

© Simon Bauer Photography

Der Naturpark Ammergauer Alpen setzt auf Nachhaltigkeit

Der Naturpark Ammergauer Alpen zählt zu den wohl authentischsten Urlaubsregionen Bayerns: Hier erwartet Gäste zwischen Bad Bayersoien im Norden bis hinein ins wildromantische Graswangtal im Südwesten eine einzigartige Naturlandschaft, die – aufgrund ihrer besonderen Charakteristik und Vielfaltigkeit – das Prädikat „Naturpark“ trägt. Der Naturpark Ammergauer Alpen ist 227,38 Quadratkilometer groß und punktet mit der höchsten Gebirgsartenvielfalt und der größten Höhenspanne (800 bis 2.185 m) aller deutschen Naturparke. Wer diese besondere Gegend hautnah kennenlernen möchte, findet vor Ort ein 500 Kilometer umfassendes Wanderwegenetz. Radfahrer, E-, Mountain- sowie Gravelbiker wählen dagegen aus einer breiten Palette von leichten bis schwierigen Touren und entdecken unterwegs zahlreiche Kulturschätze. Dazu gehört der Passionsspielort Oberammergau ebenso wie Schloss Linderhof und Kloster Ettal. Nachhaltige Erholung mit authentischer Wellness: Dafür steht das regionale Bergkiefern-Hochmoor, das als Wärme-Therapie in zahlreichen Gastbetrieben Anwendung findet. www.ammergauer-alpen.de, www.naturpark-ammergauer-alpen.de



© Ammergauer Alpen GmbH, Hansi Heckmair

Wandern im Naturpark Ammergauer Alpen

Immer an der Ammer entlang, zu den Wasserfällen der Schleifmühlklamm oder doch hinaus auf bekannte Berggrößen wie Laber, Kofel und Hörnle? In den Ammergauer Alpen findet jeder die passende Tour in der geeigneten Schwierigkeitsstufe. Bergsteiger finden ihr Glück häufig auf den stillen Riesen wie der Kreuz- und der Klammspitze im Graswangtal oder sie begeben sich gleich auf eine mehrtägige Wanderung von Hütte zu Hütte. Zu den beliebtesten Weit- bzw. Fernwanderwegen zählen der Mediationsweg Ammergauer Alpen sowie der Maximiliansweg. Wem das zu viel ist, der sucht sich aus knapp 30 Rundwanderwegen den passenden Ausflug aus. Besonders für Familien sind die 16 Themenwege lohnende Ziele, um neben ausreichend Bewegung auch für das nötige Know-How am Wegesrand zu sorgen. Neu sind z.B. der Bienenlehrpfad von Bad Kohlgrub sowie der „Sinnesweg“ bei Saulgrub, der auf die Bedürfnisse sehbehinderter und blinder Menschen zugeschnitten ist. Bei der Auswahl der Routen hilft die Touren App sowie der interaktive Tourenplaner – nur wandern und die Landschaft genießen muss man noch selbst. www.ammergauer-alpen.de/wandern



© Ammergauer Alpen GmbH, Anton Brey

Ich gehe, also bin ich: Auf dem Meditationsweg Ammergauer Alpen

Schritt für Schritt den Stress des Alltags hinter sich lassen. Wer auf dem 85 Kilometer langen Meditationsweg Ammergauer Alpen pilgert, unternimmt eine Reise zu sich selbst. Und entdeckt dabei besinnliche Orte und Kraftzentren der Region: Die berühmte Wieskirche in Steingaden, Schloss Linderhof im Graswangtal, Kloster Ettal, den Zeitberg am Hörnle sowie den Ammerdurchbruch „Scheibum“. Insgesamt 15 Stationen, verteilt auf fünf Tagesetappen, laden zur inneren Einkehr ein. Wer sich in der Gruppe auf den Weg machen möchte, kann zwischen Tages- und Mehrtageswanderungen zu gesonderten Terminen wählen. Begleitet wird man dabei u.a. von Norbert Parucha (www.parucha.de). Er ist Körpertherapeut aus Bad Kohlgrub und hat den Weg mitkonzipiert. Die fünftägige Pauschale inkl. Gepäcktransport kann über den Tourismusverband bzw. [online](#) gebucht werden. Wer lieber alleine unterwegs ist, findet in der ausführlichen „Meditationsweg-Broschüre“ einen verlässlichen Begleiter. Übrigens: Als Rundtour führt der Meditationsweg auch durch die Nachbarregion „Blaues Land“ und bietet so 106 weitere meditative Kilometer. www.meditationsweg.bayern



© BayTM, Dietmar Denger

Natur verstehen, Natur erleben: Unterwegs im Naturpark

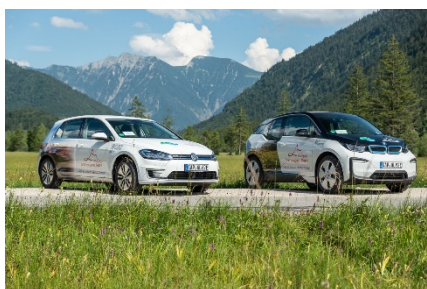
Wie war das noch mit der Entstehung der Alpen? Und der Moore? Und, wie verhalte ich mich unterwegs naturverträglich? Zu diesen und weiteren Fragen haben die Naturpark-Ranger die passende Antwort. Sie begleiten Gäste auf [kostenlosen Führungen](#) und aktivieren auf anschauliche Art die grünen Zellen. Jede Exkursion hat ein anderes Ziel: Mal geht es an die Ammer, ein anderes Mal an die artenreichen Wiesmahdhänge, in den Wald oder einfach ins Moor. Für Nachwuchsforscher sind die speziellen Familientouren ideal. Die Ausflüge finden regelmäßig statt, dauern zwei bis vier Stunden und kommen mit wenig Höhenmetern aus. Zusätzlich gibt es sogenannte Expertenführungen, zum Beispiel an der Seite einer Ornithologin oder Kräuterpädagogin. Wer selbst mit anpacken und sich im Umweltschutz engagieren möchte, meldet sich zu Freiwilligenprojekten des „[Team Ammertal](#)“ an. Oder nimmt am 23. September am Clean-Up-Event „Valley Green Up“ teil. Bei der Anmeldung entscheidet jeder selbst welchen Gipfel oder welchen Wanderweg er/sie von Müll befreien möchte. Equipment für die Müllsammelaktion gibt es ebenso wie fachkundige Unterstützung der Ranger (www.valley-green-up.de).



© Ammergauer Alpen GmbH

Auf Touren kommen: Radeln und Biken im Ammertal

Genussvoll von Sehenswürdigkeit zu Sehenswürdigkeit radeln, zwischendurch gemütlich einkehren oder die Füße im nächsten Bach abkühlen. Zahlreiche flache Wege führen durch die Naturparkregion und sorgen bei Radfahrern, E-, und Gravelbikern für entspannte Gesichter. [Die Touren](#) tragen klangvolle Namen wie Königsrunde oder Moorrunde und versprechen Sightseeing vom Sattel aus. So weit die Waden tragen, lautet eher das Motto der Mountainbiker, bei denen es in den Unterschenkeln schonmal etwas mehr zwicken darf. Beliebte Runden führen rund um den Plansee oder den Trauchberg oder zu den Brunnenkopfhäusern im Graswangtal. Besondere Herausforderungen und jede Menge Spaß verspricht übrigens auch der Bikepark am Kolben bei Oberammergau. Zahlreiche Trails gilt es mit der richtigen Technik und dem passenden Timing zu knacken. Wen das Zweirad-Fieber gepackt hat, der verstaut das Nötigste in die Satteltaschen und begibt sich auf einen der beiden Fernradwege, die durch die Ammergauer Alpen führen: Der Bodensee-Königssee-Radweg sowie der Ammer-Amper-Radweg, der als einziger Fernradweg Oberbayerns vier Sterne trägt.



© Simon Bauer Photography

Mit Zug, Bus oder Elektroauto: Umweltschonend unterwegs sein

Im Naturpark Ammergauer Alpen sowie im benachbarten Blauen Land müssen Gäste keinen Fahrschein lösen, wenn sie mit den Zügen der DB Regio fahren möchten. Die elektronische Gästekarte macht es möglich. Mit ihr sind die Fahrten auf den Strecken zwischen Murnau und Oberammergau sowie Uffing und Garmisch-Partenkirchen kostenlos. Damit sind beide Ferienregionen zwei von wenigen Destinationen in Oberbayern, die diesen besonderen Service anbieten. Bereits seit längerem können Urlauber mit der elektronischen Gästekarte die Buslinien des Regionalverkehrs Oberbayern (RVO) gratis benutzen. Wer unabhängig von Fahrplänen, aber dennoch umweltschonend unterwegs sein möchte, mietet sich einfach ein Elektroauto. [10 Sharing-Fahrzeuge](#) (VW e-Golf, Opel Corsa-e und BMW i3) stehen Gästen und Privatpersonen zur Verfügung. Nach der Registrierung unter <https://ammer-loisach-energie.moqo.de/>, muss nur noch der Führerschein validiert werden (online oder in der Tourist-Info). Der reguläre Stundentarif (mit 20 km inkl.) fängt bei 6,90 Euro an. Besonderer Tipp: Wer zugleich Inhaber der Königscard ist (siehe unten), kann sich ein Elektroauto für drei Stunden gratis ausleihen.



© Andreas Karosser

Natürlich gut: Das authentische Heilmittel Moor hautnah erleben

Natur-Wellness in ihrer reinsten Form. So könnte man es beschreiben, wenn man sich in einen großen Holzzuber begibt, der bis oben hin mit einer dunkelbraun-breiigen Masse gefüllt ist. Es handelt sich dabei um Moor, aufbereitet aus dem 10.000 Jahre alten Bergkiefern-Hochmoor aus den Ammergauer Alpen. Die Wärme (ca. 42 Grad) erhöht die Körpertemperatur um 1,5 Grad und aktiviert die Selbstheilungskräfte, man spricht auch vom Effekt des „Heilfiebers“. Die zähe Konsistenz des Moors sorgt für eine Entlastung der Gelenke. Der Körper scheint zu schweben oder in weichen Daunen zu liegen. Wer in diesem besonderen Naturprodukt badet, kann lockerlassen und sich entspannen. Viele Gastgeber der Region, insbesondere in Bad Kohlgrub und Bad Bayersoien, haben sich auf Mooranwendungen spezialisiert. Sie bieten verschiedene Moor-Angebote an (Tipp: Manche Krankenkassen übernehmen die Kosten für Moor-Kuren). Wer mehr über das Moor erfahren möchte, erweitert sein Wissen auf den Moorlehrpfaden von Bad Bayersoien oder Bad Kohlgrub. Schilder und Mitmach-Stationen entlang der aufwändig angelegten Wege informieren und schaffen ein Gespür für das [authentische Naturheilmittel](#).



© Ammergauer Alpen GmbH, Mathias Neubauer

Kostbare Regionalität: Das Ammertal setzt auf lokale Kulinarik

Der Honig stammt vom heimischen Imker, das Wild vom hiesigen Jäger und der Fisch wurde erst gestern aus seinem angetrauten Teich geangelt. Nur drei Beispiele für Selbstvermarkter, von denen es im Naturpark Ammergauer Alpen einige gibt. Viele Restaurants kochen hauptsächlich mit regionalen wie saisonalen Produkten. Tipp: Wer auf den Geschmack gekommen ist, findet im [„Ammergauer Alpen Kochbuch“](#) auf 120 Seiten Gerichte und Geschichten aus dem Ammertal – zum Nachlesen und Nachkochen. Für Übernachtungsgäste gibt es bei ausgewählten Gastgebern einen besonderen Service zum Urlaubsstart: Der „gefüllte Kühlschrank“ enthält Milch, Butter, Eier, Joghurt und Käse, Marmelade und Backwaren – total lokal, total lecker. Darunter befindet sich auch Käse aus der [Schaukäserei in Ettal](#), zu der sich 36 Landwirte und das Kloster Ettal zusammengeschlossen haben. Die Genossenschaft [„faustgrob & piekfein“](#) bietet in ihrem Hofladen auf dem Haserhof selbstangebaute Lebensmittel und weiterverarbeitete Produkte an; diese liefert sie an heimische Läden, Gast- und Restaurantbetriebe und sorgt mit einem ausgeklügelten Kreislaufsystem dafür, dass vermeintlicher Abfall weiter genutzt wird.



© Ammergauer Alpen GmbH, Julian Leitenstorfer

Kultur und Wissen nonstop: Geführte Touren zu jeder Tageszeit

Wer im Naturpark Ammergauer Alpen Urlaub macht, kann dank seinem Handy auf Führungstour gehen. Zum Beispiel auf 18 Stationen der Kulturmeile, wo jede Station ihre eigene Geschichte erzählt. Wer sich die kostenlose App der Firma Locandy herunterlädt, wird von einem virtuellen Guide durch die Zeitgeschichte einiger Ammertalorte begleitet. An allen Stationen sind die eingängigen Erklärungen zu hören. Zum Beispiel über das Passionstheater oder die farbenprächtigen Lüftlmalereien in Oberammergau, die Benediktinerabtei Ettal und Schloss Linderhof. Und wen es nach draußen zieht, der gondelt mit der Laber-Bergbahn auf Oberammergaus Hausberg oder das Bad Kohlgruber Hörnle. Familien wird der Wald-Erlebnis-Pfad „Timberland-Trail“ gefallen, der Dank des interaktiven Hörspiels mit Spielspaß völlig neu erlebbar ist. Besonders praktisch: Alle Informationen der App sind GPS-gestützt. So ist gesichert, dass Gäste keine Sehenswürdigkeit verpassen. Denn nur vor Ort lassen sich die Beiträge öffnen. Übrigens: Das Wissen wird mit Quizfragen immer wieder abgefragt und mit Punkten belohnt. www.ammergauer-alpen.de/kulturmeile



© Florian Wagner

Holzschnitzen mit Tradition: Von der Krippe zum Kunstobjekt

Die Bewohner des Ammertals – ihnen ist es einfach in die Wiege gelegt. Das Gespür in den Fingerspitzen, die nötige Kraft in den Oberarmen, zur richtigen Zeit, im richtigen Maß. Für Feines und Filigranes, aber auch für Grobes, Humoriges und Köstliches. Die Wurzeln der [Holzschnitzerei](#) liegen im 12. Jahrhundert. 400 Jahre später wurden die hölzernen Werke, von Heiligen- und Christusfiguren über Engel und Madonnen bis zu Krippenfiguren, bereits in ganz Europa verkauft. Gäste können im Oberammergau Museum in die Geschichte des alten Handwerks eintauchen. Dort werden alte Krippen, die schon König Ludwig II. bestaunte ebenso ausgestellt wie altes Holzspielzeug, Kruzifixe und Bildhauereien. Wer anschließend durch das Zentrum Oberammergaus spaziert, findet eine große Auswahl an heimischen Schnitzern – mal traditioneller Art, mal mit modernem Charme, mal mit einer großzügigen Prise Humor. Viele der Kunsthandwerker haben ihr Können in der Holzbildhauerschule von Oberammergau gelernt. Sie wurde Ende des 19. Jahrhunderts gegründet, damals noch als Zeichenschule für Schnitzer.



© Oberammergau Tourismus

Passionstheater Oberammergau: Hochkarätiges Kulturprogramm

Spiritualität umgibt die Ammergauer Alpen seit jeher. Schließlich bringen die Bewohner Oberammergaus seit 1634 die Passionsspiele auf die Bühne. Sie gelobten damals alle zehn Jahre das Leiden und Sterben Christi aufzuführen, wenn sie von der Pest verschont blieben: das nächste Mal 2030. Über 2000 Einwohner jeden Alters wirken unter der Regie von Christian Stückl (Intendant des Münchner Volkstheaters) mit. Etwa 5500 Einwohner zählt das Dorf Oberammergau.

Nach dem Erfolg der Passionsspiele 2022, stehen in diesem Jahr folgende Highlights im „[Kultursommer Oberammergau](#)“ auf dem Programm: Am 1. Juli feiert Shakespeares „Julius Caesar“ Premiere (plus 7 weitere Termine), während am 7. und 9. Juli die Erfolgsinszenierung „Der Brandner Kaspar und das ewig' Leben“ auf die Bühne gebracht wird. Regisseur ist bei beiden Stücken Christian Stückl. Am 27. und 28. Juli dagegen heizt das „Heimatsound Festival“ mit authentischer und populärer Musik aus dem Alpenraum den Oberammergauern und allen Musikfanatikern so richtig ein. Weitere Infos, Details und Tickets unter: www.passionstheater.de



© Birgit und Hans Klöck

Bewahren und beschützen: Altes Handwerk aus den Ammergauer Alpen

Für die lange Tradition der Holzschnitzerei ist Oberammergau seit jeher bekannt. Doch im Ammertal bewahren Einheimische noch weiteres altes [Handwerk](#) für die Nachwelt. Dazu zählt die Köhlerei, die eng mit dem Namen Bad Kohlgrub verbunden ist. Einmal im Jahr errichten die „Köhlerfreunde“ einen Kohlemeiler und sorgen somit für die beste Holzkohle, die unter Grillfans reißenden Absatz findet. Wie „geschnittene Steine“ verkauften sich 500 Jahre lang die Wetzsteine, die in der Schleifmühlklamm hergestellt wurden. Viele der Unterammergauer verdienten sich so ihren Lebensunterhalt, und das nicht schlecht. Heute spüren Urlauber dem Handwerk der Wetzsteinmacherei in der Schaumühle nach, die in liebevoller Arbeit restauriert wurde. Welcher Körpereinsatz und welche Ausdauer einem eigentlich beim Torfstechen abverlangt wurde, zeigen geführte Touren in der Nähe des Soier Sees. Nach der Theorie, die über die Moor-Entstehung ebenso informiert wie über die Nutzung von Torf als Heizmittel, dürfen die Gäste selbst in den Torfstich klettern und mit original erhaltenem Werkzeug handliche Quader aus dem Moor stechen und auf die über zwei Meter hohen Stangen zum Trocknen stecken.



© Sabine Gistl/Restaurant Hieronymus /
Hotel Lartor Unterammergau

Kunstvoller Dreiklang: Hotel, Kunsthalle und Restaurant

Christian Zott, Gründer und Chef einer weltweit tätigen Unternehmensberatung, verwirklichte in seinem Heimatort Unterammergau einen lang gehegten Traum: Er schuf ein einzigartiges Gebäudeensemble aus Kunsthalle, Boutique-Hotel und Restaurant mit Biergarten. Das „[Lartor](#)“ ist das erste Boutique-Hotel im Naturpark Ammergauer Alpen. Die zwölf Zimmer und Suiten verfügen über einen traumhaften Blick in die Natur und wurden mit Designer-Möbeln und einer gläsernen Duschröhre in der Zimmermitte ausgestattet. Das Restaurant „Hieronymus“ verfügt über einen offenen Grill, eine Bar und etwa 80 Plätze im Inneren, die sich auf mehrere „Inseln“ im Erdgeschoss sowie im ersten Stock verteilen. [Küchenchef Nico Sator](#) verwöhnt mit klassischen Gerichten aus der Heimat, kombiniert mit inspirierenden Aromen und Zwischennoten. Das Restaurant lädt regelmäßig zu Themenabenden oder holt sich hochkarätige Gäste aus der Feinschmecker-Szene ins Haus. Die „mSE Kunsthalle“ hat eine Ausstellungsfläche von rund 500 Quadratmetern. Zu sehen ist die Dauerausstellung „Kairos. Der richtige Moment“. Im Außenbereich erwartet die Gäste ein Skulpturengarten, der das ganze Jahr über frei zugänglich ist.



© KönigsCard BetriebsGmbH

KönigsCard: Unterkunft buchen und Neues entdecken.

Wer sich in einem Partnerbetrieb der „KönigsCard“ einquartiert, erhält mit der Anmeldung die praktische Gästekarte gratis. Sie weist den Besitzer als Urlauber des Naturparks Ammergauer Alpen aus und beschert ihm gleichzeitig über 200 kostenlose Leistungen. Bus- und Zugfahrten sind ebenso enthalten wie drei Gratis-Stunden E-Carsharing. Dazu kommen kostenlose Eintritte bei Bergbahnen und Liften, in Schwimmbäder und Badeseen, Museen, sowie bei weiteren Freizeit-, Natur- und Outdoorangeboten. Mit der KönigsCard erleben Gäste grenzenlosen Urlaubsspaß. Grenzenlos, da die Karte regionsüberschreitend neben dem Naturpark Ammergauer Alpen auch zahlreiche Leistungen im benachbarten Blauen Land, im Pfaffenwinkel, im Allgäu und sogar im österreichischen Tirol beinhaltet. Die KönigsCard gilt für die gesamte Aufenthaltsdauer, also auch am An- und Abreisetag, und übernimmt zusätzlich alle Leistungen der bisherigen Gästekarte. www.koenigscard.com

Auf einen Blick: Naturpark Ammergauer Alpen, Sommer 2023



Ammergauer Alpen	Touristischer Zusammenschluss der Orte Bad Bayersoien, Bad Kohlgrub, Ettal, Oberammergau, Unterammergau und Saulgrub-Altenau mit insgesamt 12.000 Einwohnern	
Naturpark Ammergauer Alpen	Fünf Landschaften gibt es im Naturpark Ammergauer Alpen: Moore, Wiesen, Wildfluss, Wald und Gebirge. In kaum einer anderen Region konzentrieren sich auf engstem Raum so viele verschiedene Landschaftsformen wie im Ammertal. Seit August 2017 trägt die Region das Prädikat „Naturpark Ammergauer Alpen“. Das Ziel ist, die herausragende Kulturlandschaft des Ammergaus zu schützen und gleichzeitig für naturinteressierte Gäste erlebbar zu machen.	
Erreichbarkeit	Zug: Bad Kohlgrub, Saulgrub, Altenau, Unterammergau und Oberammergau sind mit der Ammergaubahn von Murnau angeschlossen Flug: 75 km vom Flughafen Innsbruck, 130 km vom Flughafen München	
Hotellerie	6989 Betten in rund 587 Unterkünften, darunter 8 Hotels im 4-Sterne-Bereich, viele weitere ausgezeichnete Hotels, Gasthöfe, Pensionen, Privatzimmer und Ferienwohnungen	
Ansprechpartnerinnen	Ammergauer Alpen GmbH Laura Holl / Anja Lieberherr Kommunikation und Marketing Eugen-Papst-Str. 9a 82487 Oberammergau T +49 8822 92274 -42 / -36 lh@ammergauer-alpen.de al@ammergauer-alpen.de www.ammergauer-alpen.de	Kunz PR GmbH & Co. KG Katharina Gerber Senior PR Managerin Mühlfelder Str. 51 82211 Herrsching T +49 8152 3958 870 gerber@kunz-pr.com www.kunz-pr.com

