

Stille über dem Friedergrieß

Der Frieder (2050 m) in den Ammergauer Alpen

Friederspitze und Frieder bilden ruhige Tourenziele zwischen Graswangtal und Loisachtal. Geologisch interessant ist das Friedergrieß, ein großer Schwemmkegel am Beginn der Tour.

Ausgangspunkt: Bahnhof Griesen, 816 m; oder Parkplatz Ochsenhütte, 805 m (etwas kürzer)

Karte: UK 50-50 „Werdenfeller Land“ 1:50 000

Weg: Vom Bahnhof Griesen nehmen wir die Forststraße Richtung Plansee oder Schellschlicht und biegen bald nach rechts in Richtung Frieder ab (Weg Nr. 253). Am Friedergrieß stößt der Weg von der Ochsenhütte hinzu. Das Friedergrieß ist ein großer Schwemmkegel, in dem der von Schellschlicht, Kreuzspitze und Friederspitze herangeführte Schutt abgelagert wird. Murströme auf dem Grieß zeigen frische Gesteinsumlagerungen an. Am oberen Ende des Schwemmkegels weist ein Wegweiser die Richtung zu unseren Gipfelzielen. Kehrenreich und schweißtreibend windet sich der Weg durch den Wald bergan. Auf ca. 1700 Metern erreichen wir freies Wiesengelände und haben ab sofort wunderbare Fernsicht, vor allem zur Zugspitze. Wir lassen die Kuppe des Lausbichels (1952 m) rechts liegen und erreichen über eine kleine Einsattelung den Friederspitze (2049 m) mit seinem Gipfelkreuz. Nun kurz hinab in ein Joch und wieder über Steigspuren hoch zum einen Meter höheren Frieder.



der. Zurück am Friederspitze benutzen wir den östlich hinabziehenden Weg Nr. 257, passieren etwas ausholend über Krokuswiesen die Frieder-Alm (1653 m) und kommen nach vielen Serpentina durch den Wald beim Rothmoos auf die Forststraße, die das Graswangtal mit dem Loisachtal verbindet. Wir halten uns rechts und biegen am Friedergrieß wieder auf den Zustieg von Griesen ab oder gehen direkt zur Ochsenhütte weiter.

Variante: Mountainbiker können diese Forststraße benutzen und ihr Rad am Abzweig von Weg 257 „parken“. Dann über Frieder-Alm zu den Gipfeln und zurück.

ab München	1,5 Std.
Bus & Bahn	Bahn über Garmisch-Partenkirchen bis Griesen
Talort	Griesen, 816 m
Schwierigkeit*	Bergwanderung leicht
Kondition	mittel
Anforderung	schmale Pfade, zurück ca. 4 km Forststraße
Ausrüstung	kompl. Bergwandrausrüstung, ausreichend Getränke
Dauer	7,5 Std.
Höhendifferenz	↗↘ 1300 Hm



Text: Göttild Bleichschmidt, Foto: Mark Zähler

* alpinwelt-Schwierigkeitsbewertungen: www.alpenvereinstouren.de/schwierigkeitsbewertung