

Tourenübersicht

Region Berchtesgadener Land

		Länge	Höhe	Aufstieg	Seite
A1	Schönau - Kühroint	6.3 km	740 Hm	50 min	18
A2	Bad Reichenhall - Kugelbachbauer	2.5 km	300 Hm	50 min	20
A3	Bad Reichenhall - Listwirt	1.7 km	100 Hm	40 min	22
A4	Ramsau - Toter Mann	2.7 km	230 Hm	60 min	24
A5	Berchtesgaden - Obersalzberg	3.4 km	450 Hm	-	26

Region Chiemgau

B1	Sachrang - Priener Hütte	7.0 km	670 Hm	170 min	30
B2	Aschau - Kampenwand	3.8 km	400 Hm	120 min	32
B3	Frasdorf - Frasdorfer Hütte	4.2 km	330 Hm	60 min	34
B4	Samerberg - Hochries	2.1 km	200 Hm	40 min	36
B5	Marquartstein - Agergschwend	3.3 km	400 Hm	90 min	38
B6	Bergen - Maria Eck	1.5 km	190 Hm	55 min	40
B7	Marquartstein - Staffn Alm	3.8 km	460 Hm	75 min	42
B8	Schleching - Wuhrstein Alm	3.4 km	500 Hm	70 min	44
B9	Frasdorf - Riesenhütte	7.5 km	707 Hm	130 min	46

Region Inntal

C1	Nußdorf - Daffnerwaldalm	4.5 km	560 Hm	120 min	50
C2	Wildalpjoch - Wendelstein	3.5 km	410 Hm	90 min	52
C3	Fischbachau - Kesselalm	2.3 km	430 Hm	70 min	54
C4	Flintsbach - Hohe Asten	4.3 km	610 Hm	105 min	56
C5	Oberaudorf - Hocheck	3.0 km	300 Hm	60 min	58
C6	Oberaudorf - Brunnsteinhaus	5.0 km	720 Hm	135 min	60
C7	Brannenburg - Breitenberg Haus	2.7 km	470 Hm	60 min	62
C8	Brannenburg - Schlipfgrub Alm	1.8 km	170 Hm	20 min	64

Region Schliersee

D1	Neuhaus - Bodenschneidhaus	3.8 km	490 Hm	90 min	68
D2	Spitzingsattel - Obere Firstalm	2.5 km	240 Hm	40 min	70
D3	Spitzingsattel - Untere Firstalm	2.0 km	200 Hm	30 min	72
D4	Josefsthal - Alte Spitzingsee Straße	1.5 km	180 Hm	40 min	74
D5	Schliersee - Schliersbergalm	2.2 km	250 Hm	45 min	76
D6	Hausham - Huberspitzhaus	2.5 km	250 Hm	45 min	78
D7	Spitzingsee - Rotwandhaus	4.5 km	530 Hm	120 min	80

Tourenübersicht

Region Tegernsee

		Länge	Höhe	Aufstieg	Seite
E1	Scharling - Hirschberghaus	4.5 km	460 Hm	90 min	84
E2	Tegernsee - Neureuth	2.0 km	360 Hm	60 min	86
E3	Rottach-Egern - Wallberg	6.5 km	830 Hm	-	88
E4	Kreuth - Setzberg	2.6 km	320 Hm	50 min	90
E5	Kreuth - Klamm	1.4 km	190 Hm	20 min	92
E6	Tegernsee - Riederstein	1.9 km	280 Hm	45 min	94

Region Bad Tölz

F1	Arzbach - Kirchsteinhütte	2.3 km	250 Hm	45 min	98
F2	Bad Tölz - Blomberg	3.3 km	540 Hm	100 min	100
F3	Lenggries - Reiseralm	1.4 km	190 Hm	30 min	102
F4	Lenggries - Denkmalm	1.2 km	270 Hm	45 min	104
F5	Gaißach - Schwaigeralm	4.5 km	450 Hm	90 min	106

Region Mittenwald

G1	Mittenwald - Kranzberg	1.4 km	190 Hm	30 min	110
G2	Mittenwald - Korbinianhütte	1.2 km	270 Hm	45 min	112
G3	Mittenwald - Ederkanzel	4.5 km	450 Hm	90 min	114

Region Garmisch-Partenkirchen

H1	Garmisch - Martinshütte	2.4 km	330 Hm	60 min	118
H2	Garmisch - Partnach-Alm	1.9 km	260 Hm	60 min	120
H3	Garmisch - Hausberg	3.9 km	650 Hm	60 min	122
H4	Garmisch - Esterbergalm	5.7 km	530 Hm	120 min	124
H5	Garmisch - Eckbauer	3.5 km	500 Hm	60 min	126
H6	Garmisch - Kainzenbad	1.1 km	160 Hm	30 min	128

Region Ammertal

J1	Bad Kohlgrub - Hörnlebahn	4.1 km	500 Hm	80 min	132
J2	Unterammergau - Sportrodelbahn	1.8 km	170 Hm	30 min	134
J3	Unterammergau - Pürschling	4.8 km	674 Hm	120 min	136

Region Allgäu

K1	Schwangau - Drehhütte	3.5 km	380 Hm	60 min	138
----	-----------------------	--------	--------	--------	-----

Tourenübersicht Österreich

Region Imst/Innsbruck		Länge	Höhe	Aufstieg	Seite
J1	Telfs - Straßberghaus	2.5 km	330 Hm	60 min	142
J2	Scharnitz - Pleisenhütte	5.5 km	770 Hm	180 min	144
V1	Sistrans - Sistranser Alm	5.0 km	630 Hm	120 min	146
V2	Matrei - Maria Waldrast	3.7 km	480 Hm	90 min	148
V3	Mieders - Hochserles	7.5 km	650 Hm	120 min	150
V4	Innerst - Weidener Hütte	7.2 km	540 Hm	120 min	152
Region Schwaz		Länge	Höhe	Aufstieg	Seite
W1	Achenkirch - Christlum	3.5 km	350 Hm	-	154
W2	Hainzenberg - Gerlosstein	7.0 km	700 Hm	-	156
Region Kitzbühel		Länge	Höhe	Aufstieg	Seite
X1	Ellmau/Going - Astbergbahn	4.5 km	420 Hm	-	160
X2	Kirchberg - Gaisberg	3.5 km	430 Hm	-	162
Region Kufstein		Länge	Höhe	Aufstieg	Seite
Y1	Thiersee - Kala-Alm	3.5 km	420 Hm	75 min	164
Y2	Kufstein - Aschenbrenner	5.2 km	625 Hm	100 min	166
Y3	Söll - Hochsöll	3.5 km	380 Hm	-	168
Y4	Durchholzen-Zahmer Kaiser Bahn	3.1 km	321 Hm	-	170
Y5	Walchsee - Ottenalm	2.1 km	260 Hm	45 min	172
Y6	Ritzgraben - Wildbichler Alm	2.8 km	300 Hm	60 min	174
Y7	Ursprung - Mariandlalm	2.9 km	400 Hm	75 min	176
Region Salzburger Land		Länge	Höhe	Aufstieg	Seite
Z1	Maria Alm - Jufenalm	2.5 km	250 Hm	45 min	180
Z2	Saalbach - Spielberghaus	3.0 km	300 Hm	60 min	182
Z3	Dienten - Grünegg	1.5 km	200 Hm	30 min	184
Z4	Zell am See - Köhlergraben	2.0 km	100 Hm	20 min	186
Z5	Bruck - Kohlschnait Hütte	3.0 km	260 Hm	50 min	188
Z6	Saalfelden - Gasthof Biberg	2.5 km	300 Hm	45 min	190
Z7	Lofer - Maria Kirchentäl	2.0 km	260 Hm	45 min	192
Z8	Werfenweng - Strussing Haus	5.5 km	330 Hm	120 min	194
Z9	Neukirchen - Wildkogel	14 km	1200 Hm	-	196

Vorwort

Auf der Suche nach einer Alternative zum Winter-Massensport Skifahren haben wir, die Autoren Roman und Eva, das Rodeln entdeckt. Abseits vom Trubel der Wintersportorte kann man beim Rodeln wunderschöne schneebedeckte Winterlandschaften genießen, sich sportlich betätigen und anschließend in urige Almen einkehren.

Als wir im Internet nach schönen Rodelstrecken gesucht haben, mussten wir feststellen, dass im Internet sehr wenige Rodelbahnen gut beschrieben sind und ein Rodel-Forum gänzlich fehlt. So entstand die Internetseite mit einer Rodel-Community auf www.rodelfuehrer.de.

Fast jeden freien Wintertag verbringen wir nun damit, so viele unterschiedliche Rodelbahnen wie möglich zu erkunden und diese zu dokumentieren. Daher sind alle hier aufgeführten Touren und Hütten (bis auf einige, von Nutzern unseres Internetführers zugeschickte Touren) von uns persönlich getestet worden. Wir haben alle nötigen Informationen wie Anfahrt, Telefonnummer der Hütten, etc. zusammengetragen, können aber natürlich für ihre Richtigkeit keine Garantie übernehmen. Falls sich mal ein Fehlerteufel eingeschlichen hat, oder z.B. ein Pächterwechsel stattgefunden hat, freuen wir uns über jede Benachrichtigung.

Die Rodelbahnen unterliegen stets den aktuellen Witterungsbedingungen vor Ort, und variieren von unfahrbar wegen Schneemangel, zu eisigen Verhältnissen bis zu besten Schnee- und Rodelverhältnissen. Diese werden, meist aktuell, von unseren Benutzern auf der Internetseite www.rodelfuehrer.de gemeldet.

Einige Hütten und Almen bieten Rodlern gute lokale Spezialitäten zu wirklich fairen Preisen, und urig gemütlicher Atmosphäre. Wir haben beschlossen, so ein Engagement hervorzuheben und geben zu diesen Rodeltouren einen besonderen Einkehrtipp.

Die Rodelbahnen sind größtenteils Fahrwege zu den Hütten, die von den Hüttenwirten gepflegt und geräumt werden. Rodeln geschieht aber stets auf eigene Gefahr und kein Hüttenwirt haftet für Unfälle auf der Rodelbahn. Um Unfälle aufgrund von Fehlverhalten zu vermeiden, haben wir in diesem Führer ein Kapitel dem richtigen und sicheren Rodeln gewidmet.

Wir wünschen Euch ein herzliches „Rodel- und Kufenbruch“ und hoffen, Euch mit diesem Führer alle wichtigen Informationen zu einem schönen Rodeltag geben zu können.

Die Autoren, Roman und Eva

Die Geschichte vom Naturbahnrodeln

Vor ca. 150 Jahren waren in den Alpen Schlitten reine Arbeits- und Transportgeräte um Heu und Holz ins Tal zu fahren.

Auf den damals eingefahrenen Transportwegen entstand unter den Bauern ein sportlicher Wettkampfgeist und so entwickelte sich Ende des 19. Jahrhunderts der Schlittensport.

Als Geburtsstunde des Schlitten- und Rodelsports gilt das erste Schlittenrennen im Jahr 1883 in Davos. Der damals übliche Schlitten, der „Davoser“, wird heute noch immer hergestellt.

1910 wurde in Reichenberg (damals Böhmen) die erste Rodelbahn gebaut und präpariert. Auf ca. 3 km wurden damals zum ersten Mal Kurven erhöht und die Bahn zur besseren Haltbarkeit vereist.

Bis Rodeln 1964 eine olympische Disziplin geworden ist, gab es keine Unterscheidung zwischen Kunst- und Naturbahn. Es wurden auch keine unterschiedlichen Rodel für Bahnen mit erhöhten Kurven und mit Banden abgesicherte Kurven gebaut.



Die Trennung zwischen Kunst- und Naturbahn nach 1964 führte dazu, daß es bis heute ein starkes Ungleichgewicht bei der medialen Aufmerksamkeit



und der finanziellen Unterstützung beider Sportarten gibt. Selbst heutzutage ändert sich nichts an dieser Tatsache, obwohl Kunstbahnrodeln im Vergleich zum Naturbahnrodeln nicht annähernd bei Umweltverträglichkeit und Klimaneutralität mithalten kann.

Wir möchten dazu aufrufen sich selber ein Bild über die

Atmosphäre eines Live-Rodelrennens zu machen und z.B. bei einem Weltcuprennen auf Naturbahn als Zuschauer dabei zu sein.

Beim sportlichen, professionellen Naturbahnrodeln gibt es aktuell drei Disziplinen: Sportrodeln, Rennrodeln und Hornschlittenrodeln. Beim Rennrodeln und Hornschlittenrodeln sind die wichtigsten Wettkämpfe der Weltcup bzw. beim Rennrodeln die alle zwei Jahre stattfindende Weltmeisterschaft. Beim Sportrodeln ist der Große Preis von Europa die wichtigste Veranstaltung,



der jährlich in einer anderen Europäischen Alpen-Nation ausgetragen wird. Wer selber mal sportliches und professionelles Rodeln kennen lernen will, kann das bei einem der Rodelvereine unverbindlich testen. Gerade wegen der „Abseitsstellung“ des Naturbahnrodelns sind interessierte und neugierige Freizeitrodler bei Vereinen immer herzlich willkommen.

In Bayern bieten der WSV Unterammergau (Tour J2) und der RC Kreuth (Tour E5) interessierten Rodlern bei guten Rodelbedingungen jeden Freitag Abend ein Gästerodeln an bei den jeder Rodeln als Sport mal testen kann.

Rodel-Tipps

Rodeln ist ein Sport, den im Prinzip jeder ohne großes Training oder Kurse ausüben kann. Man muss nicht, wie bei vielen anderen Sportarten, lebensnotwendige Techniken oder Sicherungen lernen, aber auch beim Rodeln gibt es Gefahren, die nicht unterschätzt werden sollten. Wenn man seinen Rodel bei hartem Schnee oder Eis laufen lässt, kommt man schnell auf Geschwindigkeiten von 50-60 km/h. Dabei muss man seinen Rodel absolut unter Kontrolle haben, um nicht sich selber oder andere wie z.B. ansteigende Wanderer schwer zu verletzen.

Im Folgenden führen wir ein paar grundlegende Regeln zum sicheren Rodeln auf. Zum einen wollen wir hier Sicherheitstipps auf der Rodelbahn geben, zum anderen Techniken vorstellen, damit man mit einem Rodel sicher lenken und bremsen kann. So kann man das Risiko eines Unfalls minimieren und noch mehr Spaß am Rodelsport haben.

Verhaltensregeln auf der Bahn

Bei den meisten Rodeltouren sind der Aufstieg und die Abfahrt auf dem gleichen Weg. Das hat den Vorteil, dass man sich beim Aufstieg die Rodelbahn ansehen kann und eventuelle Gefahren, wie Eisplatten in Kurven, erkennen und einprägen kann. Es birgt aber auch die große Gefahr, dass abfahrende Rodler mit aufsteigenden Rodlern oder Wanderern kollidieren. Vor allem bei Kindern und Hunden ist die Gefahr besonders groß. Gegenseitige Rücksicht und Vorsicht sind hier absolut notwendig. Wer einerseits mit Kindern unterwegs ist, muss auf seine Kinder besonders acht geben, und wer andererseits an einer Familie vorbei rodeln muss, muss bremsbereit sein, bzw. seine Geschwindigkeit entsprechend anpassen.

Hunde auf Rodelbahnen bergen Gefahren. Wir sind nicht der Ansicht, dass Hunde auf einer Rodelbahn nichts zu suchen haben, aber ein paar Regeln sollten eingehalten werden, damit der Hund nicht zur Gefahr wird:

- Wichtig ist, dass der Hund jederzeit folgt.
- Wir empfehlen, sich mit einem Hund eine einsamere Rodelbahn zu suchen, denn oft werden Hunde auf überfüllten Rodelbahnen mitgenommen, und das



Rodel-Tipps

macht weder Herrchen noch Hund Spaß.

- Auf einer eisigen Rodelbahn ist ein Hund absolut fehl am Platz.
- Und ganz wichtig: bei der Abfahrt bitte den Hund nicht an die Leine nehmen. Zum einen kann man seinem Vierbeiner schnell über die Pfoten fahren, zum anderen kann es so zu sehr bösen Unfällen führen, wenn der Rodler schneller ist als der Hund.

Beim Hochlaufen sollte man in den Innenkurven gehen und stets wachsam sein. Bei unübersichtlichen Stellen an einer Wegseite hintereinander gehen und dabei darauf achten, dass man den Rodel nicht in der Mitte der Bahn zieht.



Kurven sind bei Rodelbahnen oft der größte Spaß! Gerade bei Gruppen ist es sehr beliebt, zuzusehen wie jeder einzelne um die Kurve fährt. Leider passiert es sehr häufig, dass Gruppen in der kompletten Außenkurve stehen. Ein zu schneller und ungeübter Rodler kann hier leicht ein paar Schienbeine zertrümmern.

Wenn man an einer Kurve stehen bleibt, dann bitte nur auf einem erhöhten Schneehaufen oder abseits der Bahn.

Wer nachts auf einer unbeleuchteten Rodelbahn rodeln geht, braucht unbedingt eine Stirnlampe. Nicht nur, weil so das Rodeln mehr Spaß macht, da man sieht wo man hinfährt, sondern weil man von den aufsteigenden Rodlern ebenfalls gesehen wird. Deswegen sollte man die Stirnlampe auch beim Aufstieg anmachen und folglich genügend Batterien mitnehmen. Die Stirnlampe bitte gut am Kopf befestigen, damit man sie bei den Erschütterungen nicht verliert und plötzlich wieder im Dunklen fährt. Bei Nacht bitte stets kontrolliert abfahren.

Viele Hütten haben lange geöffnet, und so hat man schnell mal zu viel Glühwein oder Jagertee getrunken. Durch das eingeschränkte Reaktionsvermögen

Rodel-Tipps

und der geringeren Hemmschwelle steigt das Risiko für Unfälle mit Alkohol erheblich. Man wird an keiner Rodelbahn einen Alkoholttest machen müssen und es gibt kein Gesetz, das einem verbietet betrunken zu Rodeln, aber man gefährdet nicht nur sich selber, sondern auch andere.

Bei einem Sturz muss man so schnell wie möglich die Bahn räumen, auch wenn es irgendwo weh tut. Wenn ein Rodler mit einem liegenden Menschen zusammenstößt, sind noch schlimmere Verletzungen möglich. Daher auch nicht knapp hintereinander fahren, denn wenn der Vordermann stürzt, fährt der Hintermann unausweichlich in den Gestürzten.

Viele Rodelbahnen sind nicht für den Verkehr gesperrt bzw. sind Versorgungswege der Hüttenwirte. Also immer mit Gegenverkehr rechnen.

Grundsätzlich sollte man beim sportlichen Rodeln einen Helm tragen. Besonders bei Kindern ist ein Helm sehr sinnvoll. Warme Kleidung hält die Muskeln und Gelenke warm und schützt bei Stürzen vor Verletzungen. Festes Schuhwerk (auf keinen Fall Skistiefel) und stabile Handschuhe (z.B. Ski- oder Snowboardhandschuhe, keine Wollhandschuhe) schützen zusätzlich Sprunggelenke und Handgelenke. Eine Skibrille bei Schneefall und eine Sonnenbrille bei Sonnenschein schützen die Augen und so hat man stets die Bahn und eventuelle Hindernisse im Blick.

Zusammenfassung:

- Beim Aufstieg auf abfahrende Rodler achten, besondere Aufmerksamkeit bei Kindern und Hunden.
- Den Verlauf der Rodelbahn beim Aufstieg einprägen.
- In der Innenkurve aufsteigen und nicht in Kurven stehen bleiben.
- An unübersichtlichen Stellen am Rand und hintereinander aufsteigen.
- Bei der Abfahrt stets bremsbereit sein und auf ansteigende Rodler achten.
- Abwägen, ob die Mitnahme des Hundes auf der ausgewählten Rodelbahn sinnvoll ist, und bei der Abfahrt nicht an die Leine nehmen.
- Nachts mit Stirnlampe aufsteigen und abfahren und Geschwindigkeit anpassen.
- Nicht alkoholisiert rodeln.
- Bei einem Sturz Rodelbahn sofort verlassen.
- Nicht zu knapp hintereinander fahren.
- Auf entgegenkommende PKW achten.
- Warme Kleidung, Helm, feste Schuhe und evtl. Brille tragen.

Rodeltechnik

Im Gegensatz zu kleinen kurzen Schlittenbergen, bei denen man den Rodel nur einige Meter laufen lässt, braucht man bei Rodeltouren ein grundsätzliches Verständnis für die Rodeltechnik. Insbesondere muss man lenken und bremsen können, denn ohne entsprechende Technik steigt die Verletzungsgefahr.

Grundsätzlich muss bei der Rodeltechnik zwischen zwei Rodelarten unterschieden werden: Gummigelagerte Sportrodel bzw. Tourenrodel und starre Holzrodel wie Davoser und Gebirgsrodel. Bei Rodel mit gummigelagerten Kufen kann man mit Gewichtsverlagerung und Zug am Zugseil den Rodel präzise lenken, bei starren Holzrodel lenkt man durch einseitiges Bremsen. Die Technik, um einen Rodel zum stehen zu bekommen, ist bei beiden Arten gleich.

Starrer Holzrodel

Bei starren Holzrodel muss man, wie oben erwähnt, einseitig bremsen, um eine Kurve fahren zu können. In dem Bild nebenan sieht man gut die Lenktechnik



mit einem Davoser Rodel. Der rechte Fuß steht flach auf dem Boden zum Bremsen. Hier sollte man nicht mit der Ferse bremsen um Verletzungen im Knöchelbereich zu vermeiden. Man hält sich mit beiden Händen am Rodel fest, idealerweise mit der kurvenaußenseitigen Hand vorne, mit der kurveninnenseitigen Hand hinten. Alternativ kann die vordere Hand an einem

Zugseil ziehen, das an beiden Hörnchen fest gemacht ist. So kann man den Rodel gut kontrollieren und durch das leichte Querstellen der Kufen den Rodel optimal um die Kurve lenken. Den Oberkörper neigt man in die Innenseite der Kurve, damit man nicht durch die Fliehkraft umkippt.

Rodeltechnik

Sportrodel und Tourenrodel

Die richtige Fahrtechnik ist bei einem Sportrodel bzw. einem Tourenrodel etwas komplizierter, dafür kann man diese Art von Rodel auch bei höheren Geschwindigkeiten präzise um die Kurve lenken. Bei Sport- und Tourenrodel sind die Kufen schräg zum Boden geneigt (20° - 25°), die Kanten sind geschliffen, leicht rund gebogen und gummigelagert. So lassen sich diese Rodel durch Gewichtsverlagerungen lenken – auch auf Eis.



Die richtige Lenktechnik ist ein Zusammenspiel mehrerer Bewegungen: Vor der Kurve muss man abschätzen, mit welcher Geschwindigkeit man die Kurve fahren kann und entsprechend abbremsen.

In der Kurve den Knöchel des Außenfußes gegen das Hörmle

des Rodels drücken, um die Vorderseite des Rodels in die Kurve zu schieben. Das Bein und die Hüfte der Innenkurve leicht anheben, um die Außenkufe zu belasten. Damit der Rodel nicht durch die Fliehkraft nach außen kippt, den Oberkörper in die Innenkurve verlagern. Mit einseitigem Zug am Leitriemen an der Innenkufe verzieht man die gummigelagerten Kufen und der Rodel lenkt ein. Die optimale Kurvenfahrt unterstützt man indem man mit der Hand in der Innenkurve leicht über den Schnee streift. So bekommt man ein Gefühl für die Kurve und hat zusätzlich Stabilität.



Je nach Intensität dieser Bewegungen lenkt der Rodel stärker oder schwächer ein. Macht man diese Bewegungen zu stark, bricht der Rodel aus und stellt sich quer. Durch etwas Übung bekommt man bald ein Gefühl für den Rodel und wie man ihn optimal lenkt.

Rodeltechnik

Bremsen

Die Bremsstechnik ist bei starren Holzrodern und gummigelagerten Rodern gleich. Will man seinen Rodel zum stehen bekommen, stellt man beide Füße links und rechts flach auf den Boden. So bremst man langsam und gemütlich ab.



Muss man seinen Rodel schnell zum Stehen bekommen, z.B. wegen einem Hindernis oder einer scharfen Kurve, unterstützt man das Bremsen, indem man den Rodel an den Holmen oder am Leitriemen vorne nach oben zieht. Gleichzeitig nimmt man den Oberkörper nach hinten, damit das Ende der Kufe tief in den Schnee kratzt. Diese Technik ist bei Schnee sehr wirksam, auf Eis kann man mit

normalen Schuhen allerdings nur wenig ausrichten. Bei stark vereisten Bahnen sollte man daher Rodelschuhe mit Spikes an der Ferse tragen. Egal ob man Spikes oder normale Schuhe hat, der Fuß muss flach auf dem Boden liegen, um Verletzungen im Knöchelbereich zu vermeiden. Damit der Bremseneffekt besser zur Wirkung kommt, sollte beim Rodelkauf darauf geachtet werden, dass die Metallkufe bis ganz hinten durchgängig ist.



Ausrüstung

Wie bei allen Wintersportarten ist es vorteilhaft gut ausgerüstet zu sein. Egal ob es ein warmer oder kalter Wintertag ist, beim Rodeln wird man nass und hat einen kalten Fahrtwind. Wenn man die richtige Ausrüstung hat, kann man deutlich mehr Spaß am Rodeln haben.

Wir wollen hier Einsteigern ein paar Tipps geben was man bei einer Rodeltour alles mitnehmen sollte:

- Dicke Handschuhe (Wollhandschuhe sind für die Abfahrt eher ungeeignet, da in den Wollfasern der Schnee hängen bleibt und man schnell nasse und kalte Hände bekommt.)
- Warme Kleidung, Skihose oder eine Regenhose mit warmer Unterwäsche. Skihosen mit Lüftungsschlitzen sind bei dem Anstieg ideal.
- Wechselwäsche nach einem schweißtreibenden Anstieg.
- Mütze oder Stirnband.
- Gamaschen, um zu verhindern dass beim Bremsen Schnee in die Hose geweht wird.
- Festes Schuhwerk mit Profil, am besten Wanderschuhe oder Winterstiefel, KEINE Skistiefel.
- Skibrille bei Schneefall und bei empfindlichen Augen.
- Ein Fahrradschloss, um beim Einkehren die Rodel gegen Diebstahl zu sichern.
- Helm, vor allem für Kinder.
- Brotzeit und Getränke, bzw. auf die Hüttenöffnungszeiten achten.
- Zugseil für den Rodel.
- Nachts Taschenlampe oder besser Stirnlampe.
- Und natürlich einen guten Rodelführer.

Pflege der Rodel

Ein guter Holzrodel ist ein Kauf für viele Jahre. Rodeln ist ein Sport, der nicht von neuen Technologien abhängig ist, und bei dem nicht jährlich neue Modelle entwickelt werden.

Auch wenn immer wieder Hersteller versuchen den Markt mit z.B. gefederten Alurodel oder gestylten Plastikrodel zu revolutionieren, der traditionelle Holzrodel ist immer noch ungeschlagen in Qualität, Stabilität und somit auch im Fahrspaß.

Damit ein gekaufter Holzrodel den Kindern oder vielleicht auch den Enkeln noch Spaß bringen kann, ist auf eine richtige Lagerung und Pflege zu achten. So kann ein Qualitätsrodel viele Jahrzehnte überdauern.

Pflege der Rodel

- Kufen mit handelsüblichen Wachsen oder Pasten behandeln.
- Nach dem Rodeln die Kufen trocken wischen.
- Rodel nicht für längere Zeit extremen Temperaturschwankungen aussetzen (im Auto tagsüber Sonne, nachts Minusgrade).
- Kleinere Holzschäden baldmöglichst reparieren, damit kein Wasser ins Holz eindringen kann.
- Oberflächlichen Rost an den Kufen mit einem groben Schleifpapier (40-80 Körnung in Laufrichtung) entfernen. Anschließend mit Stahlwolle abziehen.
- Bei schrägen Kufen (Sportrodel) sollte die Innenseite scharfkantig sein.

Richtige Lagerung der Rodel:

- Rodel an einem trockenen kühlen Ort lagern, da sonst das Metall rosten und das Holz faulen kann.
- Nicht in der Nähe von Heizkörpern oder ähnlichen Wärmequellen lagern.
- Freistehend oder liegend lagern, nicht einseitig anlehnen oder mit Gegenständen belasten.
- Stahlschienen leicht einölen oder wachsen

Zeichenerklärung

Alle Rodeltouren in diesem Führer sind einheitlich gestaltet.

Die Tournummer besteht aus einem Buchstaben, der die Region kennzeichnet, und einer fortlaufenden Nummer.

Der farbige Kreis um die Tournummer kennzeichnet die Schwierigkeit: Blaue Touren sind einfach, rote sind mittel und schwarz sind schwer in der Anforderung. Die Anforderung wiederum setzt sich aus vier Kriterien zusammen: Kurven, Breite, Gefälle und Andrang. Die Bewertungsskala geht von 1 bis 3, und der Mittelwert ergibt die Anforderung. Gefahren, wie z.B. Stacheldraht am Wegrand, wurden bei manchen Touren zusätzlich bewertet.

-  Blau : leichte Tour Skala 1,0 bis 1,5
-  Rot : mittlere Tour Skala 1,75 bis 2,25
-  Schwarz : schwere Tour Skala ab 2,5

Jede Tourenbeschreibung hat 8 Piktogramme:



Länge der Abfahrt in
Kilometern



Starthöhe der Rodelbahn
(tiefster Punkt) in Metern
über dem Meeresspiegel



Aufstieg der Rodelbahn
in Minuten



Beleuchtung der Rodel-
bahn (ja bzw. nein)



Abfahrt in Minuten



Gondel oder Sessellift
als Aufstiegshilfe
(ja bzw. nein)



Höhenunterschied der
Rodelbahn



Einkehrmöglichkeit am
höchsten Punkt der Rodel-
bahn (ja bzw. nein)

Die Bahnbeschaffenheit gibt Auskunft darüber, ob es sich um eine offizielle Rodelbahn oder um geräumte Forst- oder Versorgungswege handelt.

Zu jeder Tour haben wir die Anfahrt von vier Ballungsgebieten in Kilometern und Minuten angegeben, sowie die Geokoordinaten des Startpunktes der Rodelbahn für Navigationssysteme. Alle Karten sind genordet.

In den Infoboxen sind zusätzliche Informationen wie Internetadressen, Telefonnummern, usw. von Gemeinden und Liftbetreibern aufgeführt.

Alle Angaben wie Anspruch, Anstieg, Abfahrt, Anfahrtszeiten aus den Ballungsgebieten usw. sind von mehreren Faktoren wie Witterung, persönliche Kondition, usw. abhängig, und sind unsere eigenen Einschätzungen. Diese sollen natürlich als Richtwerte und nicht als verbindliche Werte verstanden werden.



D2 Spitzingsattel - Obere Firstalm



2.5 km



40 min



10 min



240 Hm



1130 NN



nein



nein



ja

Die schneesichere Rodelstrecke für die ganze Familie. Die Tour hat keine gefährlichen Stellen und verläuft meist in der Sonne.



Bahnbeschaffenheit:
offizielle Rodelbahn

Kurven: 1 **Breite:** 1

Gefälle: 1 **Andrang:** 3

Anfahrt von: (km / min)

München - 65 / 70

Rosenheim - 40 / 45

Salzburg - 110 / 90

Innsbruck - 120 / 100

Geokoordinaten Startpunkt:

Länge - 11.8859

Breite - 47.6725

Auf der A8 München-Salzburg bis Ausfahrt Weyarn.

Über Miesbach Richtung Schliersee fahren. Nach dem Schliersee führt rechts eine Passstraße zum Spitzingsee. Auf dem Spitzingsattel ist gleich links auf der Anhöhe ein gebührenpflichtiger Parkplatz.

Vom Parkplatz die Straße überqueren, die rechte Forststraße bei der Schranke passieren und dieser bis zur Oberen Firstalm folgen.
Nach ca. 40 Minuten gemütlichem Aufstieg ist die Obere Firstalm erreicht.

Bei der Abfahrt müssen die ersten paar Meter nach der Hütte noch marschiert werden, aber dann geht es gemütlich bergab.
Eignet sich sehr gut für Kinder, da es keine steilen Abschnitte oder gefährliche Kurven gibt.



Hinweis:

Diese Strecke wird am Wochenende stark von Rodlern frequentiert. Also beim Aufstieg auf abfahrende Rodler aufpassen, und natürlich auch bei der Abfahrt auf entgegenkommende Wanderer.

Rodel können in der Firstalm für 3,50 Euro (Stand 2010) ausgeliehen werden.

INFOS Nähere Infos zur Gemeinde:
Schliersee - Spitzingsee
<http://www.schliersee.de>

EINKEHRTIPP

Die Obere Firstalm ist ganzjährig bewirtschaftet. Kein Ruhetag. Mondscheinrodeln möglich!! Das Lokal ist täglich bis 22 Uhr geöffnet, solange die Rodelbahn befahrbar ist.
An schönen Wochenenden sind freie Plätze sehr knapp.

Wirt: Votteler Ingrid
Tel: +49 8026 977944
<http://www.firstalm.de>

D7

Spitzingsee - Rotwandhaus



4.5 km



120 min



20 min



530 Hm



1200 NN



nein

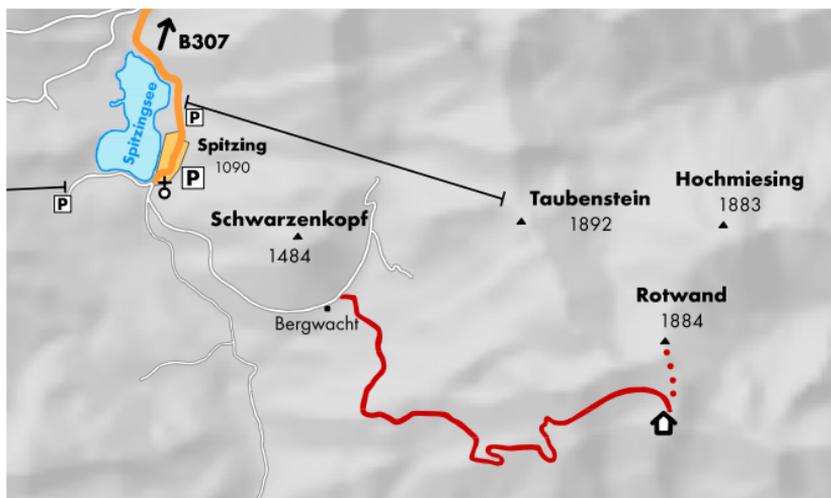


nein



ja

Die Rodelbahn vom Rotwandhaus ist ein echtes Juwel. Durch die hohe Lage ist sie schneesicher, wird gut präpariert und hat an der Hütte eine grandiose Aussicht.

**Bahnbeschaffenheit:**

offizielle Rodelbahn

Kurven: 2 **Breite:** 2**Gefälle:** 2 **Andrang:** 2**Anfahrt von:** (km / min)

München - 65 / 70

Rosenheim - 40 / 45

Salzburg - 110 / 90

Innsbruck - 120 / 100

Geokoordinaten Startpunkt:

Länge - 11.8865

Breite - 47.6607

Auf der A8 München-Salzburg bis Ausfahrt Weyarn. Über Miesbach Richtung Schliersee fahren. Nach dem Schliersee fährt rechts eine Paßstraße zum Spitzingsee. Über den Spitzingsattel bis zum Ende des Sees fahren. Dort am gebührenpflichtigen Parkplatz bei der Kirche parken.



Vom Parkplatz aus geht man auf der Straße an der Kirche vorbei und vor der Brücke in die Straße mit der Schranke. Nach wenigen Metern geht ein geteilter Weg mit dem Wegweiser Rotwandhaus, links weg. Diese Straße ist sehr oft geräumt und es kann passieren, daß man hier seinen Rodel eine ganze Weile tragen muß. Nach dem Bergwachthaus auf der rechten Seite, geht man rechts über die Brücke. Hier beginnt die eigentliche Rodelbahn, die stetig ansteigend den Berg hoch geht. Ab der Mitte lichtet sich der Wald und das letzte Stück geht über eine weite Bergwiese. Hier hat man eine traumhafte Aussicht und sieht schon von Weitem das Rotwandhaus.

Die Abfahrt beginnt direkt am Rotwandhaus und ist im ersten Stück meist etwas langsamer, da hier die Bahn durch die sonnige Lage oft sehr weich ist. Ab den Haarnadelkurven geht es im Wald flott bergab und die Bahn ist an vielen Stellen steil und richtig schnell. Die untere Teerstraße ist leider oft bis zur Asphaltsschicht geräumt und gestreut, aber bei viel Schnee kann man fast bis zum Spitzingsee rodeln. Aber Achtung, es ist eine befahrene Straße!

Rodel können beim Rotwandhaus ausgeliehen werden.

INFOS

Nähere Infos zur Gemeinde:
Spitzingsee
<http://www.schliersee.de>

EINKEHRTIPP

Das DAV Rotwandhaus ist eine sehr gemütliche Einkehr mit leckerem hausgemachtem Essen. Wer sein Essen ums Haus auf die Südseite trägt, findet dort ein paar Tische und Bänke und kann noch die Abend-Sonne genießen. Übernachtungsmöglichkeiten vorhanden.

Wirt: Peter Wehrer
Tel: +49 8026 7683
<http://www.rotwandhaus.de>

E3

Rottach-Egern - Wallberg



6.5 km



- min



40 min



830 Hm



780 NN



nein

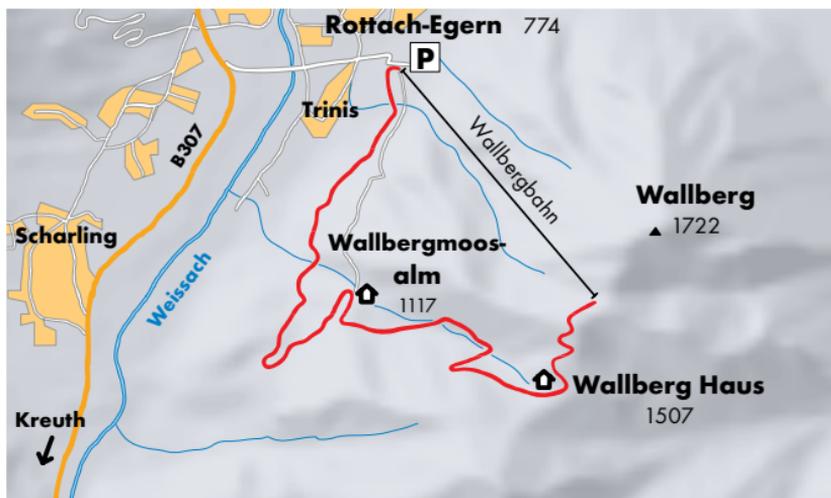


ja



ja

Eine der längsten Rodelbahnen in Deutschland mit Lift. Vom Wallberggipfel hat man eine traumhafte Aussicht und eine schöne Abfahrt. Es kann aber zu Spitzenzeiten sehr voll werden.



Bahnbeschaffenheit:

präparierte Rodelbahn

Kurven: 2 Breite: 2

Gefälle: 2 Andrang: 3

Anfahrt von: (km / min)

München - 60 / 60

Rosenheim - 50 / 55

Salzburg - 120 / 100

Innsbruck - 90 / 90

Geokoordinaten Startpunkt:

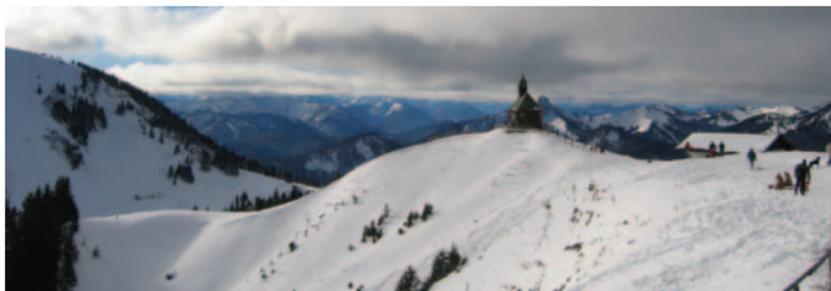
Länge - 11.7774

Breite - 47.6765

Auf der A8 München - Salzburg bis Ausfahrt Holzkirchen. Der Beschilderung auf der B318 Richtung Tegernsee folgen. Über Tegernsee weiter bis Rottach-Egern. Im Ort Rottach-Egern der Beschilderung zur Wallbergbahn folgen. Dort ist ein großer Parkplatz an der Talstation.

Der Aufstieg zum Wallberghaus über die Rodelbahn ist aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt. Man kann zur Wallbergmooshütte hoch wandern, wenn man allerdings ganz hinauf will, ist das nicht sehr lohnend. Die Gondel der Wallbergbahn bringt alle Rodler zum Start der Rodelstrecke bei der Bergstation. Von der Terrasse des Panoramarestaurants hat man einen wunderschönen Blick auf den Tegernsee, den Alpenhauptkamm und bei klarer Sicht sogar bis nach München.

Die Abfahrt fängt gleich unterhalb der Bergstation an, und geht auf einem anfangs schmalen Weg sehr kurvig bergab. Hier muss man auf ungeübte Rodler Acht geben, da es schnell zu Kollisionen kommen kann. Die Strecke ist gesichert und die Kurven überhöht, man sollte aber die Geschwindigkeit seinem Fahrkönnen und den Bedingungen vor Ort (z.B. Eis) anpassen. Auf Höhe der Wallbergmooshütte wird die Strecke breiter und ab der Haarnadelkurve kann man es bis ins Tal richtig schön laufen lassen.



Hinweis:

Diese Rodelstrecke wird präpariert, kann aber bei viel Rodelbetrieb oben wellig und unten eisig sein. Die Rodelbahn ist nachts von 17 bis 9 Uhr wegen Präparierungsarbeiten gesperrt. Bei unsicherer Schneelage auf der Rodelbahn zur Sicherheit anrufen.

Rodelverleih an der Talstation der Wallbergbahn Tel: +49 08022 705370

EINKEHR

Neben der Bergstation ist ein Panorama Restaurant mit 230 Sitzplätzen. Direkt an der Rodelbahn ist das fast ganzjährig bewirtschaftete Wallberghaus. Betriebsferien Mitte November bis Mitte Dezember und den ganzen April. Mit Übernachtungsmöglichkeit. Familie Antesberger Tel: +49 8022 6288.

Auf halber Strecke der Abfahrt liegt die schöne urige Wallbergmoosalm. Sie ist ganzjährig bewirtschaftet und hat eine original bayerische Küche. Täglich geöffnet von 10 Uhr bis 17 Uhr. (Dienstag Ruhetag).

Wirt: Tanja Butz Tel: +49 8022 5638

<http://www.wallbergmoos-alm.de>

INFOS

Nähere Infos zur Gemeinde:

Rottach Egern

<http://www.rottach-egern.de>



H1

Garmisch - Martinshütte



2.4 km



60 min



15 min



330 Hm



700 NN



nein

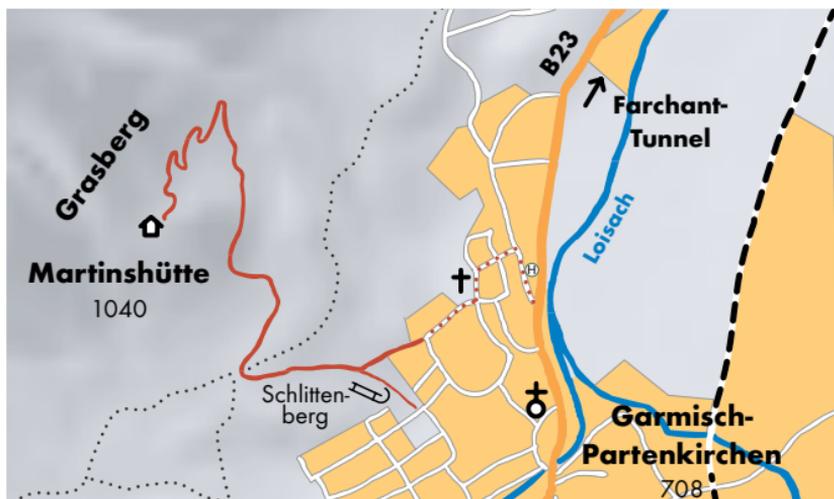


nein



ja

Diese Tour ist ohne Übertreibung ein Highlight in Oberbayern! Eine interessante Strecke und eine traumhafte Aussicht runden diese Tour ab. Die gemütliche Martinshütte ist eine Einkehr wert.

**Bahnbeschaffenheit:**

geräumter Forstweg

Kurven: 3 **Breite:** 2**Gefälle:** 2 **Anrand:** 2**Anfahrt von:** (km / min)

München - 90 / 70

Rosenheim - 110 / 105

Salzburg - 180 / 150

Innsbruck - 60 / 85

Geokoordinaten Startpunkt:

Länge - 11.0834

Breite - 47.5005

Auf der A95 München - Garmisch bis zum Autobahndende und immer weiter Richtung Garmisch. Durch den Farchanter Tunnel und weiter Richtung Fernpass/Reutte.

Ca. 2 km nach dem Tunnel, bei der Bushaltestelle "Thomas-Knorr-Straße" in die selbige scharf rechts abbiegen. Nächste links in die Friedhofstraße und bis zum Friedhof fahren. Bei dem Baum in der Kreuzung links und sofort wieder rechts in die Brauhausstraße. Am Ende der Brauhausstraße beginnt die Rodeltour.

Es gibt keinen offiziellen Parkplatz, bitte beim Parken Rücksicht auf die Anwohner nehmen.

Der Aufstieg erfolgt auf einem breiten Wanderweg, der nach ein paar hundert Metern den Kramerplateauweg kreuzt. Hier kann man das Panorama auf die Zugspitze und die Alpspitze genießen, bevor der Weg wieder in den Wald führt. Im Wald kann man ab und zu links am Berg die Martinshütte sehen. Nach ein paar Minuten wird der Weg kurvig und führt bis zur Hütte in Serpentina bergauf.



Die Abfahrt beginnt rasant und mit scharfen, relativ unübersichtlichen Kurven. Hier bitte immer daran denken, dass Fußgänger entgegen kommen können. Nach den Kurven kann man gut Gas geben, aber Achtung bei der Kreuzung zum Panoramaweg, denn hier sind öfters Wanderer unterwegs.

Beim letzten Streckenabschnitt geht nach einigen hundert Metern rechts ein Weg zum Kinderschliittenberg weg. Wer zum Schluss noch seine Bandscheiben strapazieren will, findet hier mit Sicherheit die richtige Sprungchance.

Hinweis:

Die Rodelbahn wird von den Alm-Besitzern täglich geräumt und gewartet. Bei älterem Schnee kann die Bahn trotzdem etwas eisig und somit sehr schnell werden.

INFOS

Nähere Infos zur Gemeinde:
Garmisch-Partenkirchen
<http://www.garmisch-partenkirchen.de>

EINKEHRTIPP

Die Martinshütte ist ein wunderschöner Berggasthof mit einer einmaligen Aussicht. Wenn im Winter in Garmisch schon alles im Schatten liegt, kann man hier noch seinen Glühwein in der Sonne trinken.

Für das leibliche Wohl sorgt die freundliche Wirtin Sabine Scherer mit hausgemachten bayerischen Schmankerln.

Geöffnet ist die Martinshütte von 10 bis 19 Uhr. Bei Rodelbetrieb von Sonntag bis Donnerstag bis 22 Uhr und am Freitag und Samstag bis 23 Uhr. Kein Ruhetag.

Wirt: Sabine Scherer
Tel: +49 8821 4970

<http://www.martinshuette-grasberg.de>



1.8 km



30 min



5 min



170 Hm



830 NN



ja

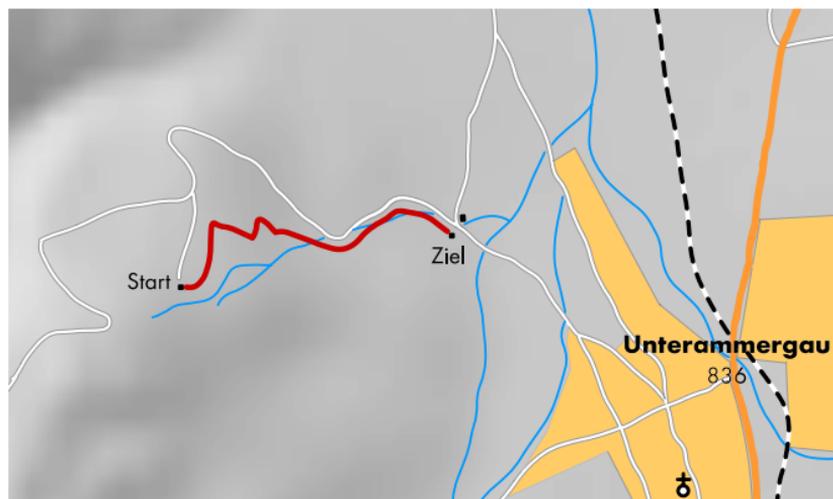


nein



nein

Die Rodelbahn des Wintersportvereins Unterammergau ist perfekt abgesichert und ist eine der schönsten Sportrodelbahnen in Bayern.



Bahnbeschaffenheit:

Sportrodelbahn

Kurven: 3 Breite: 1

Gefälle: 3 Andrang: 1

Anfahrt von: (km / min)

München - 95 / 75

Rosenheim - 115 / 110

Salzburg - 190 / 160

Innsbruck - 80 / 100

Geokoordinaten Startpunkt:

Länge - 11.0201

Breite - 47.6216

Auf der A95 München - Garmisch bis zum Autobahnende und weiter auf der B2 bis nach Oberau. Im Ort Oberau rechts auf die B23 Richtung Ettal, Unter- und Oberammergau abbiegen. In Unterammergau vor dem Bahnübergang links in die Pürschlingstr. einbiegen und nach 200 Metern rechts in die Scherenauestr. abbiegen. Nach ca. 600 Metern ist links das Zielhaus des WSV. Alternativ kann man von München aus auch über Murnau und Bad Kohlgrub fahren.



Der Anstieg der Rodelbahn ist getrennt von der Abfahrt, entweder außerhalb der Banden entlang der Rodelbahn oder auf der Straße nördlich der Rodelbahn. Auf 9 markanten Kurven schlängelt sich die Rodelbahn mit einem durchschnittlichen Gefälle von 15% auf 1100 Metern bergab. Dank den Holzbanden und einer perfekt gewarteten und präparierten Bahn durch den WSV kann man hier mit einem Sport- oder Tourenrodel richtig Spaß haben. Da die Bahn jedoch die Trainingsbahn des WSV Unterammergau ist, sollten Nicht-Vereinsmitglieder zum beleuchteten Nachtrodeln jeden Freitag Abend ab 18:30 kommen.



Internetseite des Wintereportvereins Unterammergau
<http://www.wsv-unterammergau.de>

INFOS

Nähere Infos zur Gemeinde:
Unterammergau
<http://www.unterammergau.de>