

# Im Laufschrift zu Berge

## Trailrunning über den Hohen Kranzberg (1391 m)

War da eine Armee an unsichtbaren Gärtnern am Werk? Tatsächlich kommt einem der Kranzberg wie ein Park vor – samt Blumenwiesen, schönen Waldabschnitten und zwei Badeseen. Das Ambiente ist perfekt für einen Berglauf, auch wegen der gut angelegten Wege.

### Berglauf/Trailrunning

<b>Schwierigkeit</b>	leicht
<b>Kondition</b>	als Wanderung gering, für Berglauf-Neulinge eher groß
<b>Ausrüstung</b>	Trailrunningausrüstung (Laufschuhe, leichte Kleidung, kleiner Rucksack mit Wechselshirt, Trinkflasche und leichter Jacke)
<b>Dauer</b>	ca. 1,5 Std. (Wanderzeit: ca. 3 Std.)
<b>Höhendifferenz</b>	↗ ↘ 450 Hm
<b>www.DAVplus.de/tourentipps</b>	

**Ausgangspunkt:** Parkplatz an der Kranzberg-Sesselbahn (980 m) oberhalb von Mittenwald

**Ab München:** Auto ca. 1,5 Std., Bahn + zu Fuß gut 2 Std.

**Einkehr:** St.-Anton-Hütte, Tel. +49 8823 8001; Lautersee-Alm, Tel. +49 8823 928932 – [www.lautersee-alm.de](http://www.lautersee-alm.de); Kranzberg-Gipfelhaus 2017 wg. Umbau geschlossen

**Karte/Führer:** AV-Karte BY10 „Karwendelgebirge

Nordwest, Soierngruppe“ 1:25 000; Bucher, Speedhiking Münchner Hausberge (Bruckmann)

**Weg:** Die ersten 400 m läuft man auf einer Straße in Richtung Lautersee. Am letzten Haus wechselt der Untergrund von Asphalt auf Kies, und ein perfekter Laufweg führt durch Kiefernwald zum See. Kurz davor biegt man an einer Kapelle scharf rechts ab und nimmt den breiten Kiesweg in Richtung St.-Anton-Hütte. Zunächst ist die Steigung mäßig, im Wald geht es dann aber anstrengend bergauf. Nach flachen Metern direkt an der



Hütte wartet die steilste Passage: Ein breiter, teils betonierter Weg zieht nach links in Richtung Kranzberg-Gipfel. Tröstlich, dass die Quälerei bereits nach 10–20 Min. am Gipfel vorbei ist! Anschließend geht es südwestwärts über die freie Hochfläche, und man trifft am Waldrand auf eine Ver-



zweigung. Richtung Ferchensee und Lautersee führt nun ein abermals perfekt zum Laufen geeigneter Weg bergab. Einmal touchiert man einen Kiesweg, den man aber sofort wieder nach links verlässt. An einer Verzweigung geht es links zum Lautersee. Der Rückweg zum Ausgangspunkt verläuft entlang des Aufstiegsweges.

*Trailrunning – heißt das eigentlich, dass man die gesamte Strecke laufen muss? Der Autor dieser Zeilen findet: nein. Die steile Passage zum Gipfel ist für ihn jedenfalls eine Gehstrecke, erst danach wird wieder gelaufen. Aber da wird wohl jeder Trailrunner seine ganz persönliche Grenze haben und die richtige Mischung aus Qual und Genuss finden müssen.*