Gamswand (1592 m)

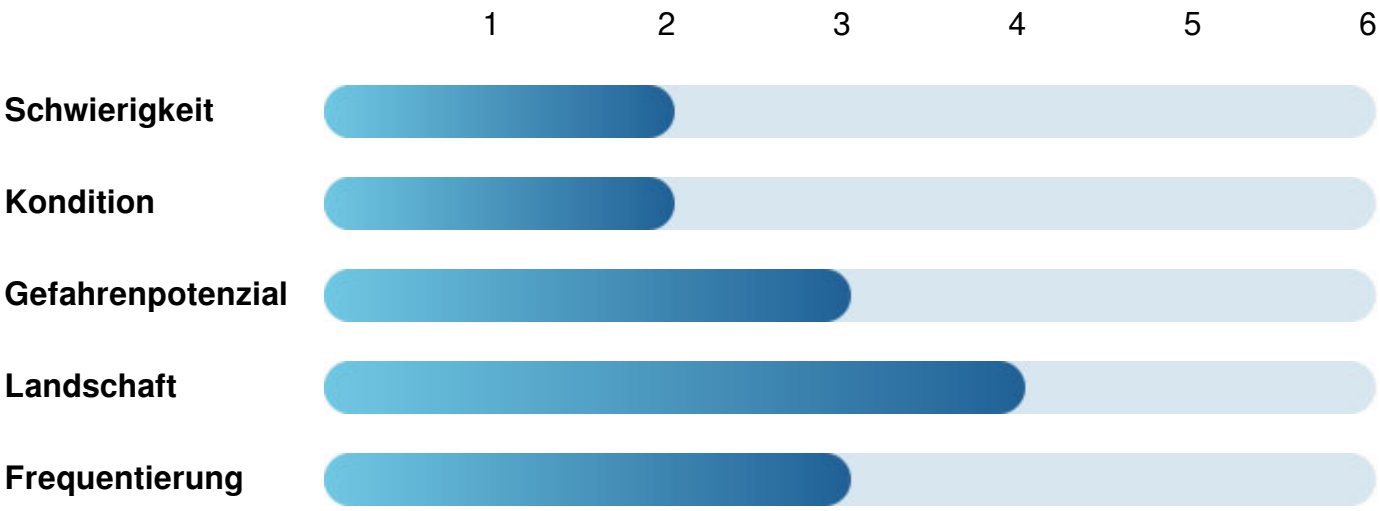
Mountainbiketour | Bayerische Voralpen

680 Hm | insg. 02:30 Std. | Schwierigkeit (2 von 6)



Wie „Klein-Kanada“ wirkt die Landschaft rund um den idyllischen Soinsee, der sich gut mit dem Mountainbike erreichen lässt. Wer zu Fuß einen nahen, aber ruhigen Gipfel dranhängen mag: Zur Gamswand ist es nicht mehr weit. Weil ca. 80% der Strecke über eine Forststraße verläuft, ist die Route als Bike & Hike-Tour prädestiniert. Die Strecke ist unschwierig, jedoch steil und daher durchaus anstrengend.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt:

Auf der B307 nach Geitau. Am südwestlichen Ortsende findet man einen gut ausgeschilderten und gebührenpflichtigen Wanderparkplatz (5 Euro – Stand 2021)
Navi-Adresse: D-83735 Bayrischzell, Geitau 30

Ausgangspunkt:

Geitau bei Bayrischzell im Leitzachtal - Wanderparkplatz (790 m)

Route:

Vom Wanderparkplatz in Geitau aus ist der Weg bis zum Soinsee gut ausgeschildert. Zunächst flach nach Süden, entlang der Heubergalmen und parallel zum Segelflugplatz, an einer Kapelle vorbei, zum Heuberggraben, wo von links kommend die Straße vom Klarerhof einmündet. Nun 350 Meter leicht hinauf nach Süden zu einer Brücke auf der rechten Seite; Achtung, als Mountainbikeroute ist hier geradeaus die Niederhofer-Alm ausgeschildert – zum Soinsee biegt man aber nach rechts ab über die Brücke und fahren oder gehen zum kleinen Plateau Mieseben mit einer Hütte und einem Skitourenschild des DAV. Fortan ist der (Forst-)Weg klar: immer anhaltend steil hinauf Richtung Soinsee. Etwa zwei Kilometer verläuft die Forststraße durch schattigen Bergwald, ehe sich an der Untersteilen-Alm (1180 m) das Gelände öffnet. Auf den Kehren zur Schellenberg-Alm (1348 m) legt die Steigung einen Tick zu und gibt einen Vorgeschmack auf den finalen Anstieg: Auf den letzten 150 Höhenmetern ab der Schellenberg-Alm, von der aus links schon die aus dieser Perspektive extrem steil wirkende Gamswand zu sehen ist, erreicht die Steigung stellenweise gut 25 Prozent – mit E-Unterstützung fahrbar, das Gros der „Bio-Biker“ wird bei diesem knackigen Finale aber das Rad schieben müssen oder man macht hier schon das Radldepot. Im kanadischen Ambiente am Soinsee (1458 m) endet nach knapp 700 Höhenmetern der fahrbare Teil. Die restlichen 140 Höhenmeter zur Gamswand sind nur zu Fuß möglich. Am Ostufer des Soinsees zweigt ein schmaler Pfad ab. Er leitet hinauf zum Sattel bei der Ruchenkopfhütte, wo sich, über die Soin-Alm hinweg, ein toller Blick ins Kaisergebirge eröffnet. Ab hier ist Gespür für die Wegfindung gefragt, der Gipfelanstieg ist nicht

© Tourentipp.com 2026

markiert. Vom Sattel geht es links nach Nordosten hinauf auf den unscheinbaren Schellenberg (1551 Meter) zu einer weiteren Hütte mit einer markanten Holztür, die Sonnenstrahlen nachempfunden ist. Der weitere Wegverlauf ist logisch und durch einen bisweilen schwach ausgeprägten Pfad erkennbar: immer dem Gratverlauf entlang nach Osten, vorbei an uralten umgestürzten Zirben und teils mit schwindelerregendem Tiefblicken auf die Schellenberg-Alm. Dann steht man plötzlich auf dem kleinen Gipfelplateau mit einem originellen Kreuz der Gamswand (1592 m), in dessen Metallkonstruktion kunstvoll ein Stück Bergkristall eingearbeitet ist.

Abstieg:

Wer mit dem Mountainbike zum Soinsee gestrampelt ist, nimmt für den Abstieg die gleiche Route. Ansonsten besteht die Möglichkeit, die Gamswand zu umrunden: Von der Ruchenkopfhütte gibt es einen Weg über Soin-Alm zur Niederhofer-Alm. Parallel zum Steilenbach führt ein Forstweg zurück zum kleinen Stausee bei Mieseben. Von hier ist es nicht mehr weit bis nach Geitau – es sei denn, man erweitert die Runde noch ein bisschen, nimmt den lieblichen Weg (einfacher MTB-Trail) entlang des Alpbachs zum Klarer-Hof (mit Einkehrmöglichkeit) und genießt diesen (unschwierig radelbaren) Schlenker durch flaches Wiesengelände zurück zum Ausgangspunkt.

Charakter:

Die MTB-Auffahrt zum Soinsee ist technisch unschwierig, da durchweg auf einem geschotterten Forstweg verlaufend, die Steigung erreicht am Schluss aber anhaltend 20 bis 30 Prozent und ist entsprechend anstrengend (prädestiniert für E-Unterstützung/Pedelec). Der Fußanstieg zur Gamswand ist nicht markiert, aber mit etwas Gespür gut zu finden und entspricht einer technisch mittelschweren Bergwanderung. Schöne Sicht auf nahegelegene Gipfel wie Ruchenköpfe oder Miesing, aber auch ins Kaisergebirge; beim Blick vom Gipfel hinunter auf die MTB-Auffahrt taucht am Horizont markant der Wendelstein auf.

Gehezeit:

Zu Fuß insgesamt knapp 5 Stunden; Aufstieg: 2.30 Stunden, Abstieg: 2:20 Stunden

Fahrzeit:

Mit dem MTB insgesamt ca. 2:30 Stunden. MTB bis zum Soinsee 1 bis 1,5 Stunden (Pedelec 1 Stunde); dann 30 Minuten Fußaufstieg zur Gamswand. Abstieg: Zu Fuß 20 Minuten zum Soinsee; Radlabfahrt nach Geitau 30 Minuten

Tourdaten:

© Tourentipp.com 2026

Höhendifferenz: 680 Höhenmeter bis zum Soinsee und weitere 130 Höhenmeter zur Gamswand.
Distanz (einfach): 8 km vom Parkplatz bis zum Gipfel.

Jahreszeit:

Juni bis Oktober

Tipp:

Nach der schweißtreibenden MTB-Auffahrt zum Soinsee empfiehlt sich im Hochsommer als Erfrischung ein Sprung ins kühle Wasser – Badekleidung im Gepäck schadet also nicht.

Wissenswertes:

Im Sommer 2006 befand sich „Bär Bruno“ auf seiner Tour durch Österreich und Bayern. Am Soinsee filmten ihn damals Wanderer, der Videoschnipsel landete sogar im Fernsehen. Dass sich dort nicht nur Bären wohlfühlen, indiziert auch der Gipfelname der Gamswand.

Karte:

Kompass-Karte 8 (Tegernsee – Schliersee – Wendelstein), DAV-Karte BY16 (Mangfallgebirge Ost – Wendelstein). Beide erhältlich in unserem Karten-Shop.

Autor:

Martin Becker

© Tourentipp.com 2026