

Eine schnelle Isarwinkel-Reibn

Über den Fockenstein (1564 m) zum Seekarkreuz (1601 m)

Fünf Gipfel in einer eleganten Runde, Höhenmeter und Strecke entsprechen einer ausgewachsenen Hochtour. Als Speedhike ist das in einem guten halben Tag zu schaffen.

Bergwanderung bzw. Speedhike

Schwierigkeit	mittelschwer (kurze ausgesetzte Stellen mit etwas Fels)
Kondition	sehr groß
Ausrüstung	Bergwander- oder Speedhikingausrüstung (Schuhe, leichte Kleidung, kleiner Rucksack mit Wechselshirt, Trinkflasche, Energieriegel und leichter Jacke, evtl. Stöcke)
Dauer	ca. 4,5 Std. (normale Wanderzeit: ca. 8,5 Std.).
Höhendifferenz	↗ ↘ 1700 Hm
www.DAVplus.de/tourentipps	

Ausgangspunkt: Wanderparkplatz zwischen Hohenburg u. Mühlbach bei Lenggrries (713 m)

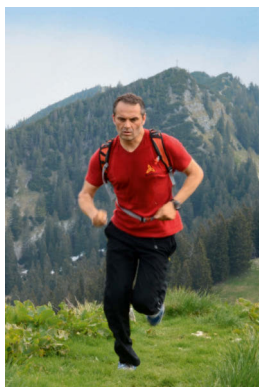
Ab München: Auto ca. 1:15 Std., Bahn + zu Fuß ca. 1,5 Std.

Einkehr: Lenggrrieser Hütte (1338 m), ganzjährig geöffnet (Di Ruhetag), Tel. +49 8042 5633096 – www.lenggrrieserhuette.de

Karte/Führer: AV-Karte BY13 „Mangfallgebirge West“ 1:25 000; Bucher, Speedhiking Münchner Hausberge (Bruckmann)

Weg: Vom Parkplatz führt eine Brücke nordwärts über einen Bach (Ausschilderung Geierstein/Fockenstein). Auf einem Kiesweg geht es vorbei an einem Weiher, dann um einen zweiten Weiher rechts herum und rechts in Richtung Geierstein den Wald hinauf. Nun immer am Rücken entlang, mitunter recht steil, zum Geierstein (1491 m). Der Weg hinüber zum Fockenstein (1564 m) führt an mehreren Wegverzweigungen vorbei und ist stets ausgeschildert. Das nächste Ziel ist der Hirschtalsattel (1227 m), den man über die Neuhüttenalm und auf breiten Kieswegen erreicht. Von dort zieht ein Pfad

in vielen Serpentina den steilen Latschenhang südwärts zum Ochsenkamp (1594 m) hinauf. Die anschließende Kammstrecke führt zum Spitzkamp (1604 m). Hinter dessen Gipfel erreicht man die Schlüsselstelle der Tour, eine kurze



Felsstufe in einen Sattel hinab. Auf einem Forstweg, dann über einen Wiesenhang geht's zum Seekarkreuz (1601 m) hinauf und auf einem Wanderweg hinab zur Lenggrrieser Hütte. Die letzte Etappe nach Mühlbach, der Grasleitensteig, ist wurzelig und erfordert angesichts müder Muskeln noch einmal Konzentration. Etwas nervig ist zuletzt die Flachpassage zum Ausgangspunkt zurück. Uff!

Speedhiking ist doch gar nichts Besonderes? Wer diese Tour macht, wird vielleicht eines Besseren belehrt. Als ganz normale Wanderung wäre die Tour quälend lang. Wer aber mit Speed unterwegs ist, genießt – gute Kondition vorausgesetzt – das Sammeln von fünf Gipfeln. Einfach mal ausprobieren!