Schreckenkopf (1316 m) und Dümpfel

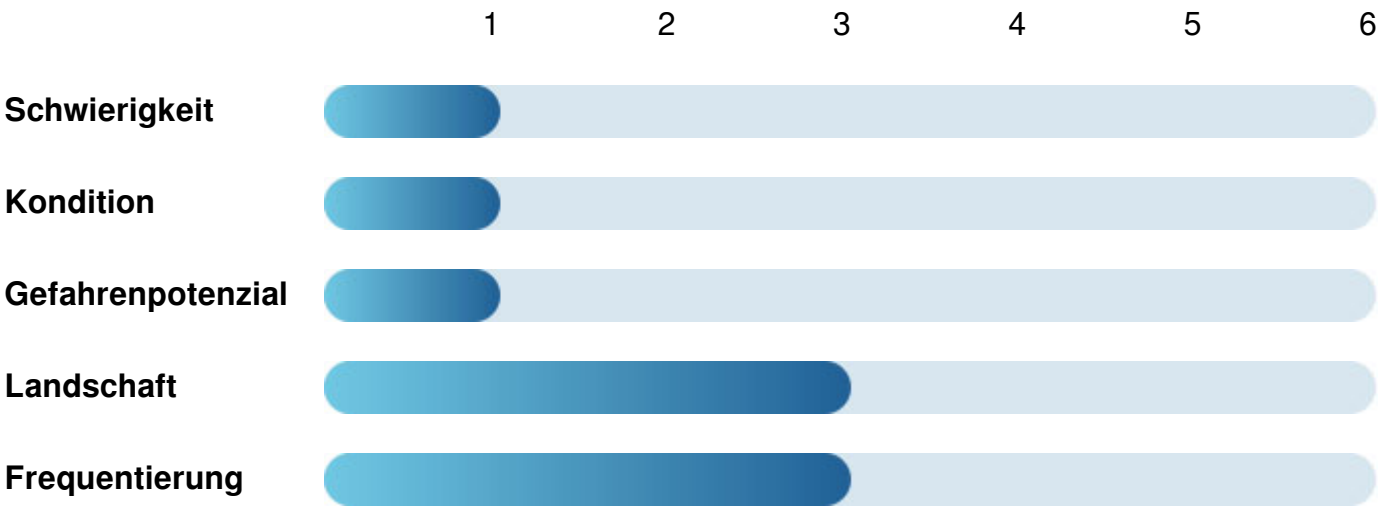
Skitour | Bayerische Voralpen

300 Hm | Aufstieg 00:45 Std. | Schwierigkeit (1 von 6)



Schreckenkopf - wie dieser harmlose, schöne Skiberg zu seinem Namen kommt ist fraglich. Denn Schreckenkopf und auch Dümpfel sind zwei beliebte, wunderschöne Spritztouren mit freien, sonnigen Hängen und vielen Abfahrtsvarianten. Die beiden Gipfelchen über der Sudelfeldstraße sind auch ideal für Skitouren-Kinder geeignet und sie bieten trotz der geringen Höhe eine schöne Aussicht.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt:

A8 München–Salzburg bis Ausfahrt Weyarn, weiter auf der B 307 über Miesbach, am Schliersee vorbei nach Bayrischzell. Über die Passstraße (B307) zum Sudelfeld und hier bis zum Parkplatz gleich nach der großen Steinbrücke über den Arzbach. (Die Brücke befindet sich in der großen Straßenkehre nach Süden.) Wer von Osten oder Süden kommt, reist am besten über die A93 (Inntalautobahn) an und fährt über Brannenburg zum Sudelfeld.

Ausgangspunkt:

Sudelfeld, großer Parkplatz bei der Arzbachbrücke (990 m)

Route:

1. Schreckenkopf: Vom Parkplatz ein paar Meter auf der Straße zurück Richtung Brücke. Direkt vor ihr beginnt ein breiter Wirtschaftsweg ins Arzbachtal. Durch die Schranke, dann gleich rechts (Osten) zum Fuß des anfangs ganz sanften Rückens, welcher sich bis zum Gipfel hinaufzieht. Über den zunehmend ausgeprägten und steiler werdenden Rücken hinauf nach Nordosten bis zu seiner Westschulter und über den Kamm nach Osten zum Gipfel beim Zaun mit Miniaturkreuz.
Alternativ (wenn der Rücken zum Beispiel abgeblasen ist) kann man auch über die Dümpfelroute also über die Abfahrtsmöglichkeit 2 aufsteigen.
2. Dümpfel: Vom Parkplatz ein paar Meter auf der Straße zurück Richtung Brücke. Direkt vor ihr beginnt ein breiter Wirtschaftsweg ins Arzbachtal, dem man ca. 200 m folgt. Erst nach einem Bachgraben verlässt man den Weg nach rechts und spurt über sanfte, licht bewaldete Hänge in nordöstliche Grundrichtung. Auf ca. 1120 m hält man sich dann genau nach Osten und zielt auf den Sattel zwischen Schreckenkopf im Süden und Dümpfel im Norden. Noch bevor man den Sattel erreicht, dreht man links ab und spurt über eine steilere Schneise nach Norden hinauf zum Waldrand. Es ist der Höhepunkt der Route; der bewaldete Gipfel wird in der Regel nicht bestiegen.

© Tourentipp.com 2026

Anfahrt:

A. Vom Schreckenkopf: 1. Auf der Anstiegsroute.
2. Vom Gipfel 40 m auf der Anstiegsroute zurück, dann nach rechts in nordwestlicher Grundrichtung durch einen kurzen Waldstreifen. Unterm Sattel zwischen Dümpfel und Schreckenkopf dreht man nach links ab (Westen) und fährt über schöne, sanfte Skihänge mit lichtem Baumbestand ab. Auf 1100 m mehr nach Südwesten hinunter zum Wirtschaftsweg ins Arzbachtal. Auf dem Weg zurück zum Ausgangspunkt.
3. Vom Gipfel ca. 80 m auf der Anstiegsroute zurück, dann nach Südwesten in die Steilmulde hinunter. Auf ca. 1100 m hält man sich dann rechts (Westen), um zur Aufstiegsspur zurückzukommen.
4. Vom Gipfel (östlich des Zauns) nach Süden über den Rücken hinunter und dann nach rechts abbiegen, um in nordwestlicher Grundrichtung zum Ausgangspunkt zurückzukehren.
B. Vom Dümpfel: wie Anstieg.

Charakter:

Harmlose, kurze, jedoch wunderschöne kleine Skitour, die auch für Kinder oder Anfänger geeignet ist. Schreckenkopf und Dümpfel lassen sich auch gut miteinander kombinieren, so dass man nach einer Abfahrt die Skitour mit einem kurzen Wiederaufstieg bei Bedarf etwas verlängern kann.

Lawinengefahr:

Auf dem Anstiegsweg sowie auf den meisten Abfahrtsvarianten gering; wer die südwestseitige, steile Mulde vom Gipfel abfährt, hat natürlich ein höheres Gefährdungspotential.

Exposition:

Südwest und West

Aufstiegszeit:

jeweils 45 Minuten

Tourdaten:

jeweils gut 300 Höhenmeter; Distanz: jeweils ca. 1,5 km

Jahreszeit:

© Tourentipp.com 2026

Dezember bis Februar

Stützpunkt:

-

Karte:

„Mangfallgebirge“ des Bayerischen Landesvermessungsamtes, 1:50.000

Autor:

Bernhard Ziegler

© Tourentipp.com 2026