

# Genial Vital

Auflage 2014

## das Urlaubserlebnis für Sportbegeisterte

Sport und Erholung fernab vom Alltag und in traumhafter Landschaft - das erwartet Sie in Grassau & Rottau!

Ganz egal, ob Sie lieber zu Fuß oder mit Stöcken unterwegs sind: in unseren Genial-Vital-Broschüren finden Sie die schönsten Touren, zusammengestellt von erfahrenen einheimischen Bergsteigern oder -radlern, die unsere Hausberge wie Ihre Westentasche kennen.

*Wir wollen dass Sie sich wohlfühlen - weil Bayern einfach schee is.*

## 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!

Zu unseren 67 interaktiven GPS-Touren kommen Sie auch auf [WWW.GRASSAU.DE](http://WWW.GRASSAU.DE) → TOURISMUS → TOURENKARTE

Wenn Sie wollen, posten Sie uns auf Facebook

(unserem virtuellen Stammtisch :-)) Ihre schönsten Tourenbilder, wir freuen uns sehr darüber!

FACEBOOK → GRASSAU UND ROTTAU IM CHIEMGAU (CHIEMSEE)

Hier finden Sie auch die allerneuesten Veranstaltungen und Tipps wo man die beste Zeit verbringt.



## 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.

# Nordic Walking

## Wissenswertes

Grassau & Rottau verfügen als einer der wenigen Orte über vom Deutschen Skiverband zertifizierte Nordic Walking Strecken in verschiedenen Schwierigkeitsgraden.

Wir haben für Sie Streckenbeschreibungen von Anfänger bis Profi und für jeden Fitnesslevel.

Sie benötigen dazu lediglich ein Paar geeignete Laufschuhe und Nordic Walking Stöcke.

An den Startpunkten unserer Nordic Walking Strecken wurden Informationstafeln mit

Streckenplänen und technischen Anleitungen zur richtigen Ausführung des

Bewegungsablaufes installiert.

# Erlebnis-Tipps

## BADEN Reifinger See

Genießen Sie einen schönen und 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 kleinen Floß und einem Trampolin im See, das Badespaß garantiert. Der Kiosk versorgt die Badegäste und Besucher mit Getränken, Eis und kleinen Snacks.

## FAMILIE Der Moorerlebnisweg

Seit Juli 2011 gibt es etwa 500 m nördlich des Museums Salz und Moor am Südrand des Naturschutzgebietes Kendelmühlfilzen einen Moorerlebnisweg. Unser Ausflugstipp für naturverbundene Familien mit großen und kleinen Kindern! Sie finden hier einen Spielplatz, einen Baumbalancierweg, einen Flachwassertümpel, daneben einen Kletterhügel sowie einen Steg zur Erkundung von Fauna und Flora der Moore.

## PARTY Karibik-Feeling am See

Unser Geheimtipp: Eine Radltour an die Beachbars am Chiemsee an 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 Coctails im Liegestuhl, im Sand, am Wasser, mit Lounge-Musik und Lagerfeuer einfach am besten schmecken.

## ERLEBNIS Chiemsee-Schiffahrt

Nicht einmal sieben Kilometer sind es bis zum „Bayerischen Meer“, dem Chiemsee mit seinen 84 Quadratkilometern Wasserfläche. 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 schee.



# Genial Vital

DIE SPORTREIHE FÜR AKTIVES LEBEN.



**Tourist Information  
Grassau**

Kirchplatz 3 | 83224 Grassau

Tel. +49 (0) 8641 6 97 96 - 0

Mail. [hallo@grassau.info](mailto:hallo@grassau.info)



**Tourist Information  
Rottau**

Grassauer Str. 7 | 83224 Rottau

Tel. +49 (0) 8641 27 73

Mail. [hallo.rottau@grassau.info](mailto:hallo.rottau@grassau.info)

[www.grassau.de](http://www.grassau.de)



## TOUR 1 Siegsdorfer Petrusquelle-Trail

- Die Einsteigtour (leicht) können Sie sowohl am Sporthotel Achenal als auch am Sporthaus Achenal beginnen
- Sie führt zuerst zur Tiroler Ache und auf der Staudacher Seite beginnt der ca. 8,7 km lange Trail
- Sie gehen ganz einfach die Ache entlang bis Freiweidach (kurz vor Marquartstein)
- Von dort gehen Sie über einen Feldweg auf die „Bergseite“ über die Hauptstraße
- Hier beginnt die Steigung in Richtung Staudach Mühlwinkel
- Durch den Mühlwinkel walken Sie wieder zurück zur Achenbrücke und zum Ausgangspunkt

### INFOS KOMPAKT

Start und Ziel	Sporthotel Achenal, Sporthaus Achenal / Rundtour
Schwierigkeit	leicht
Entfernung	8,7 km
Gehzeit	1 Stunde
Höhendifferenz	114 m

## TOUR 2 E.ON Bayern Trail

- Die mittelschwere Tour (rot) verläuft bis Freiweidach wie die Tour 1
- Sie führt aber weiter bis Marquartstein an den Burgberg
- Am Fuße des mächtigen Burgberges halten Sie sich links und gehen über leicht kupiertes Gelände in Richtung Staudach zurück
- Der Rückweg ist bei allen Touren gleich

### INFOS KOMPAKT

Start und Ziel	Sporthotel Achenal, Sporthaus Achenal / Rundtour
Schwierigkeit	mittelschwer
Entfernung	10,1 km
Gehzeit	1:30 Stunde
Höhendifferenz	114 m

## TOUR 3 Haas Fertigbau-Trail

- Unsere Nordic Walking „Langstrecke“ mit rund 12,1 km läuft bis Marquartstein entlang des Flusses parallel zu Tour 1 und Tour 2
- Dort muss dann allerdings der steile Burgberg erklommen und umrundet werden
- Ziel dieser Strecke ist Pettendorf Grenzmühle
- Zurück geht es über Freiweidach nach Mühlwinkel

### INFOS KOMPAKT

Start und Ziel	Sporthotel Achenal, Sporthaus Achenal / Rundtour
Schwierigkeit	schwer
Entfernung	12,1 km
Gehzeit	2 Stunden
Höhendifferenz	114 m

## Folgen Sie unserer Genial Vital Beschilderung

