



Höhepunkte rund um Grindelwald / Wengen

Standorttour im UNESCO-Welterbe Jungfrau - Aletsch

„Es kommt nicht auf die Leistung, sondern auf das Erlebnis an“. Das Zitat aus dem Jahre 1938 von Anderl Heckmair, dem Erstbesteiger der Eiger Nordwand soll uns als Motto für diese Tour dienen. In diesem Sinne wandern wir durch die beeindruckende Gletscherwelt des UNESCO-Welterbegebiets Swiss Alps Jungfrau-Aletsch, das am 13. Dezember 2001 zum ersten Naturerbe des Alpenraums ernannt wurde. Wir sind bei dieser Tour ganz flexibel und können die Tage an die Wetterbedingungen und die konditionellen Voraussetzungen anpassen. Die Ausgangspunkte unserer Touren erreichen wir mit unseren eigenen Fahrzeugen oder nutzen die öffentlichen Verkehrsmittel (Zusatzkosten)

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1.200 Höhenmeter. Gehzeit zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

Technik



Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Trümmelfälle - Lauterbrunnental - [Hotel Apenblick](#) oder ähnliches

Gleich zu Beginn unserer Wandertage besuchen wir die eindrucklichsten Wasserfällen im Lauterbrunnental. Die 10 unterirdischen Kaskaden sind durch ein einmaliges Wegesystem im Berginnern begehbar. Dank Tunnel-Lift und Galerien sind die Fälle für den neugierigen Besucher optimal erschlossen.

Höhenunterschied: bergauf 140m | bergab 140m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

Tag 2: Pfingstegg - Berggasthaus Bäregg - Grindelwald

Heute erwartet Dich ein absolutes Highlight an alpinen Ausblicken. Vom Ort Grindelwald aus wandern wir durch die Nordwestflanke des Mettenbergs zur Bergstation Pfingstegg. Auf gut ausgebautem Weg hoch über der Gletscherschlucht erreichen wir das Berggasthaus Bäregg auf 1.775 m. Hier haben wir einen atemberaubenden Blick Richtung Fiescherhorn und dessen Gletscherwelt sowie die Süd- und Ostseite des Eigers. Der traurige Rückgang der Gletscher lässt sich gerade hier deutlich beobachten. Zurück gehen wir dann Richtung Marmorbruch zur Gletscherschlucht, wir erleben hautnah, wie sich der Gletscher und auch der Gletscherbach seinen Weg durch die imposante Schlucht gesucht hat.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

Tag 3: Bussalp - Faulhorn - Grindelwald

Heute erwandern wir uns eine Aussichtsterrasse der besonderen Art. Wir fahren mit dem Bus von Grindelwald nach Bussalp auf 1.800m und steigen auf zum Hotel Faulhorn. Von dort geht es weiter über den wunderbar gelegenen Bachalpsee mit Postkartenansicht von Eiger, Mönch und Jungfrau zum Restaurant Waldspitz. Hier steigen wir in den Bus (Zusatzkosten ca. 25.- Franken, 700 hm und etwa 1,5 Stunden Gehzeit weniger) oder wandern nach Grindelwald.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 1500m

Gehzeit: ca. 08:00 Std.

Tag 4: Alpligen - Eiger Trail - Station Eigergletscher - Kleine Scheidegg - Alpligen

Diese Tour im Schatten der mächtigen und legendären Eigernordwand ist ein absolutes "Muss". Unterhalb der Eiger Nordwand wandern wir zur Station Eigergletscher - immer vor Augen die gewaltige und berüchtigte Felswand. Spektakuläre Aussichten in die wohl berühmteste Nordwand der Alpen eröffnen sich uns hierbei. Der Rückweg führt uns über Fallbodenhubel zur Kleinen Scheidegg, Salzegg und Strättli nach Alpligen. Optional: Zahnradbahn nach Grindelwald (Zusatzkosten)

Höhenunterschied: bergauf 1300m | bergab 1300m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 5: Ischbodenhütte - Große Scheidegg - Stepfihubel

Um die mächtigen Nordwände des Wetterhorns zu sehen, fahren wir zunächst mit dem ÖPNV oder dem eigenen PKW zum Ausgangspunkt. Über Wiesenwege laufen wir vom Parkplatz am Hotel Wetterhorn zur Ischbodenhütte. Hier ist ein privat geführter Alpenvogelpark, eine kostenlose Besichtigung lohnt sich, vor allem kann man die seltene Schneeeule bewundern. Weiter geht's über Almböden zur Großen Scheidegg, man kann Richtung Rosenlautal blicken. Nach der Mittagspause laufen wir über Stepfihubel, Schürli zurück zum Parkplatz

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 6: Stechlberg - Gimmelwald - Spilboden - Mürren

Im hinteren Teil des Lauterbrunnentales mit seinen steilen Felswänden liegt die kleine Ortschaft Stechelberg. Dorthin gelangen wir mit dem eigenen PKW. Zunächst steigen wir zum ursprünglichen Bergdorf Gimmelwald (autofrei) auf um von dort zur gemütlichen Alpe Spilboden zu gelangen. Ein herrlicher Blick auf Eiger, Mönch, Jungfrau, erwartet uns. Über Almböden steigen wir ab zum ebenfalls autofreien Dorf Mürren, Für die letzten Höhenmeter nutzen wir die Luftseilbahn.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 500m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Ausrüstungsliste zum Ausdrucken

Diese findest Du auf unserer Homepage bei Deiner Tour nach den Details im Überblick. In der Liste findest Du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

Ausrüstung

- | | |
|--|--|
|  TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L) |  WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C |
|  TELESKOPSTÖCKE |  FUNKTIONSSOCKEN |
|  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE |  FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ |
|  FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG |  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG |
|  FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG |  WÄRMENDE JACKE |
|  REGENSCHUTZ |  MÜTZE / STIRNBAND |
|  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE |  SONNENSCHUTZ |
|  TRINKFLASCHE |  ENERGIERIEGEL / NÜSSE |
|  REGENSCHIRM (OPTIONAL) |  KLEINER KULTURBEUTEL |
|  PERSONALAUSWEIS / BARGELD |  BLASENPFLASTER & TAPE |

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer
5 x Ü/HP im Gasthof (DZ oder MBZ)

MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 Personen
max. 11

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung

ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag
Parkgebühren
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

PARKEN

Am Treffpunkt während der Besichtigung, später dann direkt beim Hotel (evtl. kostenpflichtig)

DAUER

6 Tage von Sonntag - Freitag

TREFFPUNKT

13 Uhr Parkplatz Trümmelbachfälle, Lauterbrunnen

RÜCKKEHR

gegen 16 Uhr

Preise und Termine



EUR 1295.00 pro Person

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Lauterbrunnen Swisstopo 1:25.000

Jungfrau Region Kümmerly & Frey 1:60.000

Unterbringung

Wir sind in einem Gasthaus in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit Duschen im Zimmer oder auf der Etage untergebracht. Individuelle Reservierungswünsche können nur bedingt berücksichtigt werden. Einzelzimmer sind nur kurzfristig und nur nach Verfügbarkeit buchbar.

Anreise

PKW:

Aus Richtung Bern/Basel/Zürich/Genf über die Autobahn N6 oder von Luzern/Zürich über die N8. In Höhe Interlaken Ausfahrt Wilderswil und weiter in Richtung Wilderswil und Lauterbrunnen, Beschilderung Trümmelbachfälle folgen

Parkplatz am Treffpunkt kostenlos, später dann am Hotel (evtl. kostenpflichtig)

BAHN:

Interlaken (SBB/BLS/Zentralbahn) nach Lauterbrunnen (BOB), Anschluss Postbus zur Haltestelle Trümmelbachfälle.

Verpflegung:

In der Unterkunft werden wir reichhaltig (Halbpension) verköstigt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten oder du kannst dir am Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Du für den Tourenstart genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Tagen informiert Dich Dein Guide.

Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. € 30.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.

Wichtiger Hinweis:

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

-  Reiserücktritt-Versicherung
-  Reiseabbruch-Versicherung
-  Umbuchungsgebühren-Schutz
-  Reisegepäck-Versicherung
-  Reise-Assistance
-  Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 39,- pro Person.

<https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandsrankenversicherung.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis 800 Höhenmeter, Gehzeiten pro Tag zwischen 4 und 6 Stunden (größere Pausen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter (und mehr), Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisation empfehlenswert.

Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.



Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein.

Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. In den letzten Jahren hat die Nachfrage vor allem bei den Alpenüberquerungen enorm zugenommen. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Bedauerlicherweise müssen einige Wanderer die Tour dann abbrechen oder einzelne Etappen mit dem Taxi zurücklegen. Hierdurch entstandene Zusatzkosten müssen von jedem Gast selbst getragen werden. Wenn Du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir Dir als Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren zum Reinschnuppern. Eine vorherige Akklimatisation ist bei jeder Tour sinnvoll.

Antworten auf häufig gestellten Fragen!

* Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lassen wir uns mit unserer **regentauglichen Ausrüstung** auch von Regen oder Schnee die Freude am Wandern nicht verderben. Sollte aus Sicherheitsgründen die Tour / Etappe nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

* Die **beste Zeit** für eine Alpenüberquerung ist zwischen Mitte Juni und Ende September. Zu Beginn und am

Ende der Saison müssen wir unter Umständen mit Schneefeldern rechnen. In den Bergen ist grundsätzlich auch in den Sommermonaten **jederzeit auch mal Schneefall** möglich.

* Eine Wochentour in den Bergen ist für viele Wanderer **eine große Herausforderung**. Wir sind auf **guten Bergwegen** unterwegs. Oftmals sind die Wege steil oder auch felsig, manchmal erdig und auch rutschig. Wenn Du bereits Erfahrung im Wandern hast und entsprechende Ausdauer mitbringst, **trittsicher** (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend schwindelfrei bist, wirst Du auf der Alpenüberquerung genussvoll unterwegs sein. Warst Du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs, empfehlen wir Dir als **Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren** zum Reinschnuppern und Kennenlernen.

* Solltest Du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und Dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzlich Hotelübernachtung u.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

* In der **Ausrüstungsliste** findest Du alles was Du für Deine Alpenüberquerung benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf Deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für die Alpenüberquerung geeignet. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Bei alten Schuhen kommt es häufig vor, dass sich die Sohle ablöst. Deshalb lohnt sich besonders bei den Schuhen die Investition in ein neues Paar.

* Wir sind in den **Hütten im Lager oder in Mehrbettzimmern**, im **Hotel** bzw. **im Gasthof** im **Doppel- oder auch Mehrbettzimmer** untergebracht. Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können.

* In den Unterkünften werden wir **reichhaltig (Halbpension) verköstigt**. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder wir können uns ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Du für den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert Dich dann der Guide.

TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

 **Wandern**  **Klettersteig**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

 **Klettern**  **Hochtouren**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



90 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)



ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen
und seitlich anheben



5x Liegestütz
(Steigerung pro Einheit bis 20)



5x Liegestütz rücklings
(Steigerung pro Einheit bis 20)



1 Minute Unterarmstütz

