

Genial Vital

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.



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.

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



Sportplatz



Golfplatz



Barfußweg und Kriepbecken in Rottau



Reifinger See

AUFLAGE 2019

Erlebnis-Tipps

Schwimmen: Reifinger See

Genießen Sie einen erholsamen Badetag an unserem Reifinger Badesee mit herrlichem Bergblick. Die Benutzung ist kostenlos! Unser Badesee verfügt über weite Liegewiesen mit Bergblick, einem Steg, einer Nichtschwimmer- und Kleinkinderbadezone, einer „Matschbrücke“ für Kleinkinder, einem Floß, das Badespaß garantiert sowie über eine kleine Seewirtschaft.

Familie: Der Moorerlebnisweg

Etwa 500 m nördlich des Museums Salz & Moor am Südrand des Naturschutzgebietes Kendelmühlfilzen befindet sich der Moorerlebnisweg. Unser Ausflugstipp für naturverbundene Familien mit Kindern! Sie finden hier einen Spielplatz, einen Baumbalancierweg, einen Flachwassertümpel, daneben einen Kletterhügel sowie einen Steg zur Erkundung von Fauna und Flora der Moore.

www.grassau.de/kendlmuehlfilzen-und-moorerlebnisweg

Abend: Karibik-Feeling am See

Eine Radltour an die Beachbars in der Feldwieser Bucht. Warum das etwas Besonderes ist? Weil der Chiemsee mit untergehender Sonne gut zu Recht unser „Bayrisches Meer“ genannt wird und für „die“ Stimmung überhaupt sorgt. Weil Cocktails im Sand, am Wasser, mit Lounge-Musik und Lagerfeuer einfach am besten schmecken.

Erlebnis: Chiemsee-Schiffahrt

Nicht einmal sieben Kilometer sind es bis zum Chiemsee mit seinen 84 Quadratkilometern Wasserfläche und den 3 Inseln. Ob Sie den Strand zum Baden nutzen, mit dem Dampfer eine Rundfahrt zur Frauen- und Herreninsel starten, oder ein leises schnurrendes Elektroboot mieten, am See ist's einfach schree.

www.chiemsee-schiffahrt.de

Tourenbeschreibung

Die Tourenbeschreibungen für Tour 1-5 finden Sie auf der Vorderseite.

6 Chiemseerunde

DIE GROßE CHIEMSEERUNDE MIT RUND 24 KM IST NICHT UNBEDINGT FÜR ANFÄNGER GEEIGNET. SIE IST ZWAR VOM STRECKENPROFIL SEHR EINFACH, ABER DIE LÄNGE DES LAUFES BEDARF SCHON EINER GEWISSEN GRUNDKONDITION.

- Ab dem Rottauer Maibaum geht es an der Kirche vorbei in Richtung Norden auf der Hackenstraße
- Am Museum Torfbahnhof folgen Sie der Bahnlinie und kommen über einen kleinen Hügel (Gut Wessen), der einzigen Erhöhung auf der gesamten Tour, über die Bahnlinie und auf Überseer Feldwege zum Chiemsee
- Sie bleiben jetzt bis Bernau immer am Ufer des Sees
- In Bernau/Felden biegen Sie am Medical Park in die Birkenallee und folgen dem Verlauf der Bernauer Ache
- An dieser orientieren Sie sich bis Sie über den Farbinger Hof nach Rottau zurück kommen

Infos kompakt

START UND ZIEL	TOURIST-INFO ROTTAU / RUNDTOUR
SCHWIERIGKEIT	MITTEL
ENTFERNUNG	24 KM
LAUFZEIT	2 – 3 STUNDEN
HÖHENDIFFERENZ	44 M



Chiemsee

Tourenbeschreibung

7 Große Spöck Runde

DIESE RUNDE ÜBER KUPIERTE 16,6 KM IST EHER ETWAS FÜR DEN GEÜBTEN LÄUFER.

- Ausgangspunkt ist die Tourist-Information am Rottauer Maibaum
- Die Strecke führt am Rottauer Bach entlang über den Farbinger Hof nach Bernau
- Sie laufen durch das Bernauer Zentrum am Alten Wirt vorbei und kommen in den idyllischen „Verschönerungswald“ am Hitzelsberg (hier könnten Sie abkürzen und nach Rottau zurück abbiegen)
- Die Kurzversion wendet am Ende des „Verschönerungswaldes“ und führt über Kraimoo, Osterham, Rudersberg, Salinenweg zurück nach Rottau
- Die Strecke ist jetzt stark kupiert mit ein paar knackigen Anstiegen bespickt und bringt Sie über Gröben, Hötzing, Spöck und Reitham auf der bereits beschriebenen Strecke zurück nach Rottau

Infos kompakt

START UND ZIEL	TOURIST-INFO ROTTAU / RUNDTOUR
SCHWIERIGKEIT	MITTEL
ENTFERNUNG	16,6 KM
LAUFZEIT	1,5 – 2 STUNDEN

8 Zur Kampenwand

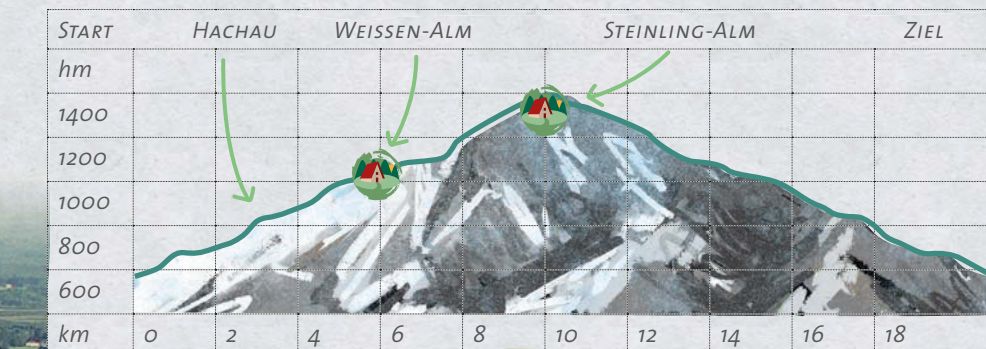
DIE GRÖßTE HERAUSFORDERUNG IN UNSEREM LAUFSTRECKENANGEBOT IST WOHL DER BERGLAUF ZU UNSEREM BEKANNTESTEN BERG, DER KAMPENWAND. DABEI SIND AUF 9,2 KM RUND 900 HÖHENMETER ZU ÜBERWINDEN.

- Startpunkt ist dabei der Parkplatz an der Bundesstraße in Rottau, in Richtung Adersberg und Rottauer Tal
- Der erste Teil durchs Rottauer Tal führt über Forststraßen, nicht allzu steil, an der Vorder-Alm vorbei bis zur Weissen-Alm/Maurer-Alm
- Die Maurer-Alm ist zu überqueren, danach geht es sogar ein kurzes Stück abwärts

- Die ausgebaute Straße ist dann aber bald zu Ende und jetzt wird's richtig schwer
- Der steile, schmale Steig geht in Serpentin bis hoch zum Sulzen (links sehen Sie die Gedererwand)
- Über freie Almwiesen geht es den Sulzen entlang in Richtung Steinling-Alm, die Steinling-Alm lädt zum Verweilen ein
- Sollten Sie trotz der Anstrengung noch überschüssige Kräfte haben, so wäre die Gipfelbesteigung noch eine weitere Herausforderung

Infos kompakt

START UND ZIEL	BERNAUER STRAßE ROTTAU / RUNDTOUR
SCHWIERIGKEIT	SCHWER
ENTFERNUNG	18,4 KM
LAUFZEIT	1:30 – 2 STUNDEN
HÖHENDIFFERENZ	900 M



Kampenwand

Touren zwischen Almen & Chiemsee, Einfach genial vital!

5 SPORTARTEN • 5 KARTEN

WANDERN RADFAHREN SKATING JOGGING NORDIC WALKING



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) 8641/2773 • MAIL: hallo.rottai@grassau.info



www.grassau.de

1

Kleine Moorrunde

DIESE TOUR EIGNET SICH AUCH BESTENS ALS KLEINE „ABEND-RUNDE“

- Die leichte „Seminarrunde“ beginnt direkt vor dem Golf Resort Achental
- Sie führt in das Naturschutzgebiet „Kendlmühlfilzen“

Infos kompakt

START UND ZIEL	GOLF RESORT ACHENTAL / RUNDTOUR
SCHWIERIGKEIT	LEICHT
ENTFERNUNG	4,5 KM
LAUFZEIT	0:20 – 0:40 STUNDEN
HÖHENDIFFERENZ	7 M

2

Achendammm Runde

TRAININGSRUNDE OHNE HÖHENDIFFERENZ

- Auch die Achendammm Runde startet am Golf Resort Achental
- Über die Hauptstraße in Richtung „Tiroler Ache“ laufen
- Am Fluss angekommen, halten Sie sich links und bleiben knapp 4 km immer auf dem Damm des Flusses
- In Altau überqueren Sie den Fluss und laufen an der gegenüberliegenden Seite wieder zurück
- Nach rund 7 km verlassen Sie die Ache und folgen der Markierung in Richtung Staudach

Infos kompakt

START UND ZIEL:	GOLF RESORT ACHENTAL / RUNDTOUR
SCHWIERIGKEIT	MITTEL
ENTFERNUNG	16,3 KM
LAUFZEIT	1:30 – 2 STUNDEN
HÖHENDIFFERENZ	16 M

3

Moorrundweg

IM ORTSTEIL GRIESENBACH LOHNT SICH EIN ABSTECHER ZUM WASSERFALL

- Der 8,7 km lange Lauf beginnt am Kirchplatz an der Tourist-Information
- Über die Moosbacher Straße kommen Sie auf den Moorrundweg
- Danach führt Sie der Weg in Richtung Rottau
- An der Bergseite sehen Sie das Museum Klaushäusl „Salz & Moor“
- Den Moorelebnisweg durchlaufen, dann leicht bergauf durch den Ortsteil Griesenbach, hier lohnt sich auch ein Abstecher zum Wasserfall
- Der kuptierte Rückweg führt sich auf dem Panoramaweg zurück nach Grassau

Infos kompakt

START UND ZIEL	TOURIST-INFO GRASSAU / RUNDTOUR
SCHWIERIGKEIT	MITTEL
ENTFERNUNG	8,7 KM
LAUFZEIT	0:50 – 1:20 STUNDEN
HÖHENDIFFERENZ	119 M

4

Niedernfels

EINE SEHR ABWECHSLUNGSREICHE, KUPIERTE STRECKE IN RICHTUNG ACHENTAL BIETET DER NIEDERNFELS TRAIL.

- Er beginnt ebenfalls an der Tourist-Information Grassau
- Sie laufen in Richtung Rottau und kommen über Oberdorf auf den Kirchenweg
- Auf einem Feldweg kommen Sie in den Marquartsteiner Ortsteil Piesenhausen
- Laufen Sie zur "Hofkapelle" in Richtung Talstation Hochplatten-Seilbahn
- Zurück über den Marquartsteiner Märchen- und Erlebnispark, über den „Torgaben“ und das Bergbad/Biotop
- Über Kucheln kommen Sie zum Ausgangspunkt

Infos kompakt

START UND ZIEL	TOURIST-INFO GRASSAU / RUNDTOUR
SCHWIERIGKEIT	MITTEL
ENTFERNUNG	9,2 KM
LAUFZEIT	0:40 – 0:65 STUNDEN
HÖHENDIFFERENZ	114 M

5

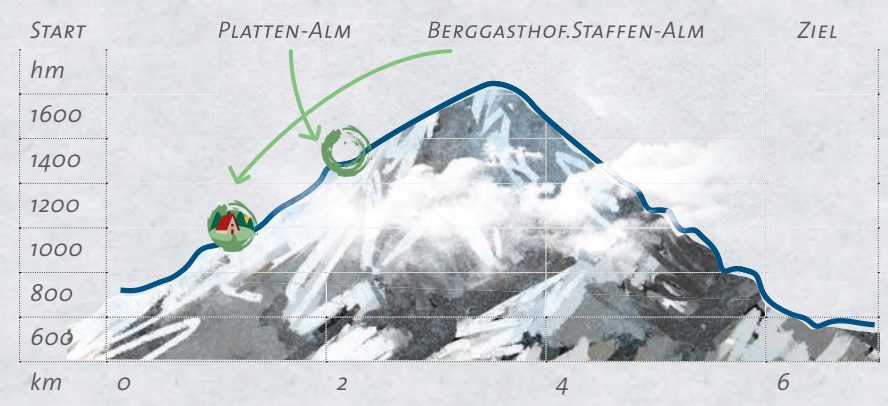
Berglauf Hochplatte

FÜR EINEN BERGLAUF ZUR HOCHPLATTE ODER AUCH KAMPENWAND SOLLTE MAN SCHON EIN BESTIMMTES TRAININGSNIVEAU HABEN (MAN KANN SICH JA AUCH VORSICHTIG HERANTASTEN – UND MAL EIN STÜCK ZU GEHEN IST JA NICHT VERBOTEN).

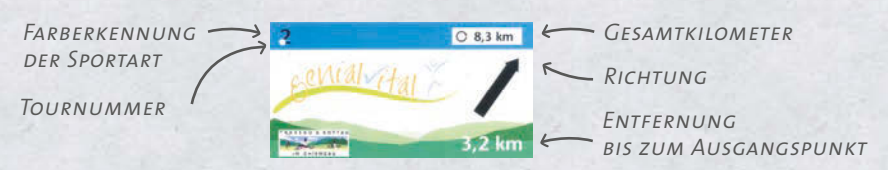
- Der Lauf beginnt an der Talstation der Hochplatten-Seilbahn
- Wie Sie aus dem Streckenprofil ersehen, geht es ziemlich gleichmäßig hoch bis zur Bergstation (Gasthof „Staffn-Alm“)
- Danach folgt ein etwas flacherer Teil, bevor es dann immer steiler wird
- Ab dem sogenannten „Habernspitz“ wird es richtig schwer
- Es gibt hier nur noch einen schmalen Steig bis zum Ziel

Infos kompakt

START UND ZIEL	TOURIST-INFO GRASSAU / RUNDTOUR
SCHWIERIGKEIT	SCHWER
ENTFERNUNG	6,2 KM
LAUFZEIT	1 – 2 STUNDEN
HÖHENDIFFERENZ	921 M



Folgen Sie unserer Genial Vital Beschilderung



Detailkarte Startpunkte der Touren

