

Auf die SPITZE!

Ein Abenteuer der besonderen Art erlebte Autorin Monika Neiheier auf ihrem Trip zur Zugspitze. Bis auf 1.500 m Höhe radelte sie in der Zugspitz-Arena, den Gipfel auf 2.962 Metern erklomm sie per Klettersteig

Allgegenwärtig
Auf den Bike-
touren ist das
beeindruckende
Zugspitzmassiv
immer prsent



Meine Pedale stehen waagrecht, ich verlager meinen Körperschwerpunkt nach hinten, Zeige- und Mittelfinger ziehen dosiert an der Bremse. „Ja nicht das Hinterrad blockieren!“, schießt es mir durch den Kopf. Es geht beängstigend steil bergab und mein innerer Schweinehund protestiert heftig, dass ich diese Abfahrt wähle. Biketrainer Elgar mahnt: „Bleib mit dem Oberkörper hinter dem Sattel, dann kannst du das Gleichgewicht besser halten!“ Das Gras unter meinen Reifen ist noch feucht vom Morgentau, im Tal leuchtet das Tiroler Dörfchen Ehrwald und in der Ferne grt das Wettersteingebirge mit seiner legendären Zugspitze. Vier Tage Mountainbike-Training in der Tiroler Zugspitz-Arena und die Besteigung von Deutschlands höchstem Gipfel von Garmisch aus – ein straffes Programm, das ich mir für eine Woche vorgenommen habe!

BREMSEN WILL GELERNT SEIN Nach den ersten Brems- und Lenkmanvern auf dem Parkplatz der Marienbergbahn in Ehrwald ging es für unsere fünfköpfige Bikegruppe auf Schotterpisten Richtung Loisacher Quelle, erst stetig, dann steil bergauf. Jetzt versuche ich, besagte Abfahrt zu meistern, und da ich Elgars Rat-schlag beherzige, läuft es reibungslos. Aber ich kann

mich nicht lange darüber freuen, denn prompt baut sich der nächste Anstieg vor mir auf. Mit 27 Prozent Steigung schlängelt sich der Pfad den Berg hinauf – mein Herz schlägt wie ein Press-lufthammer in meiner Brust! Ich werde immer langsamer und versuche, durch Schlangenlinienfahren dem Berg ein wenig seine Steile zu nehmen. Elgar kurbelt lässig neben mir und ruft: „Ellenbogen nach hinten, schalte

Hinunter geht's schneller!
Monika saust durch Tirols
längste Sommerrodelbahn





Wie ein Smaragd
Die Oberfläche des
auf 1.657 Metern Höhe
gelegenen Seebensees
funkelt in der Sonne



Hindernisse überwinden
Das Bike muss irgendwie
über den Weidezaun!



Nackter Fels Über
den Klettersteig im
Höllental geht es
zum Zugspitzgipfel



Plattfuß Guide Elgar
hilft bei der Rad-
panne kurz vor
dem Seebensee



Schattenspiele Der
Mittersee blitzt immer
wieder durch die lichten
Mischwälder hindurch



Wandererrast
Die „Höllentalangerhütte“ auf 1.381m Höhe ist ein idealer Übernachtungsort für Gipfelstürmer



Gut gesichert?
Bergführer Robert checkt den Sitz des Berggurtes



Gut markiert
Viele Wege führen auf die Zugspitze!



Ohrenbetäubend
Die Wasserfälle vom Hammersbach rauschen in der bis zu 150 Meter tiefen Höllentalclamm



Mitten im Berg
1.581 Höhenmeter Aufstieg an einem Tag zehren an den Kräften, darum sind kurze Pausen und viel Flüssigkeit wichtig!

einen Gang höher, dann stabilisierst du das Rad!“ Okay, diese Ratschläge sind gut, doch Kraft und viel Puste braucht man trotzdem! Bald stockt mir der Atem nicht nur vor Anstrengung: Eine 30 Zentimeter breite Brücke führt über einen kleinen Bach – ganz ohne Geländer. Die sollen wir überqueren? Elgar hat auch für diese Herausforderung einen Tipp parat: „Du darfst nicht ins Wasser schauen, sondern musst immer das Ziel anvisieren!“ Das klappt tatsächlich! Ein breiter Schotterweg führt bergauf Richtung Sunnalm. Doch wir biegen vor diesem Anstieg links ab, sausen auf einem Trail zur Hütte „Talblick“ und genießen dort köstlichen Topfenstrudel mit Vanillesoße. Gestärkt fahren wir über die Skipiste der Marienbergbahn ins Tal. Im Loisacher „Sporthotel“ in Lermoos angekommen, fallen meine Augen sofort zu, als ich mich nur kurz auf dem Bett ausruhen will. 500 Höhenmeter und 30 Kilometer sind genug für den ersten Tag, denke ich noch, dann schlafe ich ein.

DAS AUGE FÄHRT MIT Landschaftliche Genüsse machen den Reiz des Mountainbikens aus – davon erleben wir in den nächsten Tagen mehr, als unsere Fahrräder Gänge haben! Absolutes Highlight ist die Fahrt zum Seebensee. Wie ein grüner Smaragd liegt er eingebettet in die wildromantische Almenlandschaft und verführt mit seinem imposanten Panorama des Wettersteingebirges, in dem die Zugspitze thront.

In schwindelnden Höhen Nur mit Klettergurtsicherung geht es über das Kalkgestein des Wettersteingebirges, das bis zu 500 Meter senkrecht in die Tiefe abfällt!

Hochgenuss Der Aufstieg zur Zugspitze ist kein Spaziergang, doch der Gipfel belohnt mit einem Blick über 400 Gipfel in Deutschland, Österreich und der Schweiz

Nach 300 steilen Höhenmetern ist es eine wahre Wohltat, die Beine in den kühlen Bergsee tauchen zu können, während sich die Zugspitze im sanften Abendlicht in einen tiefrot leuchtenden Riesen verwandelt.

DER GIPFEL LOCKT Genau diese überwältigende Größe zieht mich am nächsten Tag auf den Gipfel. Nach einer Stunde Autofahrt gelange ich von Lermoos nach Garmisch-Partenkirchen. Ich schlüpfte in meine Wanderschuhe, packte meinen Rucksack mit minimalistischem Übernachtungsgepäck – Bergführer Robert Kieninger rät mir: „Wechselkleidung für die Hütte, Getränke, ein paar Energieriegel, Regenkleidung, Zahnbürste, Klettergurt und Steigeisen – fertig. Du musst jedes Gramm mit auf den Gipfel schleppen!“ Drei Wege führen auf Deutschlands höchsten Berg, der vermutlich 1820 zum ersten Mal von dem bayerischen Vermessungsingenieur Josef Naus bestiegen wurde und heute jährlich etwa 500.000 Besucher aus aller Welt anlockt. Während die meisten die bequeme Gondelauffahrt mit der Zugspitzbahn wählen, entscheide ich mich für die schwierigste, aber reizvollste Aufstiegsvariante über das Höllental. In zwei Tagen wollen wir 2.254 Höhenmeter überwinden. Gute Kondition, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind ein absolutes Muss. Dabei fängt alles ganz harmlos an. Nach einer Stunde Gehzeit erreichen wir die 1.000 Meter lange Höllentalklamm, die das Ende des Höllentals bildet, das zwischen Blassenkamm und Waxensteinkamm im Zugspitzmassiv liegt.

Plötzlich ist es feucht und kühl. Wasser tropft von den Felsen, die Gischt des rauschenden Baches sprüht mir ins Gesicht und über den ganzen Körper. Da hilft nur die Regenjacke! Auf schmalen Stegen hangeln wir uns an den Felswänden entlang. Ich bleibe immer wieder stehen, um das Naturspektakel im glänzenden Abendlicht zu bestaunen, das der Hammersbach in Jahrtausenden geschaffen hat. Bald haben wir die „Höllentalangerhütte“, unser Nachtlager, auf 1.381 Metern Höhe erreicht. Im fahlen Abendlicht zeigt sich die Zugspitze im Vordergrund groß, karg und steil in der Ferne. Will ich da wirklich hoch? Der Duft von Spaghetti Bolognese zieht mich in die Hütte. Bestecke klappern, Gelächter erfüllt den Raum, der bis auf den letzten Platz besetzt ist. Und fast alle haben das gleiche Ziel: Auf Deutschlands höchsten Punkt hinauf!

BIS GANZ NACH OBEN Noch vor Sonnenaufgang marschieren wir bei überraschend warmen Föhntemperaturen los, doch die Zeit drängt. Für den Nachmittag ist ein Wettersturz vorausgesagt und wir müssen den Gipfel vor Regenbeginn erreicht haben. Sieben Stunden Gehzeit und 1.581 Höhenmeter liegen vor uns. Nach einer 45-minütigen Einlaufzeit steige ich in den Klettergurt und sichere mich am Drahtseil, das im Kalkgestein verankert ist – schließlich führt die Strecke über einen glatten Felsen, der senkrecht in die Tiefe abfällt. Über eine Leiter mit 63 Stufen erreichen wir das legendäre „Brett“. Eine Felspassage, die nur über Stahlstifte, die in



Alpenpanorama Im Wellnesshotel „Staudacher Hof“ in Garmisch-Partenkirchen genießt man vom Außenpool aus einen fantastischen Blick auf die Berge



Kribbelig Die Seifenschaummassage im „Staudacher Hof“ prickelt wie ein Ganzkörperbrausebonbon!

den Felsen geschraubt sind, überquert werden kann. Nach 1,5 Stunden Gehzeit ist der Blick ins Höllental atemberaubend, 150 Höhenmeter sind geschafft und die „Höllentalangerhütte“ liegt wie ein Puppenhaus unter uns. Nach weiteren 3,5 Stunden Gehzeit heißt es, Steigeisen anlegen – eine willkommene Pause. Einer der drei Gletscher Deutschlands, der 60 Meter dicke Höllentalferner, liegt vor uns. Auf 2.500 Metern Höhe ist die Luft ganz schön dünn. Das Atmen fällt mir schwer und ich fühle mich, als hätte ich die Kondition einer Siebzigerjährigen! Über ein Moränenfeld, Geröll, das der Gletscher mit sich zieht, steigen wir auf. 400 Meter lang queren wir das Eisfeld und schon kommt die nächste Herausforderung: Der Klettersteig auf der Ostflanke des Riffelgrats. Unendlich steil und kräftezehrend führt er entlang an einer 500 Meter hohen Steilwand. Die Irmerscharte ist die letzte Hürde, bevor wir über ein steiles Geröllfeld den Gipfel erreichen. Die ersten Regentropfen fallen und ein Kribbeln durchströmt meinen Körper. Ich habe aus eigener Kraft Deutschlands höchsten Berg bezwungen! Ich genieße den Blick über 400 Gipfel und unzählige Seen in



Traditionell Feinste Trachten bietet das Fachgeschäft „Grasegger“ in der Shoppingmeile von Garmisch an

Deutschland und Österreich, bevor wir uns im „Münchner Haus“ verkriechen und uns unsere wohlverdiente Erbsensuppe mit Bockwurst schmecken lassen. Als Belohnung gönne ich mir am nächsten Tag im Spa des „Staudacher Hof“ eine Seifenschaummassage. Während der nach Lavendel

duftende Schaum über meinen Körper verteilt wird und sich meine strapazierten Muskeln langsam lockern, lasse ich meinen Gipfelsturm nochmals Revue passieren – ein Highlight, das sogar einer erfahrenen Reiseautorin wie mir lange im Gedächtnis bleiben wird!

Travel Tips



Urig Das „Sporthotel Loisach“ in Lermoos/Tirol mit eigener Fahrradwerkstatt ist der Biker-Treffpunkt in der Region

● **ANREISE** Mit der Bahn nach Garmisch-Partenkirchen oder nach Ehrwald zur Zugspitzbahn in Österreich. **HOTELS** *Staudacher Hof* im Herzen Garmisch-Partenkirchens, 4*-Superior-Wellnesshotel, DZ mit Halbpension ab 115 €, Seifenschaummassage 50 Min. 61 €, www.staudacherhof.de *Sporthotel Loisach* in Lermoos/Tirol, Wochen-Package mit fünf geführten Touren, Karten und Massage, Halbpension ab 671 €, www.sport-hotel-loisach.com ● **BERGFÜHRER** (staatl. geprüft) Zugspitzaufstieg ab der „Höllentalangerhütte“ 360 € für 1-2 Personen, www.bergfuehrer-zugspitzland.de *Höllentalangerhütte* Öffnungszeiten: 17. Mai-15. September, Drei-Gang-Menü und Lunchpaket für den Zugspitzaufstieg 29 €, Nachtlager 22 €. Reservierung unter: Tel.: 0163 / 5 54 22 74 ● **AUSFLUGSZIEL** *Höllentalklamm* Geöffnet von Mai bis Oktober, Eintritt 4 €, Tel.: 0 88 21/88 95 ● **BERGBAHNEN** Tiroler Zugspitzbahn, Berg- und Talfahrt 37,50 €, www.zugspitze.at, Bayerische Zugspitzbahn, Tageskarte 40 €, www.zugspitze.de ● **INFOS ZUR REGION** Zugspitzregion Garmisch-Partenkirchen, www.zugspitzregion.de, Tiroler Zugspitz-Arena, www.zugspitzarena.com



Stärkung Vor dem zweitägigen Gipfelaufstieg ist die Brotzeit im Restaurant „Zum Steirer Sepp“ in Garmisch-Partenkirchen ein Genuss!