

# Speed Hiking in Oberbayern – Tipps, Tricks & Touren

Speed Hiking in Oberbayern ist die perfekte Mischung aus Wandern und Trailrunning. Du gehst schneller als beim klassischen Wandern, aber entspannter als beim Laufen. Mit leichtem Gepäck, passender Ausrüstung und der richtigen Technik erlebst du mehr Natur, mehr Ausblicke und mehr Abenteuer in kürzerer Zeit.

## Was ist Speed Hiking?

Speed Hiking ist schnelles, effizientes Wandern mit leichtem Gepäck. Das Tempo liegt bei etwa 5–7 km/h. Ziel: Mehr Strecke und Höhenmeter an einem Tag, ohne das Naturerlebnis zu verlieren.

## Vorteile von Speed Hiking

- Mehr erleben in weniger Zeit – ideal für Tagesausflüge
- Schonender für die Gelenke als Joggen
- Leichte, kompakte Ausrüstung
- Fitness- und Naturerlebnis in einem

## Ausrüstung fürs Speed Hiking

- Leichte Trailrunning- oder flexible Wanderschuhe
- Ergonomischer Rucksack mit 10–20 Litern
- Atmungsaktive, schnelltrocknende Kleidung im Zwiebelsystem
- Leichte Falt- oder Teleskopstöcke
- Sonnenbrille, Kappe, Regenjacke, Erste-Hilfe-Set

## Ernährungstipps unterwegs

- Vor der Tour: leichte, kohlenhydratreiche Mahlzeit
- Unterwegs: Müsliriegel, Trockenfrüchte, Energy Gels
- Pro Stunde ca. 0,5–0,75 Liter Wasser oder isotonisches Getränk
- Nach der Tour: eiweißreiche Mahlzeit zur Regeneration

## 19 Speed-Hiking-Touren in Oberbayern

- Herzogstand – Heimgarten Panorama-Route
- Wendelstein Express-Aufstieg
- Kampenwand Speed Circuit

- Jochberg Gipfel-Sprint
- Rotwand-Express
- Blomberg & Zwiesel-Kombi
- Geigelstein-Speedtrail
- Brauneck-Kurztripp
- Benediktenwand Challenge
- Hochfölln Speedrun
- Wallberg Feierabendrunde
- Brecherspitz über die Firstalm
- Hochplatte Speedtrack
- Schafreuter Light & Fast
- Risserkogel Quick Climb
- Zwieselstein & Schönberg Double
- Kramer Speedloop bei Garmisch
- Großer Illing Blitzrunde
- Spitzstein Höhenweg

## **Mini-FAQ: Speed Hiking**

- Unterschied zu Trailrunning: Speed Hiking ist schnelles Gehen, Trailrunning ist laufbasiert.
- Geeignete Schuhe: Leichte Trailrunning- oder Wanderschuhe mit gutem Grip.
- Für Anfänger geeignet? Ja – mit kurzen Touren starten und langsam steigern.
- Beste Route finden: Gut ausgeschilderte Wege mit überschaubarer Distanz wählen.