

OUTDOOR

Wanderführer

Iris Kürschner und Pia von Keutz



Schweiz: Bärentrek von Meiringen nach Gstaad



GPS-Tracks
zum
Download

The background image shows a panoramic view of a mountainous landscape. In the foreground, there's a lush green hillside with a few cows grazing. Behind it, a large, rugged mountain peak rises, its slopes covered with patches of snow and green vegetation. The sky above is a mix of bright blue and white, wispy clouds.

Einleitung

Reise-Infos von A bis Z

**Die Via Alpina durchs Berner Oberland –
der Bärentrek**

Index



Mönch und Jungfrau

The background image shows a majestic mountain range with deep blue shadows and bright white snow patches. The sky above is a clear, pale blue.

Band 175

OutdoorHandbuch

Iris Kürschner und
Pia von Keutz

Schweiz: Bären trek

von Meiringen nach Gstaad

Schweiz: Bärentrek

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt von der:



Conrad Stein Verlag GmbH
Am Markt 22, 59514 Welver
 023 84/96 39 12
 info@conrad-stein-verlag.de
 www.conrad-stein-verlag.de
 www.facebook.com/outdoorverlag
 www.instagram.com/outdoorverlag

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme oder Kopie von Texten, Karten, Abbildungen und Symbolen sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags unzulässig und strafbar.

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH. Alle Rechte vorbehalten.



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/ID951-2509-1008

Als Outdoor-Verlag sind uns der Schutz und die Erhaltung der Natur seit jeher ein besonderes Anliegen. Auch in Sachen

Klimaschutz haben wir eine Vorreiterrolle inne: Wir sind der einzige Buchverlag in Deutschland, der bereits seit 2008 seine Bücher konsequent klimaneutral in Deutschland produzieren und transportieren lässt. Dabei wird nicht nur klimaneutral, sondern auch nachhaltig, d. h. so umweltschonend wie möglich produziert, z. B. durch die Auswahl von umweltfreundlichen Materialien. Die bei der Produktion der Bücher entstandenen CO₂-Emissionen werden durch die Unterstützung von zertifizierten Klimaschutzprojekten ausgeglichen. Jedes Buch wird daher mit dem Logo „klimaneutral“ und einer Climate-Partner-Zertifikatsnummer versehen. Mithilfe dieser Nummer können Sie unter www.climatepartner.com Informationen zu der eingesparten CO₂-Menge und dem Projekt finden, das mit der Abgabe gefördert wird.

Das Engagement des Conrad Stein Verlags wurde im Rahmen des Projekts „Klimaneutraler Buchverlag“ mit dem Westenergie Klimaschutzpreis 2022 ausgezeichnet.

OutdoorHandbuch Band 175

ISBN 978-3-86686-831-1 4., komplett überarbeitete Auflage 2025

Text: Iris Kürschner und Pia von Keutz

Fotos: Pia von Keutz

Lektorat: Ricarda Kuschma

Karten und Layout: Manuela Dastig

Gesamtherstellung: gutenberg beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch hat 96 Seiten mit 37 farbigen Abbildungen sowie 15 farbigen Karten im Maßstab 1:100.000, 12 farbigen Höhenprofilen und einer farbigen, ausklappbaren Übersichtskarte.

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, Telefonnummern und Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autorinnen – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Autorinnen und Verlag freuen sich über Ihr Feedback. Schreiben Sie Ihre Tipps und Verbesserungen an info@conrad-stein-verlag.de oder nutzen Sie unsere Social-Media-Kanäle. Bitte nennen Sie dabei Titel, Auflage und Seitenzahl.

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

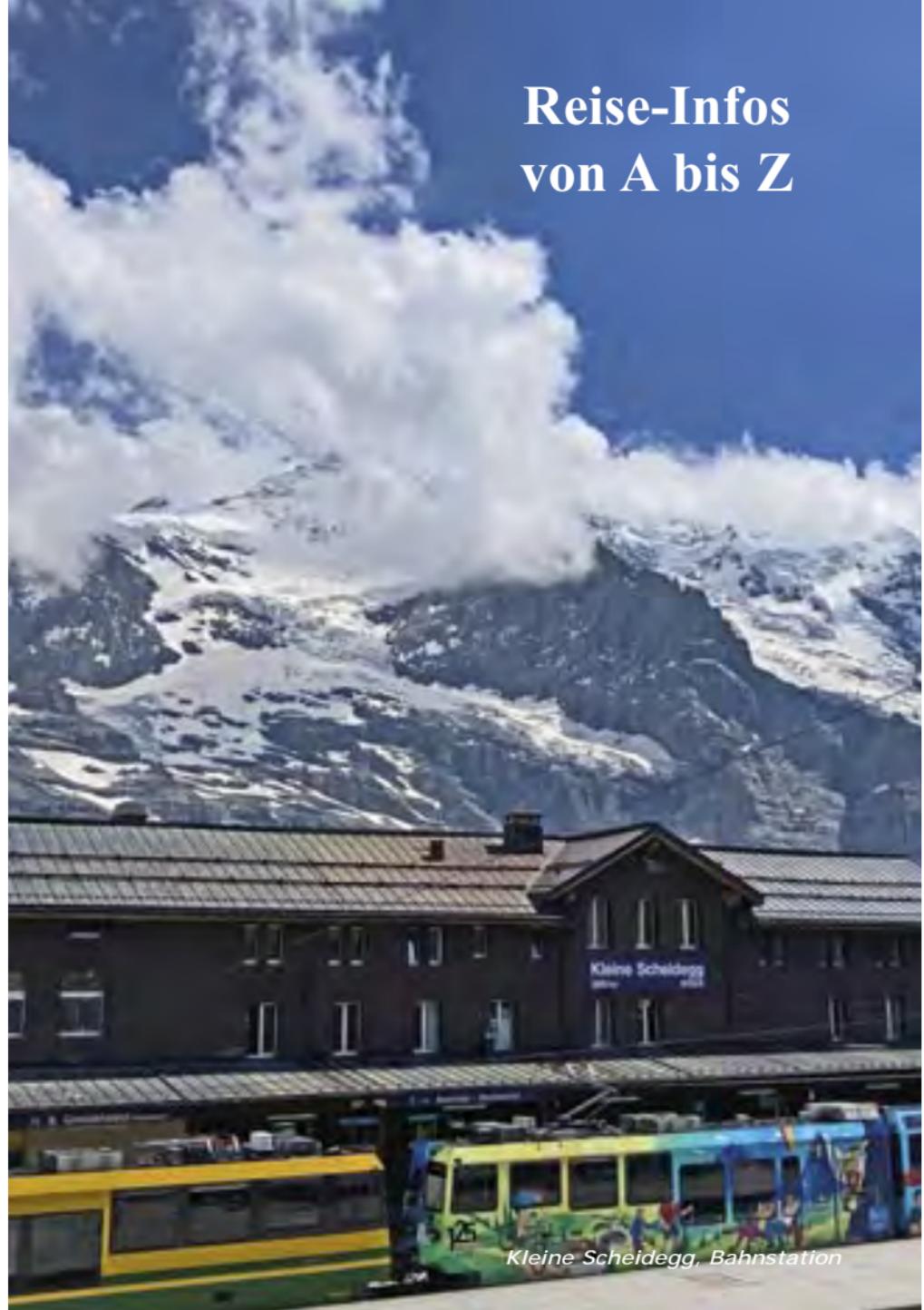
Titelfoto: Große Scheidegg auf Eiger-Nordwand und Grindelwald (Etappe 1)

Inhalt

Einleitung	7		
Das Berner Oberland	8		
Reise-Infos von A-Z	11		
An- und Abreise	12	Medizinische Versorgung	23
Ausrüstung	13	Notruf	23
Bärndütsch	13	Öffnungszeiten	23
Einkaufen	15	Telefon und Internet	24
Elektrizität	15	Radfahren	24
Essen und Trinken in der Schweiz	15	Reisezeit	24
Etappen	16	Trinkwasser	24
Geld, Gepäckservice	18	Unterkunft	24
GPS	18	Verkehrsmittel am Weg	25
Informationen	18	Verpflegung	25
Karten	20	Updates	26
Körperliche Voraussetzungen	21	Weidevieh	26
Laufrichtung	21	Wetter	26
Markierungen	21	Zelten	27
Die Via Alpina durchs Berner Oberland – der Bärentrek	28		
1. Etappe: Meiringen – Grindelwald	22,8 km	30	
2. Etappe: Grindelwald – Wengen – Lauterbrunnen	19,6 km	39	
3. Etappe: Lauterbrunnen – Mürren – Griesalp (Kiental)	21,9 km	49	
4. Etappe: Griesalp (Kiental) – Kandersteg	17,2 km	58	
5. Etappe: Kandersteg – Adelboden	16,0 km	64	
6. Etappe: Adelboden – Lenk	13,7 km	70	
7. Etappe: Lenk – Gstaad	22,3 km	79	
Variante 7.1: Lenk – Ifstigenalp – Wildhornhütte	14,6 km	85	
Variante 7.2: Wildhornhütte – Lauenensee – Gstaad	20,7 km	89	
Index	94		

😊 Eine **Übersichtskarte** des Weges, **Autorinnenprofil** sowie eine Liste aller verwendeten **Symbole** in diesem Buch finden Sie auf den vorderen und hinteren Umschlagseiten bzw. -klappen.

Reise-Infos von A bis Z



Kleine Scheidegg, Bahnstation

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. Alle Etappenorte sind zudem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (Bahn oder Postauto) zu erreichen, wodurch es leicht möglich ist, Teilstrecken des Treks zu wandern.

Vom Endpunkt in Gstaad bis zum Ausgangspunkt in Meiringen braucht der Zug etwa drei Stunden (über Zweisimmen und Interlaken).

Mit der Bahn

Aus Hamburg gibt es regelmäßige ICE- und NightJet-Verbindungen nach Basel. Jede Nacht fährt der CityNightLine aus Deutschland, den Niederlanden und Österreich nach Basel oder Zürich.

Von Basel gibt es mehrmals in der Stunde eine Verbindung über Bern/Interlaken oder Luzern und dann jeweils mit der Panoramabahn nach Meiringen. (2 Std. 45 Min.).

Von München aus gibt es alle zwei Stunden eine Direktverbindung nach Zürich. Von dort sind es etwa zwei Stunden über Luzern nach Meiringen.

Aus Österreich gibt es eine NightJet-Verbindung von Wien über Innsbruck nach Zürich.

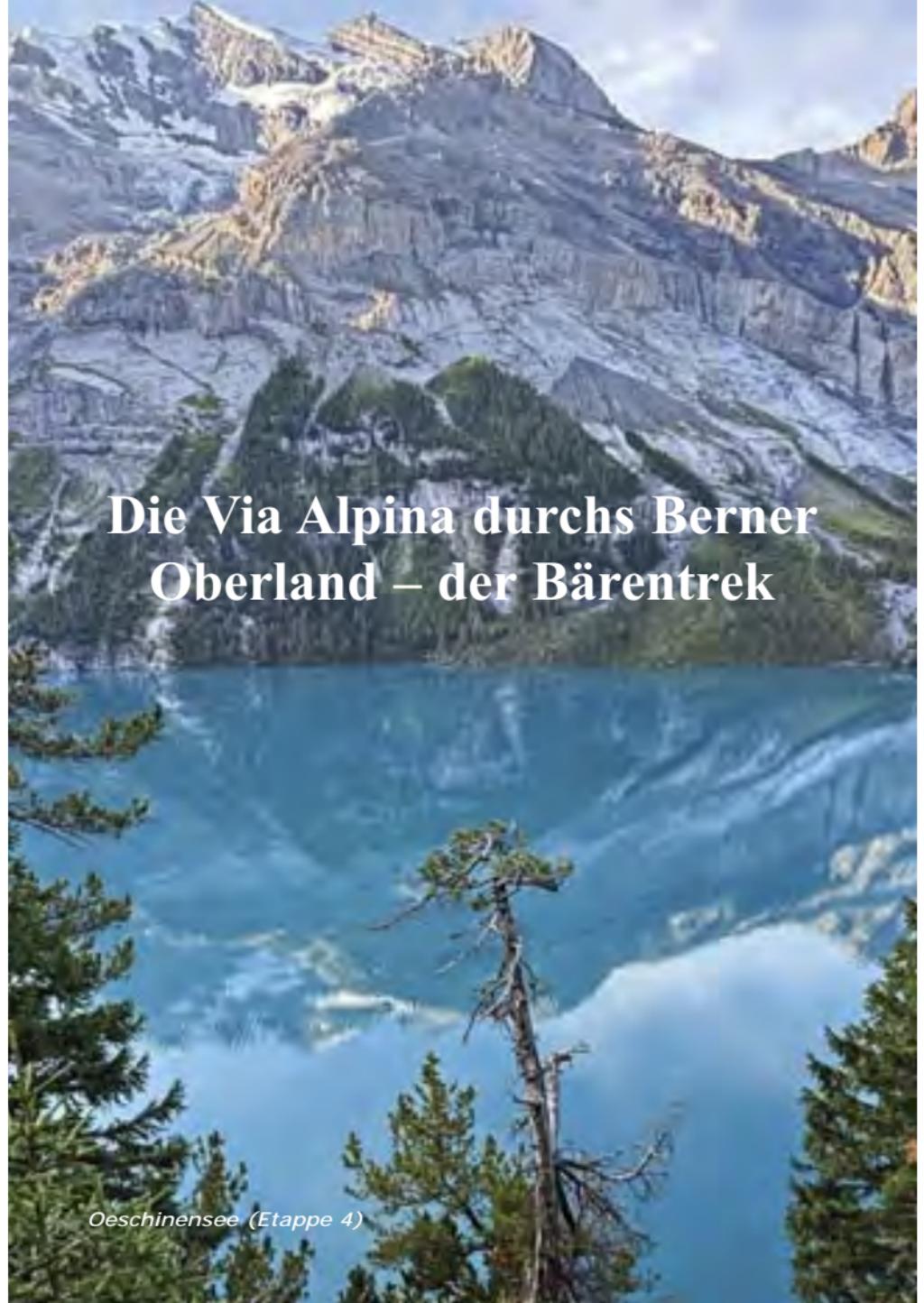
- Fahrplanauskunft: ☎ sbb.ch oder ☎ deutschebahn.de (Es lohnt sich, beides zu vergleichen und eventuell Teilstrecken bei der DB und Teilstrecken bei der SBB zu buchen.) und ☎ www.nightjet.com

Mit dem Auto

Mit dem Auto fährt man aus dem Westen kommend über Basel und Luzern nach Meiringen. Aus der Mitte Deutschlands über Schaffhausen, Zürich und Luzern. Aus dem Osten über Bregenz, Winterthur und Zürich. Aus Österreich meist über Feldkirch, Liechtenstein, Sargans und Zug. Aus Gstaad zurück fährt man eigentlich immer über Thun und Bern und dann weiter entweder Richtung Basel oder Zürich.

Mit dem Flugzeug

Flughäfen mit internationalem Anschluss befinden sich in Zürich, Genf und Basel-Mulhouse.

A wide-angle photograph capturing the majestic Berner Oberland mountains in the background, their peaks partially covered in snow and rocky terrain. In the middle ground, a deep blue lake, identified as the Oeschinen Lake, stretches across the frame. The foreground is filled with the dark green, needle-like branches of several pine trees, some of which are partially obscured by mist or low-hanging clouds.

Die Via Alpina durchs Berner Oberland – der Bären trek

Oeschinensee (Etappe 4)

2. Etappe: Grindelwald – Wengen – Lauterbrunnen

⌚ 19,6 km, ⏸ 6 Std. 30 Min., ↑ 1.200 m, ↓ 1.400 m, ↑ 797-2.061 m

0,0 km	↑ 1.035 m	Grindelwald, Bahnhof											
1,1 km	↑ 943 m	Grindelwald Grund/Terminal											
4,0 km	↑ 1.332 m	Brandegg											
5,6 km	↑ 1.614 m	Alpiglen											
10,0 km	↑ 2.061 m	Kleine Scheidegg											
11,0 km	↑ 1.995 m	Bänke mit Aussicht											
12,2 km	↑ 1.880 m	Wengernalp											
14,8 km	↑ 1.500 m	Bergrestaurant Allmend											
16,8 km	↑ 1.278 m	Wengen											
19,6 km	↑ 797 m	Lauterbrunnen, Bahnhof											

Heute geht es nah ran an die wohl auch international berühmteste Bergkette der Schweiz: das Dreigestirn aus Eiger, Mönch und Jungfrau. Im Aufstieg thront die Bergkette stetig zu Ihrer Linken. Der Weg ist aus Grindelwald zunächst steil, flacht später aber ab. Der Untergrund ist einfach, das Panorama nie verdeckt. Auf der Kleinen Scheidegg, dem höchsten Punkt der Etappe, werden Sie allerdings wenig Bergfrieden, sondern eher Massentourismus finden. Wer das nicht mag, sucht sich lieber vorher oder nachher ein gemütliches Plätzchen.

Der Abstieg gestaltet sich mit ebenso viel Panorama auf einfachen Wegen. Lediglich der Abstieg von Wengen nach Lauterbrunnen ist steil und unter Bäumen. Wer schmalere Wege bevorzugt, der findet jeweils eine Variante im Auf- und Abstieg.

Abkürzungen: Mit der Wengernalpbahn kann die gesamte Strecke von Grindelwald Terminal (bei Grindelwald Grund kurz geradeaus) über die Kleine Scheidegg und Wengen bis Lauterbrunnen abgekürzt werden. Zwischenstationen gibt es am Bergrestaurant Brandegg, am Berghaus Alpiglen, an der Wengernalp und am Bergrestaurant Allmend.

1893 erbaut und immer wieder erweitert worden, ist die fast 20 km lange Zahnradbahn heute die längste der Welt. Zudem können Sie mit der Bahn auf den höchstgelegenen Bahnhof Europas, das Jungfraujoch auf 3.454 m, fahren. Der Top of Europe bietet weitere Attraktionen und einen besonderen Blick auf den Aletschgletscher, den größten Gletscher der Alpen. Infos und Fahrplan:

www.jungfrau.ch/de-ch/planen-buchen/fahrplan/

Am legendärsten in die Geschichte eingegangen ist wohl die Eiger-Nordwand, eine 1.800 m hohe Felsmauer, die durch ihre konkave Form noch imposanter wirkt, die wegen Steinschlag, Lawinenabgängen und schnellen Wetterumstürzen verschrien ist und in der Presse oft als Eiger-Mordwand bezeichnet wird. Die Erstbegehung ohne tödlichen Zwischenfall fand erst im Juli 1938 durch Anderl Heckmair, Heinrich Harrer, Ludwig Vörg und Fritz Kasperek statt. Doch der Eiger, mit 3.970 m der elfhöchste Gipfel im Berner Alpenkamm, wurde bereits 1858 vom Ire Charles Barrington über die Westflanke erstbestiegen.

Die Jungfrau wird erstmals schriftlich in einer Karte von 1577 erwähnt. Ihre weiße Reinheit mag zu ihrem Namen inspiriert haben oder das Frauenkloster Interlaken, das lange im Besitz der Alpgründe des Lauterbrunnentals war. Erst-bestiegen wurde sie im Jahre 1811.

Der Mönch fiel lange Zeit, so eingeklemmt zwischen seinen markanteren Geschwistern Eiger und Jungfrau, gar nicht recht auf, wurde eher als Anhängsel des Eigers betrachtet, was ihm die Namen Innereiger, Hintereiger oder Eigers Schneeberg einbrachte. Erst im Jahre 1790 tauchte erstmals die Bezeichnung Mönch auf. Er wurde im August 1857 zum ersten Mal bestiegen.

Zwischen Bärplatz und Bahnhof führt die Via Alpina links eine schmale Gasse hinunter und verläuft dann auf einer Asphaltstraße bis zum Bahnhof Grindelwald Grund/Terminal (↑ 943 m). Dort überqueren Sie die Schwarze Lütschine, biegen dann links ab und laufen auf einem ziemlich steilen, nicht für Autos zugelassenen Asphaltsträßchen bergan.

☞ Zu einem Campingplatz kommen Sie, wenn Sie nach der Brücke bei Grindelwald Grund nicht links, sondern geradeaus gehen. Gehen Sie dann rechts auf die Kirchbodenstrasse und biegen Sie dann wieder nach rechts ab, sobald Sie unter der Seilbahn durch sind.

☞ **Camping Eigernordwand**, Bodenstrasse 4, 3818 Grindelwald,
☎ +41/(0)33/853 12 42, ☐ camp@eigernordwand.ch, ☐ eigernordwand.ch,
Ü ab 26 CHF, ☐ Mitte Mai bis Anfang Oktober, ☐ 700 m

Immer wieder kreuzt das Sträßchen die Auto- und Fahrradstraße, Sie folgen dieser allerdings nie. Nach etwa 200 Hm kommen Sie an die Wegkreuzung Wärgistal (↑ 1.132 m). Halten Sie sich rechts am Bach. Sie gehen zunächst über Schotterwege und dann über eine Fahrstraße und erreichen das Bergrestaurant Brandegg 🚎 ① (↑ 1.332 m). Sie sind schon wieder so weit oberhalb von Grindelwald, dass Sie von der ausladenden Terrasse einen tollen Ausblick zurück ins Tal und auf die Große Scheidegg haben.



Bergrestaurant Brandegg, Priska Nebiker, Brandeggstrasse 41, 3818 Grindelwald,
 ☎ +41/(0)33/853 10 57, info@brandegg.ch, brandegg.ch, täglich 9:00-18:00

Weiter geht es hinauf bis zum Berghaus Alpiglen ② (↑ 1.614 m). Dabei gehen Sie häufig entlang der Schienen der beeindruckenden Zahnradbahn, wo bestimmt der ein oder andere Waggon an Ihnen vorbeifährt.



Der Fahrradweg ist teilweise, aber eben nur teilweise identisch mit dem Wanderweg. Die Beschilderung ist eindeutig, Sie müssen nur aufmerksam sein.

2





Eigergletscher und Eigerbahn

☞ X **Berghaus Alpiglen**, Fam. Straubhaar, Alpiglen, 3818 Grindelwald,
☎ + 41/(0)33/853 11 30, ☤ info@alpiglen.ch, ☛ alpiglen.ch, Ü mit HP im Lager
CHF 90, im EZ CHF 130, Mehrbettzimmer verfügbar, ☐ Restaurant Juni bis Oktober
täglich ab 9:00, zum Abendessen reservieren

Vor dem Berghaus kreuzt der Eigertrail ab.

☛ **Variante Eigertrail**

⌚ 7 km, ☺ 3 Std. 30 Min., ↑ 813 m, ↓ 363 m, ↑ 1.610-2.288 m

Wer einen schmäleren, anspruchsvolleren Weg bevorzugt, der kann ab Alpiglen die Variante des Eigertrails laufen (2,6 km und 260 Hm mehr). Er führt direkt unterhalb der Eiger-Nordwand hinauf zum Eigergletscher. Zunächst geht es steiler bergan bis zu einem ☰ Aussichtspunkt an den Wasserfällen (↑ 1.890 m). Von dort geht es immer am Hang entlang bis Sie nach etwa 4 km zum beliebtesten ☰ Eiger-Nordwand-Aussichtspunkt Wart (↑ 2.283 m) kommen. Kurz dahinter kommen Sie an eine Wegkreuzung ohne Schild. Der Weg geradeaus führt zum Terminal Eigergletscher. Um direkt zur Kleinen Scheidegg zu kommen, folgen Sie dem Pfad halb rechts. Nach weiteren welligen 2 km erreichen Sie den ☰ Fallbodensee (↑ 2.143 m) mit wunderschönem Panorama. Die Kleine Scheidegg liegt direkt unter Ihnen. Dort treffen die Variante und die Via Alpina wieder zusammen.

Index

Rotstockhütte (Etappe 3)

A

Aareschlucht	29	Gilbach	73
Adelboden im Engstligenalp	69	GPS	18
Ahorni	69	Griesalp im Kiental	57
Allebach	69	Grindelwald	38
Allmend	47	Große Scheidegg	36
Alp Groppi	87	Gspaltenhornhütte	55
Alp Stierrentungel-Beizli	90	Gstaad	84, 92
Alp Wintermatte	82		
Alpiglen	42	H	
Alpschele	68	Hahnenmoospass	74
Ausrüstung	13	Hohtürlipass	60

B

Bahn	12	Iffigenalp	87
Bergläger	74	Iffigfall	87
Berner Oberland	8	Iffigsee	88
Betelbergbahn	80, 86	Informationen	18
Blümlisalpjhütte	60	Ischbodenhütte Bergbeizli	37
Bonderalp	69	Jungfrau	2, 7, 40
Brandegg	41	K	
Bühlberg	77	Kaltenbrunnen	34
Bundalp	59	Kander	66
Bunderchrinde	68	Kandersteg in Kandertal	63
Bundstätig	56	Karten	20
Bürglialp	56	Kiental	57
		Kleine Scheidegg	43

E

Eiger	7, 36, 40
Eigergletscher	42
Eigertrail	42
Etappen	16

F

Fallbodensee	42
Flora	9

G

Geils	74
-------	----

L

Lauenen	92
Lauenensee	91
Lauterbrunnen	47
Leiterli	80
Lenk	77
Lötschbergtunnel	66

M/N

Markierungen	21
Meiringen im Haslital	29

Mönch	2, 7, 40	Trütlisbergpass	82
Mürren	51	Tungelpass	90
Notruf	23		
O/P			
Oeschinensee	61	Unterkunft	24
Pöschenried	87	Updates	26
R			
Rosenlaui	34	Verkehrsmittel	25
Rotstockhütte	53	Viehgatter	26
S			
Schwarzwalddalp	35	VogelLisi	74
Schweregrade	22		
Sefinenfurgge	54	W	
Sillerenbühl	73	Wengen	47
Simmenfälle	75	Wengernalpbahn	39
Spielbodenalp	52	Wetter	26
Steinenberg	57	Wetterhorn	37
T			
Trinkwasser	24	Wildhornhütte	88
Trümmelbachfälle	44	Winteregg	50
		Wintereggalp	51
		Wörterbuch	13

Werde Fan bei Facebook und Instagram!



www.facebook.com/outdoorverlag

www.instagram.com/outdoorverlag



- ▷ 7 Etappen, 134 km
- ▷ Ein Mix aus berühmten Touristenhighlights und versteckten Naturschönheiten
- ▷ Raue Alpenbergwelt gepaart mit Schweizer Chaletdorf-Idyll
- ▷ Flexible Gestaltungsmöglichkeiten durch gute Infrastruktur
- ▷ Beeindruckende Ausblicke auf Eiger, Mönch und Jungfrau
- ▷ Die beste Art, das Berner Oberland kennenzulernen
- ▷ Reise-Infos von A bis Z
- ▷ Ausführlicher Index
- ▷ Praktische Griffmarken
- ▷ Einprägsame Symbole zur leichten Orientierung
- ▷ 15 farbige Karten im Maßstab 1:100.000
- ▷ 12 farbige Höhenprofile
- ▷ 1 farbige, ausklappbare Übersichtskarte



4., überarbeitete Auflage 2025
OutdoorHandbuch Band 175
ISBN 978-3-86686-831-1
€ 12,00 [D]



9 7 8 3 8 6 6 8 6 8 3 1 1