

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



Die Wandertipps des Schweizer Alpen-Club SAC

33 Berg- und Alpinwanderungen
in der ganzen Schweiz



WEBERVERLAG.CH

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6		
Autorinnen und Autoren	8		
Gut zu wissen	9		
SAC-Wanderskala	10		
Sicher unterwegs	12		
Umweltfreundlich unterwegs	14		
Links, Apps, Telefonnummern	15		
Berner Oberland			
01 Schönheit ist überall ein gar willkommener Gast – Wanderung ins Hintere Lauterbrunnental <i>Gerhard Fitzthum</i>	16	10 Schroffe Felsen, heilige Wasser – Gratwanderung im Spätherbst <i>Françoise Funk-Salamí</i>	86
02 Die Festung ob Brienz – Anspruchsvolle Wanderung auf die Oltschiburg <i>Bernd Jung</i>	24	11 Drei Perlen am Grand-Saint-Bernard – Pilgerwanderung zu den Lacs de Fenêtre <i>Stéphane Maire</i>	94
03 In der Stille des Giglistocks – Versteckte Berühmtheit über dem Sustenpass <i>Fredy Joss</i>	32	12 Gratwanderung zum Mont Brûlé – Zwischen Himmel und Erde im Val d’Entremont <i>Stéphane Maire</i>	100
04 Vier Kilometer Gratgenuss – Alpinwandern auf die Schwalmere <i>Bernd Jung</i>	40	Zentralschweiz/Zürich	
05 Im Banne eines verzauberten Riesen – Eine einsame Wanderung hoch über dem Färmeltal <i>Bernd Jung</i>	48	13 Urner Gedicht – Anspruchsvolle Wanderung in den Urner Alpen <i>David Coulin</i>	108
		14 Romantische Riginordlehne – Unterwegs im grössten Schutzwald der Schweiz <i>David Coulin</i>	116
Wallis		15 Ein Berg für alle Fälle – Wandern im Zürcher Oberland <i>Françoise Funk-Salamí</i>	122
06 In sechs Tagen ums Matterhorn – Tour du Cervin: Weitwanderung ab St.Niklaus <i>Stefan Hartmann</i>	56	Tessin/Italien	
07 Eine Route voller Leben – Zweitageswanderung von Arolla nach Verbier <i>Valentin Abbet</i>	64	16 Hoch über dem Lago Maggiore – Eine Wanderung im Winter auf den Gridone <i>Steffen Kern</i>	126
08 Über sieben Alpen – Spätherbst im Lötschental <i>Françoise Funk-Salamí</i>	70	17 Lust auf Süden – Urchig-schönes Wandern im Muggiotal <i>Iris Kürschner</i>	136
09 Einsames Tal der Schmetterlinge – Wandern im Laggintal <i>Iris Kürschner</i>	78		
		18 Hoch soll sie leben – Cima di Cugn im Tessin: Die Suche nach einer seltenen Alpenpflanze <i>Sabine Joss</i>	144
		19 Bergfrühling im Val Colla – Von Hütte zu Hütte vom Monte Bar zum Monte Brè <i>Françoise Funk-Salamí</i>	152
		20 Auf die Krone der Schöpfung – Anspruchsvolle Wanderung auf die Corona di Redòrta <i>Franz Ulrich</i>	156
		Graubünden	
		21 Unberührte Schönheit – Eine zweitägige Wanderung über die Capanna Sasc Furà CAS <i>Benedikt Haufs</i>	166
		22 Kleinod des Schweizer Nationalparks – Herbstwanderung zu den Lais da Macun <i>Françoise Funk-Salamí</i>	174
		23 Auf zur sagenhaften Alp – Durch den Naturpark Beverin zur Via Capricorn <i>Pius Furger</i>	182
		24 Juwel in kargen Sphären – Alpine Wanderung von der Greina über den Piz Terri ins Valle di Blenio <i>Pius Furger</i>	190
		25 Im rauhen, stillen Tal – Dreitageswanderung im Tessiner Val Bavona <i>David Coulin</i>	198
		26 Entlang der magischen Linie – Auf dem Sardona- Welterbe-Weg durch den wilden Osten <i>Iris Kürschner</i>	204
		27 Als der Berg zu Tale stürzte – Schluchtwanderung durch den Bündner Grand Canyon <i>Pius Furger</i>	214
		Westschweiz / Jura	
		28 Abenteuerliche Riviera – Wandern um die Rochers de Naye <i>Laurent Grabet</i>	220
		29 Träumen über dem Lac Léman – Mehrtägiges Grenzwandern in der Romandie <i>Bernd Jung</i>	228
		30 Wilder Kamm – Querung der Juraketten auf französischem Gebiet <i>Geneviève Ruiz</i>	238
		Schwarzwald / Haute-Savoie / Aostatal	
		31 Ein Stück Kulturerbe Frankreichs – Herbstwanderung in der Haute-Savoie <i>Stéphane Maire</i>	244
		32 Im Angesicht des weissen Berges – Höhenwanderung vom Val Vény ins Val Ferret <i>Françoise Funk-Salamí</i>	250
		33 In Nachbars Garten – Ein Fünftages-Trek im Hinteren Wiesental <i>Iris Kürschner</i>	256



Gerhard Fitzthum

«Schönheit ist überall ein gar willkommener Gast»

Wanderung ins
Hintere Lauterbrunnental

Schon Johann Wolfgang von Goethe suchte den Oberhoresee auf. Dort war er damals umgeben von Eismassen, heute muss man deutlich höher steigen, um die Gletscher zu sehen. Eine Reise zu Naturschauspielen in Zeiten des Klimawandels.

Bildschön und geheimnisvoll –
in manchen Jahren ist der
Oberhornsee nahezu trocken.



Die Reste des Wätterlickengletschers:
Die Verbindung zum Tschingelfirn
ist längst abgebrochen.

Wer in die Naturparadiese des Hinteren Lauterbrunnentals will, fährt für gewöhnlich bis zur Postauto-Haltestelle in Stechelberg und wandert dann an der wild schäumenden Lütschine aufwärts. Die beste Dramaturgie bietet aber der Zugang unterhalb des Tanzbedeli auf rund 2000 Metern – ein Umweg über das Sefinental, in dem ein steiler Serpentinweg zu einer fantastischen Aussichtsposition hinaufführt. Jungfrau, Schwarzmönch, Gspaltenhorn und Schilthorn wirken hier zum Greifen nah. Am Passübergang öffnet sich dann der Blick in die Schlünde des Lauterbrunnentals. Wie gebannt starrt man aber erst mal auf die dahinter aufsteigende Dreitausenderkette des UNESCO-Weltnaturerbes – vergletscherte Nordhänge, an denen gewöhnliche Bergwanderer wie wir nichts verloren haben. Nicht weniger eindrücklich ist der akustische Szenenwechsel: Hat der Aufstieg in atemberaubender Stille stattgefunden, so ist die Luft nun plötzlich von einem markanten Rauschen erfüllt. Es sind die Wasserfälle, die im Tal der lauterer Brunnen den Ton angeben.

Goethe musste nur zum Oberhoresee

Nun braucht man eine knappe Stunde zum Kerzenhotel Obersteinberg, das uns zwei Tage als Basislager dienen wird. Nicht für Gipfelabenteuer, sondern für ein paar vorsichtige Kontakte mit den ersten Opfern des Klimawandels, den Gletschern.

Gut ausgeruht machen wir uns am nächsten Morgen auf den Weg zum Tschingelgletscher. Dafür folgt man den endlosen Steinwüsten, die er bei seinem Rückzug hinterlassen hat. Vom Gletscher selbst fehlt allerdings jede Spur. Johann Wolfgang von Goethe hatte es seinerzeit besser: Er musste nur bis zum Oberhoresee aufsteigen, um auf nahezu allen Seiten von Eismassen umgeben zu sein. Heute weiden hier die Kühe, und vom Tschingelgletscher ist nach wie vor nichts zu sehen. Wir folgen der Oberkante der 1850er-Moräne – sie markiert den letzten Gletscherhochstand –, queren einige ungesicherte Wasserläufe und tauchen in eine fast weglose Schuttwildnis ein. Durch ein Blockmeer klettern wir dann neben einem garsig schäumenden Gletschermilchbach aufwärts und müssen dabei hin und wieder die Hände zu Hilfe nehmen.

Endlich scheint sie hell vor uns auf – eine riesige Eisfläche, die nur mässig steil bis zum Horizont aufsteigt und mühelos zu begehen ist. Gletschertische und Sandpyramiden müssen nicht lange gesucht werden. Schneller als erwartet stehen wir auch vor einer Gletschermühle, in der das Schmelzwasser in die Tiefe rauscht. Schliesslich tauchen die ersten Spalten auf, denen man besser nicht zu

nahe kommt. Glaubt man der im Eis stehenden Warntafel, so gilt das auch für die brüchigen Felswände, die nebenan in den Himmel ragen. Selbst auf 2500 Metern Höhe beginnt der Permafrost aufzutauen. Wie naiv es doch wäre, den Klimawandel für eine Sache der Zukunft zu halten.

Unglaubliche Wassermassen schäumen zu Tal

Am nächsten Tag steht eine Stippvisite beim Breithorngletscher auf dem Programm. Auf der Wanderkarte ist unterhalb des gleichnamigen Gipfels noch eine riesige weisse Fläche eingezeichnet. Sie müsste aber ganz neu illustriert werden, denn der Gletscherfuss hat schon lange keinen Kontakt mehr zu seinem einstigen Nährgebiet. Vom strahlenden Weiss, das den Tschingelfirn so eindrücklich gemacht hat, fehlt zudem jede Spur.

Was immer hier an Eis noch vorhanden sein mag – es ist vollständig von Staub und Geröll verdeckt. Auch dies kein gutes Zeichen: Die grauschwarze Schmutzschicht absorbiert das Sonnenlicht um ein Vielfaches stärker als weisser Firnschnee. Dadurch erwärmt sich die Oberfläche, was wiederum zur Aufheizung der Atmosphäre beiträgt. Das immerhin zehn Meter hohe Gletschertor gleicht einem schmerzhaft aufgerissenen Maul, in dem das leise Murmeln des Schmelzwassers fast unheimlich wirkt. So unheimlich wie die Steine, die uns hin und wieder von oben mit lautem Echo vor die Füsse fallen.

Mittagspause machen wir am oberen Rand der Schmadribachfälle. Unglaubliche Wassermengen schäumen neben uns zu Tal. Goethe hätte sich von diesem Naturschauspiel sicher inspirieren lassen. Im unteren Lauterbrunnental hat er die berühmten Staubbachfälle literarisch verewigt und im Zusammenspiel von Wind und Wasser ein Sinnbild für das menschliche Schicksal gesehen.

Heute würde er hier wohl ganz andere Verse schreiben – über ein Schicksal des Menschen, das dieser selbst zu verantworten hat, weil er nichts gegen den selbst gemachten Klimawandel tut. Und über Wasserläufe, deren Schicksal bereits besiegelt scheint: Da sie sich vor allem den Gletschern verdanken, werden sie mit ihnen verschwinden, im Sommer zumindest. Dann wird es im Tal der lauterer Brunnen ziemlich still werden, gespenstisch still.

Praktische Infos

1 Stechelberg (910 m) – Obersteinberg (1778 m)

Eckdaten
T2, 3 h 15, 1030 Hm, 180 Hm

Route
Gut markierter Steilanstieg ins Sefinental, zweifacher Wechsel der Bachseite, dann ab Brücke (ca. 1210 m) steil hinauf nach Busenbrand und Richtung Tanzbedeli (1a Abstecher zum Tanzbedeli [T3]). Kurz darauf über den aussichtsreichen Busengrat ins Lauterbrunnental mit Abstieg zum Berghotel Obersteinberg (1778 m).



Karte und Route

2 Obersteinberg – Tschingelgletscher (2400 m) – Obersteinberg

Eckdaten
T3, 4 h 30, 675 Hm

Route
Über Schafläger in 1 h 15 zum Oberhoresee (2065 m) hinauf. Von dort auf weiss-blau-weiss markierter, aber teilweise wegloser Route in südwestlicher Richtung zum Gletscherrand (1 h 15). Der Tschingelgletscher ist im unteren Teil sehr flach und entsprechend leicht zu begehen. Rundgang auf aperem Gletscher mit Steigeisen; bei verschneitem Gletscher nur mit entsprechender Ausrüstung. Rückkehr auf dem gleichen Weg.



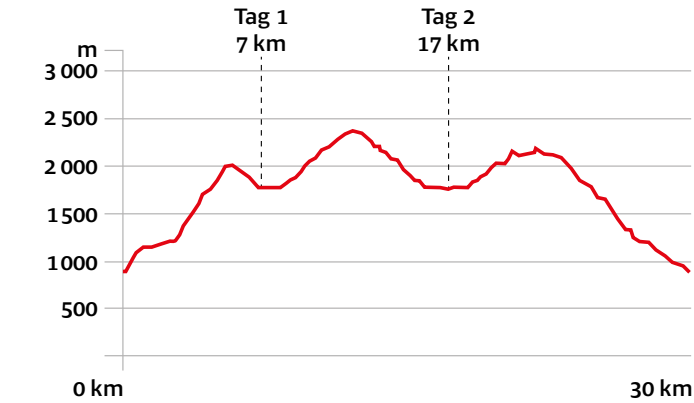
Karte und Route

3 Obersteinberg – Gletschertor Breithorngletscher (2050 m) – Stechelberg (910 m)

Eckdaten
T2, 5 h 30, 400 Hm, 1200 Hm



Karte und Route

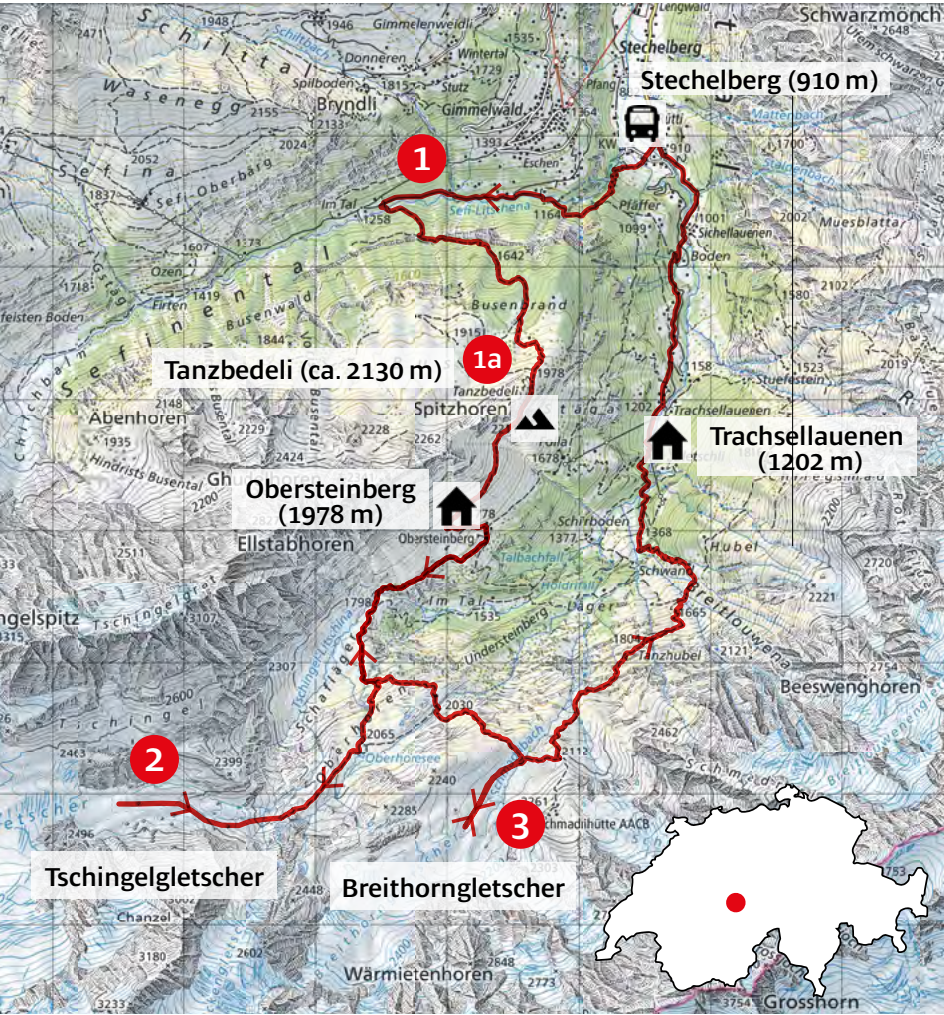


Route
Wie am Vortag bei Schafläger über die Brücke. Nach 15 min Richtung Oberhoresee am Ende einer weiten Mulde nach links auf gut markiertem Weg Richtung Oberhoren/Schmadrihütte aufsteigen. Dort über eine kleine Brücke und weiter hoch auf die Moräne, von wo aus man das Gletschertor unter sich liegen sieht. Ab der Brücke über den Schmadribach ist es flach, aber weglos (2 h 15). Vorsicht: Vom Gletscherrücken fallen immer wieder Steine vor das Gletschertor. Es folgt der Abstieg über die Ziegenalp zum Gasthaus Trachsellaunen. Dann links am Haus vorbei den alten Saumpfad nach Stechelberg hinuntergehen und dabei die Schotterstrasse queren.

Anreise
Mit dem Zug via Interlaken Ost nach Lauterbrunnen und weiter mit dem Postauto nach Stechelberg, Hotel.

CO₂-Treibhausgas, in kg pro Person und Weg:
Beispielreise Aarau–Stechelberg. Quelle: www.sbb.ch
– 30.1 kg
– 2.1 kg

Ausrüstung
Für eine eventuelle Gletscherbegehung braucht man einen Führer oder viel Erfahrung sowie Steigeisen. Ansonsten genügt eine ganz normale Bergwanderausrüstung.



Karten
LK 1:25 000, Blatt 1248 Mürren
LK 1:50 000, Blatt 264 Jungfrau

Literatur
– SAC-EnviroTool Phänomene auf Gletschern, www.sac-cas.ch/de/envirotools
– A. Rosenkranz, J. Meyer, M. Lüthi, F. Zoller, Lebenswelt Alpen, sehen – kennen – verstehen

Übernachtung
Berghotel Obersteinberg (Sommerbetrieb bis Ende September), 033 855 20 33, www.stechelberg.ch

Der gemütlichste Teil der Tour führt über die Hochfläche Oberhoren. Im Hintergrund ist die Doppelspitze der Chanzel, die den Wätterlickengletscher vom Tschingelgletscher trennt, zu sehen.





Es wird spannend. Irgendwo muss bald auftauchen, was vom Tschingelfirn übrig geblieben ist.



Oben: Endlich Eis unter den Sohlen. Die nächste Generation wird länger suchen müssen.
Unten: Aufstieg nach Obersteinberg: der Blick reicht von der Jungfrau bis zum Lauterbrunner Breithorn.

