

Das Urlaubserlebnis für Sportbegeisterte.

Sport und Erholung fernab vom Alltag und in traumhafter Landschaft: Damit Sie auch im Urlaub Ihren Lieblingssport genießen können, bieten wir Ihnen in Grassau & Rottau eigens beschilderte Touren zum Laufen & Joggen, Inline Skating, Nordic Walking, Radln und Wandern. Alle Touren sind von Profis erprobt, so dass vom Anfänger bis zum Leistungssportler jeder seine Tour finden kann. Auf geht's!

Wir wollen, dass Sie sich wohlfühlen.

Unsere Touren – Beschilderung und GPS

Alle beschriebenen Touren sind mit Wegweisern leicht und klar zu finden. Für Freunde der Technik – unsere Touren sind auch per GPS erfasst!

www.grassau.de/Tourenkarte

Kennen Sie auch unser tägliches Sportprogramm in Grassau?

An jedem Tag der Woche bieten wir Ihnen eine andere Sportart zum Ausprobieren und Mitmachen. Von der geführten Wanderung bis Boule im Kurpark bewegen Sie sich in netter Gesellschaft mit Einheimischen und Urlaubsgästen. Da macht Schwitzen doppelt so viel Spaß!

Hier gibt's den aktuellen Stundenplan: www.grassau.de/genial-vital-sportprogramm
Alle Aktivitäten sind mit Ihrer Gästekarte natürlich kostenlos.

Sportanlagen in Grassau & Rottau

Auf unserer 400m Tartanbahn im Sportgelände Brandstätt können Sie Ihre Trainingseinheiten absolvieren.

Tartanbahn · Fußball · Leichtathletik · Beachvolleyball
Tennis · 18-Loch Golfplatz · Wassertretbecken · Kegelbahn

Viel trinken ist gesund!

Unser Trinkwasser kommt völlig unbehandelt aus der Leitung und zeichnet sich durch besondere Reinheit aus. Trinken Sie sich fit mit Wasser direkt aus Grassau.



Unsere Almen

Öffnungszeiten

- Piesenhausener Hochalm, 1.360 hm**
- Rottauer Moieralm, 1.000 hm**
- Hefter Alm, 880 hm**

- Berggasthof Staffn Alm, 1.050 hm**

- Rachl Alm, 920 hm**
- Steinling Alm, 1.476 hm**

- Weissen-Alm, 1.010 hm**



Geöffnet von Pfingsten – Kirchweihmontag
(Ende Mai – 3. Sonntag im Okt.)

Geöffnet von Anfang Juni – Mitte Oktober

Geöffnet ab Mitte Mai

Tel: +49(0)171 52 66 145 (zw. 8 u. 9 Uhr)

Sommer: Geöffnet vom 1.5 – 28.10.

Winter: Geöffnet vom 25.12. – 6.1.

Winter: 6.1. – ≈ 31.3.: Mo. u. Di. Ruhetag, wetterabhängig

Geöffnet von Anfang Mai – Oktober

Sommer: Geöffnet Mai – Okt./Nov., Montag Ruhetag

Winter: Geöffnet 26.12. – 6.1.

ab 6.1. – ≈ 31.3.: Mo. Ruhetag, wetterabhängig geöffnet

Geöffnet von 1.6. – 1.10.

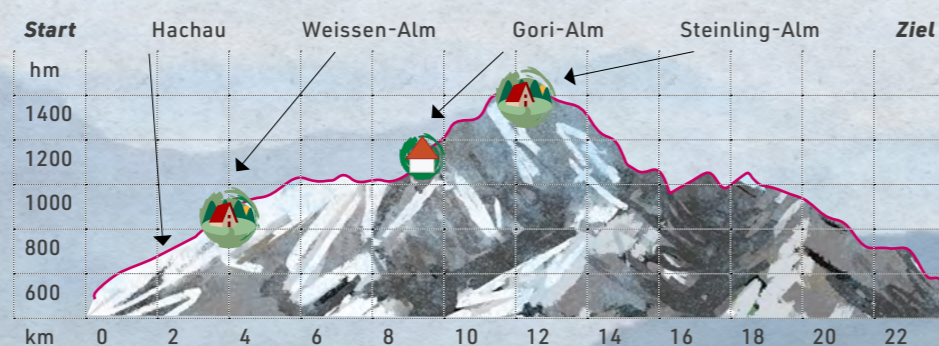


TOUR 6 MTB Tour Kampenwand

- Sie starten wie bei den Touren „Rottauer Tal“ und „Hochplatte“ durchs Rottauer Tal, vorbei an der Hachau, bis zur großen Kreuzung nach der Vorder-Alm
- Hier folgen Sie nach rechts der Beschilderung zur Kampenwand
- Bis zur Maurer- und Weissen-Alm gibt es keine besonderen Schwierigkeiten zu überwinden
- An der Maurer-Alm endet der ausgebaut Weg, hier müssen Sie ein Stück über die Almwiesen (Maurer- und Weissen-Alm) fahren, nach der Maurer-Alm kommen Sie wieder auf einen gut ausgebauten Weg, der hier sogar ein Stück abwärts führt
- Jetzt treffen Sie auf den Weg aus Bernau, der von Gschwendt her kommt, nach einem kurzen Anstieg geht es noch mal rasant abwärts, bevor es dann richtig zur Sache geht. Der erste Teil, rund um die Maiswand, ist noch recht einfach. Wirklich steil und schwer wird es dann ab Gori- und Schlechtenberg-Alm. Das letzte Stück vor dem Ziel, der Steinling-Alm, ist dann wieder etwas leichter
- An der Steinling-Alm haben Sie Ihr Tagesziel in rund 1.450 m erreicht. Wer noch genug Kraft hat, kann in etwa einer ¼ Std. noch das Gipfelkreuz der Kampenwand auf 1.668 m erklimmen
- Die Rückfahrt erfolgt auf dem gleichen Weg wie die Auffahrt

Infos kompakt

Start und Ziel: Rottau, Bundesstraße (Beginn Adersbergstraße-Parkplatz) // **Rundtour**
Entfernung: 23,1 km // Höhendifferenz: 901 hm
Höchster Punkt: 1448 m // Schwierigkeit: schwer



Die Touren im Überblick

Tour 1 Fahrradtour Rund um Grassau und Rottau

Die ideale Tour um bei Urlaubsbeginn die Umgebung zu erkunden: Von 16 km – 28,7 km Länge möglich, je nachdem wann und ob abgekürzt wird. Sie kommen auf der Tour im Norden von Grassau an einem besonderen Naturjuwel vorbei, der Kendlmühlfilzen. Es handelt sich dabei um das größte Hochmoor im südostbayerischen Raum und ist rund ums Jahr ein lohnendes Ausflugsziel. Im Frühsommer überzieht das Wollgras mit seinen weißen Blütenständen die Kendlmühlfilzen, später im Jahr blüht das Heidekraut und das Hochmoor wird violett. Ein bisschen wie ein Ewigkeitsweg.

Tour 2 und Tour 3 Mountainbike Übungstouren

Zwei kurze Rundtouren, mit einer Länge von 4,7 km in Grassau und einer Länge von 7,8 km in Rottau, ausgesucht von unseren Einheimischen für optimalen Trainingskomfort.

Tour 4 Mountainbike Tour Rottauer Tal

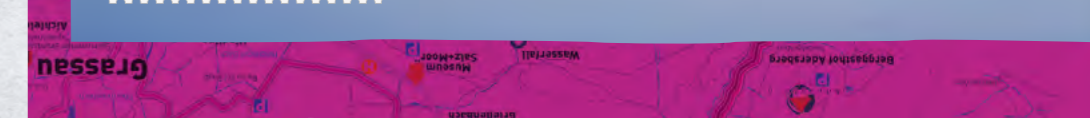
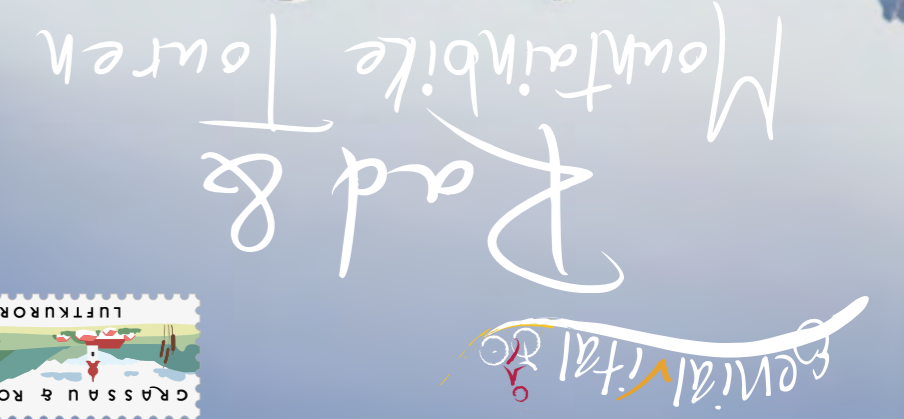
Eine Tour mit 12,4 Kilometern, mit kleineren Steigungen insgesamt über 500 hm. Zu Beginn auf einer Teerstraße später wechselt der Untergrund zu einer gut ausgebauten Forststraße. Zur Pause bietet sich die Weissen-Alm an, nachher geht es weiter zum schwierigeren Teil der Tour, mit der Belohnung „Hinter-Alm“ auf 980 Höhenmeter. Hier gibt es einen mächtigen Ausblick zur Gedererwand und zur Kampenwand zu genießen.

Tour 5 Mountainbike Tour Hochplatte

Wir steigern uns im Schwierigkeitsgrad. Diesmal haben wir 18,3 km Länge, 896 hm und unseren höchsten Punkt der Tour bei wunderbaren 1430 Metern. Auf Kieswegen geht es, bis auf kleine kurze Anstiege über die Vorderalm – weiter um den Großstaffen / Kleinstaffen / Friedenrath gleichmäßig bergauf über Almwiesen, mit weidenden Kühen und einem Ausblick über das Achenttal, über Grassau bis hin zum Chiemsee. Das steile Stück der Tour zur Hochplatte wird mit einem Panoramablick an der Platten-Alm belohnt und der höchste Punkt der Tour, der Haberspitze ist ein wunderbares Ziel. Sie können von hier aus zu Fuß in etwa 20 Minuten noch den Gipfel der Hochplatte erreichen oder auch ein kleines Stück weiterfahren und (im Sommer) in der „Piesenhausener Hochalm“ einkehren.

Tour 6 Mountainbike Tour Kampenwand

Wer diese Tour schafft sollte Sie fahren! 23 km Länge, 901 hm Aufstieg und der höchste Punkt liegt auf 1448 m Höhe. Im Chiemgau gibt es ein nettes Sprichwort: „I ganged auf d Kampenwand, wenn i mit meiner Wampen kann“ – und warum gibts dieses Sprichwort? Weil die Kampenwand unvorstellbar schön ist, aber sakrisch (bayr.: sehr) steil. Beim Aufstieg ist das letzte Stück die Herausforderung an die eigene Fitness. Die Tour führt um die Gedererwand herum, dann rund um die Maiswand zum Aufstieg auf die Kampenwand (1668 m). Bis zur Maiswand haben wir eine relativ humane Steigung – danach wird es steil, das hält bis zur bewirtschafteten Steinling-Alm an. Zum Gipfelkreuz der Kampenwand kann man in einer 45 Minuten zu Fuß weiter gehen, vom Gipfel aus sieht man vom Chiemsee bis zum Simsee! Bei Sonnenuntergang dann die Kampenwand mit dem Rad herunter fahren – das ist eine wahre Belohnung für alle Biker.



Genial Vital, Sport zwischen Almen & Chiemsee

GRASSAU & ROTTAU
im Chiemgau



Tourist-Information Grassau

KIRCHPLATZ 3 • D-83224 GRASSAU
TEL. +49 (0) 8641/69796-0 • MAIL: hallo@grassau.info

Tourist-Information Rottau

GRASSAUER STR. 7 • D-83224 ROTTAU
TEL. +49 (0) 08641/2773 • MAIL: hallo.rottau@grassau.info



TOUR 1 Rund um Grassau und Rottau

- **Ausgehend von Grassau am Kirchplatz** starten Sie in Richtung Moosbacher Straße am Bach entlang links Richtung Hindling - vorbei am Reiterhof Raab weiter rechts Richtung Moorerlebnisweg und Rottau (vorbei am Museum Klaushäusl „Salz & Moor“)
- Geradeaus (oder rechts) durch Rottau Richtung Rottauer Sportplatz und Wassertretbecken (Variante a Torfbahnhof). Beide Varianten treffen sich vor dem „Farbinger Hof“ wieder.
- Sie kommen nach ca. 1,5 km an die Bahnstrecke München - Salzburg, folgen Sie nach rechts einen schmalen Weg durch Moor- und Waldlandschaft bis zum Torfbahnhof, hier ca. 2 km gerade aus weiter bis zur einzigen Steigung der gesamten Tour - auf den Westerbuchberg mit einer wunderbaren Aussicht
- Abkürzung (Variante b) am Gasthof „Schöne Aussicht“ nach Grassau-Mietenkam möglich.
- Die große Tour führt jetzt talwärts über die Staatsstraße nach Bachham - hier geht's dann weiter über Almau an die Tiroler Ache. An der Ache flussaufwärts nach rechts halten (auf dem Achendamm) - nach ca. 2 km kommt der Ortsteil „Im Erlach“
- Abkürzung (Variante c) über Weiher, Grafing nach Grassau
- Die große Tour führt am Fluss entlang über Nachmühle nach Staudach, hier unter der Brücke durch auf dem Achendamm dann weiter bis Marquartstein
- Am Marquartsteiner Feuerwehrrhaus rechts abbiegen zur Bundesstraße, diese überqueren und den Markierungen „genial vital“ in Richtung Pettendorf, Piesenhausen und Niedernfels folgen - dort rechts und zurück auf schönen Feldwegen über Großbrachl, Fünfeichenweg nach Grassau

Infos kompakt

Start und Ziel: Parkplatz Hefterstadel (hinter Gasthof Post am Kirchplatz)
Entfernung: 28,7 km // Entfernung kurz: 16 km // Höhendifferenz: 76 m

TOUR 2 MTB Übungstour Grassau

- **Diese Übungstour startet am Fünfeichenweg im Grassauer Oberdorf**, erreichbar über den Radweg von der Tourist-Information in Richtung Rottau
- Nach der VW-Werkstatt links halten, vorbei am Ortsteil „Großbrachl“ nach Piesenhausen
- Dort fahren Sie rechts Richtung Niedernfels und Märchenpark
- Am Märchenpark rechts abwärts halten, wieder in Richtung Grassau, nach einem kurzen Stück links in den Thorgraben abbiegen, von hier aus steigt der Weg kontinuierlich an bis Sie an eine Weggabelung mit einer kleinen Brücke kommen
- Dann geht es auf einem Wald- und später über einen Wiesenweg zum Ausgangspunkt zurück

Infos kompakt

Start und Ziel: Grassau, Fünfeichenweg
Entfernung: 4,7 km // Höhendifferenz: 94 m

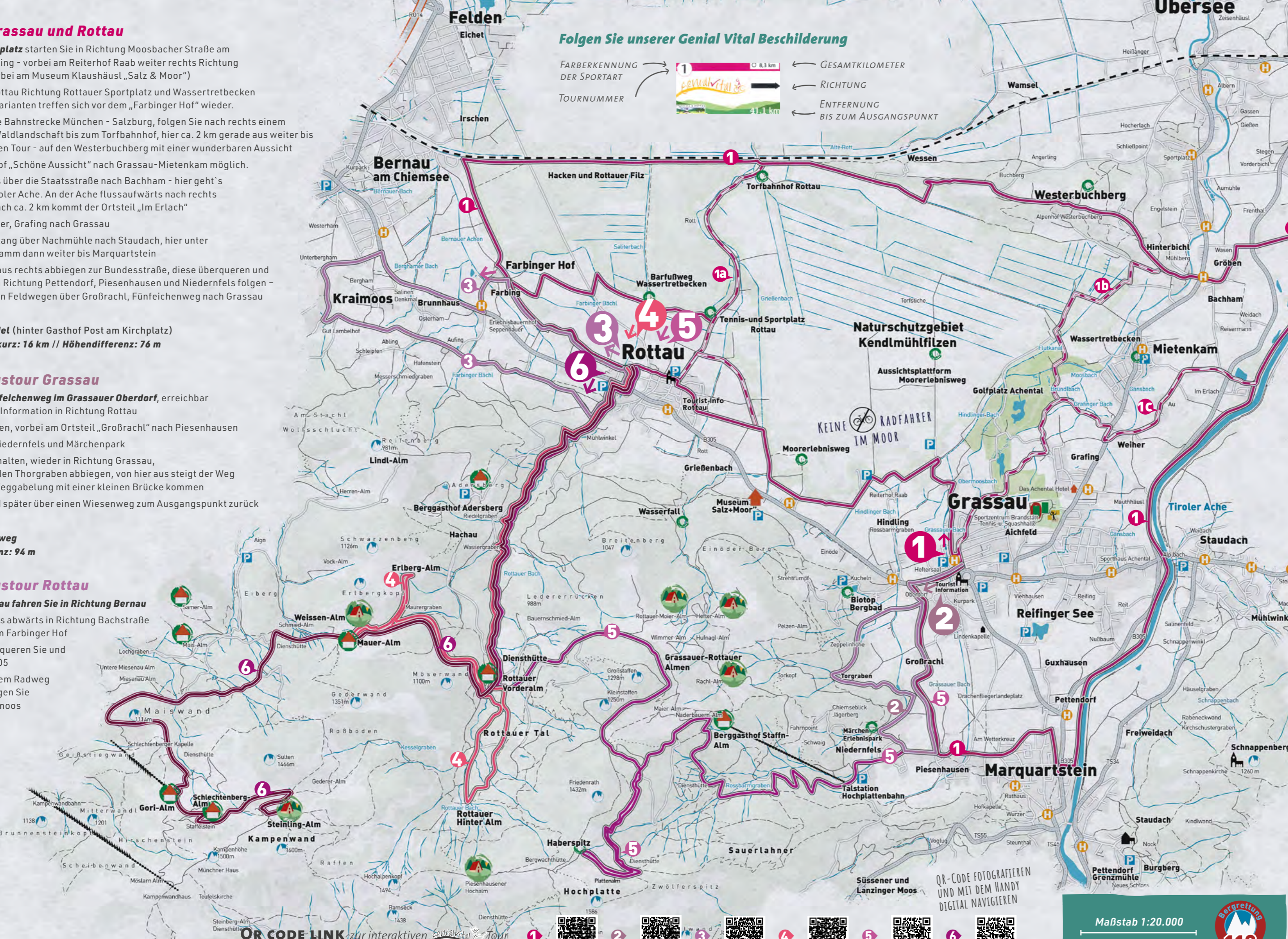
TOUR 3 MTB Übungstour Rottau

- **Von der Tourist-Information Rottau fahren Sie in Richtung Bernau**
- Am kleinen Bach starten Sie rechts abwärts in Richtung Bachstraße und danach links nach Westen zum Farbinger Hof
- Die Brücke am Farbinger Hof überqueren Sie und fahren (leicht ansteigend) zur B305
- An der Bundesstraße folgen Sie dem Radweg nach Bernau, kurz vor Bernau biegen Sie nach links in die Straße nach Kraimooos
- In Kraimooos müssen Sie ein kleines steiles Stück Weg überwinden, danach folgen Sie dem kuptierten Gelände wieder zurück in Richtung Rottau
- Nach dem höchsten Punkt am Rottauer Nussbaum folgen Sie der ausgebauten Straße, die vom Adersberg abwärts führt
- Sind Sie an der B305 angelangt, biegen Sie rechts in den Radweg entlang der Bundesstraße ein und haben damit Ihre erste Runde geschafft

Infos kompakt

Start und Ziel: Rottau, Am Bach
Entfernung: 7,8 km // Höhendifferenz: 71 m

Folgen Sie unserer Genial Vital Beschilderung

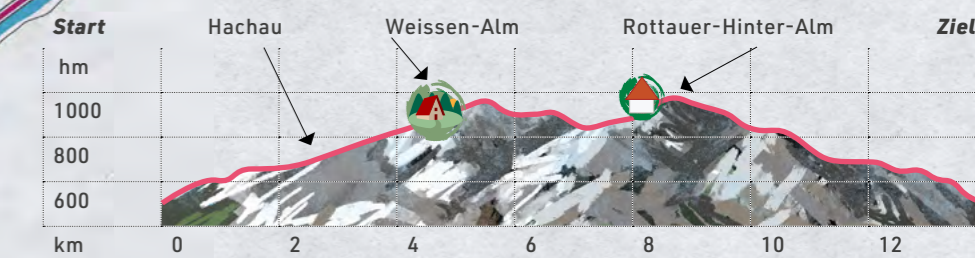


TOUR 4 MTB Tour Rottauer Tal

- **Sie beginnen Ihre Runde an der Bundesstraße Richtung Rottauer Almen**
- Nach einem Anstieg zu Beginn geht es die ersten Kilometer relativ flach in Richtung Hachau und Vorder-Alm, nach der Vorder-Alm kommen Sie an eine große Kreuzung
- Dort halten Sie sich rechts in Richtung Maurer-Alm, Weissen-Alm und Kampenwand
- Nach etwa 2 km erreichen Sie die Maurer-Alm, nach rechts können Sie noch das kleine Stück bis zu den Erlberg-Almen mitnehmen und haben Ihr Ziel erreicht
- Zurück geht es zur Vorder-Alm, von dort radeln Sie weiter auf dem unscheinbaren (alten) Weg zur Hinter-Alm. Zum Ausgangspunkt fahren Sie am besten den neuen Weg von der Hinter-Alm über Vorder-Alm zurück durchs Rottauer Tal

Infos kompakt

Start und Ziel: Rottau, Adersbergstraße-Parkplatz
Entfernung: 12,4 km // Höhendifferenz: 448 m // Höchster Punkt: 994 m

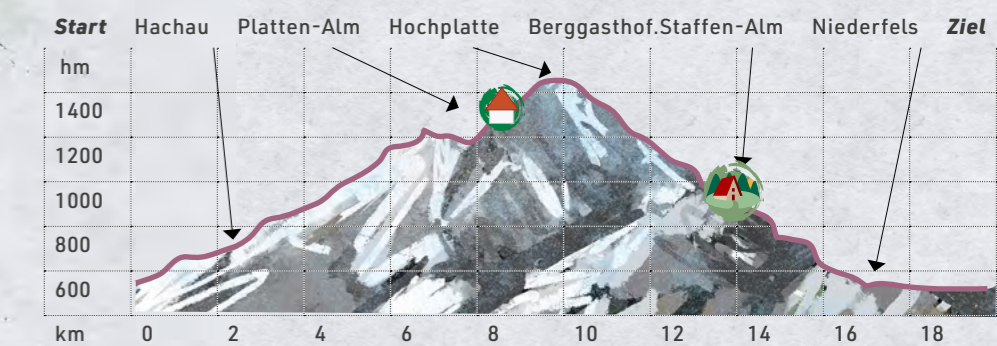


TOUR 5 MTB Tour Hochplatte

- **Die Tour startet an der Bundesstraße Richtung Rottauer Almen**
- Nach einem ersten Anstieg geht es relativ einfach durch das Rottauer Tal, bevor es kurz vor der Vorder-Alm ziemlich steil wird
- Am Holzlagerplatz nach der Vorder-Alm halten Sie sich links in Richtung Grassauer- / Rottauer-Almen / Hochplatte
- Jetzt gehts mehrere Kilometer gleichmäßig steil bergauf (dann kurz abwärts), folgen Sie der Beschilderung Hochplatte
- Sie können von hier aus zu Fuß in ca. 20 Minuten den Gipfel der Hochplatte erreichen oder auch ein kleines Stück weiterfahren und (im Sommer) in der „Piesenhauser Hochalm“ einkehren
- Zurück fahren Sie wie Sie gekommen sind, halten sich dann aber an der ersten Kreuzung in Richtung Marquartstein, sie kommen dabei auch an der „Staffn-Alm“ (Bergstation Hochplattenbahn) vorbei
- Abwärts Richtung Marquartstein, nach der Talstation der Hochplattenbahn im Ortsteil Niedernfels halten Sie sich in Piesenhausen links und kommen über schön ausgebauten Radwege nach Grassau
- Falls Sie zum Ausgangspunkt in Rottau wollen, fahren Sie den Radweg entlang der Bundesstraße

Infos kompakt

Start und Ziel: Rottau, Adersbergstraße-Parkplatz
Entfernung: 18,3 km // Höhendifferenz: 896 m // Höchster Punkt: 1430 m



Tour 6 MTB Tour Kampenwand auf der Rückseite

QR CODE LINK zur interaktiven Genial Vital Tour

