

Semmelkopf (1558 m)

Bergtour | Bayerische Voralpen

770 Hm | insg. 04:00 Std. | Schwierigkeit (2 von 6)



Nein, der aussichtsreiche Semmelkopf wurde nicht von der Bäckerinnung erstbestiegen und benannt. Der eher unbedeutende Berg mit seinem breiten Gipfelplateau führt ein Schattendasein gegenüber vom bekannten Trainsjoch. Und genau das macht ihn interessant: Man verlässt den Mainstream und wandert fast einsam auf landschaftlich reizvollen Pfaden völlig unschwierig über den breiten Kammrücken. Dass die Runde am Ende wieder auf den viel begangenen Weg zur Mariandlalm führt, stört überhaupt nicht, denn so kann man auch noch auf einer gemütlichen Hütte einkehren.

Schwierigkeit**Kondition****Gefahrenpotenzial****Landschaft****Frequentierung**

Anfahrt: Über Miesbach oder Irschenberg nach Bayrischzell. Nun nicht nach links zum Sudelfeld, sondern rechts ab Richtung Kufstein/Thiersee (auf der St. 2075) zum Ursprungpass (Grenze). Nun noch ca. 800 Meter weiter bis zur Einmündung des Trockenbachtales (links der Straße/Wegweiser) am Ursprung.

Ausgangspunkt: Ursprung (830 m), kleiner Parkplatz rechts der Straße gegenüber der Ausmündung des Trockenbachtales. Beschilderung „Trainsjoch / Trockenbachalm“.

Route: Auf der ausgeschilderten Forststraße wandert man Richtung Trainsjoch/Mariandlalm. Nach ca. 800 m (nach etwa 15 Min.) kommt man an eine beschilderte Abzweigung; links zweigt der kleine Wanderweg Richtung Trainsjoch ab. Diese Abzweigung lässt man jedoch links liegen und bleibt auf der breiten Forststraße zur Trockenbachalm. Die Straße führt alsbald über eine Brücke, dann geht es über eine Rechtskehre. Ca. 100 m nach der Kehre (Wegweiser) ginge es links zur Trockenbachalm; zum Semmelkopf behält man jedoch die südwestliche Richtung bei und wandert auf dem ausgeschilderten Forstweg zur Ascherjochalm. Ohne Orientierungsprobleme wandert man - immer auf dem Weg bleibend - in einigen Kehren und längeren Hangquerungen zur herrlich gelegenen Almhütte (1376 m) hinauf. Bereits hier hat man einen sehr schönen Ausblick. Man folgt dem Wegweiser nach links (Osten) Richtung Trainsjoch/Trainsalm. Einige Meter geht es weglos über den Wiesenrücken empor, doch schon bald findet man einen deutlichen Pfad und gute Markierungen. Nun immer entlang des breiten Rückens durch kurze Waldstreifen und über Lichtungen auf markiertem Pfad, bzw. Pfadspuren nach Nordosten. Die Orientierung ist, auch an den Stellen, an denen der Pfad nicht deutlich ausgeprägt ist, problemlos, denn man folgt einfach dem Kamm. Bald erreicht man das breite, freie Gipfelplateau des Semmelkopf mit einer tollen Aussicht auf das Kaisergebirge. Ein Kreuz findet man nicht, jedoch ein Bankerl zum Rasten.

Abstieg: Wir empfehlen eine Runde zu machen und nun vom Semmelkopf weglos, entlang von Markierungen nach Nordnordosten zum Sattel unterhalb vom Trainsjoch abzusteigen. Am Sattel (Ww.) angekommen, geht es nach links. Man folgt dem Steig zur Mariandlalm, welcher nun auf der gegenüberliegenden Hangseite vom Semmelkopf hinunterführt. Kurz vor der Mariandlalm kommt man an eine beschilderte Verzweigung; links geht es direkt hinunter zum Ausgangspunkt; geradeaus gehend (Nesseltal) kommt man an der Mariandlalm vorbei und kann einkehren. So oder so folgt man den ausgeschilderten Wegen hinunter nach Ursprung. Bei der Trockenbachalm empfehlen wir jedoch nicht die breite Almstraße zu nehmen, sondern rechts über den kleinen Wanderweg abzusteigen - der ist einfach

schöner und kürzt auch etwas ab. Am Ende mündet er in die Forststraße, die man vom Aufstieg her kennt. Auf ihr in wenigen Minuten zurück zum Ausgangspunkt.

Charakter: Leichte bis mittelschwere Bergwanderung. Etwa die Hälfte der Tour führt über Forststraßen, die andere Hälfte über sehr schöne kleine Pfade und Steige. Im Abstieg zur Mariandlalm ist ein Minimum an Trittsicherheit angenehm. Während die Wanderwege zum Trainsjoch viel begangen sind, ist es am Semmelkopf schön ruhig. Am kreuzlosen Gipfelplateau hat man eine sehr schöne Aussicht auf Kaisergebirge, Inntal und den Alpenhauptkamm.

Gehezeit: Aufstieg: 2 Stunden; Abstieg: 1,5 bis 2 Stunden

Tourdaten: Höhendifferenz: 770 Höhenmeter inkl. ganz kleiner Gegenanstieg am Kamm; Distanz: knapp 11 km (gesamt Rundtour)

Jahreszeit: Ende Mai bis zum Wintereinbruch

Stützpunkt: Mariandlalm (1216 m), privat, ganzjährig bewirtschaftet, Übernachtung möglich. Montag Ruhetag! Telefon Hütte: 0043 / 664 / 350 44 17; Telefon Tal: 0043/5376/5598. Siehe auch [Mariandlalm](#).

Hinweis: Der Semmelkopf wird auch Ascherjoch genannt, auf Karten existieren meist beide Bezeichnungen.

Karte: Kompass Wanderkarte Blatt 008 Bayrischzell, 1:25.000 oder Blatt 8, Tegernsee/Schliersee, 1:50.000. Beide Karten sind erhältlich in unserem [Kompass Wanderkarten-Shop](#)

Autor: Bernhard Ziegler