

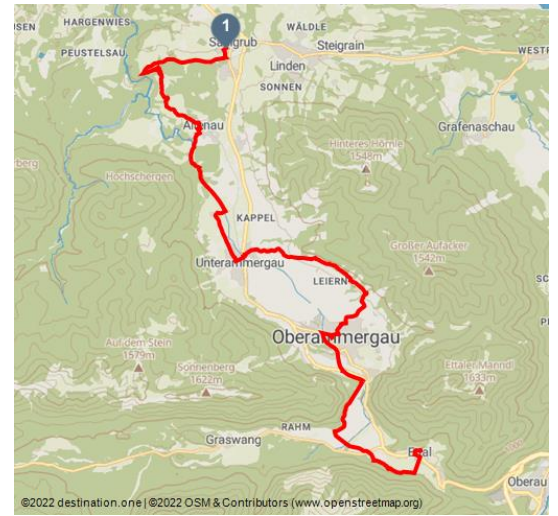


Der Benedikt-Pilgerweg im Naturpark Ammergauer Alpen

Wanderung



Auf dem Wiesmahdweg Richtung Oberammergau - © Simon Bauer, Naturpark Ammergauer Alpen



Tourdaten:


medium
Schwierigkeit


24,2 km
Distanz


6 h 30 min
Dauer


254 m
Höhenmeter
(aufsteigend)


254 m
Höhenmeter
(absteigend)


973 m
Höchster Punkt


815 m
Niedrigster Punkt

Bewertungen:

★★★★★ Panorama

★★☆☆☆ Kondition

Adresse:

82442 Saulgrub

Autor:

Naturpark Ranger

Organisation:

Naturpark Ammergauer Alpen

<https://www.ammergauer-alpen.de/>

Empfohlene Jahreszeiten:

JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN
JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ

Der Benedikt-Pilgerweg im Naturpark Ammergauer Alpen lädt dazu ein, malerische Landschaften, artenreiche Lebensräume und Kulturdenkmäler gepaart mit einem spirituellen Proviant zu erleben.

Der **Spirituelle Proviant** besteht aus Zitaten der Regel des Hl. Benedikt von Nursia, des Patron Europas, die für eine heutige Schöpfungsspiritualität von großer Bedeutung sind. Diesen ‚Spirituellen Proviant‘ finden Sie in der APP (**Pilgerwege GAP**), auf der Homepage (www.pilgerwege-gap.de) sowie im Buch **‚Biologische Vielfalt trifft Schöpfungsspiritualität. Die schönsten Pilgerwege im Landkreis Garmisch-Partenkirchen.‘**

Der Benedikt-Pilgerweg verläuft größtenteils auf der alten **Via Romea** (www.via-romea.de). Dies ist eine uralte Pilger- und Handelsstraße, die von Trondheim über Oslo, Hamburg, Gotha, Augsburg, Innsbruck, Bozen bis nach Rom führt. In der



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/cCgcd>

Quelle: destination.one

ID: t_100270856

Zuletzt geändert am 21.04.2024, 02:50

Reisechronik des **Abtes Albert von Stade** (bei Hamburg) aus den Jahren 1236/37 erwähnt dieser auf seiner Reise nach/von Rom auch den Ort Oberammergau. In der Römerzeit wurde der Weg als Handelsverbindung zwischen Venedig und Augsburg genutzt und schon lange davor (ca. 2.500 v. Chr.) existierte auf dieser Route ein Ast der Bernsteinstraße von der Elbmündung an die Adria.

Startpunkt:

Kirche St. Franziskus, Saulgrub, Naturpark Ammergauer Alpen

Zielpunkt:

Kloster Ettal, Naturpark Ammergauer Alpen

Wegbeschreibung:

Von der Pfarrkirche über den Kienzerleweg und die Achelestraße ist nach ca. 600 m die erste Station erreicht. Ca. 300 m nach dem Eckfilz erreicht man linker Hand eine große Streuwiesenfläche; rechts befindet sich der Wetzsteinrücken. Nach den Streuwiesen geht es Richtung Acheleschwaig und durch die Schwepbachschlucht Richtung Altenau. Dort über die Untere Dorfstraße und den Eckweg Richtung Ammer. Insgesamt ca. 6 km. Nach 750 m bietet sich ein Blick in das Kochelfilz. Etwa 700m nach der Station Kochelfilz rechts über die Ammerbrücke nach Scherenau. Dort links abbiegen in die Scherenauer Straße und nach ca. 300 m an der Weggabelung links halten (Eschfeld). Nach insgesamt ca. 1,6 km kurz vor Unterammergau ist die ehemalige Flutmulde erreicht. In Unterammergau beim Gasthof Stern links abbiegen Richtung B23. Diese sowie den Bahnübergang überqueren. Über den Weiherweg zum Feuchtenrainweg (=Altherrenweg). Nach ca. 2,8 km ist die Station Pulvermoos, von der aus über dieses Moorgebiet geblickt werden kann, erreicht. Nach 400m ist das Hangmoor erreicht. Vorbei an der Berggaststätte Romanshöhe biegt man ca. 200 m nach dieser scharf links ab und gelangt nach weiteren ca. 100m auf eine sehr artenreiche Bergwiese. Insgesamt ca. 1,4 km. Nach ca. 500m rechts den Berg hinab nach Oberammergau. Vorbei an der Kirche wird in der König-Ludwig-Straße die Ammer überquert, nach 1,1 km entlang der Ammer erfolgt eine Rechtskurve Richtung Falkenwand. Ca. 900 m nach dem Klettergarten biegt ein Weg links ab durch das Ettaler Weidmoos. Diesen nimmt man nach einem Abstecher zu den Kleinen Ammerquellen. Um zu diesen zu gelangen, geht man auf dem bisherigen Weg 130 m weiter, überquert die Straße und erreicht nach weiteren ca. 180 m einen Quellfluss der Kleinen Ammerquellen. Insgesamt ca. 5,9 km. Den gleichen Weg zurück bis zum Abzweig nach rechts durch das Ettaler Weidmoos. Ca. 140 m nach der Abzweigung (von den Kleinen Ammerquellen 450 m) ist die nächste Station erreicht. Nach der Ettaler Mühle rechts halten, die Staatsstraße überqueren und dann links in den Waldrandweg Richtung Ettal einbiegen. Insgesamt ca. 1,2 km. Nach ca. 1,5 km entlang des Waldrandes biegt der Weg scharf links ab und führt über eine Wiese nach Ettal. Insgesamt ca. 2,2 km.

STATIONEN

1 Eckfilz bei Saulgrub

Das Eckfilz bei Saulgrub ist ein Hochmoor, welches im Gegensatz zu Niedermooren nur noch von Niederschlagswasser gespeist wird. In intakten Hochmooren herrschen durch den hohen Wasserstand und den niedrigen

pH-Wert extreme Bedingungen. Abgestorbene Pflanzenteile werden nicht vollständig zersetzt, wodurch Torf entsteht. Im Torf sind riesige Mengen an CO₂ gespeichert. Durch Entwässerung und Torfabbau werden Treibhausgase freigesetzt und Lebensräume seltener Arten in den Mooren zerstört. Daher ist es wichtig, zum Schutz der Moore beizutragen. Auf den Haupttorfbildnern, den Moosen, wachsen an den nährstoffarmen Lebensraum angepasste Arten wie die Rasenbinse (*Trichophorum cespitosum*) oder das Weiße Schnabelried (*Rhynchospora alba*). Besonderheiten im Eckfilz sind Vorkommnisse des fleischfressenden Mittleren Sonnentaus (*Drosera intermedia*) und der stark gefährdeten Blumenbinse (*Scheuchzeria palustris*).

2 Streuwiesen bei Saulgrub

Streuwiesen, welche oft auf nassen Standorten wachsen, sind typische Begleiter von Mooren. Ihre große Artenvielfalt wird durch den Menschen mitverursacht. Denn die extensive Beweidung, d.h. eine einmal jährliche Mahd und der Verzicht auf den Einsatz von Düngern sorgen für das Gedeihen von vielen verschiedenen Pflanzenarten. Ohne die Mahd würden Schilfröhrichte aufwachsen oder eine Verbuschung stattfinden. An feuchten Stellen lassen sich Hinweise auf Moorboden wie z.B. den fleischfressenden Rundblättrigen Sonnentau (*Drosera rotundifolia*) oder die Moosbeere (*Vaccinium oxycoccus*) finden. Im Frühling können hier Trollblumen (*Trollius europaeus*), Mehlprimeln (*Primula farinosa*), verschiedene Knabenkräuter und Fiebertee (*Menyanthes trifoliata*) bestaunt werden. In den Streuwiesen kommen auch Warzenbeißer (*Decticus verrucivorus*) vor, welche zu unseren größten Heuschreckenarten gehören.

3 Die Ammer

Der Ursprung der Ammer ist die Linder im Ammergebirge, welche bei Ettal zusammen mit den Kleinen Ammerquellen zur Ammer wird. Die Ammer ist ein halbwegs intakter Alpenfluss, der von keinem Speicher oder Großkraftwerk zerschnitten ist. Besonders wertvoll ist die Ammer im Oberlauf, wo sie noch große Umlagerungsflächen mit Kiesbänken aufweist, auf denen beispielsweise der Flusssuferläufer (*Actitis hypoleucos*) seine Eier ablegt. Außerdem sind die Schluchtwälder, Moore und Streuwiesen, die den Flusslauf begleiten, von herausragendem Wert, was die Artenvielfalt betrifft. Am Uferand blühen z.B. der Eisenhutblättrige Hahnenfuß (*Ranunculus aconitifolius*) und das Große Mädesüß (*Filipendula ulmaria*). Im Fluss finden Fischarten wie die Äsche (*Thymallus thymallus*) oder die Koppe (*Cottus gobio*) einen Lebensraum.

4 Naturschutzgebiet Kochelfilz

Das Naturschutzgebiet Kochelfilz (ca. 80 ha) bei Unterammergau ist ein weitgehend naturnahes Moor. Es beherbergt neben dem Filz (=Hochmoor) auch Übergangsmoore (Übergang vom Niederzum Hochmoor) und Streuwiesen. Auf letzteren können im Frühjahr z.B. die Sibirische Schwertlilie (*Iris sibirica*) und das Gefleckte Knabenkraut (*Dactylorhiza majalis*) betrachtet werden. In dem Talbodenmoor kommen zudem 38 gefährdete oder stark gefährdete Blütenpflanzenarten vor. An Stellen mit kalkreichem Wasser wachsen die Davallsegge (*Carex davalliana*), die Mehlprimel (*Primula vulgaris*) oder das Gemeine Fettkraut (*Pinguicula vulgaris*). Moore stellen auch für größere Säugetierarten einen wichtigen Rückzugsraum dar, in dem sie sowohl Deckung als auch Nahrung finden. Neben Rehwild kommt im Kochelfilz auch regelmäßig Rotwild vor.

5 Ehemalige Flutmulde der Ammer

In der Nähe der Unterammergauer Kläranlage finden sich in einer ehemaligen Flutmulde der Ammer, welche in diesem Abschnitt kanalartig begradigt wurde, artenreiche Streuwiesen. Auf einem etwas nährstoffreicheren und wüchsigeren

Untergrund treten auffallend häufig der Storchschnabel (*Geranium sylvaticum*), der Schlangen-Knöterich (*Bistorta officinalis*) und das Große Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) auf. Der Teilbereich hin zur Schleifmühlaine ist nass und nährstoffarm und von einem schwachwüchsigen, überwiegend kalkarmen Niedermoor geprägt. Dieser Bereich ist von einem MehlprimelKopfbinsenried gekennzeichnet, in welchem z.B. das Sumpferzblatt (*Parnassia palustris*) und die Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*) wachsen.

6 Pulvermoos

Zwischen Unter- und Oberammergau erstreckt sich das bayernweit bedeutsame Talbodenquellmoor Pulvermoos. Eine Besonderheit ist der unmittelbare Anschluss von Bergwiesen an die Moorfläche. Bergund Moorwiesen werden von zahlreichen Landwirten gepflegt, was eine große Kulturleistung darstellt. Auf den kräuterreichen Wiesen finden z.B. Feldhasen (*Lepus europaeus*) gutes und v.a. gesundes Futter, was andernorts durch großflächiges Intensivgrünland oder Ackerbau nicht mehr der Fall ist. An Stellen, wo es zu Überstauungen kommt wie z.B. an Grabenrändern, sind Bestände der Sibirischen Schwertlilie (*Iris sibirica*) anzutreffen. Auch Eiszeitrelikte haben im Pulvermoos überdauert. So wachsen hier das seltene Karlsszepter (*Pedicularis sceptrum-carolinum*), die Strauch-Birke (*Betula humilis*) und die Heidelbeer-Weide (*Salix myrtilloides*).

7 Hangmoore

Der Hangfuß des Aufacker-Hörnle-Gebirgszuges ist von struktur- und sehr artenreichen Flächen geprägt. Neben Bergwiesen durchziehen die Hänge auch immer wieder Bäche und Quellrinnsale. An den Quellhorizonten kommt es zu einer terrassenförmigen Versinterung. Das ist eine mineralische Ablagerung von Kalk, welcher mithilfe von Moosen aus dem zutage tretenden Wasser ausgefällt wird und krustenförmige Überzüge bildet. So entwickelten sich hier kleine Flach- bzw. Hangmoore. Im Frühjahr lassen sich Mehlprimeln (*Primula farinosa*) und später der stark gefährdete LungenEnzian (*Gentiana pneumonanthe*), der Alpenhelm (*Bartsia alpina*) und der sehr seltene SchlauchEnzian (*Gentiana utriculosa*) betrachten.

8 Bergwiese - Ammergauer Wiesmahd

Entlang des Altherrenweges befinden sich zahlreiche Bergwiesen, welche eine hohe Artenvielfalt aufweisen und hier "WiesmahdHänge" genannt werden. Die Bezeichnung bezieht sich auf die traditionelle extensive Bewirtschaftungsform, bei der die Wiesen nicht gedüngt und nur einmal im Jahr, im Juli oder August gemäht werden. Aspektbildend sind in einigen Bereichen der Heilziest (*Betonica officinalis*) sowie das Ochsenauge (*Bupthalmum salicifolium*). Die streng geschützte und seltene Arnika (*Arnica montana*) zeigt eine stellenweise Bodensäure an. Auch die Insektenvielfalt ist auf diesen Hängen sehr ausgeprägt. Viele verschiedene Schmetterlingsarten wie z.B. das Schachbrett (*Melanargia galathea*) oder der Baumweißling (*Aporia crataegi*) können hier regelmäßig beobachtet werden.

9 Kleine Ammerquellen

Das Wasser der kleinen Ammerquellen stammt großteils von Versickerungen der Linder westlich von Graswang. Hier tritt dieses Wasser wieder zutage. Ausgehend von ca. 30 z.T. recht tiefen und bis zu vier Meter breiten Quelltöpfen vereinigen sich die Niedermoor-Quellbäche zur Kleinen Ammer. In den Quellbächen wachsen der Haarblättrige Wasser-Hahnenfuß (*Ranunculus trichophyllus*) und dichte Armleuchteralgen-Bestände (*Characeen*), welche ein Indikator für besonders sauberes Wasser sind. Auf den umliegenden Streuwiesen kommen regelmäßig das Pfeifengras (*Molinia caerulea*) und der gefährdete

Schwalbenwurz-Enzian (*Gentiana asclepiadea*) vor. Zudem nutzen der auf nahegelegenen Felsen brütende Wanderfalke (*Falco peregrinus*) und Uhu (*Bubo bubo*) die Wiesen als Jagdgebiet.

10 Ettaler Weidmoos

Das Ettaler Weidmoos stellt zusammen mit dem Pulvermoos (Station 6) eines der wichtigsten Tal-Streuwiesenbiotope im bayerischen Alpenraum dar. Der Moorkomplex ist durch Verlandung des einstigen nacheiszeitlichen Ammertal-Sees entstanden. Großteils handelt es sich um ein Niedermoor, in welchem teilweise leicht gewölbte Übergangsmoor-Buckel mit Tendenz zum Hochmoor vorkommen. Eine Besonderheit in den Schlenken, das sind sehr nasse Stellen im Moor, stellt der Sumpfbärlapp (*Lycopodiella inundata*) dar. In der Ammer, die das Weidmoos durchzieht, wächst an manchen langsam fließenden Stellen der Tannenwedel (*Hippuris vulgaris*). Im Frühjahr werden immer wieder singende Männchen des Karmingimpel (*Carpodacus erythrinus*) festgestellt.

11 Bergwald

Bergwälder stellen nicht nur einen Lebensraum für Tiere und Pflanzen dar, sondern leisten zugleich eine wichtige Schutzfunktion vor Lawinen und Muren für die Menschen in den Tälern. Der hiesige Mischwald am Übergang zum Talboden wird u.a. von Bergahorn (*Acer pseudoplatanus*), Buche (*Fagus sylvatica*) und Fichte (*Picea abies*) geprägt. Außerdem wächst hier die giftige Einbeere (*Paris quadrifolia*) oder das seltene Schmalblättrige Waldvögelein (*Cephalanthera longifolia*), eine Orchideenart. In BuchenMischwäldern häufig anzutreffen sind auch die Goldnessel (*Lamium galeobdolon*) und das Maiglöckchen (*Convallaria majalis*). Untersuchungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass die fast nur in den Alpen vorkommenden Spechte, der Dreizehen- (*Picoides tridactylus*) und der Weißrückenspecht (*Dendrocopos leucotos*), hier außergewöhnlich hohe Bestände haben.

12 Kloster Ettal

Das Kloster Ettal reiht sich als Benediktinerkloster in die lange Tradition benediktinischer Glaubens- und Lebenspraxis ein. Die barocke Ausgestaltung der Basilika möchte die himmlische Herrlichkeit, die Fülle des Lebens, ein Stück weit auf die Erde holen. Einen Kontrast zur barocken Pracht stellt die Winterkirche dar. Der Altar ruht auf zwölf Glas-Säulen – Symbol der 12 Jünger Jesu – mit der Aufschrift "Licht" in verschiedenen Sprachen; auch dies ein Zeichen der Vielfalt. Die 13. Säule in der Mitte aus Gold – ein Symbol für Christus, der Einheit stiftet – trägt die griechische Aufschrift "phos – zoe" (Licht – Leben). Jesus Christus verheißt die "Fülle des Lebens" (Joh 10,10) und ruft seine Jünger auf, "Licht der Welt" (Mt 5,13) zu sein. Dies ist zugleich ein Aufruf auch an heutige Christus-Nachfolger und verwirklicht sich z.B. in einem Einsatz für eine gerechtere Welt und einen verantwortungsvollen Umgang mit der Schöpfung. Die Vielfalt des Lebens, welche auf diesem Benedikt-Pilgerweg in einer großen Fülle erlebbar ist, kann ihrerseits eine Bereicherung für den Menschen sein und Gott in seiner Schöpfung erfahrbar machen.

Sicherheitshinweise:

Im Notfall verständigen Sie bitte die nächstgelegene Rettungsleitstelle. Unabhängig vom Standort erreichen Sie diese deutschlandweit unter der **Telefonnummer 112**.

Ausrüstung:

Willkommen in der **Naturpark Teststüb**! Bei uns kannst Du Wanderstöcke, Tagesrucksäcke, Kinderkraxen und Grödeln namhafter Hersteller ausgiebig testen, bevor Du Dich für einen Kauf entscheidest. Lass Dich von unserem Team beraten, um das bestmögliche Outdoor-Abenteuer zu erleben. Unsere **Naturpark Teststüb** findest Du in den Touristinformationen **Bad Bayersoien** und **Bad Kohlgrub** und im **Drahtesel Verleih Lukas Spindler** in Oberammergau.

Mehr Informationen: www.ammergauer-alpen.de/teststueb

Tipp des Autors:

TIPP: Wanderkarte Naturpark Ammergauer Alpen erhältlich im Online-Shop oder in den Touristinformationen im Naturpark Ammergauer Alpen

APP **Pilgerwege GAP** kostenfrei erhältlich auf Google Play

Mehrtägige Wanderung Meditationsweg Ammergauer Alpen und Blaues Land
www.meditationsweg.bayern

Anfahrt:

A95, B23 über Oberammergau, Unterammergau nach Saulgrub

B17, B23 über Echelsbacher Brücke nach Saulgrub

Parken:

Parkplatz Bürgersaal, Saulgrub

Öffentliche Verkehrsmittel:

Der Naturpark Ammergauer Alpen unterstützt die umweltfreundliche Anreise und ist Mitglied der Kooperation mit der Deutschen Bahn **Fahrtziel Natur**

www.fahrtziel-natur.de

Bushaltestelle: Saulgrub Bürgersaal Almrösl

Buslinie 9606 Garmisch-Partenkirchen - Oberammergau - Wieskirche - Füssen

Zughaltestelle: Saulgrub Bahnhof Murnau - Saulgrub - Oberammergau

Gäste des **Naturparks Ammergauer Alpen** fahren mit der elektronischen Gästekarte bzw. der **KönigsCard** kostenlos mit dem Bus und Bahn.

Literatur:

Benjamin U. Schwarz "**Biologische Vielfalt trifft Schöpfungsspiritualität**" Die schönsten Pilgerwege im Landkreis Garmisch-Partenkirchen

224 Seiten

ISBN 978-3-96238-221-6

Weitere Infos / Links:

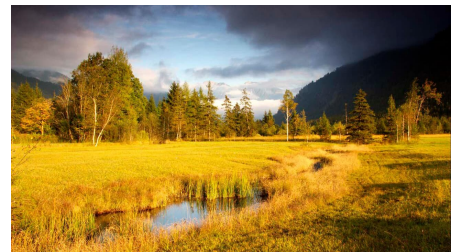
Prospektmaterial ansehen und/oder bestellen



Ammer - © Thorsten Unsel, Thorsten Unsel



Wanderung - Sonnenweg - Quellbäche der Ammer
- © Thorsten Unsel, Horst Preisenhammer



Wanderung durchs Weidmoos - © Thorsten Unsel, Eberhard Starosczyk



Wanderung - Durch das Weidmoos - Dotterblumen - © Thorsten Unsel, Manfred Müller



Wanderung - Durch das Weidmoos - Orchideen - © Thorsten Unsel, Manfred Müller



Das Kloster Ettal - © Matthias Fend, Naturpark Ammergauer Alpen



Wanderwegbeschilderung Naturpark Ammergauer Alpen - © Arvis Robalds, Naturpark Ammergauer Alpen



Aussichtsplattform Quelltopf Ammerquellen mit Stele Meditationsweg - © Arvis Robalds, Naturpark Ammergauer Alpen



Pfarrkirche St. Franziskus von Assisi - © Ammergauer Alpen GmbH, Stephan de Paly, Ammergauer Alpen GmbH, Stephan de Paly



Frontseite Passionstheater - © Ammergauer Alpen GmbH, Stephan de Paly, Ammergauer Alpen GmbH, Stephan de Paly

