urlaubsgästen und Einheimischen gleichermaßen beliebt. Aus gutem Grund: Denn als motivierendes Ziel lockt die gemütliche Alpenvereinshütte auf 1.523 Metern mit hausgemachten Schmankerln. Einen wahren Traumblick auf das gegenüberliegende Wettersteinmassiv gibt's obendrauf!

Wegrichtung

Dank der überschaubaren Distanz ist die Tour auch gut für Familien mit Kindern geeignet. Los geht es an der Innsbrucker Straße, wo Wanderer kurz nach der Isarbrücke nach links in den Gehweg einbiegen und der Beschilderung unter der B2 hindurch in das Hoffeld folgen. Von dort führt ein Forstweg durch weite Felder bis zum Abzweig Brunnsteinhütte, wo der eigentliche Aufstieg beginnt – durch den Bergwald, über die sehenswerte Hängebrücke an der Sulzleklamm und dann zum Hüttenziel hinauf.

Wissenssprung

Von der Brunnsteinhütte aus erschließen sich für sehr gut ausgerüstete, erfahrene Bergsportler zahlreiche Anschluss Touren. So gibt es drei Optionen, um zur Hochlandhütte weiterzuwandern. Eine leichtere über Leiter- und Ochsenbodensteig und deutlich schwerere Varianten über den Heinrich-Noe-Steig und Predigtstuhl sowie den Mittenwalder Klettersteig.

START

Innsbrucker Straße,
Mittenwald

DAUER

≈ 3 Stunden

HÖHENMETER

≈ 630

DISTANZ

≈ 4,5 Kilometer

SCHWIERIGKEIT

mittel

EXTRA

Hüttenübernachtung
nach Anmeldung
bis Mitte Oktober



3. Himmlisch hell

Genussloipen in Wallgau und Krün

Wow-Moment

Die Genussloipen zwischen Wallgau und Krün sind wunderbare Rundkurse mit verschiedenen Einstiegsmöglichkeiten. Das Gebiet ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Langläufer geeignet und auch eine super Option für Familien. Denn auf den überwiegend flachen Strecken scheint durchweg die Sonne. Mit glitzerndem Naturkino am See – schee!

Wegrichtung

Eine beliebte Genussloipenrunde startet am Haus des Gastes in Wallgau mit direkten Parkmöglichkeiten vor Ort. Von dort führt der Kurs durch das ausgetrocknete Bachbett der Finz und dann über die vollsonnigen Wiesen nach Krün zum Barmsee. Danach verläuft die Strecke abwechslungsreich zwischen Wald und Schilflandschaft am See entlang, bis es nach einer Abzweigung links durch ein kurzes Wäldchen hindurch wieder über die Wiesen zurück zum Ausgangspunkt geht.

Wissenssprung

Das Gebiet ist sowohl klassisch als auch für Skating gespurt. Wer es anspruchsvoller und sportlicher haben möchte, kann die Tour auf etwa 13 Kilometer bis nach Gerold verlängern. Dazu geht es über einen Zubringer mit steilerem Anstieg vom nordwestlichen Barmsee-Ufer hinüber zum Geroldsee.

START

Parkplatz
Haus des Gastes, Wallgau

DAUER

≈ 1 Stunde 20 Minuten

HÖHENMETER

≈ 30

DISTANZ

≈ 7,5 Kilometer

SCHWIERIGKEIT

leicht bis mittel

EXTRA

Abstecher zum
Wallgauer Rodelhang
in der Witter



Ein Hoch auf Geselligkeit und Genuss

Zu jedem Anlass locken bei uns gemütliche Hütten zum Einkehren und Zusammenkommen. Aber auch kulturell ist in der Alpenwelt Karwendel einiges geboten. Von einem neuen Herbstevent auf der Wallgauer Sonnleiten, wo am 27. September 2025 Lüftlmalers Bernhard Rieger zu einer besonderen Kunst- und Musik-Fusion einlädt bis zu den vielen aktuellen Highlights, auf die wir uns jetzt wieder freuen ...



... Mittenwalder Musikkunst

Kammermusikonzerte
im August 2025

mit dem international ausgezeichneten Künstler Sven Stucke und renommierten Kollegen

„Classical & Film Music“
Berühmte Werke aus Klassik und Film in moderner Location
Freitag, 15.08.2025 19.00 Uhr
Das Lokal, Mittenwald

„Die vier Jahreszeiten“
Ein besonderes Streichkonzert in der opulenten Barockkirche
Freitag, 22.08.2025 19.30 Uhr
Kath. Pfarrkirche St. Peter u. Paul, Mittenwald

... Herbstfest der Wallgauer Gebirgsschützen

Freitag, 03.10.2025
10.30 Uhr
Dorfplatz, Wallgau
Nur bei schönem Wetter

Die gesamte Kompanie lädt wieder zum traditionellen Herbstfest am Dorfplatz ein. Freuen Sie sich auf Fassbier, Schmankerl, hausgemachte Kuchen und eine zünftige Musi. Kurzum: beste oberbayerische Lebensart!

... 150 Jahre Schützen- gesellschaft Krün e.V.

Samstag, 25.10.2025
18.00 Uhr
Kurhaus Festsaal, Kranzbachstr. 28, Krün

Anlässlich zum 150-jährigen Bestehen der Schützengesellschaft Krün findet heuer ein großer Jubiläumsabend im Kurhaus Krün statt. Freuen Sie sich auf einen geselligen und unterhaltsamen Abend!

„Beide Hakler - fertig - zieht!“

Fingerhakeln ist ein ehrlicher Sport und ausgesprochen spannend zum Zuschauen! Schnellkraft, starke Finger und Konzentration sind gefragt und dann ist der Rest ziemlich einfach: Der Stärkere gewinnt und zieht alle über den Tisch! Darum ist die Bayerische Meisterschaft im Fingerhakeln am 31.08.2025 ein echtes Highlight, das ein wahres Live-Spektakel verspricht.



Sonntag,
31. August 2025
08.00 Uhr

Ort:
Eissport-
zentrum,
Isarauenstraße

Veranstalter:
Fingerhakler-
Verein, Mittenwald



Jetzt wird's Majästhetisch

Es wird bunt, es wird lebendig und es wird anders sein: traditionell anders. Unter diesem Motto feiert der Künstler und jüngst gekürter Maler des Jahres Bernhard Rieger aus Wallgau sein 25-jähriges Atelier Jubiläum. Es wird „MajÄsthetisch“ zugehen bei seinem Kunst- und Kulturfestival für die Sinne an der Sonnleiten. Erwartet werden renommierte Bayern-Botschafter aus der Kunst und Kulturszene und zudem wird es ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm geben, bei dem sich die Botschafter über ihre Schultern blicken und die Besucher in ihre kreative Schaffenswelt eintauchen lassen. Das Rahmenprogramm ist noch geheim und wird erst kurz vorher witterungsoptimiert bekannt gegeben.

o Am 27. September 2025 ab 14.00 Uhr verwandelt sich der Hof um das Atelier auf der schönen Sonnleiten in Wallgau in ein orientalisches Märchen.

Der Eintritt ist frei
Ort: Riegers Atelier an der Sonnleiten 8 in Wallgau

Mehr Infos



[alpenwelt-karwendel.de/
veranstaltungen](https://alpenwelt-karwendel.de/veranstaltungen)



„In der Ruhe und Entspannung finden Sie die Kraft für den Trubel des Lebens.“

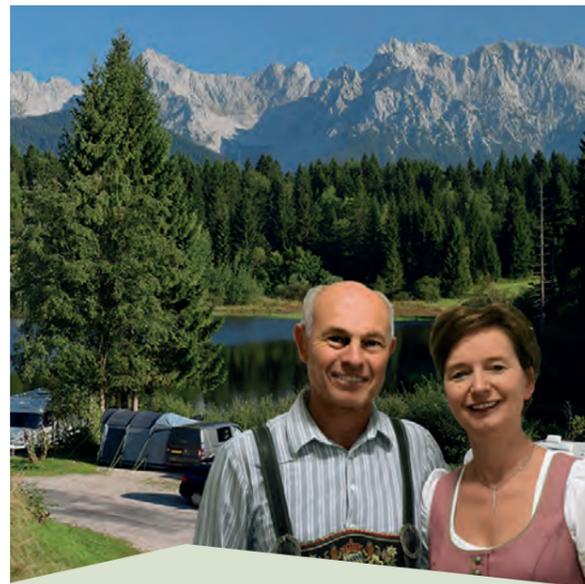


Post Hotel Mittenwald ^{★★★★}
FAMILIE RADEMACHER

Ihre Auszeit in einer Welt der Entspannung: Genießen Sie unser exklusives Day Spa mit mehreren Saunen, Infrarotkabine, Pool mit Bergblick & Wohlfühlruheraum oder lassen Sie sich bei einer Massage verwöhnen.

**AlpenSpa
Post Hotel Mittenwald**

Buchung Wohlfühlmomente unter
Tel. 088 23 - 93 82 333
Obermarkt 9 · 82481 Mittenwald
posthotel-mittenwald.de



Alpen-Caravanpark
TENNSEE
Reisemobilhafen
★★★★★

Einkehrglück und Augenurlaub
- wohlfühlen unter Freunden,
zwischen Zugspitze & Karwendel.
Kulinarische Höhepunkte in
unserem Restaurant das ganze Jahr.

Restaurant „Beim Mini“

Gasthof täglich geöffnet
Ruhetag Dienstag
Am Tennsee 1 · Krün
camping-tennsee.de



**Strom, Erdgas, Wasser –
regional gut versorgt**

KEW Karwendel Energie & Wasser
Innsbrucker Str. 31 · Mittenwald
kewgmbh.de



Hotel Post
Wallgau

„Do, wo's guad is!“
Über 400 Jahre
sprechen für sich.



Gasthof & Hotel «Zur Post»

Geöffnet 10 – 23 Uhr
Ruhetag Montag
Dorfplatz 6 · Wallgau
posthotel-wallgau.com



DAS WOHLFÜHLERLEBENS PLUS
WALLPAKAS

WallHall

WaldAtmen mit Wallpakas –
begleitete Naturzeiten inmitten
der Bergwälder der Alpenwelt
Karwendel. Tierische Auszeit mit
Alpakas: natürlich, entschleunigend
und wohltuend.

Wallpakas & WallHall

Wallpakas – Das Wohlfühlerlebnis plus
WallHall – Partner für Seelenwellness
Lange Äcker 11 · Wallgau
wallpakas.de & wallhall.info



PARKHOTEL WALLGAU

Golf-Alm

Zurücklehnen. Das imposante Bergpanorama genießen. Dazu ein frisch gezapftes Bier und ein Schnitzel. Herrlich! Bayerische Gemütlichkeit, charmanter Biergarten und die Alm im kanadischen Blockhausstil – mit 50 Sitzplätzen auch ein idealer Ort für Feierlichkeiten aller Art.

Golf-Alm

Restaurant im Blockhausstil &
Biergarten mit imposantem Bergblick
Risser Str. 14 · Wallgau
golfalm-wallgau.de



Frisch Luft Fluss

Ein aromenreiches
Tischgespräch
beim Törggelen

ISARTALER

Frisch zu Tisch!



Redakteurin Lisa Rühl in kulinarischer Interviewrunde,
fotografiert von Alessa Burger

„Der Sinn eines Gasthofs sollte sein, zusammenzukommen und schöne Gespräche zu führen.“ Etwas, das in unserer Zeit oft zu kurz kommt und für das der Gasthof Stern traditionell die Türen öffnet. Was dieses gesellige Herz kulinarisch umrahmt und außerdem dazu gehört, verraten die Wirtin Petra Musch und ihr langjähriger Koch Marek Smuk am Törggelenstisch ...

Wie verändert sich die Stimmung bei euch, wenn im Oktober die „Törggelenzeit“ beginnt?

Petra: Es wird gemütlicher! Die Tage sind kürzer und es ist auch die Zeit, wo es bei uns in den Orten ruhiger wird und viele Einheimische das nutzen, um sich einen schönen gemeinsamen Abend zu gönnen. Wir sagen auch gschmachig dazu, das Mittenwalder Wort für Hygge ...

Und für gemütliche Tischrunden steht das Törggelen ...

Petra: Ja, genau. Man kommt als Gruppe und isst so langsam dahin. Ich empfinde diese Zeit im Vergleich zu Weihnachten als sehr besinnlich. Und die Begeisterung dafür hat die letzten Jahre an Fahrt aufgenommen, was auch daran liegt, dass es hier viele Südtirol-Fans gibt.

Da kommt das traditionelle Törggelen ja ursprünglich her.

Petra: Man ist sich geographisch und vom Lebensgefühl sehr nahe und so wurde vor Jahren auch die Frage an uns herangetragen, ob wir nicht mal Törggelen anbieten können. Das haben wir gemacht und schnüren mittlerweile ein spezielles Menüpaket mit extra Weinkarte. Das gibt's dann im Oktober, sobald die ersten Maroni (*Esskastanien*) verfügbar sind, und im November.

Marek: Die Maroni geben den Startschuss, denn bestimmte Produkte gehören dazu und müssen da sein. Kürbisse für die Suppe braucht's zum Beispiel auch.

„Dieses
gemütliche
genussvolle
Zusammen-
sitzen
und so langsam
dahin essen -
das ist das, was
Törggelen
für mich ausmacht.“

Machst du denn hier etwas anders als in Südtirol?

Marek: Wir lehnen uns schon an die Südtiroler an. Aber wir beziehen das meiste regional, lassen uns zum Beispiel von unserem Metzger im Ort extra eine Wurst machen.

Was gehört kulinarisch außerdem dazu?

Marek: Immer eine Suppe und dann Schlutzkrapfen mit verschiedenen Füllungen, da mache ich jedes Jahr andere. Dazu Wurst- und Käseplatten, Pellkartoffeln, natürlich Maroni sowie Schüttelbrot, Vinschgerl und Kastanienbrot. Letzteres kommt frisch von unserem Marktbäcker.

Petra: Und von den Getränken her ein leichter Rotwein, den kriegen wir von einem Südtiroler Weingut. Dazu biete ich aber auch immer noch zwei meiner Lieblingsrotweine an ...

Und was macht die Törggelen-Zeit für euch persönlich so besonders?

Marek: Für mich ist es vor allem der Duft von wärmenden Gewürzen wie Zimt, Curry oder Kardamom.

Petra: Neben dem genussvollen Essen in mehreren Gängen auf jeden Fall, dass man miteinander ins Gespräch kommt – ich hab' das Gefühl, dass das immer mehr verloren geht. Dieses ursprüngliche Gefühl der Zugehörigkeit, des echten Zusammenseins, das bekommt man an solchen Abenden wieder zurück.

Was wird denn ansonsten gerne in der Herbst- & Winterzeit im Oberen Isartal gegessen?

Petra: Ein ofenfrischer Lambraten mit regionalem Fleisch, wir bekommen unser Lammfleisch zum Beispiel aus Klais.

Und wenn du Marek, für dich daheim kochst, was kommt dann auf den Tisch?

Marek: Dafür habe ich keine Zeit (*lacht*). Aber an Weihnachten koche ich für den traditionellen polnischen Heilig Abend. Da gibt's kein Fleisch, sondern Karpfen, gefüllte Teigwaren und eine Rote Beete-Suppe. Mein Sohn hilft mir beim Zubereiten und Backen. Das ist gut, weil wir immer zwölf verschiedene Gerichte an Weihnachten machen – das steht für die zwölf Jünger Jesu und jede Speise ist symbolisch für einen von ihnen.

Da wird die Kürbiscremesuppe serviert. Wir tauchen in Duft und Geschmack und überlassen es jetzt Ihnen, liebe Leser, es sich so richtig „gschmachig“ zu machen. Ob im Gasthaus am Tisch oder daheim mit dem nebenstehenden Original-Rezept von Marek – ein warmes Gefühl im Bauch ist Ihnen gewiss ...



In 2025 feiert Marek sein 20-jähriges Betriebsjubiläum als Küchenchef im Gasthof Stern.

Die Törggelen Tradition

Geschichtlich einordnen

Törggelen ist eine Tradition aus Südtirol. Im Ursprung eine Art Erntefest der Bauern, die sich am Ende der Weinlese gegenseitig mit frischem Wein und dann auch Speck und Wurst verköstigt haben. Erstmals erwähnt wurde Törggelen 1428 und lässt sich zurückführen auf die „Torggl“ (*lat. torquere, drehen*), also die hölzerne Weinpresse in den Kellern der Bauern. Heute wird es als gemütliches Beisammensein mit regionalen Spezialitäten gefeiert.

Gesellig erleben

Ein spezielles Törggelen-Angebot gibt es im Gasthof Stern und zudem in vielen weiteren Gasthäusern der Alpenwelt Karwendel – wie zum Beispiel auf der Korbinianhütte oder im Platzl in Mittenwald sowie auf der Maxhütte bei Wallgau. Weitere Wirtschaften, die in der Herbstzeit Törggelen anbieten oder andere saisonale, traditionelle Schmankerl bereithalten, finden Sie auch online in unserer Gastronomiesuche:

alpenwelt-karwendel.de/gastronomie-huetten-almen

Für dahoam

Feine Kürbiscremesuppe von Küchenmeister Marek Smuk

Bei der Törggelenrunde im Gasthof Stern in Mittenwald kam eine wunderbar gewürzte Suppe auf den Tisch. Das Rezept konnten wir Küchenchef Marek entlocken, der am 1. September 2025 sein 20-jähriges Jubiläum als Küchenchef im Stern feiert. Hiermit laden wir Sie ganz herzlich zum Nachkochen ein:

Zutaten für 3-4 Personen

- 1 kleiner Hokkaido Kürbis
- 2 rohe geschälte Kartoffeln
- 1 Karotte
- ¼ Stück roher Sellerie
- ca. 200 ml Sahne (30 % Fett)
- Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer, gemahlener Zimt, Curry
- Kürbiskerne und Kürbiskernöl zum Garnieren



Zubereitung

1. Den Kürbis teilen, die Kerne entfernen und den Kürbis mit Schale in grobe Würfel zerkleinern
2. Das restliche Gemüse auch klein schneiden aber separat lassen und in einen Kochtopf geben.
3. Das Gemüse in ca. 1,5 l Wasser und mit einer Prise Salz ca. 15 Minuten kochen, bis es zu 80 % gar ist. Dann erst die Kürbiswürfel hinzugeben.
4. Alles zusammen weiter kochen, bis der Kürbis inklusive Kürbisschale richtig weich ist.
5. Jetzt alles zusammen pürieren – es soll eine cremige Konsistenz ergeben. Wenn es zu dick ist, noch etwas Wasser hinzufügen.
6. Die Sahne und je einen halben Teelöffel Curry und Zimt hinzufügen
7. Alles noch einmal für 1 Minute aufkochen – fertig!

„Bei uns wird auch traditionell gekocht und nicht nur traditionell serviert. Das ist uns ganz wichtig.“





„Die Klamm ist bei jedem Wetter und zu jeder Tageszeit anders. Manchmal wie im Grand Canyon – und nach Regen einfach wilde, pure Natur.“

Rudolf Ahtner,
der „gute Klammgeist“



Zwischen Regenbogenmoment und Eiszapfenwunder. Ein tolles Ausflugsziel für Jung und Alt!

**Partnachklamm
Garmisch-Partenkirchen**



Ganzjährig geöffnet
Online-Tickets und Infos unter
partnachklamm.de



***** Alpengasthof & Hotel
Gröbl-alm**



Alpinverwöhnt und gaumenfroh!
Mit eigener Konditorei & Brennerei
Gröblalm 2 · Mittenwald
groeblalm.de



**Gaststätte
am Kurpark**



Gutbürgerliche Küche in familiärer
Atmosphäre · Wechselnde Tageskarte
Ludwig-Murr-Str. 34 · Mittenwald
info@gaststaette-am-kurpark.de



**Seehof Lautersee
Familie Schmolzer**



Lecker essen und trinken direkt am See
mit Blick auf das Karwendelgebirge
Am Lautersee 3 · Mittenwald
Tel. 088 23 - 12 76



Exklusives Genusserlebnis am
25. Oktober 2025 auf der Zugspitze.
Ein kulinarisches Highlight mit
atemberaubenden Ausblicken und
hochklassiger Gastronomie.



HIGH DINING auf der Zugspitze

am 25. Oktober 2025
Infos und Buchung unter
zugspitze.de/veranstaltungen



**Optik
Elsweiler**



Der Brillenprofi für klare Sicht
Hochstr. 6 · Mittenwald
optik-elsweiler.de

**Vorteils
karte**

Mit der **AlpenweltCard**
fahren Sie ab dem ersten
Urlaubstag auf vielen
Strecken im RVO-Netz
kostenfrei. Zudem profitieren Sie
von zahlreichen weiteren attraktiven Angeboten
und Vergünstigungen. Um Ihre AlpenweltCard
zu erhalten, füllen Sie direkt am Ankunftstag den
Meldeschein aus oder registrieren Sie sich vorab
online bei Ihrem teilnehmenden Gastgeber.



Dein Abenteuer im Schnee!
Kurse für Groß & Klein in unserer
Profiskischule. Verleih für Alpin,
Snowboard, Tourenski & Schnee-
schuhwandern. Zudem optimaler
Service für Pflege & Tuning.

**Sports Max Rieger
BIKECENTER & SKISCHULE**



Kurse, Verkauf, Verleih, Service & Shop
Täglich von 8.30 – 18.00 Uhr
Bahnhofplatz 14 · Mittenwald
Tel. 088 23 - 80 80
info@sports-maxrieger.de



Diesmal ein Blick auf Unsere Tracht

„Kurze“ für die Männer, „Deandlgwand“ für die Frauen – Tracht wird bei uns in Mittenwald, Krün und Wallgau ganz selbstverständlich zu Feiern oder Festen getragen. Dabei zieht sich die Liebe zum heimischen Gwand durch alle drei Orte, auch wenn es sich dort jeweils in Nuancen unterscheidet. Und wer genau hinschaut, entdeckt die kleinen Eigenheiten: etwa Farbe und Muster der Haislan (Wadlstrümpfe), das Motivdetail auf dem handgestickten Hosenträger oder ein bestimmtes Accessoire. An diesen Feinheiten lässt sich erkennen, woher der Trachtler stammt und welcher Ortsgruppe er zugehört. Aber mehr noch – denn über die Herkunft hinaus verrät das Gwand auch den Familienstand einer Dirndlträgerin anhand der Position der Schurzschleife. Die besten Informationen erhalten Sie aber von den Trachtlerinnen und Trachtlern selbst. Darum wünschen wir Ihnen hier viel Freude beim Eintauchen und viele spannende Begegnungen vor Ort.

Tracht vor Ort
erleben können Sie
auf unseren vielen
traditionellen Festen



alpenwelt-
karwendel.de/
brauchtum

Mittenwald



„Der Hosenträger zeigt,
woher derjenige kommt.“

Der Hosenträger ist Grundbestandteil der Männertracht. Egal ob zur Lederhose, der „Kurzen“, oder zum anlassbezogenen Trachtenanzug, dem „Forstgreana“ – Hosenträger gehören dazu und werden traditionell mit bunten Blumenmustern bestickt. Der lokale Unterschied ist im Mittelstück, dem sogenannten „Steg“ zu finden. Denn dort sind meist die Initialen des Besitzers sowie das Ortswappen festgehalten. So kann man am Hosenträger in der Regel erkennen, woher derjenige kommt. Mittlerweile gibt es auch neue schlichtere Hosenträgervarianten aus Leder, die zum Beispiel der Mittenwalder Matthias Kofler individuell anfertigt.

Krün



„Das Plattlergwand ist nur
für traditionelle Anlässe.“

Es ist den Mitgliedern des Trachtenvereins vorbehalten und kommt an Festtagen zum Einsatz – als Originaltracht des jeweiligen Ortes und mit klar umrissenem Vorbereitungsritual. Bei den Mädchen und Damen heißt das konkret: Kunstvoll das Haar flechten und dann ins Gwand schlüpfen, welches aus schwarzem Oberteil, rotem Rock, hellblauem Schurz, gemusterten weißen Strümpfen und schwarzen Schuhen besteht. Mit dem Unterschied, dass die Erwachsenen bei Festen dazu einen Velourshut und ein großes Seidentuch tragen und die „Kloana“ hut- und tuchfrei gehen. Bei Veranstaltungen wie dem Brauchtumsabend in Krün bekommt das Plattlergwand die große Bühne.

Wallgau



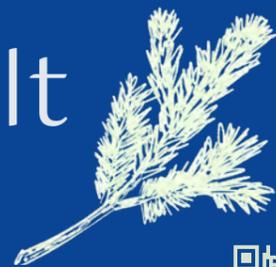
„Erst durch Accessoires
wird das Ganze komplett.“

Das Trachtengwand wird erst durch die Accessoires komplett. Dazu gehören Hüte, verschiedene Schmuckstücke und Tücher. Wie zum Beispiel die handbestickten Trachtentücher von Martina Berwein aus Wallgau. Sie sind eine Kombi aus feinbesticktem Tuchloden mit Perlendetails und gemusterter Rückseite. So ergänzen diese Unikate das weibliche Dirndlgwand – je nach Machart als leichtes Schultertuch oder wärmender Jankerersatz. Aber Martina stickt nicht nur für Damen, sondern auch für Männer – letztere tragen als Maschera in der Faschingszeit zum Beispiel ebenfalls bestickte Tücher aus schwarzem Stoff.



Advent in der Alpenwelt

Das bedeutet Stimmung pur! Denn in allen drei Orten können Einheimische und Besucher an liebevoll dekorierten Glühweinständen zusammenkommen. Dank unserer engagierten Vereine, die das gesellige Dorfleben maßgeblich mitgestalten. Freuen Sie sich in Mittenwald außerdem auf: das beliebte Adventskonzert des Gebirgsmusikkorps in der Pfarrkirche St. Peter und Paul sowie den urgemütlichen Mittenwalder Christkindlmarkt.



<https://www.alpenwelt-karwendel.de/weihnachten-advent-bayern>



Feinster Bergkäse vom Laib, frische Almbutter aus dem Fass und Buttermilch, die ein almwiesenduftiges Geschmackserlebnis ist. Heumilch von Bergbauern macht den Unterschied!

Mittenwalder Käse Alm

Täglich 8.30 – 12.30 / 14.00 – 18.00 Uhr
Samstag 8.30 – 12.30 Uhr
Dekan-Karl-Platz 17 · Mittenwald
Tel. 088 23 - 84 99



Sportbecken, Riesenrutsche, Warmwasserbecken innen und außen, Saunagenuss – willkommen in Tirols schönster Badelandschaft auf über 1.100 m Seehöhe.



Wellness und Spaß, Restaurant und Bistro, Kinderbereich. Wir sind mit allen Erlebniswassern gewaschen. Spring rein!

Alpenbad Leutasch GmbH

Weitere Infos, Preise & Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Website
Weidach 275 · Leutasch, Österreich
alpenbad-leutasch.com



Tiroler Speckklause

Speck, Käse, Wildwürste & Spirituosen – auch am Sonntag für Sie geöffnet
Innsbruckerstr. 67 · A-6108 Scharnitz
Tel. +43 52 13 - 57 67



Naturspur

Unser 150 Kilometer langes Loipennetz ist ein Eldorado für Langläufer! Die Benutzung ist kostenfrei, inklusive der Flutlichtrunden. Neben der großen Abwechslung können sich die Sportler auch über besonders schneesichere Loipen freuen - dazu zählt beispielsweise der Rundkurs ab Schloss Elmau zur Elmauer Alm. Aber auch zum Schneeschuhwandern ist unser winterliches Bergtal bestens geeignet!

Mehr Infos zum
aktiven Winter
in der Alpenwelt
Karwendel



[alpenwelt-karwendel.de/
winter-bayern](https://alpenwelt-karwendel.de/winter-bayern)

Wissenswertes · gut sortiert

Sport, Kultur & Freizeit

Planen Sie hier Ihre
Winterwanderung in der
Alpenwelt Karwendel:
[alpenwelt-karwendel.de/
winterwandern-touren-
karwendel](http://alpenwelt-karwendel.de/winterwandern-touren-karwendel)



Winter wander glück

	Karwendelbahn AG	Alpenkorpsstr. 1 · Mittenwald	088 23 - 93 76 760
	Kranzberg-Sesselbahn	Am Kalvarienberg · Mittenwald	088 23 - 15 53
	Golf- und Landclub Karwendel e.V. mit Kursangebot	Risserstr. 14 · Wallgau	088 25 - 21 83
	Karwendelgolf in der Kuranlage Puit	Kuranlage Puit · Mittenwald	0172 - 82 00 705
	Minigolf, Kegelbahn im Kurhaus	Kranzbachstr. 28 · Krün	088 25 - 15 44
	Minigolf und Kegelbahn Haus des Gastes	Zugspitzstr. 11 · Wallgau	088 25 - 544
	Josef Nebel - Schlitten- & Kutschfahrten	Mauthweg 34 · Mittenwald	088 23 - 13 25
	Josef Seitz - Schlitten- & Kutschfahrten	Gröblweg 41 · Mittenwald	088 23 - 24 59
	Josef Zunterer - Schlitten- & Kutschfahrten	Riedboden 2 · Mittenwald	0171 - 57 47 085
	Klaus Kriner - Schlitten- & Kutschfahrten	Mittenwald	088 23 - 45 11
	Bücherei im Haus des Gastes	Zugspitzstr. 11 · Wallgau	088 25 - 705
	Evangelische Gemeindebücherei	Partenkirchner Str. 31 · Mittenwald	088 23 - 13 62
	Geigenbaumuseum Mittenwald	Ballenhausgasse 3 · Mittenwald	088 23 - 25 11
	Gemeindebücherei im Bürgerhaus	Am Anger 2 · Mittenwald	088 23 - 93 21 83
	Naturmuseum Haus der Steine	Finzbachstr. 1 · Krün	088 25 - 562
	Naturinformationszentrum Bergstation Karwendel	Mittenwald	
	A. Frank Fahrradfachgeschäft - Radverleih & Reparatur	Dammkarstr. 39 · Mittenwald	088 23 - 12 93
	Bergführer Andreas Biberger - Verleih Klettersteigausrüstung	Mittenwald	0175 - 86 76 059
	Bergschule Alpenwelt Karwendel - Touren & Verleih, Rodelverleih	Im Gries 16 · Mittenwald	0175 - 24 66 966
	Bikepoint Karwendel - Mountainbike & E-Bike Verleih	Karwendelstr. 4 · Krün	088 25 - 92 18 80
	Bikerbahnhof GmbH - Bikeverleih & Reparatur	Bahnhofplatz 12 · Mittenwald	088 23 - 27 64
	Boulderlehrer Thomas Schandl	Mittenwald	088 23 - 16 48
	Haushaltswaren Seitz - Rodel- & Schlittenverleih	Prof. -Schreyögg-Platz 1 · Mittenwald	088 23 - 55 54
	Sports Max Rieger - Bkecenter, Verkauf, Verleih, Service und Shop	Bahnhofplatz 14 · Mittenwald	088 25 - 80 80
	Motorrad Holzer - Fahrrad-/Mountainbike und E-Bike Verleih	Flößerstr. 47 · Wallgau	088 25 - 21 41
	Sportplatz im Gries mit Tennisplatz	Im Gries · Krün	
	Wild South-Paddelschule Sup und Packraft	Walchenseestr. 15 · Krün	0175 - 15 80 885
	Erlebniswelt Alpenbad Leutasch	Weidach 257 · Weidach	+43 52 14 - 63 80
	Kristall Therme trimini Kochel am See	Seeweg 2 · Kochel	088 51 - 53 00
	Olympiabad Seefeld	Klosterstr. 600 · Seefeld i. Tirol	+43 52 12 - 32 20
	Natureisplatz Krün	Isarauenstr. 6 · Krün	
	Natureisplatz Klais am Schützenhaus	Bahnhofstraße 7 · Klais	
	Natureisplatz am Haus des Gastes	Zugspitzstr. 11 · Wallgau	
	Erste Skischule Mittenwald GbR	Luttensee neben den Liftanlagen	088 23 - 92 84 84
	Skilanglaufschule Isartal	Krün	0172 - 95 68 196
	Skischule Alpenwelt Karwendel - Kurse, Verleih & Service	Bahnhofplatz 14 · Mittenwald und am Luttensee	088 23 - 80 80
	Skischule-Krün-Wallgau mit Rodelverleih	Karwendelstr. 4 · Krün	088 25 - 92 18 80

Ärzte, Gesundheit & Soziales

Apotheke	Apotheke im Goethehaus	Obermarkt 2 · Mittenwald	088 23 - 15 05
	Bahnhof-Apotheke	Bahnhofplatz 10 · Mittenwald	088 23 - 93 76 900
	Sebastian-Apotheke	Walchenseestr. 11 · Krün	088 25 - 10 46
	Wallgau-Apotheke	Dorfplatz 10 · Wallgau	088 25 - 20 43
Ärzte	Allgemeinmed. Praxis Dr. Barenberg & Dressler	Obermarkt 2 · Mittenwald	088 23 - 14 14
	Allgemeinmed. Praxis Jürgen Mundhenke	Dekan-Karl-Platz 12 · Mittenwald	088 23 - 85 85
	Allgemeinmed. Praxis Dr. Antonio Preusche	Bahnhofplatz 8 · Mittenwald	088 23 - 36 20
	Allgemeinmed. Praxis Daniel Weber	Innsbrucker Str. 9 · Mittenwald	088 23 - 88 89
	Allgemeinmed. Praxis Dr. Verena Wörndle	Bahnhofplatz 4 · Mittenwald	088 23 - 14 42
	Allgemeinmed. Praxis Jürgen Mundhenke	Walchenseestr. 14a · Krün	088 25 - 92 18 340
	Allgemeinmed. Praxis Inka Diener	Dorfplatz 10 · Wallgau	088 25 - 92 19 399
	Kinderarztpraxis Dr. Büttner & Dr. Klötzer	Bahnhofplatz 8 · Mittenwald	088 23 - 93 83 550
	Chirurgische Praxis Jochen Jansen	Bahnhofplatz 8 · Mittenwald	088 23 - 52 54
Kardiologische Praxis Dr. Martin Fleckenstein	Bahnhofplatz 8 · Mittenwald	088 23 - 93 87 170	
Zahn	Zahnarzt Praxis Dr. Christian Edlhuber	Pechhüttenweg 3 · Mittenwald	088 23 - 57 68
	Zahnarzt Praxis Dr. Bernhard Fries	Partenkirchner Str. 11 · Mittenwald	088 23 - 80 66
	Zahnarzt Praxis Dr. Zeno Hepp	Obermarkt 19 · Mittenwald	088 23 - 54 84
	Zahnarzt Praxis Dr. Martin Medingdörfer	Klammstr. 30 · Mittenwald	088 23 - 80 05
	Zahnarzt Praxis Helmut Fries	Walchenseestr. 14a · Krün	088 25 - 303
	Zahnarzt Praxis Ines Schwemmer	Mittenwalder Str. 24 · Wallgau	088 25 - 24 78
Optik	Optik Elsweiler	Innsbrucker Str. 1 · Mittenwald	088 23 - 85 30
	Optik Stang	Hochstr. 6 · Mittenwald	088 23 - 93 28 90
Sanitätshaus Sußbauer	Im Gries 15 · Mittenwald	088 23 - 94 035	
Tierarzt Dr. Martin Simon	Isarauenstr. 43 · Mittenwald	088 23 - 93 993	

Service und spezielle Dienste

Barrierefreie Toiletten	Rathaus Mittenwald	Dammkarstr. 3 · Mittenwald	
	Geschäftsgebäude Am Bahnhof	Bahnhofplatz · Mittenwald	
	Dekan-Karl-Platz	Dekan-Karl-Platz · Mittenwald	
	Kurhaus Krün	Kranzbachstr. 28 · Krün	
	Rathaus Krün	Rathausplatz 1 · Krün	
	Rathaus Wallgau	Mittenwalder Str. 8 · Wallgau	
Haus des Gastes Wallgau	Zugspitzstr. 11 · Wallgau		
WLAN	WLAN Bahnhof Mittenwald	Bahnhofplatz · Mittenwald	
	WLAN Kirchenvorplatz St. Peter & Paul	Matthias-Klotz-Str. 4 · Mittenwald	
	WLAN Tourist-Information Mittenwald	Dammkarstr. 3 · Mittenwald	
	WLAN Rathaus Krün	Rathausplatz 1 · Krün	
	WLAN Bahnhof Klais	Bahnhofstr. 27 · Klais	
	WLAN Dorfplatz Wallgau	Dorfplatz · Wallgau	
	WLAN Haus des Gastes Wallgau	Zugspitzstr. 11 · Wallgau	
Kofferdienst	Kofferaufgabe DB und Hermes	Partenkirchner Str. 9 · Mittenwald	088 23 - 92 86 96
	Kofferaufgabe Spedition Neuner	Am Ländbach 16 · Mittenwald	088 23 - 30 01
	Kofferaufgabe Hermes Agip-Tankstelle	Hauptstr. 18 · Klais	088 23 - 16 17
	Kofferaufgabe Hermes Tankstelle Achner	Walchenseestr. 34 · Krün	088 23 - 650
Postagentur Bahnhof	Bahnhofplatz · Mittenwald		
Postagentur Wallgau	Mittenwalder Str. 2 · Wallgau		



Defibrillatoren

- Bahnhof Mittenwald, Bahnhofplatz 10
- Rathaus Krün, Rathausplatz 1
- Rathaus Wallgau, Mittenwalder Str. 8

Weitere Standorte in der Alpenwelt Karwendel App

Im Notfall

Allgemeiner Notruf	112	
Apotheken-Notdienstfinder	22 83 3	
Ärztlicher Bereitschaftsdienst & Zahnärztlicher Notdienst	11 61 17	
Fundamt Mittenwald	Dammkarstr. 3 · Mittenwald	088 23 - 330
Fundamt Krün	Rathausplatz 1 · Krün	088 25 - 20 31
Fundamt Wallgau	Mittenwalder Str. 8 · Wallgau	088 25 - 92 500
Klinikum	Auenstr. 6 · Garmisch-Partenkirchen	088 21 - 770
Schlüsselnotdienst (von 6.00 Uhr bis 23.00 Uhr)	0171 - 37 16 768	

Auflösungsrunde

Seite 4:

Do schaug her ...

Das Haus steht im Obermarkt 19/23 in Mittenwald. Das Motiv zeigt eine Marktszene der damaligen Zeit: Mittenwald als Warenumschlagsplatz, wo sich eine gut gekleidete Frau der Renaissancezeit von einem Händler wertvollen, italienischen Stoff zeigen lässt und diesen händisch prüft.

Wer noch tiefer in die Lüftmalerei eintauchen möchte, kann eine begleitete Runde mit Gästeführerin Regine Ronge drehen – Treffpunkt ist donnerstags 10 Uhr in der Tourist-Information Mittenwald, die Tour findet bis Mitte Oktober statt.

Seite 14/15:

Walddetektiv

Die richtige Lösung ist A. Verschiedene Waldtiere wie Eichhörnchen, Waldmäuse und Spechte knabbern gerne Zapfen von Nadelbäumen ab, um an die enthaltenen Samen zu kommen.

Wer ist denn hier gelaufen?

Ein Hirsch (Rothirsch).



Taxi Schandl	088 23 - 54 38
Taxi Schütz	088 23 - 83 10
Taxi Porer	0172 - 60 59 347



Wo bin ich?

Wo hat sich Schneehuhn Wendelin im Heft versteckt?

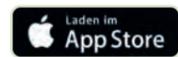
Diesmal ist es sechs Mal zu finden auf: Seite 5, 6, 12, 15, 26, 41

Wir sind für Sie da!

Im persönlichen Kontakt und mit vielen Serviceleistungen:

Alpenwelt Karwendel App

Unsere Einladung, die Alpenwelt Karwendel digital zu entdecken: ein idealer Wegweiser für bunte Erlebnisse in Mittenwald, Krün und Wallgau.



Kostenlos für Android & Apple verfügbar



Mobile Infos



Ladestationen für Elektromobilität

In der Rubrik „A-Z“ der Alpenwelt Karwendel-App finden Sie regionale E-Bike- und E-Auto-Ladestationen im Überblick.



AlpenweltCard mit Vergünstigungen & Vorteilen

Unsere Übernachtungsgäste bietet die AlpenweltCard je nach Aufenthaltsdauer viele Leistungen und Vergünstigungen.

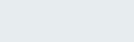
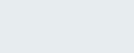
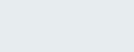
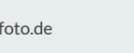
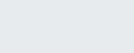
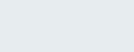
So geht's:

Meldeschein vorab per Online-Link oder am Ankestag ausfüllen und beim Gastgeber Ihre persönliche AlpenweltCard erhalten. Am besten sogar ganz digital – in diesem Fall bekommen Sie unsere digitale AlpenweltCard vom Gastgeber per E-Mail zugeschickt und haben diese jederzeit auf dem Smartphone dabei. Bequem und umweltfreundlich.

Kostenlose Nutzung ab 1 Übernachtung*

- Begleitete Wanderungen
- Regionalbusnetz des Landkreises
- Gästebus

Alle Busverbindungen und Fahrpläne gibt es unter alpenwelt-karwendel.de/fahrplan





Ausblick

Hoch³ im Jahr 2026

Mittelalterliches Lagerleben, lebendiges Handwerk und spannende Gaukleraufführungen – im **August 2026 ist wieder Bozner Markt in Mittenwald** und der Ort im freudigen Ausnahmezustand. Dementsprechend blicken wir mit größter Vorfreude der nächsten Sommersaison entgegen und dürfen bereits jetzt verraten, dass schon viele beliebte Künstler und Musikgruppen, unter anderem die bekannte Band Banduroszka, zugesagt haben. Wir empfehlen allen Gästen, zeitnah für den nächsten Sommer zu buchen und sich dieses Erlebnis nicht entgehen zu lassen.

Aber es gibt noch mehr Neues in 2026! So wird unser Hoch³-Magazin ab Januar als umfassende Ganzjahresausgabe erscheinen und Sie zukünftig einmal jährlich mit allen saisonalen Highlights versorgen. Somit haben Sie das Beste aus der Alpenwelt Karwendel gebündelt im Blick und erhalten immer zum Jahresanfang frischen Lesestoff. In der ersten Ausgabe gehen wir zum Beispiel mit der Bergretterin Alessa Burger ins Gelände und treffen den jungen Larvenschnitzer Anton Ostler in seiner Werkstatt. Dazu erhalten Sie wie gewohnt einen bunten Strauß aus aktuellen Meldungen, vielen Erlebnistipps und authentischen Karwendelgeschichten.



@alpenwelt_karwendel



Bleiben Sie verbunden.

#alpenweltkarwendel

#hoch3magazin

#mittenwald #wallgau #krün

Besuchen Sie uns online:

alpenwelt-karwendel.de



Alpenwelt Karwendel

Hoch³ Umfrage Gfoids da?



Meckern erlaubt:
Um zu wissen, welche Inhalte
Sie am meisten interessieren,
brauchen wir regelmäßig Ihre
Meinung zum Heft. Daher sagen
wir vielen Dank, wenn Sie an
unserer kurzen Online-Umfrage
teilnehmen und Ihre Ideen und
Themenwünsche dalassen.



