Hoher Fricken (1940 m)

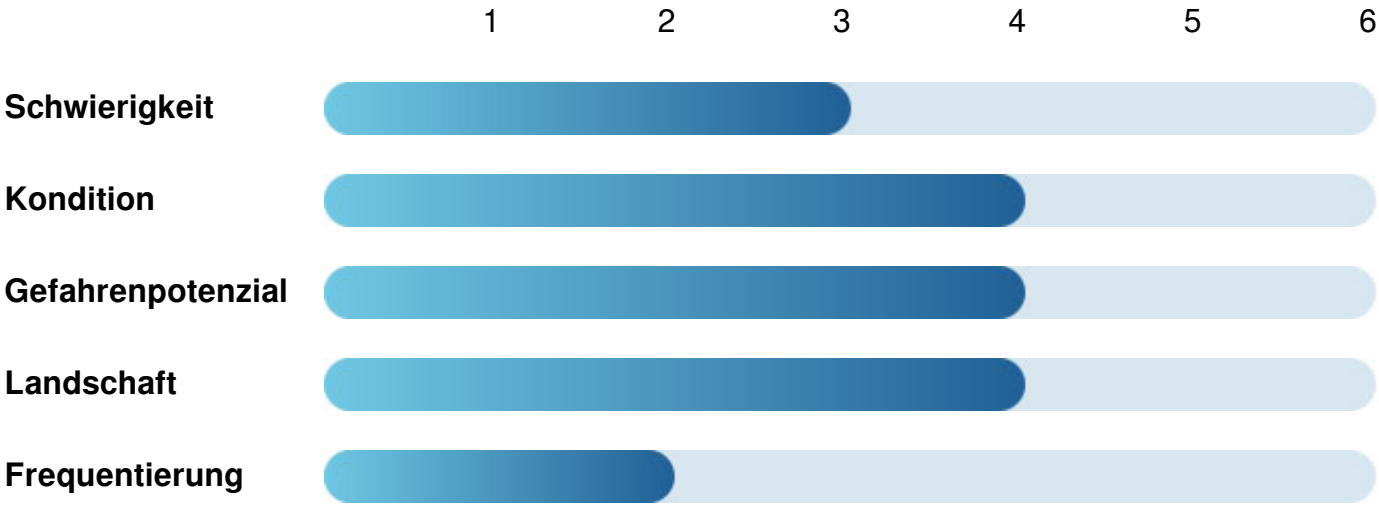
Bergtour | Estergebirge

1280 Hm | insg. 05:30 Std. | Schwierigkeit (3 von 6)



Still, steil und wildromantisch geht es hinauf zum Hohen Fricken. Nur das Wasser der nahen Kuhfluchtfälle hört der Bergsteiger gewaltig rauschen. Obwohl die Route über die Kuhfluchtfälle großteils im Wald verläuft, gibt es dabei fantastische Ausblicke auf das Wettersteingebirge. Der steil herabstürzende Bach bietet ein zusätzliches Naturschauspiel. Trittsicherheit ist auf der technisch einfachen, aber ziemlich steilen Route Pflicht.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt: Von Norden auf der A 95 München-Garmisch bis zum Autobahnende und weiter auf der B 2 bis Farchant. Von der B 2 nach rechts, der Beschilderung Farchant folgend, und über die Hauptstraße in die Ortsmitte. Hier links abbiegen in die Bahnhofstraße, über die Gleise und geradeaus in die Mühldörflstraße. Über die Loisachbrücke und in der folgenden Rechtskurve schräg links in den Kuhfluchtweg zum Wanderparkplatz am Ende der Straße.
Öffentliche Verkehrsmittel: Bahnverbindung nach Farchant (Bhf.)

Ausgangspunkt: Wanderparkplatz (665 m) am Ende vom Kuhfluchtweg in Farchant, Ortsteil Mühldörfl.

Route: Auf dem ausgeschilderten Wanderweg (Schild: Kuhfluchtfälle/Walderlebnispfad) zum Berg hin, und im Wald geradeaus, entlang des Baches, zum Hohen Fricken (Ww.). Bald überquert man den Bach auf einer Brücke und steigt nun über steiles Gelände auf dem schmalen Pfad in Serpentinen nach Norden. Dann dreht der Pfad nach Osten ein. Auf ca. 1100 m kommt man an eine unauffällige Gabelung mit einem markierten Pfosten (F); der Normalweg dreht hier nach links ab, wer die Abkürzung über die Kuhfluchtfälle nehmen will, steigt geradeaus weiter. Es führt von hier nämlich ein weniger ausgeprägter Pfad geradeaus weiter; er ist mit spärlichen grünen Markierungen versehen. Schon bald erreicht man eine mit vielen vielen Steinmandln und Tibetfahnen verzierte, logenartige, kleine Terrasse mit wunderschönem Blick auf die Kuhfluchtfälle und das Wetterstein. Nach einer Rast geht es etwa 40 m auf dem Weg zurück, dann zweigt (im Sinne des Rückweges) rechts ein Pfad ab, der einen gleich wieder auf den Normalweg führt. (Natürlich könnte man auch einfach auf diesem bleiben.) Nun weiter steil auf dem schmalen Steig in östliche Grundrichtung empor. Auf knapp 1700 m erreicht man die Latschenzone und durch eine Gasse quert der Weg nach links hinaus auf die Nordseite des Gipfels. Hier dreht der Steig nach Süden ein und so erreicht man in wenigen Minuten den höchsten Punkt (ohne Kreuz). Am Kamm entlang wandert man leicht abwärts zum Aussichtspunkt mit Kreuz.

Abstieg: 1. Über die Anstiegsroute.
2. Etwas weiter, dafür weniger steil und daher viel angenehmer im Abstieg ist es eine Runde zu machen. Dazu wandert man am Grat entlang nach Südsüdwesten. Dann dreht der Steig nach links ab (Osten). In einem großen Bogen und einer Querung geht es auf die Südseite des Ochsenberg. Hier trifft man auf die Fahrstraße zur Esterbergalm. Auf der Fahrstraße nach rechts abwärts; auf 1070 m zweigt dann rechts der kleine Wanderweg nach Farchant ab. Ihm folgt man hinunter in den Ort und hier der Esterbergstraße nach rechts. Bei einer Kapelle rechts der Straße (Schild: Walderlebnispfad) biegt man rechts ab in den Weg „Am Aspl“, er bringt einen zurück zum Ausgangspunkt.

© Tourentipp.com 2026

Charakter: Tour auf durchwegs steilen und schmalen Bergpfaden. Die Route ist technisch nicht schwierig, führt aber durch steile bis sehr steile Hänge und erfordert unbedingt Trittsicherheit. Sie wird daher als mittelschwere bis anspruchsvolle Bergwanderung eingestuft. Bei Nässe werden die vielen Wurzeln am Weg unangenehm glatt; dann ist von der Tour eher abzuraten. Die Route führt lange durch wunderschönen Wald, bietet zudem immer wieder fantastische Ausblicke auf das Wetterstein, die Ammergauer Alpen und natürlich auf die Kuhfluchtfälle.

Gehezeit: Aufstieg: gut 3 Stunden; Abstieg: 2 bis 2,5 Std. auf der empfohlenen Variante 2.

Tourdaten: Höhendifferenz: 1280 Höhenmeter; Distanz: 4,5 km im Aufstieg, 11 km auf der gesamten Runde.

Jahreszeit: Ende Mai bis zum ersten Schneefall

Stützpunkt: -

Hinweis: Der logenartige Aussichtsplatz bei den Kuhfluchtfällen ist ein ganz besonderer Platz mit einer kraftvollen, positiven Ausstrahlung. Gebete und Gebetsfahnen sind stumme Zeugen, dass dieser Platz für einige Menschen eine besondere Bedeutung hat. Wir bitten alle Bergsteiger, diesen Platz nur mit dem entsprechenden Respekt aufzusuchen und ihn selbstverständlich nicht zu verunreinigen!

Ausrüstung: Auf den steilen Pfaden sind Wanderstöcke angenehm.

Wissenswertes: Der Name **Kuhfluchtfälle** kommt vom lateinischen Wort *confluctum* und bedeutet Zusammenfluss.

Karte: Werdenfelser Land vom Bayerischen Landesvermessungsamt, 1:50.000. Zum Karten-Shop...

Autor: Bernhard Ziegler

© Tourentipp.com 2026