Karwendelrunde MTB

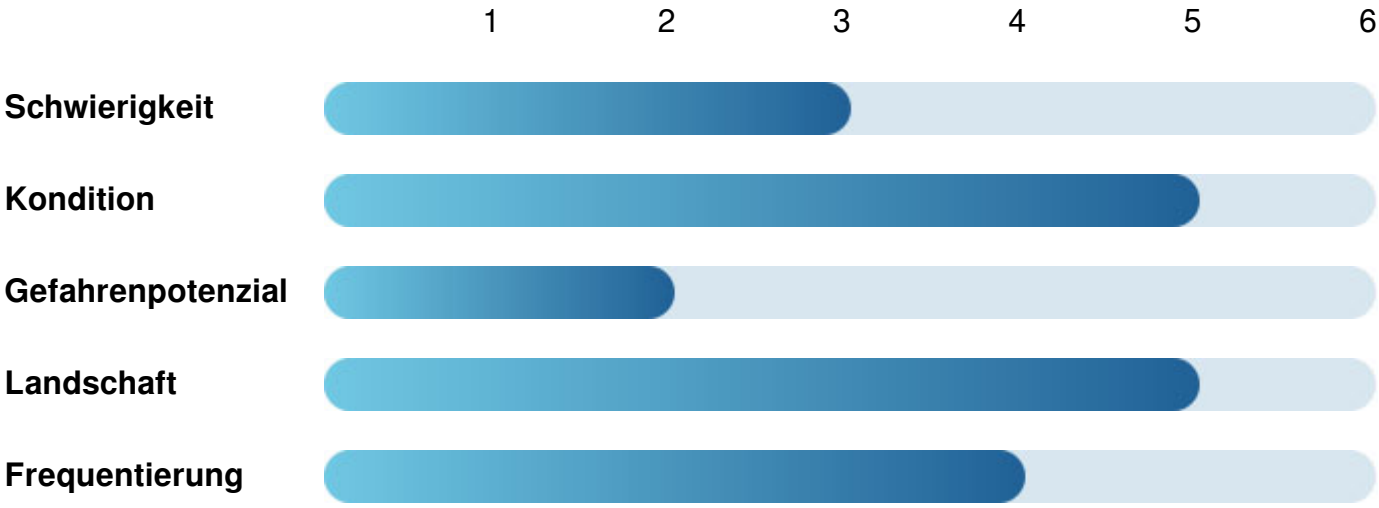
Mountainbiketour | Karwendel

1800 Hm | insg. 06:30 Std. | Schwierigkeit (3 von 6)



Drei Anstiege, drei Abfahrten, vielfältige Landschaftseindrücke, in der Summe gut 1800 Höhenmeter: Die Karwendelrunde, technisch eher einfach, bietet konditionsstarken Mountainbikern ein grandioses Gesamterlebnis. Die Runde gilt als der MTB-Klassiker unter den Kawendeltouren.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt: Über Bad Tölz und Lenggries (B 13) zum Sylvensteinstausee, weiter auf der B 304 nach Vorderriss. Dort knickt, beim Gasthof Post, die Straße ins Risstal nach Süden Richtung Hinterriss ab. Navi-Adresse: A-6215 Hinterriß, Hinterriß 10

Ausgangspunkt: Erster Parkplatz (kostenfrei) unmittelbar vor dem (nördlichen) Ortseingang von Hinterriss

Route: Vom Parkplatz von Hinterriss folgen wir der asphaltierten Straße 150 Meter nach Norden (also zurück Richtung Vorderriss). Unmittelbar bevor die Straße den Rissbach überquert, beginnt links ein zunächst nahezu flacher Forstweg. Der steigt bald an, quert in einer Kehre den Seitenbach, verläuft nun ein Stück nach Nordosten und dann, nach einer sehr spitzen Kehre, anhaltend bergauf nach Westen bis zu einem Marterl mit Holzbank. Das kleine Plateau auf 1263 Metern Höhe heißt Vordersbachau; hier zweigt auch rechts der Weg zum Vorderskopf ab. Auf der MTB-Karwendelrunde beginnt nun die erste, rund fünf Kilometer lange Forststraßen-Abfahrt, durchwegs gut beschildert: zunächst nach Westen, später ab einer Jagdhütte nach Südwesten abdrehend. Die letzten 150 Meter zur Bachquerung sind ein kurzer, aber einfacher Trail.
Nun folgt die berüchtigte Bachquerung (an dieser Stelle, auf 1126 Metern Höhe, laufen mehrere Bäche zusammen): Je nach Wasserstand kann sie völlig harmlos sein – oder auch so, dass man am besten die Schuhe auszieht und das Mountainbike barfuß auf die andere Seite trägt. Danach beginnt der zweite stramme Anstieg des Tages: rund drei Kilometer fährt man nach Westen die Forststraße hinauf zur Vereiner-Alm (1406 m) mit der benachbarten Krinner-Kofler-Hütte des DAV. In der Vereiner-Alm kann man sich stärken oder am Brünnlein die Wasservorräte auffüllen, danach steht nur noch eine kurze Auffahrt zum Sattel zwischen Wörner auf der linken und Soiernspitze auf der rechten Seite an. Beim Marterl am Sattel machen wir uns bereit für die nun folgende, rund sieben Kilometer lange Abfahrt nach Mittenwald. Zwei Abzweigungen linkerhand ignoriert man und bleibt immer auf der Forststraße bis zu einem Wegweiser in 988 Metern Höhe. Dort ist, nach links die Forststraße verlassend, der Weg zur Aschauer Alm ausgeschildert. Der schmale, gut fahrbare Weg führt über eine kleine Holzbrücke und nach dieser, kurz ansteigend, zur Aschaukapelle. Von der Kapelle rollt man, am Schluss auf Asphalt, bis zur Bundesstraße und unter dieser hindurch zur Edelweiß-Kaserne in Mittenwald. Vor der Isarbrücke, beim Denkmal an der Kaserne (ein bepacktes Maultier), folgt man den Straßen „Am Hirtbichl“ und „Am Unteren Rain“ sowie der Beschilderung zum Isarradweg. Nach rund 1,5 Kilometern unmittelbar links (östlich) der Isar wechselt der Radweg an einer Brücke für 500 Meter auf die andere Seite, kehrt dann aber schon wieder auf die Ostseite zurück. Parallel zur Isar folgt man dem Sträßchen

© Tourentipp.com 2026

„Im Schwarzenfeld“, überquert die Bahngleise und kommt an der Ecke „Lindlahner/Innsbrucker“ Straße zum Mittenwalder Flößerei-Denkmal. Hier nun schräg links nach Süden in die Riedkopfstraße Richtung Riedboden – bei den Parkplätzen nahe der Leutaschklamm beginnt wieder autofreies Terrain. Rund fünf Kilometer sind es nun nach Scharnitz. Der heideartige Riedboden, ein Naturschutzgebiet übrigens, kann in zwei Varianten befahren werden: entweder ziemlich parallel zur Isar (der kürzere Weg) oder in einem leichten Bogen zum ehemaligen Bleibergwerk. In Scharnitz laufen die Wege wieder zusammen – in Bahnhofsnähe besteht hier abermals die Gelegenheit, sich zu stärken oder die Trinkvorräte aufzufüllen.
An der Kirche Mariahilfe in Scharnitz geht es nun nach Osten zu den Karwendeltälern (ausgeschildert). Nach einem Kilometer erklärt ein riesiger Holzwegweiser die Routen- und Tourenoptionen für Karwendel-, Hinterau- und Gleirschtal. An diesem Wegweiser biegt man nach links ab in die steile Straße Richtung Karwendelhaus. Nach den letzten Häusern endet der Asphalt. Auf dem anschließenden Forstweg ist nun bis zum Abzweig des Fußpfads zur Pirzlkapelle eine anhaltend deutliche Steigung zu bewältigen, ehe es zum Karwendelsteg ein wenig bergab geht. In puncto Orientierung gibt es nun keine Unwägbarkeiten mehr: immer geradeaus. Zunächst gut vier Kilometer zum Großen Schafstallboden der ehemaligen Larchetalm auf 1173 Metern Höhe (die auf älteren Karten noch eingezeichnet, inzwischen aber spurlos abgerissen ist), über die Wildfütterung auf Höhe des Neunerkars zur Angeralm und nach dieser Flachpassage zum Beginn der berüchtigten Kehren hinauf zum 450 Höhenmeter weiter oben thronenden Karwendelhaus. Dieses „Alpe d‘ Huez des Karwendel“, in Anlehnung an die berühmte Bergankunft bei mancher Tour de France, zieht sich zäh und anhaltend steil in diversen Kehren bis zum Karwendelhaus (1771 m), wo der langjährige Hüttenwirt Andi Ruech garantiert für jeden die passende Stärkung findet.
Nach einer Rast im Karwendelhaus sind es noch gut fünf Minuten auf steilem Schotter hinaus zum Hochalmsattel (1803 m), dessen Marterl mit Holzbank den höchsten Punkt der Karwendelrunde bildet. Links schweift der Blick zu Vogelkar-, Östlicher Karwendel- und Grabenkarspitze; geradeaus schaut man zu Falkenhütte und Laliderer Wänden. Die nun folgende, etwa 30-minütige Abfahrt in den Kleinen Ahornboden ist die vielleicht schönste Passage der gesamten Tour: Es handelt sich um keine Forststraße mehr, sondern um einen durchweg felsig-schottrigen Fahrweg mit Trailcharakter, der viel Aufmerksamkeit, solide Fahrtechnik, vorausschauendes Bremsen sowie natürlich ein robustes Mountainbike erfordert.
Im Kleinen Ahornboden, beim Hermann-von-Barth-Denkmal (1400 m), gibt es mehrere Möglichkeiten, um zurück zum Ausgangspunkt nach Hinterriss zu gelangen. Die einfachste: Man nimmt einfach die Forststraße geradeaus, mit einem kurzen Gegenanstieg zu Beginn. Die schönere: Nach der Abfahrt in den Kleinen Ahornboden biegt man an der große Wegkreuzung beim Denkmal rechts ab, fährt den Fahrweg in einem Linksbogen bergab bis zu einer kleinen Senke mit Gegenanstieg. Dieser Gegenanstieg würde auf die reguläre Forststraße und MTB-Strecke zurückführen. Alternativ nimmt man in der Senke den kleinen Pfad rechts und folgen diesem etwas ausgesetzten Trail (Vorsicht, rechts geht es steil hinunter!) bis in 1240 Meter Höhe, wo man - oberhalb der Schwarzlackenhütte - wieder auf die Forststraße trifft. Nun immer, mit kurzen Gegenanstiegen, entlang des Johannisbachs bis zum Beginn der sogenannten Schluchtstrecke in 1035 Metern Höhe. Die offizielle Mountainbikestrecke würde hier einen weitläufigen Schwenk nach Osten machen. Die Schluchtstrecke, in der es einmal einen tödlichen MTB-Unfall gegeben hatte, ist mit normaler Vor- und Weitsicht aber relativ problemlos zu befahren. Der Johannisbach hat sich hier tief ins Karwendel eingegraben, auf der linken Seite bricht das Gelände steil ab; an kurzen Stellen ist der Weg keine zwei Meter breit. Wer sich hier unsicher fühlt, schiebt sein Mountainbike – insgesamt handelt es sich aber um höchstens 30 Meter Strecke. Nach einem letzten Aussichtspunkt in die Schlucht schottert man in tiefem Kies hinunter zum Rissbach, erreicht beim Parkplatz P4 die Mautstraße in die Eng und fährt auf dieser gemütlich die letzten drei Kilometer nach

Hinterriss und zum Ausgangspunkt.

Alternative: Als Startpunkte sind auch Mittenwald oder Scharnitz möglich. Und selbstverständlich kann die Karwendelrunde auch im Uhrzeigersinn gefahren werden (nachfolgend ist erläutert, warum wir das nicht empfehlen).

Charakter: Insgesamt technisch mittelschwere, konditionell jedoch anspruchsvolle Mountainbiketour. Das Gros der Route besteht aus technisch einfachen Forststraßen, nur das letzte sehr kurze Stück zur Bachquerung im Hochalplgraben, die Abfahrt vom zum Kleinen Ahornboden und die Schluchtstrecke im untertesten Teil des Johannistals sind fahrtechnisch etwas fordernder. Landschaftlich bietet die Runde grandiose Eindrücke, da man in unterschiedliche Teile des Karwendels kommt (u.a. zu Wörner, Vogelkar- und Birkkarspitze oder zu den Laliderer Wänden).
Hinweis: Bei der Planung der großen MTB-Karwendelrunde stellen sich zwei Eingangsfragen. Erstens: Wo startet man? Zweitens: Fährt man die Runde im oder gegen den Uhrzeigersinn? Beginnen wir mit der Antwort auf die zweite Frage: Empfehlenswerter ist es, die Tour gegen den Uhrzeigersinn zu fahren. Warum? Alle trailartigen Passagen, insbesondere die vom Hochalmsattel zum Kleinen Ahornboden, werden dann bergab gefahren und nicht bergauf. In diesem Fall (gegen den Uhrzeigersinn) bietet sich als Startpunkt Hinteriss an, weil mal dann kurz vorm Hochalmsattel das Karwendelhaus als finale Einkehrmöglichkeit hat und - somit gut gestärkt - die letzte Abfahrt angehen kann. Insgesamt ist die Runde mit 68 Kilometern Länge und rund 1800 Höhenmetern ziemlich ausgedehnt. Zu zwei Dritteln verläuft die Strecke in Österreich, zu einem Drittel in Deutschland.

Fahrzeit: Reine Fahrzeit (ohne Pausen) zwischen 5,5 und 7 Stunden

Tourdaten: Höhendifferenz: ca. 1800 Höhenmeter; Distanz: 68 km

Jahreszeit: Ab der Schneeschmelze (am Hochalmsattel) - meist ab Mitte Mai bis zum Wintereinbruch (wobei spät im Jahr die Einkehrmöglichkeiten bereits geschlossen sind!)

Stützpunkt: 1. Vereiner-Alm (1406 m), geöffnet von Juni bis Mitte September.
2. Karwendelhaus (1771 m), Alpenvereinshütte mit 190 Schlafplätze, in der Regel von Anfang Juni bis Mitte Oktober bewirtschaftet. Internet: karwendelhaus.com

Karte: Kompass-Karte Nr. 26, Karwendelgebirge, 1:50.000.
Erhältlich in unserem Kompass-Karten-Shop.

Autor: Martin Becker

© Tourentipp.com 2026