

OUTDOOR

Der Weg ist das Ziel

Iris Kürschner



Schweiz: Bärentrek





Vorwort, Einleitung

Reise-Infos von A bis Z

Der Bären trek

Index

Unterwegs im Lauterbrunnental



Herbststimmung vor dem Wetterhorn

Band 175

OutdoorHandbuch

Iris Kürschner

Schweiz: Bären trek



Schweiz: Bären trek

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH.
Alle Rechte vorbehalten.

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme von Abbildungen, Karten, Symbolen, die Wiedergabe auf fotomechanischem Wege (z.B. Fotokopie) sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft.

Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche.

Eine Garantie für den Inhalt, z.B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefon- und Faxnummern sowie Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autor - auch im Sinne der Produkthaftung - nicht übernommen werden.

Die Autorin und der Verlag sind für Lesertipps und Verbesserungen (besonders per E-Mail) unter Angabe der Auflagen- und Seitennummer dankbar.

Dieses OutdoorHandbuch hat 128 Seiten mit 45 farbigen Abbildungen sowie 7 farbigen Kartenskizzen im Maßstab 1:130.000, 11 farbigen Höhenprofilen und einer farbigen, ausklappbaren Übersichtskarte. Es wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt, in Deutschland klimaneutral hergestellt und transportiert und wegen der größeren Strapazierfähigkeit mit PUR-Kleber gebunden.



Dieses Buch ist im Buchhandel und in Outdoor-Läden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

OutdoorHandbuch aus der Reihe „Der Weg ist das Ziel“, Band 175

ISBN 978-3-86686-558-7

3., überarbeitete Auflage 2017

© BASISWISSEN FÜR DRAUSSEN, DER WEG IST DAS ZIEL UND FERNWEH-SCHMÖKER sind urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Text und Fotos: Iris Kürschner

Karten: Heide Schwinn

Lektorat: Kerstin Becker

Layout: Manuela Dastig

Gesamtherstellung: Werbedruck GmbH Horst Schreckhase

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6, 59514 Welver,
 ☎ 023 84/96 39 12, ☎ FAX 023 84/96 39 13,
 ✉ info@conrad-stein-verlag.de,
 🌐 www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:

 www.facebook.com/outdoorverlage (Die Outdoor-Verlage)

 www.instagram.com/die_outdoor_verlage (die_outdoor_verlage)

Titelfoto: Unterwegs in der Jungfrauregion

Inhalt

Vorwort		8	
<hr/>			
Einführung		10	
Der Bären trek im Überblick		12	
Geografie & Geologie		13	
Entstehung der Alpen		15	
Flora		16	
Fauna		20	
Wetter		25	
Wandern		27	
Grundvoraussetzungen		30	
Umweltgerechtes Verhalten		31	
<hr/>			
Reise-Infos von A bis Z		33	
An- und Abreise	34	Orientierung	39
Ausrüstung	34	Post und Telekommunikation	39
Essen & Trinken	35	Vorwahl	40
Geld	36	Reisezeit	40
GPS	37	Selbstversorger	40
Gesundheit	37	Unterkunft	40
Information, Karten	37	Updates	41
Literatur	38	SAC-Hütten	41
Markierung und Wegzustand	38	Trinkwasser	42
Notruf & Bergrettung	38	Veranstalter	42
<hr/>			
Der Bären trek		43	
Meiringen		44	
1. Etappe: Meiringen - Rosenloui		46	
<hr/>			
2. Etappe: Rosenloui - Große Scheidegg - Grindelwald/Alpiglen		52	
↳ Variante: Große Scheidegg - First		56	
<hr/>			
3. Etappe: Alpiglen - Kleine Scheidegg - Gimmelwald		64	
↳ Variante: Wengernalp - Lauterbrunnen - Mürren		68	

4. Etappe A: Gimmelwald/Mürren - Sefinenfurgge - Griesalp	74
4. Etappe B: Gimmelwald/Mürren - Sefinenfurgge - Gspaltenhornhütte	78
5. Etappe B: Gspaltenhornhütte - Hohtürli - Oeschinensee	79
↔ Variante: Mürren - Soustal - Griesalp	80
5. Etappe A: Griesalp - Hohtürli - Oeschinensee - Kandersteg	84
↔ Variante: Alp Oberbärgli - Heuberg - Gondel Kandersteg	89
6. Etappe: Kandersteg - Adelboden/Alp Laueli - Engstligenalp	92
↔ Variante: Kletterweg Lohnerhütte - Engstligenalp	96
↔ Variante: Üschenegrat - Tschingellochtighorn - Engstligenalp	99
↔ Variante: Schwarenbach - Chindbettipass - Engstligenalp	101
7. Etappe A: Engstligenalp - Ammertepass - Iffigenalp	102
7. Etappe B: Adelboden - Hahnenmoospass - Lenk	107
↔ Variante: Adelboden - Sillerenbühl - Hahnenmoospass	108
8. Etappe A: Iffigenalp - Lauenen - Gsteig	109
↔ Variante: Chrinepass - Höhi Wispile - Gstaad	113
↔ Variante: Chrinepass - Waliser Wispile - Gsteig	113
8. Etappe B: Lenk - Trütliisbergpass - Lauenen	114
↔ Variante: Betelberg - Trütliisbergpass	115
↔ Variante: Trütliisbergpass - Gstaad	116
Index	124

Vorwort

Bärg ist der Bären trek. Ansonsten hat er mit Bären heute nichts mehr zu tun, denn die sind längst ausgerottet - wenn man von dem einzelnen Braunbären absieht, der sich 2005 in die Engadiner Schweiz traute und mächtig für Schlagzeilen sorgte. So viel Medienrummel war diesem dann doch zu viel und er hat sich bald wieder getrollt.

Der Bären trek ist sicherlich der schönste Weg und die besinnlichste Art, die vielfältige Landschaft des Berner Oberlandes kennen zu lernen. Diese Weitwanderoute führt durch die sogenannte „Hintere Gasse“, die an der Nahtstelle von vergletscherten Gebirgsriesen und grünem Vorgebirge die Berner Alpen auf der nördlichen Seite von Ost nach West durchquert. Der Kontrast von Eis und Fels zur botanischen Vielfalt üppiger Almwiesen nimmt sich nirgends so überwältigend aus. Die Strecke führt hautnah an monumentalem Urgestein entlang, überwindet neun reizvolle Pässe, quert zehn ganz unterschiedliche Täler und endet in den lieblichen Voralpen des Saanenlandes.

Der Bären trek ist zugleich auch eine Wanderreise auf historischen Spuren zu den Anfängen des Tourismus. Berühmte Maler, Dichter und Philosophen wie Haller, Rousseau und Goethe haben als erste die Schönheit der gefürchteten Berge erkannt und ihre Begeisterung über die geballten Naturschönheiten des Berner Oberlandes in die Welt hinaus getragen. Viele sind ihnen gefolgt und aus unbedeutenden Bauerndörfern konnten sich Ferienzentren von Weltruf entwickeln, wie Grindelwald, Kandersteg und Gstaad. Das schöne an dieser touristischen Entwicklung ist, dass die Destinationen ihren bäuerlichen Flair beibehalten haben.

In einigen Varianten weicht die Route vom Normalweg der Hintere Gasse ab. Manche führen noch näher an die Hochalpen heran, andere heben sich durch besonderes Panorama hervor. Die Etappen kann man wahlweise in aussichtsreichen, zünftigen Berghäusern oder in den stattlichen Dörfern im Tal enden lassen, wo eine reiche Auswahl aller Unterkunfts-kategorien besteht. Auf jeder Etappe findet sich Anschluss ans öffentliche Verkehrsnetz, so dass sich die Länge der Route individuell gestalten lässt, jederzeit abgebrochen oder nur ein ausgewählter Teil begangen werden kann.

Mit seinen zahlreichen Varianten wird der Bären trek auch bei mehrmaligem Besuch nie langweilig. Vom Frühsommer bis zum Herbst, jede Jahreszeit, jeder Tag liefert wieder neue Eindrücke - in diesem Sinne viel Spaß auf dem Bären trek!

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer Homepage.

Dort finden Sie ...

- ... aktuelle Updates zu diesem Outdoor-Taxifisch und zu unseren anderen Reise- und Outdoor-Taxifischern.
- ... Zitate aus Leserbriefen und Pressestimmen, interessante Links.
- ... unser Katalog und aktuelle Verlagsprogramme, auch zum Download & viele interessante Sonderangebote für Schnäppchenjäger.

www.conrad-stein-verlag.de



Einführung





Jungfraumassiv

Der Bären trek im Überblick

Im **Berner Oberland** drängt sich auf engstem Raum eine der berühmtesten Bergwelten zusammen, darunter das viel bestaunte Gipfeltrio von Eiger, Mönch & Jungfrau. Allein im östlichen Teil der Berner Alpen recken 8 der insgesamt 47 Schweizer Viertausender ihre vergletscherten Gipfel majestätisch in den Himmel und prägen das Landschaftsbild in einmaliger Weise. Das Berner Oberland ist vor allem auch ein Land der Wasserfälle, Bergseen und dramatischen Schluchten: die Simmenfälle, Staub- und Trümmelbach, die Giessbachfälle, die Aare- und die Rosenlauischlucht, Oeschinensee, Iffigsee und Lauenensee.

Mit zu den glanzvollsten Weitwanderungen zählt der Bären trek, der das Berner Oberland in 7 bis 8 Tagen von Ost nach West durchquert und die spektakulärsten Landstriche erfasst. Im Banne gigantischer Gletscher und imposanter Felswände folgt die Route den Spuren der Bären, die einst in grauer Vorzeit die Pässe überquerten. Sie folgt aber auch den alten Handelsrouten der sogenannten „Hinteren Gasse“, die infolge der Einrichtung neuer Verkehrswege nun ganz dem Wanderer überlassen sind. Neben der einmaligen Hochgebirgslandschaft, Fauna und Flora sorgen malerische Täler mit hübschen Dörfern, die weltberühmte Namen tragen, wie Grindelwald, Lauterbrunnen, Kandersteg und Lenk, für weitere Abwechslung, Komfort und Nostalgie aus der Jahrhundertwende. Und wer zünftiges Hüttenleben vorzieht, findet an ausgesuchten Stellen rustikale Bergunterkünfte.

Ausgangspunkt ist Meiringen im Haslital, Endpunkt Gsteig im Saanenland. Dazwischen liegen 132 Wanderkilometer, auf denen je nach Wahl der Varianten bis zu 9.749 Höhenmeter im Aufstieg und 9.206 Höhenmeter im Abstieg bewältigt werden müssen. Durchschnittlich ist man pro Tag etwa 6 bis 7 Stunden unterwegs, steigt zwischen 900 und 1.200 Höhenmeter hinauf und legt zwischen 14 und 21 Kilometer zurück. Durch die zahlreichen Unterkünfte unterwegs kann man sich die Tour auch in kürzeren Etappen gestalten oder dank des hervorragenden öffentlichen Verkehrsnetzes in Wochenendtrips aufteilen.

Wegen der teilweise recht hohen und steilen Passübergänge ist der Bären trek eine ausgesprochene Hochsommertour (Juli bis September). Doch kann diese Zeit durchaus auch einmal mit Schneefall überraschen oder ein strenger Winter noch Anfang Juli lokale Firnfelder hinterlassen. Wichtig bleibt stets, sich vor jedem Start über das aktuelle Wetter zu informieren.


Reise-Infos von A bis Z




*An Brunnen und Quellen können Sie Ihren
Durst stillen – hier in der Nähe von Rosenlaufer*


An- und Abreise

Da Start- und Zielpunkt des Bärentreks nicht identisch sind, empfiehlt sich eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. In der Schweiz ist das immer ein Genuss, da die Verbindungen hervorragend sind und auch das Umsteigen in der Regel ohne große Wartezeiten stattfindet.



 Mit dem Auto von Lindau/Bregenz über Zürich, von Basel via Bern und Interlaken nach Meiringen.

 Jede Nacht fährt der CityNightLine aus Deutschland und Holland nach Basel oder Zürich. Ansonsten stündl. Verbindungen von Norden über die Strecke Basel-Bern-Interlaken, vom Bodensee und Österreich kommend über Zürich.

 Allgemeine Fahrplanauskunft:  www.sbb.ch

 Das gelbe **Postauto** ist legendär in der Schweiz und erschließt auch die entlegensten Winkel. Am 1. Juni 1906 starteten die ersten Busse, die schrittweise die Postkutschen ablösten, auf der Strecke Bern-Detlingen. Ab 1919 nahm man auch den Betrieb über die Alpenpässe auf und 1923 ertönte erstmals das berühmte Dreiklanghorn (übrigens der Oper „Wilhelm Tell“ von Rossini entlehnt). Heute bedienen rund 2.000 Fahrzeuge täglich ein Liniennetz von mehr als 10.300 Kilometern.

 www.post.ch

 Flughäfen mit internationalem Anschluss befinden sich in Zürich-Kloten ( www.flughafen-zuerich.ch) und Genf-Cointrin.

Ausrüstung

Das A und O einer angenehmen Weitwanderung sind gut eingelaufene, bequeme Trekkingschuhe mit hohem Schaft und rutschfester Profilsohle.

Von besonderer Wichtigkeit ist auch der Rucksack: Er muss bequem sitzen, das Hauptgewicht sollte dabei auf dem Hüftgurt liegen. Schwere Dinge eher oben packen, leichtere unten und das Gewicht des Rucksacks wirkt erträglicher.



Der Bären trek

Große Scheidegg mit Blick auf die Engelhörner

Schweiß aus Nacken und Stirn. Ming war unwillig, weil man durch die Verspätung buchstäblich in die Mittagshitze hineinlief. In unverfälschtem Obwaldner Dialekt sagte er zu Moor, in dem er seinen Blick in die Ferne richtete, um den Gast nicht merken zu lassen, dass von ihm die Rede war: „Warum het dä fül Blitzg oi nit chenne vorhär uis em Näscht uise!?“ „Es tuet mer leid, ihr Herre, aber ich han hüt am Morge so furchtbar Chopfweh gha, dass i wüekli nid vorhär us em Bett ha möge.“ Das war die Antwort der Amerikanerin im reinsten Schweizerdeutsch.

Ming fiel vor Schreck fast um. Beide hätten am liebsten ihren Tragstuhl samt Gast stehen gelassen und wären Hals über Kopf davongestürzt. Die Amerikanerin sprach kein Wort mehr, und Ming und Moor trugen sie stoisch zum Gletscher und zurück. Auf Fräulein Ruckstuhl hatten sie eine unbändige Wut. Ihr erster Gang nach der Heimkehr war zu Vater Brog. Mit einem lachenden und einem weinenden Auge hörte er sich die Bescherung an. Als er sich bei der „Amerikanerin“ nach ihrem Wohlbefinden erkundigte, lächelte diese zufrieden und lobte unter anderem die beiden wackeren Männer, die ihr sehr gefallen hätten. Ming und Moor durften noch ein schönes Trinkgeld entgegennehmen und waren wohl selten so zufrieden wie an diesem Abend.

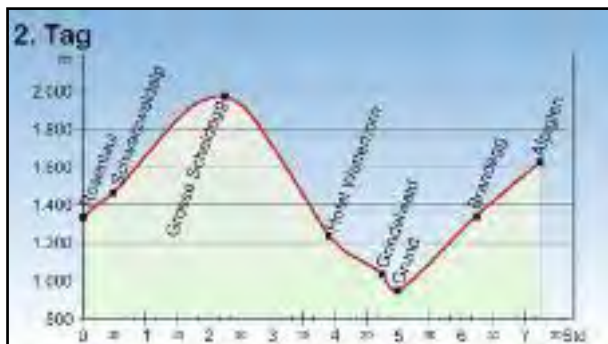
In der Kutscherstube wurde noch jahrelang von der „Amerikanerin“ gesprochen, die eine ausgewanderte Schweizerin war.“ (Auszug aus einem Artikel von Dr. Hans Hanke).

2. Etappe: Rosenlauri - Große Scheidegg - Grindelwald/Alpiglen

🕒 7 Std., ⬆️ 1.307 m, ⬆️ 1.019 m, 📍 Gr. Scheidegg 1.962 m

- ◆ Rosenlauri - Große Scheidegg 2 Std. 15 Min.
- ◆ Große Scheidegg - Grindelwald 2 Std. 30 Min.
- ◆ Grindelwald - Alpiglen 2 Std. 15 Min.
- ✂️ Chalet Schwarzwaldalp, Berghotel Große Scheidegg, Ischbodenhütte, (Mo/Di Ruhetag) 🌐 www.alpenvogelpark.ch, Hotel Wetterhorn
- 🏠 Hotel-Chalet Schwarzwaldalp, ☎️ 033/971 35 15, 🌐 www.schwarzwaldalp.ch, Lager CHF 55, DZ CHF 75
- ◆ Berghotel Große Scheidegg, ☎️ 033/853 67 16, 🌐 www.grosse-scheidegg.ch, Lager CHF 49/ mit HP 78, DZ 67/mit HP 92
- ◆ Berghaus Bort, ☎️ 033/853 17 62, 🌐 www.bort.swiss, ab CHF 132

- ◆ Hotel Wetterhorn, ☎ 033/853 12 18, DZ ab CHF 80, www.hotelwetterhorn.ch
- ◆ Berghaus Alpiglen, ☎ 033/853 11 30, Lager ab 43, DZ ab CHF 59, Zuschlag HP CHF 25, www.alpiglen.ch
- ⌘ Auf der Schwarzwaldalp kann eine alte Säge besichtigt werden, 📅 Mai bis Okt. 9:30 bis 17:00, 🌐 www.saege-schwarzwaldalp.ch





Auf der gesamten Strecke verkehrt eine Postautolinie, so dass jederzeit abschnittsweise abgekürzt werden kann. Das Schöne: Eine Hotelübernachtung schließt eine Freifahrt mit ein, www.rosenloutal.ch



Die Strecke Grindelwald - Alpiglen kann mit der Bahn abgekürzt werden. Die Fahrpläne der Jungfrauabahn findet man unter www.wengen-info.ch > Freizeit > Transport-Bahnen



LKS 1:50.000, Blatt 254T Interlaken

Die Wanderroute folgt weiterhin historischen Spuren. Der Saumweg über die Große Scheidegg wurde einst als Handelsroute zwischen Meiringen und Grindelwald genutzt, später, als der Tourismus in Mode kam, zählte die Strecke zur Großen Oberlandtour, die von Interlaken über die Kleine und Große Scheidegg, über Meiringen und Brienzensee eine Runde schlug und sich, forciert von den ersten bereits Ende des 18. Jahrhunderts herausgegebenen Reiseführern, schließlich als die beliebteste Sightseeing-Tour im Berner Oberland etablierte. Längst hat sich der touristische Ansturm auf die Kleine Scheidegg verlagert. Geblichen sind stille Wanderwege und die Passstraße wird nur

Tal der Schwarzen Lütschine - Grindelwald mit Wetterhorn



Index



Bergfrühling im Berner Oberland



A		Edelweiß	18
Abendberg	83	Eiger	17, 62
Abreise	34	Engstligenalp	96, 98, 100, 106
Adelboden	96, 101, 108	Essen	35
Allmenalp	90	F	
Alp Hohkien	82	Faulhorn	57
Alp Langermatte	106	Fauna	20
Alp Laueli	96	First	57
Alp Oberbärgli	90	Flora	16
Alpen	15	Fuchs	23
Alpendohle	24	G	
Alpenschneehuhn	24	Gällihorn	100
Alpiglen	56, 67	Gamchigletscher	79, 81
Altels	99	Gams	21
Ammertenpass	106	Geld	36
Anreise	34	Geografie	13
Ausrüstung	34	Geologie	13
B		Gesundheit	37
Baumrarder	23	Gewitter	26
Bergrettung	38	Gimmelwald	68, 76
Berner Oberland	12	GPS	37
Betelberg	114, 116	Griesalp	78
Birkhühner	24	Grindelwald	56, 59
Blüemlisalp	88	Große Lägerstein	98
Bunderchrinde	95	Große Scheidegg	19, 56
Bunderspitz	94	Grundvoraussetzungen	30
Bussalp	14	Grütschalp	72
C		Gspaltenhornhütte	79
Chilchfluepass	82	Gstaad	113, 116
Chindbettipass	101	Gsteig	112, 114
Chrine	113	H	
Chrinepass	113	Hahnenmoospass	108
E		Handyempfang	39
Eberwurz	19	Hanglage	25

Hermelin	22	Meiringen	44
Heuberg	90	Mönch	63
Hirsch	23	Murmeltier	21
Höhe	25	Mürren	72, 81
Höhi Wispile	113		
Hohtürli	80, 88	N	
I		Naturschutzgebiet Gelten-Iffigen	110
Iffigenalp	107	Notruf	38
Iffigsee	111	O	
Information	37	Oeschinensee	86
J		Orientierung	39
Jungfrau	64	P	
K		Post	39
Kandersteg	89, 90	R	
Kanzel	83	Reh	24
Karten	37	Reichenbachtal	47
Kiental	83	Reisezeit	40
Kleine Scheidegg	67, 69	Relief	26
L		Rezilberg	106
Lauenen	115	Rosenlauri	49, 52
Lauenensee	112	Rosenlaurischlucht	55
Lauterbrunnen	73	Rotstockhütte	74, 77
Lauterbrunnental	27, 72	S	
Lenk	108, 115	Saalenland	116
Literatur	38	SAC-Hütten	41
Lohnerhütte	97	Schneehase	22
Lötschbergtunnel	92	Schrickmatte	98
Luchs	23	Schwand	82
Luser	98	Schwarzenbach	101
M		Schwarzgräti	100
Marchegg	82	Schwefelquellen	109
Markierung	38	Sefinenfurge	77
		Selbstversorger	40

Silberdistel	19	Updates	41
Sillerenbühl	108	Üschene Gratsattel	100
Simmenquelle	103	Üschenegrat	99
Soustal	82	Üschenetal	95
Spielbodenalp	78		
Staubbachfall	69	V	
Stechelberg	65	Veranstalter	42
Steinadler	24	Vögel	24
Steinbock	20	Vorwahl	40

W**T**

Tannenhäher	25
Trinken	35
Trinkwasser	42
Trümmelbachfälle	66
Trütlisbergpass	115, 116
Tschingellochtighorn	100

U

Umwelt	31
Unterer Grindelwaldgletscher	13
Unterkunft	40

Walliser Wispile	113
Wandern	27
Wegzustand	38
Wengernalp	68
Wetter	25
Wetterbericht	26
Wetterregeln	26
Wildstrubel	96, 102
Wyssi Flue	100





- ▷ Einführung mit Informationen zu Geologie, Flora und Fauna, Wetter, Wandern u. v. m.
- ▷ Reise-Infos von A bis Z
- ▷ Ausführliche Beschreibung des 132 km langen Bärenstrecke mit Meiringen im Haslital als Ausgangspunkt und Gsteig im Saanenland als Endpunkt
- ▷ Zahlreiche Varianten und Tipps am Wegesrand
- ▷ Ausführlicher Index
- ▷ Praktische Griffmarken
- ▷ Einprägsame Symbole zur leichten Orientierung
- ▷ 7 farbige Kartenskizzen im Maßstab 1:130.000
- ▷ 11 farbige Höhenprofile
- ▷ 1 farbige, ausklappbare Übersichtskarte
- ▷ Haltbare PUR-Klebebindung
- ▷ Chlorfrei gebleichtes Papier



3., überarbeitete Auflage 2017
 OutdoorHandbuch Band 175
 ISBN 978-3-86686-558-7
 € 10,90 [D]

