

## Sonntraten (1096 m)

Skitour | Bayerische Voralpen

320 Hm | Aufstieg 01:10 Std. | Schwierigkeit (1 von 6)



Die Einheimischen aus Bad Tölz, Gaißach oder Lenggries schätzen die Sonntraten schon lange: Schöne Ausblicke auf Benediktenwand und Karwendel, nette und oft unverspurte Hänge, sowie ein minimales Lawinenrisiko sind die Vorzüge dieser Kurz-Skitour. Sie lässt sich auch schnell mal vor oder nach dem Pisteln am Brauneck machen.

1 2 3 4 5 6



**Anfahrt:** Über die A 8 München-Salzburg zur Ausfahrt Holzkirchen und über die B 13 weiter nach Bad Tölz; oder über die A 95 München-Garmisch (Ausfahrt Sindelsdorf) und weiter auf der B 472 nach Bad Tölz. Ein kurzes Stück auf der B 13 in Richtung Lenggries, gleich hinter dem Ortsausgang von Bad Tölz über die Ausfahrt Untergries zum Gaißacher Ortsteil „Mühle“. Dort nach rechts in Richtung Grundern/Unterberg. Immer geradeaus bis nach Grundern (Ortsteil von Gaißach), dort befindet sich auf der rechten Seite ein kleiner Wanderparkplatz. Wer von Holzkirchen aus kommt, biegt besser schon in Bad Tölz beim neuen Eisstadion nach links ab in Richtung Gaißach; durch Gaißach-Dorf hindurch in den Ortsteil Mühle, dort links nach Grundern/Unterberg und weiter wie oben beschrieben.

**Ausgangspunkt:** Gebührenpflichtiger Wanderparkplatz (0,50 € / 3Std.; 1 € / 6 Std.; 2 € / Tag) bei Grundern (Ortsteil der Gemeinde Gaißach)

**Route:** Auf der anderen Straßenseite beim Wanderparkplatz geht es nicht direkt die Hänge hinauf, sondern zunächst nach Osten in Richtung des Steinbachtals. Über flache Hänge bis zum Waldrand, an dem – sich nun mehr links und steiler bergauf haltend – ein kleines Bächlein überquert wird. Die Spur führt durch die für Tourengeher geöffneten Weidezäune hindurch stets nah am Waldrand entlang. Nun steilen die Hänge merklich auf, im Aufstieg umgeht man sie aber östlich in einem Bogen und strebt, vorbei an kleinen Hütten, im weiteren Verlauf in nordwestlicher Richtung der privaten Gipfelhütte auf der Sonntraten zu.

**Anfahrt:** Entlang des Aufstiegs, die ein oder andere Schleife direkt über die schönen Hänge abkürzend.

**Alternative:** Wem dies nicht genügt, der kann an der Gipfelhütte der Sonntraten durch das Drehkreuz schlüpfen und schnurstracks gen Norden durch ein ebenes Waldstück und einen kurzen Aufschwung in weiteren 30 Minuten zum Schwarzköpfel (1140m) gelangen, was sich für Skitourengeher wegen der Flachpassage aber nicht lohnt – für Schneeschuhwanderer indes stellt der Abstecher eine lohnende Ergänzung dar (nur selten gespurt).

**Charakter:** Kurze und absolut einfache Skitour über von Bäumen und kurzen Waldpassagen durchsetzte Almwiesen auf einen aussichtsreichen Voralpen-Mugel. Die sanft geneigten Hänge eignen sich gut für Skitouren-Neulinge. Orientierungsmäßig problemlos, in der Regel gespurt.

**Lawinengefahr:** gering

**Exposition:** Süd und Südwest

**Aufstiegszeit:** gut 1 Stunde

**Tourdaten:** 320 Höhenmeter

**Jahreszeit:** Dezember bis Februar

**Stützpunkt:** -

**Karte:** Kompass Blatt 182, Isarwinkel, 1:50.000. Oder Tölzer Land an Isar und Loisach (1:40.000), Alpen-Verlag München

**Autor:** Martin Becker