



Eiger, Mönch, Jungfrau

Durch die Hintere Gasse der Berner Alpen:

# Der Bären trek

vom 12. bis 18. Juli 2014 mit Wanderleiter Peter Salzmann

Im Banne gigantischer Gletscher und imposanter Felswände folgt die Route den Spuren der Bären, die einst in grauer Vorzeit die Pässe überquerten. Natürlich sind die Bären längst ausgestorben, denen zu Ehren der Trek benannt wurde. Dafür können wir aber auf dem Bären trek die schönste und eindrucklichste Seite des Berner Oberlandes kennenlernen. Auf engstem Raum drängt sich da eine der berühmtesten Bergwelten zusammen, darunter das viel bestaunte Gipfeltrio von Eiger, Mönch und Jungfrau. Allein im östlichen Teil der Berner Alpen recken acht der insgesamt 47 Schweizer Viertausender ihre Gipfel majestätisch in den Himmel und prägen das Landschaftsbild in einmaliger Weise.

## Hautnah an der Eigernordwand

Der 115 km lange Bären trek folgt der sogenannten »Hinteren Gasse«, einem uralten Saumweg, der 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 Alpwiesen ist kaum irgendwo sonst so überwältigend. Die Strecke führt hautnah an monumentalem Urgestein

entlang, überwindet acht reizvolle Pässe, quert zehn ganz unterschiedliche Täler und endet in den lieblichen Voralpen zu Füßen des Diableretsmassivs.

Der Bären trek berührt aber auch geschichtsträchtige Orte, ist zugleich 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 Berge erkannt und ihre Begeisterung über das Berner Oberland in die Welt hinausgetragen.



Blick von Grindelwald Richtung Fiescherhorn





### 1. Etappe: Treffpunkt 09:20 Hotel Rosenlauri Meiringen-Rosenlauri, 1328 m – Grindelwald 962 m – Bahn zur Gruppenunterkunft Alpiglen, 1616 m

Bus Meiringen ab: 08:48, Rosenlauri – Schwandboden – Grosse Scheidegg (1962) – Im Lochbiel – Milibach – Grindelwald  
Letzter Zug Grindelwald 17:47 (16:47) – Alpiglen an 18:07  
**14.2 km, 750 m rauf, 1000 runter, 4h45 (bis Grindelwald)** (Grindelwald-Alpiglen mit der Bahn, ansonsten plus 5 km, 680 m hoch, +2h10)

Der Saumweg über die Grosse Scheidegg wurde einst als Handelsroute zwischen Meiringen und Grindelwald genutzt. Später, als der Tourismus in Mode kam, gehörte die Strecke zur «grossen Oberlandtour», die von Interlaken über Kleine und Grosse Scheidegg, Meiringen und Brienzsee eine Runde beschrieb und sich als die beliebteste Sightseeing-Tour im Berner Oberland etablierte. Längst hat sich der Ansturm auf die Kleine Scheidegg verlagert. Geblieben sind stille Wanderwege, und die Passstrasse wird nur noch vom Postauto und Radfahrern genutzt. Einzigartig sind die Ausblicke auf die Engelhörner, die die Südseite des Reichenbachtals flankieren, gefolgt vom Wellhorn und dem Wetterhorn, das sich – vor allem im Abstieg von der Grossen Scheidegg – als gewaltiges Bollwerk präsentiert.

### 2. Etappe: Berghaus Alpiglen, 1616 m – Station Eigergletscher 2320 m, Lauterbrunnen 800 m

Alpiglen – Eigertrail – Station Eigergletscher – Biglenalp – Mettla – Schiltwald – Lauterbrunnen; **17.2 km, 1000 m rauf, 1800 runter, 6h30**. Möglichkeit, einen Teil des Abstiegs mit der Bahn zu machen, um das WM-Finale nicht zu verpassen.

Die heutige Etappe lässt sich durch zahlreiche Möglichkeiten, mit der Bahn abzukürzen, sehr unterschiedlich gestalten. Sie verläuft vor einer gewaltigen Gebirgsszenerie, und wir können uns fast über die gesamte Strecke am Dreigestirn von Eiger, Mönch und Jungfrau so richtig sattsehen.

### 3. Etappe: Lauterbrunnen/Mürren 1640 m – Sefinenfurgge 2640 m – Golderli Griesalp 1455 m

Lauterbrunnen, Bahn nach Mürren – Gimmela – Bryndli – Rotstockhütte – Sefinefurgge – Griesalp: **15 km, 1200 m rauf, 1400 m runter, 6h30**. Wir fahren Lauterbrunnen-Mürren mit der Bahn und gewinnen dadurch fast zwei Stunden.

Wir nehmen die Bahn von Lauterbrunnen nach Mürren und wandern ob Gimmelwald ins Sefinental. In der Rotstockhütte stärken wir uns, um den Anstieg von 600



Höhenmetern zu bewältigen. Von der Sefinenfurgge gehts steil runter zur Griesalp ins Golderli.

### 4. Etappe: Griesalp 1450 – Hohtürli – Oeschinensee 1593 m

Griesalp, 1450 m – Gamchi 2000 m – Bettstatt – Hohtürli 2778 – Blüemlisalphütte 2830 – Oberbärgli – Oeschinensee, 1600 m; **12 km, 1600 m rauf, 1400 m runter, 7h00**

Abkürzung: Wir fahren mit der Gondelbahn von Öschinensee nach Kandersteg, letzte Talfahrt um 18.00 Uhr.

Heute wird die Königsetappe des Bärentreks gemeistert. Steile, exponierte Passagen, aber auch beeindruckende Naturschauspiele warten auf uns. Vom Golderli steigen wir durch satte Blumenwiesen auf die Bundalp. Im Zickzack steigen wir teilweise über Treppen 800 m hoch zur Blüemlisalphütte, wo wir die Aussicht bis zum Jura geniessen. Nach einem langen, langen Abstieg über Moränen und Bergwiesen erreichen wir den felsumrahmten Öschinensee und schenken uns mit einer Gondelfahrt den weiteren Abstieg nach Kandersteg. Wir lassen uns im Hotel Victoria verwöhnen.





Wildstrubel über der Engstligenalp

## 5. Etappe:

### Kandersteg, 1200 m – Engstligenalp, 1952 m

Kandersteg – Eggeschwand – Alpbach – Innere Üschene – Schedelsgrätli 2512 – Engstligenalp

**13 km, 1400 m rauf, 650 m runter, 5h40.**

Von Kandersteg laufen wir bis zur Talstation Eggeschwand und biegen dann rechts ins Üschenetal. Wir folgen dem «Alpbach» bis fast an die Quelle, unterqueren die drei Lohner und überschreiten das Schedelsgrätli, um auf dem Ärtelgrat auf die Engstligenalp abzusteigen.

## 6. Etappe:

### Engstligenalp, 1952 m – Iffigenalp, 1584 m

Engstligenalp – Ammertentpass 2443 – Staldenweid 1380 – Sibe Brünne – Langermatte 1860 – Iffigenalp

**14.5 km, 1120 m rauf, 1460 runter, 6h20**

Abkürzungsmöglichkeiten: keine.

Die heutige Route verläuft im Banne des wuchtigen Wildstrubelmassivs. Wir queren die Hochebene der Engstligenalp nach Südwesten und steigen dann steil hinauf zum Ammertentpass. Durch einen steilen Schutthang gehts ins Ammertental. Wenig später trifft der Wanderpfad auf die Fahrpiste die zur bewirtschafteten Alpe Retzlibergli führt. Ein beliebtes Ausflugsziel ist die Simmenquelle in unmittelbarer Nähe. Wir steigen auf zur rustikalen Alpe Langermatte. Dahinter geht es wieder abwärts zur Iffigenalp. Das hölzerne Berghaus empfängt uns mit dem nostalgischen Charme früherer Zeiten.

## 7. Etappe: Iffigenalp, 1584 m – Gsteig, 1184 m

Iffigenalp – Iffigsee – Stiereniffige 2344 – Lauenensee 1380 – Brandsberg 1750 – Gsteig;

**17.8 km, 1290 m rauf, 1680 m runter, 7h10**

Abkürzungsmöglichkeiten: am Lauenensee aufhören -2h30.

Gsteig ab: 16:22 16:33 17:22 (letzte Verbindung)

Zürich an: 19:58 20:56 21:28

Variante Lauenensee – Gstaad 17:10

Durch das einzigartige Naturschutzgebiet Gelten-Iffigen mit seiner reichen Kalkalpen-Flora nähern wir uns dem letzten Höhenzug der Berner Alpen und der Grenze zur Romandie. Idyllische Bergseen wie der Iffigsee und der Lauenensee sind nur zwei Highlights der vielfältigen und botanisch artenreichen Landschaft. Diese Etappe verlangt einiges an Kondition und Durchhaltevermögen, schliesslich überschreiten wir zwei Pässe und steigen in zwei Täler ab. Wem das zum Abschluss zuviel ist, kann in Lauenensee aussteigen – 8 km vor unserem Ziel Gsteig.



Iffigensee



# BÄRENTREK

vom 12.-18. August 2014  
in 7 Tagen durch das  
hinterste Berner Oberland.



115 km

## MATERIALLISTE

Alles Material sollte  
möglichst leicht sein.  
Der volle Rucksack mit Wasser  
sollte die Gewichtslimite von  
9 kg nicht überschreiten!



	auf Person	in Rucksack
Unterwäsche*	X	X
Wandersocken*	X	X
Funktionshemd T-Shirt*	X	X
Wanderhose*	X	
Faserflies/Pullover*	X	
Bergschuhe* mit Vibramsohle	X	
Rucksack mit gutem Hüftgurt	X	
Regenrucksack		X
Regenjacke*/Pellerine		X
Regenhose*		X
Mini-Regenschirm		X
Sonnenbrille	X	
Sonnenhut*	X	
Sonnencreme min. Faktor 20		X
Lippenpomade		X
Wollmütze gegen Kälte		X
Handschuhe gegen Kälte		X
Nastuch	X	
Teleskopstöcke (empfehlenswert!)	X	
Taschenmesser		X
Geld	X	

Start am 12. Aug. 2014

09.20 Hotel Rosenloui ob  
Meiringen

CHF 1290.-

bitte einzahlen an:

Raiffeisenbank Region Visp  
3930 Visp IBAN:  
CH73 8055 3000 0030 4783 4

Preis CHF 1290.- (p.Pers.)

im Preis enthalten:

- 7 Tage Wanderführung
- 6 Übernachtungen in  
Hütten/Hotels (DZ)
- 6 Tageslunches
- exkl. allfällige Transporte und  
Getränke (Personentransporte  
nach Abmachung)

myAlpevents.ch GmbH  
Peter Salzmann,  
Wanderleiter  
3930 Visp  
079 680 14 67  
p.salzmann@rhone.ch

Ausweise/Halbtax/Kreditkarte	X	
Kleiner Fotoapparat		X
Verpflegung für 1. Tag		X
Trinkflaschen/Thermosflasche		X
Toilettenartikel		X
- Frottétuch		
- Seife/Duschzeug/Deo		
- Zahnbürste/Zahnpasta		
- Feuchttüchlein		
Stirnlampe		X
Nachtbekleidung		X
Tüten für Nasszeug/Abfall		X
(Baumwoll)-Hüttenschlafsack		X
(Hüttenschuhe)		X
(Lärmstopper/Ohrpfropfen)		X
(Badekleider, Seen + Hotel Victoria)		X
(Lesestoff/Kartenspiel)		X
Kleiderwaschmittel, Klammer		X
(Handy, Adapter)		X
Pers. Medikamente		X
*=atmungsaktive Materialien		