

# 365x DRAUSSEN



## Sonnenaufgang auf dem Rachel

Achtsam wandern im Nationalpark  
Bayerischer Wald



### Charakteristik

**Start:** Parkplatz Gfäll  
Spiegelau

**Ziel:** Parkplatz Gfäll  
Spiegelau

**Gehzeit:** 3,5 Stunden

**Ausrüstung:**

Knöchelhohe Wanderschuhe, Wanderstöcke,  
warme Jacke, Sportkleidung, Stirnlampe,  
evtl. Sitzunterlage, Proviant für das Gipfel-  
frühstück



**Schwierigkeitsgrad:**  
mittel



**Höhenmeter:**  
560m / 560m



**Länge:**  
13km

**Wegbeschaffenheit:**

Aufstieg im Dunklen auf geschotterten  
Forstwegen, Abstieg über teils felsigen  
Wanderweg und Schotterstraße

### Beschreibung

Stockdunkel ist es am Parkplatz Gfäll, wenn wir zur Sonnenaufgangswanderung im Nationalpark bayerischer Wald starten. Haben sich die Augen erst an die Dunkelheit gewöhnt, geht es gemächlich bergan. Wir achten auf die Stimmen der Waldtiere und hören spätestens am Lieserlbrunnen die frühen Vögel singen. Im Morgengrauen erreichen wir die baumlose Gipfelregion und steigen konzentriert auf einem felsigen Pfad hinauf zum **Gipfelkreuz** des 1453 m hohen Rachel.

Dort begrüßt uns das Farbenspiel eines Sonnenaufgangs inmitten der Waldwildnis. Nach einem kleinen Bergfrühstück steigen wir ab zur Kapelle hoch über dem **Rachelsee** und weiter durch abwechslungsreichen, jungen Hochwald. In schönster Morgenstimmung erreichen wir den Zielpunkt dieser achtsamen, entspannten Tour für Frühaufsteher\*innen.

**Weiter Infos bei Wanderführerin Christine Rettenmeier, Email: [ChriRett@aol.com](mailto:ChriRett@aol.com).**

