



Einführung 4	
Teil 1 - Aufwärmen	6
Teil 2 - Kräftigung	8
Teil 3 - Dehnung	10
Leichte Routen	
Route 1 Rundweg über die Ursprünge	12
Route 2 Von Burgrain über den Waldsaumweg nach Farchant	14
Variante 2a	14
Route 3 Rundweg von Burgrain zum Schwimmbad Farchant	16
Route 4 Von Burgrain übers Unterfeld	18
Route 5 Rundweg vom Gröben über die Kriegergedächtniskapelle	20
Mittelschwere Routen	
Route 6 Von der Föhrenheide nach Oberau	22
Variante 6a	22
Route 7 Rundweg in der Föhrenheide	24
Route 8 Rund um die Ruine Werdenfels	26
Variante 8a	28
Variante 8b	28
Route 9 Rundweg von Burgrain über die Föhrenheide	30
Route 10 Rundweg von Burgrain über Partenkirchen	32
Route 11 Pflegersee-Rundweg	34
Route 12 Kellerleitensteigrunde	36
Route 13 Vom Gröben über den Herrgottschrofen	38
Schwere Routen	
Route 14 Rund um den Kochelberg	40
Variante 14a	40
Route 15 Rundweg vom Hausberg um den Rießersee	42
Route 16 Rundweg über den Reschberg	44
Route 17 Rundweg um den Grubenkopf	46
Route 18 Eckbauer-Rundweg	48
Variante 18a	48
Route 19 Rießerkopf-Rundweg	50
Variante 19a	50
Route 20 Grosse Runde nach Oberau	52
Route 21 Über den Kochelberg zur Partnachalm	56
Route 22 Zur Daxkapelle	58
Route 23 Eibsee-Rundweg	60
Route 24 Über die Eckenhütte zur Wankbahn-Mittelstation	62
Route 25 Rundweg Grainau	64