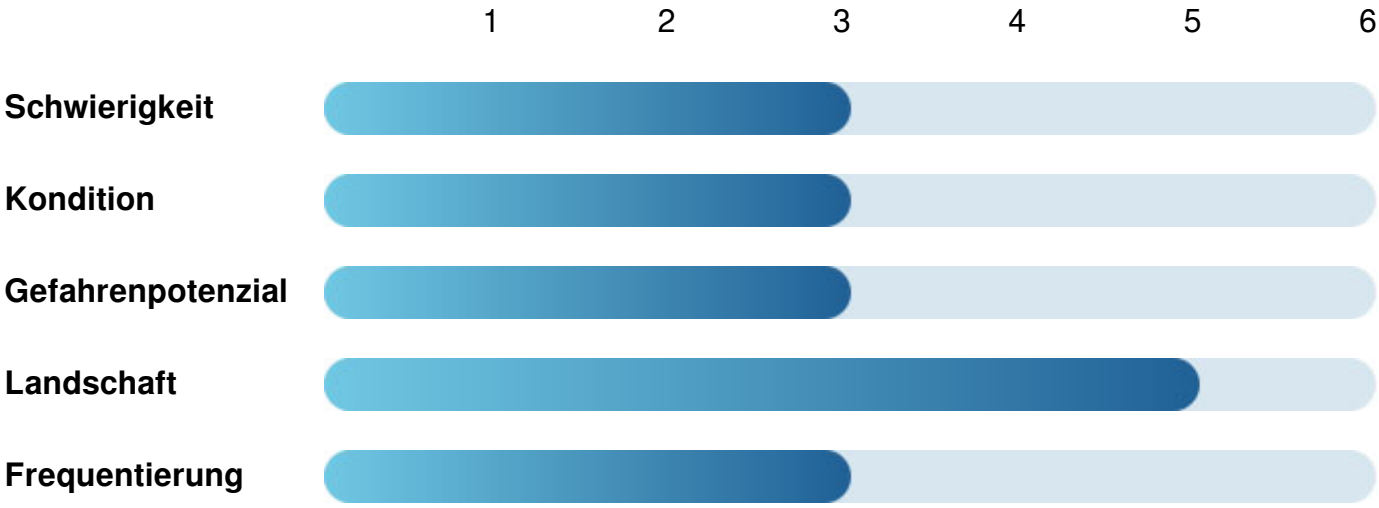
Zwiesel (1782 m) – Zennokopf

Bergtour | Chiemgauer Alpen

1000 Hm | insg. 06:30 Std. | Schwierigkeit (3 von 6)

Eine abwechslungsreiche, landschaftlich sehr reizvolle Bergwanderung. Die Route führt praktisch durchgehend über kleine Steigen, langweilige Forstwege sind tabu. Zunächst geht es lange durch schattigen Wald, doch bereits in Gratnähe wird die Aussicht immer besser. Beim Gipfelanstieg über den Kamm darf man dann schon ein faszinierendes Panorama genießen. Schön auch, dass man nach der Tour direkt am Ausgangspunkt in einer echten Traditionsgaststätte einkehren kann.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt: Auf der Salzburger Autobahn (A8) bis zur Ausfahrt Siegsdorf, dann weiter auf der B306 bis Inzell. Hier links abbiegen und der Adlgasser Straße nach Adlgass (beschildert) folgen. Man parkt auf dem Wanderparkplatz unterhalb des Gasthauses oder auf dem kleineren Parkplatz direkt oben am Gasthaus.

Ausgangspunkt: Forsthaus Adlgass (806 m) bei Inzell

Route: Die ausgeschilderte Route führt direkt am Forsthaus vorbei und hinter dem Gastgarten bei einem Drehkreuz über die Wiese zum Waldrand, wo man auf den breiten Forstweg trifft (Ww. Zwiesel/Gamsknogel). Auf ihm überquert man kurz danach eine Forststraße, wandert nunmehr auf einem Karrenweg bergan bis man erneut eine Forststraße überquert. Hier beim Wegweiser nimmt man nun den schmalen, manchmal recht feuchten Waldpfad, der einen in Serpentinen empor führt. Auf 1300 m folgt eine längere Querung nach Osten, wobei der Wald immer mehr Ausblicke frei gibt. Es folgen ein schöner Aussichtspunkt, leichte Felsstufen und eine nach Südwesten ansteigende Querung durch steile Schrofen- und Latschenhänge ehe man den Kamm erreicht. Hier links weiter (Ww. Zwiesel) und entlang des Latschenkammes sowie über einfaches Felsgelände zum höchsten Punkt, dem Zwiesel. Wer Lust hat, kann auch noch in ca. 10 Minuten zum etwas niedrigeren Zennokopf (1756 m) hinüberwandern.

Abstieg: 1. Entlang des Aufstieges.
2. Vom Zennokopf ist ein anschließender Abstieg zur Zwieselalm möglich, welche auf der Südseite des Berges liegt. Danach wandert man auf der Südseite entlang nach Osten und erreicht mit einem Gegenanstieg nach Norden die Kohleralm. Hier wendet man sich nach rechts und folgt der Beschilderung nach Adlgass in den Wald. Auf schmalem Steig abwärts. Bei einer Gabelung kann man sowohl den gelben wie auch den rot-weißen Markierungen folgen. (Der rot-weiß markierte Steig ist direkter und somit auch etwas steiler und kürzer.) Beide Wege landen am Ende auf einer Forststraße. Nun kann man ganz bequem über die Forststraße gehen oder über eine unmarkierte Abkürzung auf kleinem, aber deutlichem Pfad durch den Wald absteigen. Auch der Abkürzer landet am Ende wieder auf der breiten Forststraße, welcher man nach Adlgass folgt. Im Tal angelangt, zweigt unmittelbar vor dem Parkplatz an der Straße eine neue Forststraße nach rechts ab. Über diese – parallel zur Straße und zum Bach – ca. 0,5 km nach Osten. Kurz vor Adlgass erreicht man eine querlaufende Forststraße; auf ihr links zur sichtbaren Landstraße und über diese in wenigen Schritten nach Adlgass.

Alternative: Wer am Grat nach rechts abzweigt, erreicht den Gamsknogel, einen ebenfalls sehr

© Tourentipp.com 2026

schönen Aussichtsberg.

Charakter: Landschaftlich sehr schöne Bergwanderung mit tollem Gipfelblick. Technisch entspricht die Tour einer anspruchsvollen Bergwanderung, denn sie führt hauptsächlich über schmale Steige, garniert mit einigen ganz einfachen Felspassagen. Die Route ist für Geübte völlig unschwierig, erfordert jedoch Trittsicherheit. Die Rundtour ist konditionell schon etwas anspruchsvoller!

Gehezeit: Aufstieg: 3 ¼ Stunden; Abstieg: 2,5 Stunden. Wer die Rundtour über die Zwieselalm plant, sollte 1 bis 1,5 Stunden mehr einkalkulieren.

Tourdaten: Höhendifferenz: 1000 Höhenmeter (inkl. ganz kleiner Gegenanstiege); Distanz: ca. 5 km (einfach) bis zum Zennokopf

Jahreszeit: Mitte Juni bis zum Wintereinbruch. Weil die Route auf der Nordseite des Berges lange Zeit durch schattigen Wald führt, ist sie auch für den Hochsommer zu empfehlen.

Stützpunkt: 1. Forsthaus Adlgass (806 m) am Ausgangspunkt der Tour, privater Gasthof mit wunderschönem Gastgarten. Montag und Dienstag ist Ruhetag. Telefon: +49/(0)8665/483. Siehe auch hier.
2. Nur bei der Rundtour: Kohleralm (1450 m), Almhütte mit sporadischer Bewirtung; vor allem an schönen Wochenende werden Getränke und kleine Brotzeiten angeboten.

Hinweis: Relativ häufig findet man auch die Schreibweise "Zenokopf"

Karte: Alpenvereinskarte BY19, Chiemgauer Alpen Ost, 1:25.000.
Erhältlich ist die Karte in unserem AV-Karten-Shop.

Autor: Bernhard Ziegler

© Tourentipp.com 2026