



**HEILKLIMAPARK Tegernsee**  
WANDERN & WALKEN im  
Der Tegernsee®

**GUT ZU WISSEN:**  
Freie Fahrt rund um den See  
Gästekarten- und TegernseeCard-Inhaber nutzen in der Ferienregion Tegernsee die komfortablen öffentlichen Buslinien kostenlos. Auf diesem Weg gelangen sie ohne längere Fußmärsche am Ende einer Tour zurück an den Ausgangspunkt.

**Der Tegernsee®**  
Tegernseer Tal Tourismus GmbH  
Hauptstraße 2 · D-83684 Tegernsee  
Tel. +49 (0)8022/92738-0 · Fax +49 (0)8022/92738-22  
info@tegernsee.com · www.tegernsee.com

**GESUNDHEIT liegt in der Luft!**

Ein wohlthuendes Klima, gezielte Bewegung und eine Bilderbuchlandschaft – diese drei „Zutaten“ wecken neue Lebensgeister und bringen Körper und Geist in Schwung: Der Heilklimapark Tegernsee ist damit ein einzigartiges Angebot für Gesundheit, Wohlbefinden und Fitness.

27 Heilklimawanderwege und 16 Nordic-Walking-Strecken mit insgesamt 310 Kilometern rund um die Orte Bad Wiessee, Gmund, Kreuth, Rottach-Egern und die Stadt Tegernsee, stehen zur Verfügung. Schönste Touren führen entlang des Sees und durch idyllisch gelegene Auen, über Wiesen und durch Wälder, beeindruckende Täler und hinein in die beliebte Tegernseer Bergwelt.

**Heilklima WANDERN**

Heilklimatische Kurorte erfüllen höchste Anforderungen an die Luftqualität. Diese wird ständig medizinischen und meteorologischen Kontrollen unterzogen, und die therapeutische Wirkung des Klimas ist nachweisbar. Das Heilklima unterstützt bei der Erholung von Krankheiten und bietet beste Voraussetzungen zur Vorbereitung. Schon wenige Tage im Heilklima bringen Entspannung für Körper und Seele. Selbst Allergiker und Asthmatiker werden hier tief durch- und aufatmen. Denn die Luft ist – vor allem im Winter – arm an Pollen und Reizstoffen.

Bei einer Klimakur setzt sich der Patient einerseits mit dem jeweils herrschenden Wetter und andererseits mit der umgebenden Landschaft auseinander. Im Rahmen der Klimatherapie ist die Terrainkur (Heilklimawandern) eines der wichtigsten Verfahren. Sie beinhaltet die Kombination von dosiertem Gehen im Gelände mit leichten Kälte- und Lichtreizen. Durch die Anwendung von Klimareizen wird der Erfolg eines Aufbau- und/oder Ausdauertrainings deutlich gesteigert!

Suchen Sie sich also aus 27 Heilklimawanderwegen die passende Tour heraus, genießen Sie die herrliche Landschaft rund um den See und überzeugen Sie sich von der wohlthuenden Wirkung!

**Schwierigkeit der Heilklimawanderwege:**

- gering
- mittel
- hoch

**01 Niemandsbühl Runde**

Länge: 5,6 km · Dauer: 1:35 h · Höhenmeter: 92 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: mittel. Rundweg mit überwiegend flachen Anstiegen. Energieverbrauch: ca. 310 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: hoch. Reizintensiver, zu Sonne und Wind exponierter Weg. Im Winter häufig Kältereiz, im Sommer selten Wärmebelastung.

**02 Große Schmerold Runde**

Länge: 10,8 km · Dauer: 3:20 h · Höhenmeter: 260 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: hoch. Rundweg mit Anstiegen. Überwiegend geringe und mäßige, kurzfristig auch starke Steigung. Energieverbrauch: ca. 640 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel. Ziemlich sonniger und zum Wind ausgesetzter Weg, aber immer wieder Wegabschnitte im Schutz von Bäumen. Vermehrt bis häufig Kältereiz, im Sommer selten Wärmebelastung.

**03 Moosrainer Runde**

Länge: 4,2 km · Dauer: 1:00 h · Höhenmeter: 10 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: gering. Rundweg mit überwiegend ebenem Streckenverlauf. Energieverbrauch: ca. 210 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel. Stimulierend auf sonnigem und zum Wind ausgesetzten Weg. Kaum Möglichkeit in den Schutz von Bäumen auszuweichen. Im Sommer gelegentlich Wärmebelastung.

**04 Finsterwalder Runde**

Länge: 5,3 km · Dauer: 1:25 h · Höhenmeter: 38 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: gering. Rundweg mit nur geringem Höhenunterschied. Energieverbrauch: ca. 270 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel. Stimulierend auf sonnigem und zum Wind exponierten Weg. Kaum Möglichkeit in den Schutz von Bäumen auszuweichen. Im Winter vermehrt Kältereiz, im Sommer selten Wärmebelastung.

**05 Hainzenhöhen Runde**

Länge: 4,2 km · Dauer: 1:10 h · Höhenmeter: 46 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: gering. Rundweg mit überwiegend flachen Anstiegen. Energieverbrauch: ca. 220 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel. Stimulierend auf sonnigem und zum Wind exponierten Weg. Kaum Möglichkeit in den Schutz von Bäumen auszuweichen. Im Winter vermehrt Kältereiz, im Sommer selten Wärmebelastung.

**06 Höhenweg Gmund**

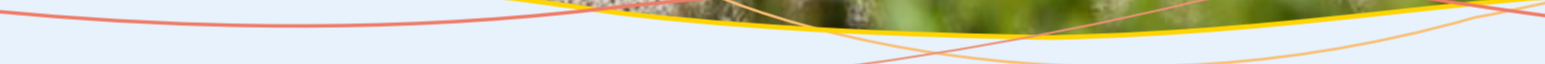
Länge: 9,9 km · Dauer: 2:50 h · Höhenmeter: 130 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: mittel. Rundweg mit Anstiegen. Überwiegend geringe, auf kürzeren Strecken aber auch mäßige oder starke Steigung. Energieverbrauch: ca. 550 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel. Stimulierend, zum Teil auch reizintensiv auf ziemlich sonnigem und zum Wind ausgesetzten Weg. Nur auf der ersten Weghälfte eine längere Strecke im Schutz des Waldes. Im Sommer auf der unteren Wegstrecke gelegentlich Wärmebelastung, im Winter auf den oben gelegenen Freiflächen häufig Kältereiz.

**07 Große Paraplui Runde**

Länge: 2,5 km · Dauer: 0:50 h · Höhenmeter: 90 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: gering. Rundweg mit flachen, mäßigen und kurzfristig auch starken Anstiegen. Energieverbrauch: ca. 150 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: gering. Stimulierend auf sonnigem Wegstück in Nähe des Ausgangspunktes, schonend auf der Runde durch den Wald. Im Sommer auf dem Wegabschnitt durch den Ort gelegentlich Wärmebelastung.

**08 Sonnenleiten Runde**

Länge: 3,8 km · Dauer: 1:20 h · Höhenmeter: 139 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: mittel. Rundweg mit flachen, mäßigen und starken Anstiegen. Energieverbrauch: ca. 230 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: gering. Nach Anstieg im Schutz des Waldes vorübergehende Reizintensivierung auf den oben gelegenen Wiesen. Insgesamt ziemlich sonniger Weg. Im Sommer in Ortslage gelegentlich Wärmebelastung.



**09 Karl Stieler Runde**

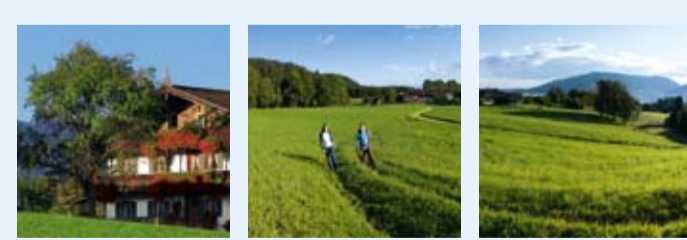
Länge: 3,8 km · Dauer: 1:20 h · Höhenmeter: 145 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: mittel. Rundweg mit flachen, aber auch mäßigen und starken Anstiegen. Energieverbrauch: ca. 240 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel. Stimulierend auf ziemlich sonnigem Weg am Seeufer, schonend im Wald und reizintensiv im Bereich der offenen Flächen. Im Sommer in Ortslage gelegentlich Wärmebelastung, im Winter auf den oben gelegenen Wiesen vermehrt Kältereiz.

**10 Höhenweg Rottach Runde**

Länge: 11,4 km · Dauer: 3:40 h · Höhenmeter: 310 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: hoch. Langer Rundweg mit flachen, aber auch mäßigen und starken Anstiegen. Energieverbrauch: ca. 700 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel. Erste Weghälfte überwiegend im Schutz des Waldes mit kurzen reizintensiveren Abschnitten im Bereich offener Flächen. Rückweg ziemlich sonnig und insbesondere in Ortslage gelegentlich Wärmebelastung.

**11 Höhenweg Gmund Runde**

Länge: 10 km · Dauer: 2:55 h · Höhenmeter: 180 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: mittel. Rundweg mit überwiegend flachen und mäßigen Anstiegen. Energieverbrauch: ca. 560 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel. Stimulierend auf ziemlich sonnigem und windausgesetztem Weg. Nur auf der ersten Weghälfte eine längere Strecke im Schutz des Waldes. Im Winter im Bereich der Wiesen bei Gmund häufig Kältereiz, im Sommer auf Seehöhe gelegentlich Wärmebelastung.



**12 Dicke Leiten Runde**

Länge: 6 km · Dauer: 2:05 h · Höhenmeter: 214 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: mittel. Rundweg mit flachen, mäßigen und starken Anstiegen. Energieverbrauch: ca. 380 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel. Anstieg auf ziemlich sonnigem und insbesondere im Bereich der Wiesen auch windexponiertem Weg; auf dem ersten Teil des Rückwegs gedämpfte Klimareize im Wald. Im Winter insbesondere im Bereich der Wiesen häufig Kältereiz. Im Sommer in Nähe des Ausgangspunktes gelegentlich Wärmebelastung.

**13 Westliche Rottach-Egern Runde**

Länge: 8,3 km · Dauer: 2:10 h · Höhenmeter: 28 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: mittel. Rundweg mit nur geringem Höhenunterschied. Energieverbrauch: ca. 470 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel. Ziemlich sonniger Weg durch den Ort mit nur wenigen Möglichkeiten Schatten aufzusuchen. Am See und entlang der Weißbach etwas erhöhte Abkühlungsreize. Im Sommer gelegentlich Wärmebelastung.

**14 Östliche Rottach-Egern Runde**

Länge: 9,3 km · Dauer: 2:30 h · Höhenmeter: 69 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: mittel. Rundweg mit geringem Höhenunterschied. Nur flache Anstiege. Energieverbrauch: ca. 480 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: hoch. Reizintensiver, sonniger und windexponierter Weg. Nur selten Entlastung im Schutz von Bäumen. Im Sommer gelegentlich Wärmebelastung, über den Freiflächen im Winter häufig Kältereiz.

**20 Klamm Schwarzenalm Runde**

Länge: 4,6 km · Dauer: 2:35 h · Höhenmeter: 200 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: mittel. Rundweg mit überwiegend flachen und mäßigen Anstiegen. Energieverbrauch: ca. 470 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel. Weitgehend vor Sonne und Wind geschützter Weg im Wald. Auf den oben gelegenen Wiesen allerdings kurzfristig deutlich erhöhte Reizintensitäten. Im Winter insbesondere auf der oberen Wegstrecke häufig Kältereiz.

**21 Klamm Glashütte Runde**

Länge: 10,8 km · Dauer: 3:10 h · Höhenmeter: 120 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: mittel. Weg mit überwiegend flachen Anstiegen. Energieverbrauch: ca. 570 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: gering. Gedämpfte Klimareize im Schutz des Waldes und weitgehend gleichbleibende, ausgeglichene thermische Bedingungen. Im Sommer selten Wärmebelastung.

**22 Kreuth Langenau Runde**

Länge: 10,4 km · Dauer: 2:55 h · Höhenmeter: 110 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: mittel. Rundweg mit überwiegend flachen Anstiegen. Energieverbrauch: ca. 550 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel. Stimulierend auf dem weniger abgeschatteten Wegabschnitt entlang der Weißbach, sonst meist gedämpfte Klimareize im Schutz des Waldes. Im Winter vermehrt Kältereiz, im Sommer selten Wärmebelastung.

**23 Jägerwinkel Runde**

Länge: 4,4 km · Dauer: 1:20 h · Höhenmeter: 84 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: gering. Rundweg mit nur wenigen, überwiegend flachen Anstiegen. Energieverbrauch: ca. 240 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel. Ziemlich sonniger Weg mit gedämpften Abkühlungsreizen innerhalb der Bebauung und reizintensiver Strecke am Seeufer. Im Sommer gelegentlich Wärmebelastung.

**24 Prinzenruh Runde**

Länge: 6,2 km · Dauer: 1:55 h · Höhenmeter: 150 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: mittel. Rundweg mit überwiegend geringen, auf kürzeren Strecken aber auch mäßigen oder starken Anstiegen. Energieverbrauch: ca. 360 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel. Zunächst Anstieg auf ziemlich sonnigem Weg durch den Ort; dann streckenweise sowohl im Schutz des Waldes als auch über reizintensivere Freiflächen. Im Sommer im Ort gelegentlich Wärmebelastung.

**25 Freihaus Runde**

Länge: 4 km · Dauer: 1:10 h · Höhenmeter: 60 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: gering. Rundweg mit nur wenigen Anstiegen. Energieverbrauch: ca. 230 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: gering. Sehr sonniger Weg, nur hin und wieder im Schutz von Bäumen; Abkühlungsreize innerhalb des Ortes abgeschwächt. Im Sommer gelegentlich Wärmebelastung.

**26 Sonnenbühl Runde**

Länge: 6,3 km · Dauer: 1:55 h · Höhenmeter: 160 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: gering. Rundweg mit überwiegend geringer und eher selten mäßiger oder starker Steigung. Energieverbrauch: ca. 370 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel. Überwiegend sonniger, streckenweise auch zum Wind ausgesetzter Weg. Stärkster Anstieg aber bei gedämpften Klimareizen im Schutz des Waldes. Im Sommer im Siedlungsgebiet gelegentlich Wärmebelastung.

**27 Bauer in der Au Runde**

Länge: 11,5 km · Dauer: 3:25 h · Höhenmeter: 240 m  
Anforderungen aufgrund des Weges: hoch. Rundweg mit überwiegend flachen Anstiegen, aber auch Passagen mit mäßiger und starker Steigung. Energieverbrauch: ca. 660 kcal.\*  
Anforderungen aufgrund des Klimas: hoch. Abwechslungsreicher Weg mit häufiger Sonneneexposition im Ort, über reizintensive Freiflächen, schonend im Wald und mit erhöhten Abkühlungsreizen entlang des Söllbachs. Auf den oben gelegenen Wegabschnitten vermehrt Kältereiz, im Sommer im Siedlungsgebiet gelegentlich Wärmebelastung.

\* Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht



**Nordic WALKING**

Die sportlichere Variante von Bewegung im Heilklima bietet auf 16 zertifizierten Strecken noch weitere Vorteile:

- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 15 %
- sorgt für eine Muskelbeteiligung von bis zu 90 %
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- trainiert vier motorische Grundeigenschaften: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- ökonomisiert die Herzarbeit und die Atemfrequenz
- baut Stress, Anspannung und Ängste ab
- verbessert die Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit
- senkt Risikofaktoren Übergewicht und Blutfettwerte

**Schwierigkeit der Nordic-Walking-Strecken:**

- gering
- mittel
- hoch

**GUT ZU WISSEN:**

**Geführte Touren**

Entdecken Sie den Heilklimapark Tegernsee auf geführten Touren. Die Teilnahme ist mit der Gästekarte kostenlos (ausgenommen Leihgebühr für Stöcke). Die Termine finden Sie im monatlichen Veranstaltungskalender und im Internet unter [www.tegernsee.com/veranstaltungen](http://www.tegernsee.com/veranstaltungen). Anmeldung und weitere Informationen in allen Tourist-Informationen.

**01 Schwarzenbach Runde**

Länge: 8,1 km · Dauer: 2:50 h · Höhenmeter: 251 m · Schwierigkeit: schwer  
Die Runde startet in Gmund Ortsmitte. Sie walken von Gmund über Osterberg nach Schwarzenbach und dann nach Schafstätt. Weiter geht es nach Westen in Richtung Grub und in einer Schleife wieder nach Schwarzenbach. Ab hier folgen Sie dem Hinweg zurück zum Ausgangspunkt.

**02 Seeglas Runde**

Länge: 3,6 km · Dauer: 0:50 h · Höhenmeter: 68 m · Schwierigkeit: leicht  
Die Runde startet in Gmund Ortsmitte. Sie walken in Richtung Osterberg, bald rechts ab über die Bundesstraße nach Gasse hinauf. Sie folgen diesem Weg, genießen herrliche Ausblicke auf den See und biegen bald rechts ab wieder hinunter zum See; zuerst nach Gmund Seeglas und weiter zurück nach Gmund.

**03 Bayern Runde**

Länge: 5,3 km · Dauer: 1:35 h · Höhenmeter: 259 m · Schwierigkeit: mittel  
Die Runde startet in Tegernsee Stadtmitte. Sie walken von Tegernsee über die Bahnhof- und Max-Josef-Straße hinauf zum Berggasthof Lieberhof. Hier halten Sie sich nördlich und walken oberhalb der Stadt weiter. Nach einer längeren Kehre geht es zurück zum Ausgangspunkt in Tegernsee.

**04 Alpbachtal Runde**

Länge: 7,2 km · Dauer: 2:00 h · Höhenmeter: 310 m · Schwierigkeit: schwer  
Die Runde startet in Tegernsee Stadtmitte. Sie walken von Tegernsee über den Auerbauer bis zu einer kleinen Jagdhütte und immer weiter ins Alpbachtal hinein. Cn. 370 geht es bergab. Sie folgen dem Alpbach flussabwärts bis zurück nach Tegernsee.

**05 Unterwallberg Runde**

Länge: 8,3 km · Dauer: 1:55 h · Höhenmeter: 113 m · Schwierigkeit: mittel  
Die Runde startet im Ortsteil Enterrottach und verläuft angenehm schattig unterhalb des Wallbergs. Im leichten Auf und Ab erreichen Sie die Talstation der Wallbergbahn. Sie folgen der Beschleunigung und gelangen nach Sonnenmoos, Elmau und Kalkofen. Nun walken Sie entlang der Rottach zurück zum Ausgangspunkt.

**06 Suttin Höhenrunde**

Länge: 6,8 km · Dauer: 2:00 h · Höhenmeter: 333 m · Schwierigkeit: schwer  
Die Runde startet am Parkplatz in der Nähe des Suttensees. Sie walken zuerst die Straße entlang taleinwärts, biegen dann nach links in einen Schotterweg ein und gelangen in einer großen Schleife zum Suttensee. An diesem entlang und zum Parkplatz zurück, erwartet Sie nun noch ein kleiner Anstieg: Sie überqueren die Straße und folgen dem Weg bergan zur Backermalm. Ab hier geht's endlich wieder bergab zur Moni-Alm und zurück zum Ausgangspunkt.

**07 Kühzagalm Weg**

Länge: 6,9 km · Dauer: 2:00 h · Höhenmeter: 333 m · Schwierigkeit: schwer  
Die Runde startet im Ortsteil Enterrottach. Sie walken von Enterrottach in Richtung Kühzagalm, biegen hier nach rechts ab und folgen dem immer steiler werdenden Weg hinauf zur Kühzagalm. Den gleichen Weg zurück nach Enterrottach.

**LAUFTECHNIK Nordic Walking**

**Oberkörper**  
rotiert bei jedem Schritt gegen das Becken

**Schubphase**  
Arm gleitet am Becken vorbei, bei gleichzeitigem Öffnen der Hand

**Aufrechter Rumpf**  
Oberkörper ist leicht vor das Becken geneigt

**Spielbein**  
Abrollphase über Vorfuß/Fußballenrand, Abdruck über Großzehe nach vorne

**Standbein**  
Aufsetzen mit der Ferse, Fußspitze wird maximal angezogen

**Stockhaltung**  
Griff sitzt sicher in der Hand, Ellenbogen ist nur leicht gebeugt, Hand ist nicht höher als Bauchnabel, Stockeinsatz erfolgt in der Mitte der Schrittlänge

**Stocklänge**  
Körpergröße in cm x 0,7

**08 Elmiau Runde**

Länge: 4,6 km · Dauer: 1:00 h · Höhenmeter: 43 m · Schwierigkeit: leicht  
Die Runde startet in Enterrottach. Sie walken von Enterrottach zuerst nach Unterwallberg. Weiter über Haslau und Kalkofen nach Elmiau und von dort zum Ausgangspunkt zurück.

**09 Weißbachau-Point Runde**

Länge: 4,5 km · Dauer: 1:00 h · Höhenmeter: 61 m · Schwierigkeit: leicht  
Die Runde startet bei der Tourist-Information Kreuth. Sie walken von der Tourist-Information über Mühlau in Richtung Point und über Brunnbühl zurück zum Ausgangspunkt.



**10 Wasserfall Runde**

Länge: 4,5 km · Dauer: 1:10 h · Höhenmeter: 111 m · Schwierigkeit: mittel  
Die Runde startet bei der Tourist-Information Kreuth. Sie walken von der Tourist-Information zum Fennergaben und am Hang entlang nach Enterfels. Zurück im Tal folgen Sie der Weißbach nach Grüneck und zurück nach Kreuth.

**11 Kreuth-Siebenhütten Runde**

Länge: 10,6 km · Dauer: 2:45 h · Höhenmeter: 274 m · Schwierigkeit: schwer  
Die Runde startet bei der Tourist-Information Kreuth. Sie walken von Kreuth in Richtung Grüneck, Schanz und Wildbad Kreuth. Sie folgen dem Wanderweg ins Tal hinein und erreichen Siebenhütten. Auf der anderen Seite der Hofbauern-weißbach führt der Weg zurück nach Wildbad Kreuth und an der Weißbach entlang zum Ausgangspunkt.

**12 Holz-Golfplatz Runde**

Länge: 10,6 km · Dauer: 2:30 h · Höhenmeter: 173 m · Schwierigkeit: schwer  
Die Runde startet am Haus des Gastes in Bad Wiessee. Sie walken von Bad Wiessee zuerst am See entlang in Richtung Norden. Vorbei an der Spielbank erreichen Sie Kallenbrunn. Der Rückweg führt über die Weiler Baier und Schwaiger sowie vorbei am Golfplatz Rohngöber Hof zurück nach Bad Wiessee.

**13 Prinzenruhe Runde**

Länge: 6,2 km · Dauer: 1:30 h · Höhenmeter: 150 m · Schwierigkeit: mittel  
Die Runde startet am Haus des Gastes in Bad Wiessee. Sie walken von Bad Wiessee zuerst am See entlang und bald den Zeiselbach flussaufwärts. Nach einer Weile leitet Sie die Beschilderung rechts hinauf zur Prinzenruhe. Sie folgen diesem Wanderweg bis zum Restaurant Freihaus Brenner und weiter wieder hinab zum Breitenbach. Von hier ist es nicht mehr weit bis zum Ausgangspunkt.

**14 Bauer in der Au Runde**

Länge: 11,5 km · Dauer: 2:50 h · Höhenmeter: 240 m · Schwierigkeit: schwer  
Die Runde startet am Haus des Gastes in Bad Wiessee. Sie walken von Bad Wiessee über Altwiessee nach Abwinlk. Hier folgen Sie dem Söllbach taleinwärts, vorbei an der Söllbachklause bis ein Weg links abweigt zum Bauer in der Au. Dort angekommen folgen Sie der kleinen Teerstraße bergab über Buch nach Bad Wiessee und zum Ausgangspunkt.



**15 Söllbachtal Runde**

Länge: 11,5 km · Dauer: 3:00 h · Höhenmeter: 322 m · Schwierigkeit: schwer  
Die Runde startet in Bad Wiessee, Parkplatz Söllbach. Sie walken zuerst immer entlang des Söllbachs taleinwärts bis zum Fuße des Hirschberges. Nach einiger Zeit zweigt scharf nach links ein Weg ab, der bis zum Bauer in der Au und weiter zurück zum Start unserer Runde führt.

**16 Abwinlk Runde**

Länge: 3,5 km · Dauer: 0:45 h · Höhenmeter: 33 m · Schwierigkeit: leicht  
Die Runde startet am Haus des Gastes in Bad Wiessee. Sie walken am See entlang über Altwiessee und Abwinlk zum Aquadome (Süßwasseraquarium) und zurück zum Ausgangspunkt.

**Der richtige Puls**

Stabile Fitness und Kondition erreichen Sie nur durch ein vernünftig aufgebautes Training. Daher ist es wichtig, mit der richtigen Belastungsintensität, d.h. innerhalb Ihrer persönlichen Herzfrequenz zu trainieren. Sie verbessern gezielt Ihre Fitness durch effizientes Training. Die Herzfrequenz kann mittels Brustgurt und telemetrischer Messung (Pulsuhr) bestimmt werden.

**Maximale Herzfrequenzrate**

Die Unterteilung der Ausdauer aus trainingsmethodischer Sicht bezüglich der Belastungsintensität erfolgt in die Bereiche:

- 50-60 % der HF max = Stabilisierung der Gesundheit
- 60-70 % der HF max = Aktivierung des Fettstoffwechsels
- 70-85 % der HF max = Verbesserung der Fitness

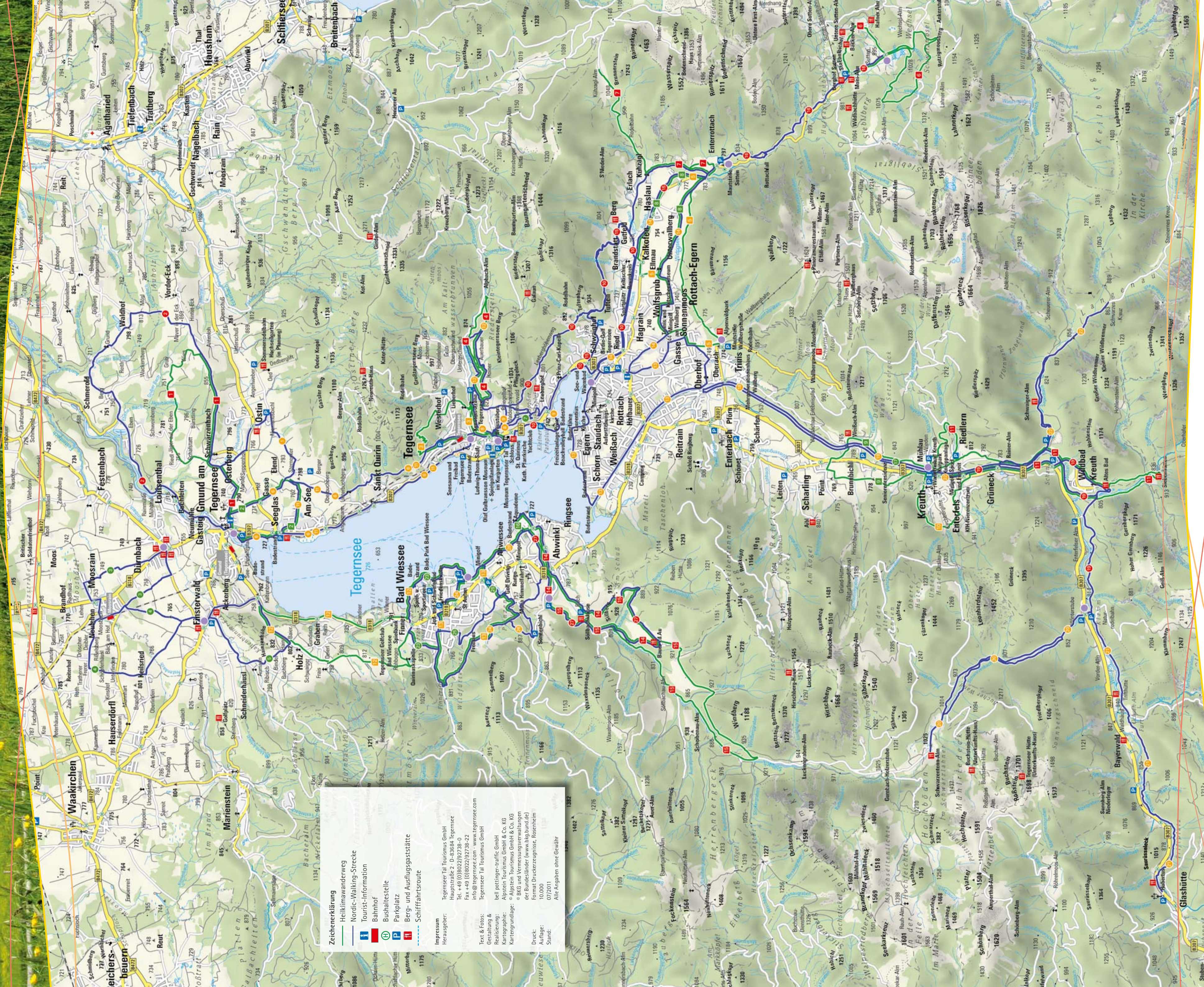
Maximale Herzfrequenz (HF max) = 220 minus Lebensalter

Alter	HF max	stabile Gesundheit	aktiver Fettstoffwechsel	verbesserte Fitness
20	200	100 – 120	120 – 140	140 – 170
25	195	97 – 117	117 – 136	136 – 165
30	190	95 – 114	114 – 133	133 – 161
35	185	92 – 111	111 – 129	129 – 157
40	180	90 – 108	108 – 126	126 – 153
45	175	87 – 105	105 – 122	122 – 148
50	170	85 – 102	102 – 119	119 – 144
55	165	82 – 99	99 – 115	115 – 140
60	160	80 – 96	96 – 112	112 – 136
65	155	77 – 93	93 – 108	108 – 131

**GUT ZU WISSEN:**  
**Interaktive Regionskarte (Tourenplaner)**  
Auf der interaktiven Regionskarte der Ferienregion Tegernsee ([www.tegernsee.com](http://www.tegernsee.com)), Schnellsuche „Interaktive Regionskarte“ finden Sie die 27 Heilklimawanderwege und 16 Nordic-Walking-Strecken inklusive aller Informationen und können sich diese bequem abspeichern und ausdrucken.



# WANDERN & WALKEN im Heilklimapark Tegernsee



**Zeichenerklärung**  
 Heilklimawandern  
 Nordic-Walking-Strecke  
 Tourist-Walking-Strecke  
 Bahnhof  
 Bushaltestelle  
 Parkplatz  
 Berg- und Ausflugsraststätte  
 Schifffahrtsroute

**Impressum**  
 Herausgeber:  
 Tegernseer Tal Tourismus GmbH  
 Hauptplatz 1, Tegernsee  
 Tel. +49 (0)9022 927238-22  
 Fax +49 (0)9022 927238-22  
 info@tegernsee.com, www.tegernsee.com  
 Tegernseer Tal Tourismus GmbH

**Text & Fotos:**  
 Gestaltung & Realisierung:  
 Kartographie:  
 © Alpenica Tourismus GmbH & Co. KG  
 © BKG und Vermessungsverwaltungen der Bundesländer (www.bkg.bund.de)

**Format:** Druckerzeugnisse, Rasterheim  
 01000  
 01000  
 01000  
 Alle Angaben ohne Gewähr

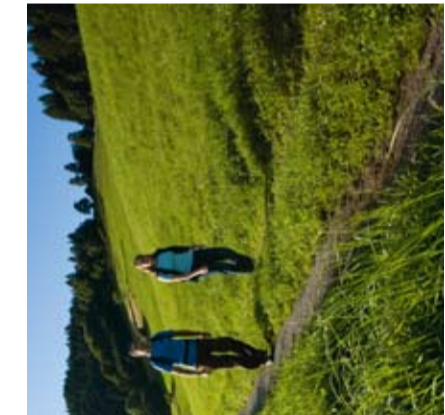
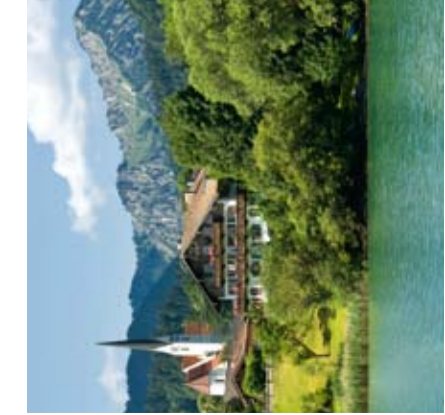
**Wegweiser Heilklima WANDERN**  
 Angabe der Streckenart, Streckennummer, Schwierigkeitsgrad und Restkilometer

Startpunkt

Anforderungen an den Körper:

- 01 4 km
- 01 7,5 km
- 01 11,5 km

gering mittel hoch



**Wegweiser Heilklima WALKING**  
 Angabe der Streckenart, Streckennummer, Schwierigkeitsgrad und Restkilometer

Startpunkt

Anforderungen an den Körper:

- 01 4 km
- 01 7,5 km
- 01 11,5 km

gering mittel hoch

