

# Sanfter Höhenweg unterm Wendelstein

## Mit dem Kinderwagen zur Schwaigeralm (885 m)

Von der Wallfahrtskapelle Birkenstein, die auf eine über 300-jährige Geschichte zurückblicken kann, geht es über saftige Wiesen und kalte Kneippbecken zur Schwaigeralm.

### Kinderwagen-Wanderung

**Schwierigkeit** leicht  
**Kondition** gering  
**Ausrüstung** komplette Bergwandausrüstung, Kinderwagen, ggf. GPS-Gerät (GPS-Track siehe [www.davmo.de/alpinwelt-tourentipps/familien-und-vorgebirgstouren](http://www.davmo.de/alpinwelt-tourentipps/familien-und-vorgebirgstouren))

**Dauer** 1 Std.  
**Höhendifferenz** ↗ 70 Hm

[www.davmo.de/tourentipps](http://www.davmo.de/tourentipps)



**Ausgangspunkt:** Parkplatz südl. der Wallfahrtskapelle in Birkenstein (843 m)

**Ab München:** Auto 1 Std., Bahn + Bus 1,5 Std.

**Einkehr:** Schwaigeralm (885 m), Tel. +49 8028 9026467 – [www.schwaigeralm-fischbachau.de](http://www.schwaigeralm-fischbachau.de); Oberwirt Birkenstein (855 m), Tel. +49 8028 904070 – [www.oberwirt-birkenstein.de](http://www.oberwirt-birkenstein.de)

**Karte/Führer:** AV-Karte BY 15 „Mangfallgebirge Mitte – Spitzingsee, Rotwand“ 1:25 000; Theml, Die schönsten Wanderungen mit Kinderwagen im Münchner Umland (J. Berg)

**Weg:** Vom Parkplatz zurück zur Anfahrtsstraße und nach links. Unterhalb des Gasthofs Oberwirt biegen wir rechts in den Fußweg zur geschichtsträchtigen Wallfahrtskapelle ein. Wir überqueren das Wallfahrtsgehönde und gehen nach Norden auf den Weg Richtung Schwaigeralm. Entlang zahlreicher Ruhebänke geht es leicht bergauf. Nach wenigen Metern wird es wieder flach, und der Weg führt im weiteren Verlauf ohne nennenswerte Steigung zu einer querenden Forststraße. Wir überqueren diese und folgen weiter dem Prälat-Heidl-Weg durch den Bachgraben mit Kneippbecken zur Schwaigeralm mit Übungsfläche für den laufradbegeisterten Nachwuchs. Abstieg wie Aufstieg.

**Variante:** Ohne Kinderwagen von der Alm nach ca. 70 Hm bergauf rechts auf den kleinen Wanderpfad, der



uns zu einer weiteren Fahrstraße führt. Mit Kinderwagen biegen wir erst kurz nach dem Pfad rechts auf eine Fahrstraße. Nach ca. 10 Minuten biegen wir rechts ab und gehen auf der breiten Fahrstraße bergab bis zu einer Schranke. Hier geht es noch ein letztes Mal rechts und zurück zum Ausgangspunkt. (Von der Schwaigeralm: 45 Min., ↗ 170 Hm, ↘ 190 Hm)

*Eine ideale Familientour mit Kinderwagen: nicht ganz flach und somit schon fast eine Bergwanderung, außerdem mit Spielmöglichkeiten am Bach und einer Einkehr am Start sowie am Ziel. Die Kleinen können auch schon ein paar Meter mitlaufen und werden am Ende mit dem Spielplatz beim Gasthaus Oberwirt belohnt.*