

# OUTDOOR

## Wanderführer

Iris Kürschner und Pia von Keutz



## Schweiz: Bären trek von Meiringen nach Gstaad

GPS-Tracks  
zum  
Download





**Einleitung**

**Reise-Infos von A bis Z**

**Die Via Alpina durchs Berner Oberland –  
der Bären trek**

**Index**



*Mönch und Jungfrau*



Band 175

# OutdoorHandbuch

Iris Kürschner und  
Pia von Keutz

## Schweiz: Bären trek

von Meiringen nach Gstaad

# Schweiz: Bärenrek

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](mailto:info@conrad-stein-verlag.de)

💻 [www.conrad-stein-verlag.de](http://www.conrad-stein-verlag.de)

📘 [www.facebook.com/outdoorverlag](https://www.facebook.com/outdoorverlag)

📷 [www.instagram.com/outdoorverlag](https://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/10951-2509-1008

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 CO<sub>2</sub>-Emissionen werden durch die Unterstützung von zertifizierten Klimaschutzprojekten ausgeglichen. Jedes Buch wird daher mit dem Logo „klimaneutral“ und einer ClimatePartner-Zertifikatsnummer versehen. Mithilfe dieser Nummer können Sie unter [www.climatepartner.com](http://www.climatepartner.com) Informationen zu der eingesparten CO<sub>2</sub>-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: gutenbergs 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](mailto: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 Bärenrek	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 – Iffigenalp – 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.

**i** Fahrplanauskunft:  [sbb.ch](https://www.sbb.ch) oder  [deutschebahn.de](https://www.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](https://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.



# **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/](http://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 elfthöchste Gipfel im Berner Alpenkamm, wurde bereits 1858 vom Iren 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 Alpgünde des Lauterbrunnentals war. Erstbestiegen 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 Alpigen 🚂 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.





*Eigergletscher und Eigerbahn*




 **Berghaus Alpigen**, Fam. Straubhaar, Alpigen, 3818 Grindelwald,  
 + 41/(0)33/853 11 30,  [info@alpigen.ch](mailto:info@alpigen.ch),  [alpigen.ch](http://alpigen.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 schmaleren, anspruchsvolleren Weg bevorzugt, der kann ab Alpigen 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.



A full-page background image of a mountain landscape. The upper part shows rugged, rocky mountain peaks with patches of snow. Below the peaks, the slopes are steep and covered in vibrant green grass. In the foreground, a small cluster of buildings with brown roofs is visible on a green slope. The sky is blue with scattered white clouds.

# Index

*Rotstockhütte (Etappe 3)*

**A**

Aareschlucht	29
Adelboden im Engstligental	69
Ahorni	69
Allebach	69
Allmend	47
Alp Groppi	87
Alp Stierentungel-Beizli	90
Alp Wintermatte	82
Alpiglen	42
Alpschele	68
Ausrüstung	13

**B**

Bahn	12
Bergläger	74
Berner Oberland	8
Betelbergbahn	80, 86
Blümlisalphütte	60
Bonderalp	69
Brandegg	41
Bühlberg	77
Bundalp	59
Bunderchrinde	68
Bundstäg	56
Bürglialp	56

**E**

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

**F**

Fallbodensee	42
Flora	9

**G**

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

Gilbach	73
GPS	18
Griesalp im Kiental	57
Grindelwald	38
Große Scheidegg	36
Gspaltenhornhütte	55
Gstaad	84, 92

**H**

Hahnenmoospass	74
Hohtürlipass	60

**I/J**

Iffigenalp	87
Iffigfall	87
Iffigsee	88
Informationen	18
Ischbodenhütte Bergbeizli	37
Jungfrau	2, 7, 40

**K**

Kaltenbrunnen	34
Kander	66
Kandersteg in Kandertal	63
Karten	20
Kiental	57
Kleine Scheidegg	43

**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		
<b>O/P</b>		<b>U</b>	
Oeschinensee	61	Unterkunft	24
Pöschenried	87	Updates	26
<b>R</b>		<b>V</b>	
Rosenlauri	34	Verkehrsmittel	25
Rotstockhütte	53	Viehgatter	26
		VogelLisi	74
<b>S</b>		<b>W</b>	
Schwarzwaldalp	35	Wengen	47
Schweregrade	22	Wengernalpbahn	39
Sefinenfurgge	54	Wetter	26
Sillerenbühl	73	Wetterhorn	37
Simmenfälle	75	Wildhornhütte	88
Spielbodenalp	52	Winteregg	50
Steinenberg	57	Wintereggalp	51
		Wörterbuch	13
<b>T</b>			
Trinkwasser	24		
Trümmelbachfälle	44		

**Werde Fan bei Facebook und Instagram!**



[www.facebook.com/outdoorverlag](http://www.facebook.com/outdoorverlag)

[www.instagram.com/outdoorverlag](http://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



Druckprodukt mit finanziellem

**Klimabeitrag**

ClimatePartner.com/10951-2509-1008



4., überarbeitete Auflage 2025

OutdoorHandbuch Band 175

ISBN 978-3-86686-831-1

€ 12,00 [D]



9 783866 868311