

## Sonnjoch (2458 m)

Bergtour | Karwendel

1250 Hm | insg. 06:00 Std. | Schwierigkeit (4 von 6)



Die gesamte Überschreitung des Sonnjoschs besticht durch grandiose Perspektiven: Immer wieder pendelt der Blick zwischen Eng, Gramaier Grund, Karwendel-Hauptkette und Achensee mit Rofangebirge. Allerdings stellt der Aufstieg über Bärenlahner und Nordgrat gewisse Anforderungen an die Trittsicherheit. Weniger schwierig, aber nicht minder aussichtsreich ist der Abstieg über den Gramaialm-Hochleger.

**Schwierigkeit**

**Kondition**

**Gefahrenpotenzial**

**Landschaft**

**Frequentierung**

**Anfahrt:** Entweder über Bad Tölz auf der B 13 zum Sylvensteinsee und dort weiter in Richtung Achenkirch zum Grenzübergang unterhalb den Achenpasses. Oder via Tegernsee auf der B 307 über den Achenpass zum Grenzübergang. Von dort nach Maurach am Südende des Achensees. In Maurach nach rechts abbiegen in Richtung Pertisau. Unmittelbar hinter dem Ortseingangsschild von Pertisau – an der großen Informationstafel – links abbiegen. Immer geradeaus (im Zweifel der Beschilderung „Karwendeltäler“ folgen) bis zur Mautstelle (Tagesgebühr pro Pkw: 4,50 Euro). Die erste Fahrstraße nach links ins Falzthurntal nehmen. Man fährt zu Beginn mit frontalem Blick aufs Sonnjoch zu; der Einstieg in die Tour befindet sich nach ca. 4 Kilometern (ab Mautstelle), wo noch vor dem Sonnjoch das Bärental hinunterzieht (gelbe Markierungsschilder). Hier Parkmöglichkeiten rechts der Straße an einem Weiderost. Oder Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln im Bergsteiger-Bus Tegernsee – Gramaialm.

**Ausgangspunkt:** Falzthurntal bei Pertisau (Achensee), ca. 4 km nach der Mautstelle an einem Weiderost (1180m) mit gelben Markierungsschildern (Bärenlahnersattel).

**Route:** Ein gut markierter Pfad führt zunächst sanft ansteigend ins Bärental und dann in steileren Serpentinen durch lichten Bergwald hinauf zum Bärenlahner. Nun stets auf dem Wiesenrücken entlang, zuletzt über einige Schrofen, in den Bärenlahnersattel zwischen Sonnjoch (links) und Schaufel spitze, hinter dem sich plötzlich die Eng und tolle Blicke ins Herz des Karwendel auftun (2 Stunden). Hier beginnt der ernste Teil der Tour: Vom Sattel zweigt der Steig nach Süden ab, ein erster Felsaufschwung wird rechts über von Schrofen durchsetzten Fels umgangen. Danach verläuft der Steig zunächst unschwierig, aber luftig, am Grat entlang. Vor dem nächsten Felsaufschwung zieht ein Band nach rechts ein Stück hinab in die Westflanke, anschließend geht es unterhalb der senkrechten Wand wieder – ziemlich mühsam – über Geröll empor. Fortan bewegt sich der teils von kleinsplittrigem Geröll durchsetzte Steig meist kurz unterhalb des Grats im nicht immer ganz festen Fels der Nordostflanke. An den zwei Kletterstellen (I) weist das Gestein aber beste Qualität auf. Plötzlich gelangt man an ein kleines Steinmandl, an dem die Route scharf nach rechts und in wenigen Minuten zum Gipfel leitet (1,5 Stunden ab Bärenlahnersattel).

**Abstieg:** Vom Sonnjochgipfel nach Westen zunächst den Gipfelrücken entlang, dann in feinem Geröll und Schutt hinab, teils hart am Kamm entlang (mit spektakulärem Tiefblick in die Schafrinne, 2105m). Hier endet die mondartige Landschaft: durch Latschen und über Wiesen geht's in den Gramaier Kessel und nun südöstlich auf gemütlichem Bergpfad zum Gramaialm-Hochleger. Von dort auf einem Wanderweg, auf dem ein Bächlein überquert wird, hinunter in den Grameier Grund und zum oft von

touristischem Trubel umgebenen Gramaialm (Niederleger). Auf der Fahrstraße läuft man talauswärts in 20 Minuten zurück zum Ausgangspunkt.

**Charakter:** Ungemein aussichtsreiche Bergtour in traumhaft schöner Landschaft auf einer sehr abwechslungsreichen Route. Wer sehr früh unterwegs ist, wird auf dem Steig zum Bärenlahnersattel gleich dutzendweise Gämsen aus nächster Nähe beobachten können. Auf der Passage vom Bärenlahnersattel zum Gipfel sind in teils ausgesetztem Gelände absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit Pflicht, einzelne kurze Kletterstellen erreichen den ersten Schwierigkeitsgrad – bei Nebel problematisch, nach Schneefällen nicht ratsam! Ansonsten normaler Bergsteig, auf dem Trittsicherheit angenehm ist. Herrliches Rundum-Panorama nicht nur am Gipfel, sondern auf großen Teilen der Tour: Eng und Großer Ahornboden, die wilden Karwendelmauern von Lamsen- bis Birkkarspitze oder unmittelbar benachbarte Gipfel wie Gamsjoch (westlich) und Schaufelspitze (nördlich), ferner Grameier Grund mit Falzthurntal sowie Achensee und Rofan bilden eine spektakuläre Kulisse.

**Gehezeit:** Aufstieg: 3,5 Stunden; Abstieg: 2,5 Stunden

**Tourdaten:** 1250 Höhenmeter

**Jahreszeit:** Ende Juni bis Anfang Oktober

**Stützpunkt:** 1. Graimaialm-Hochleger (1765 m), bewirtschaftet von Anfang Juni bis Mitte Oktober, 16 Schlafplätze (Voranmeldung unter 0043/5243/5166 erforderlich)  
2. Graimaialm-Niederleger (1265 m) am Ende der Straße ins Falzthurntal

**Karte:** Kompass 027, Achensee, 1:35.000. Oder DAV-Alpenvereinskarte Östliches Karwendelgebirge (Blatt Nr. 5/3), 1:25.000.

**Autor:** Martin Becker