

## **BergAuszeit 1 – der Meditationsweg durch Blaue Land und den Naturpark Ammergauer Alpen**

### **Erste Etappe von Bad Kohlgrub nach Murnau am Staffelsee (17 km / 230 hm Aufstieg)**

Wir starten in Bad Kohlgrub an der Rochuskapelle. Über sanfte Hügel, mit Blick auf das Hörnle immer zur rechten Seite, beginnen wir unsere erste Tagesetappe an alten und neuen Höfen vorbei. In einem kleinen Waldstück gelangen wir an den versteckt gelegenen Rantscher Weiher, der zum Verweilen und Lauschen einlädt.

Wir gehen weiter durch ein langgezogenes Waldstück, das uns bei Wärme Schatten spendet, wo wir an manchen Stellen bereits den Staffelsee erblicken können. Am Westufer des Sees angekommen folgen wir diesem ca. 1 km am Ufer entlang.

Dann geht es weiter in Richtung Murnauer Moos. Dieses größte zusammenhängende Alpenrandmoor Europas liegt eingerahmt durch das Heimgartengebiet, dem Estergebirge im Osten, das Wettersteingebirge im Süden und den Ammergauer Berge im Westen nun vor uns. Der Rest des Weges führt uns durch dieses Naturdenkmal hindurch direkt nach Murnau hinein, wo wir übernachten.

### **Zweite Etappe von Murnau über den Riegsee nach Ohlstadt (15 km & 220 hm Aufstieg)**

Am heutigen Tag brechen wir auf in Richtung Riegsee. Wir verlassen den Ort Murnau und gehen gemütlich an verschiedenen „Sehenswürdigkeiten“ vorbei, wie z.B. die Maria-Hilf-Kirche und die St. Nikolaus-Kirche, sowie an den „Vier Linden“. Hier entstand das Bild von Kandinsky 1908 „Landschaft mit Turm“. Wir wandern weiter und kommen am Froschhauser Weiher vorbei, bevor wir dann am Riegsee eine Pause machen und wer möchte im wunderbar klaren Wasser schwimmen gehen kann. Danach geht es wieder weiter in Richtung Ohlstadt, unser heutiges Tagesziel. Übernachtung in Ohlstadt.

### **Dritte Etappe von Ohlstadt über Eschenlohe nach Oberau (14 km & 340 hm Aufstieg)**

Am dritten Tag geht es über sanfte Almweiden von Ohlstadt hinaus in Richtung Eschenlohe, welches wir über eine längere Waldetappe von ca. 6 km erreichen. Eschenlohe lädt ein zur Pause, bevor wir dann über den Sieben Quellen Weg entlang am Estergebirge in Richtung Oberau weitergehen. Vor uns das Wettersteingebirge mit der Zugspitze, rechts von uns die Filzlandschaft und links von uns, ganz nah das Estergebirge. Nach ca. 8 km kommen wir in Oberau an, wo wir übernachten.

### **Vierte Etappe von Oberau über Kloster Ettal nach Oberammergau (12 km und 320 hm Aufstieg)**

Heute wird es „steil“. 220 hm liegen vor uns, bevor wir über den Ettaler Sattel zum Kloster Ettal kommen. Wir wandern von Oberau los und haben zwei Wege zur Auswahl. Einmal die alte Ettaler Straße oder die historische „Älteste Kienbergstraße“.

Über den Enzianweg erreichen wir dann das Kloster Ettal, an dem wir eine wohlverdiente Pause machen. Gestärkt und erholt von dem Aufstieg geht es weiter am Ammergebirge zur Ettaler Mühle, wo das Graswangtal vor uns liegt. Hier wandern wir durch blühende, einzigartige Mooslandschaften zu den Ammerquellen. Hier angekommen können wir nochmals unseren Blick schweifen lassen und erreichen nach ca. einer halben Stunde Oberammergau, unser Etappenziel und letzten Übernachtungsort.

### **Fünfte Etappe**

Auf den Laber mit der Laberbahn

Zum Abschluss fahren wir von Oberammergau mit der Laberbahn auf den 1682 m hohen Laber und haben von dort eine fantastische Fernsicht in die Alpen, wenn das Wetter mitspielt, was wir natürlich hoffen. Oben angekommen, können wir verschiedene kleine Wanderungen unternehmen. Nach unten geht es wieder bequem mit der Bahn. Am Nachmittag verabschieden wir uns dann voneinander und der Zug bringt uns in 15 Minuten von Oberammergau zurück nach Bad Kohlgrub.