



**Reisedauer:** 7 Tage

**Kategorie:** Wanderung / Hochtour / Klettersteig / Ausbildungskurs

**Anforderung:** leicht / **mittel** / **anspruchsvoll** / sehr anspruchsvoll / schwer

## Bären Trek

### Berner Oberland Durchquerung mit Eiger-Trail

Keine Angst – auf diesem Pfad werden Sie keine Grizzlies antreffen. Aber es ist anzunehmen, dass Bären diese Region im Berner Oberland durchstreiften, lange bevor Touristen die atemberaubende Szenerie entlang des Treks entdeckten. Auf den Spuren der Bären überqueren wir einige der spektakulärsten Alpenpässe, folgen in nächster Nähe gigantischen Gletschern, wandern hinunter in prächtige Täler und überwinden dabei erhebliche Höhenunterschiede. Für diese Mühen werden wir mit einem überwältigenden Bergerlebnis belohnt.

#### Region:

Berner Oberland (Schweiz)

#### 1. Tag, Samstag

Treffpunkt 13 Uhr Gletscherschlucht Grindelwald. Nach Besichtigung der Gletscherschlucht (1.014 m) wandern wir über die Rotenfluh nach Alpiglen (1.616 m). Hier übernachten wir im Berghaus „des Alpes“ direkt unterhalb der Eiger Nordwand.

**Gehzeit ca. 3 Stunden, Aufstieg 800 m, Abstieg 150 m.**

#### 2. Tag, Sonntag

Die Route führt uns heute auf dem imposanten EIGER-Trail direkt an die Eiger-Nordwand. Am steilen, gewaltigen Wandfuß entlang, wandern wir zur Station Eigergletscher der Jungfrau-jochbahn (2.320 m). Von dort steigen wir über die Gletschermoräne hinunter zu den Alphütten von Mettla (1.700 m) und folgen dem steilen Pfad hinab ins Lauterbrunnental (820 m). Die Besichtigung der wilden Gletscherwasserfälle in Trümmelbach lohnt sich: Wir entdecken mit Hilfe eines Tunnelliftes die zehn Trümmelbachwasserfälle, die in ihrem Berginneren die riesigen Gletscherwände von Eiger, Mönch und Jungfrau entwässern. Weiter geht es westlich der Weissen Lutschine nach Stechelberg (922 m). Unserem heutigen Tagesziel.

**Gehzeit ca. 8½ Stunden, Aufstieg 800 m, Abstieg 1.500 m.**

#### 3. Tag, Montag

Auffahrt mit der Seilbahn zum autofreien Ort Gimmelwald (1.363 m). Zuerst folgen wir dem Sefinenbach bis ans Talende, dann geht es auf einer panoramareichen Route weiter zur bewirtschafteten Rotstockhütte (2.039 m) und steil hinauf zur Sefinenfurgge (2.612 m), dem zweithöchsten Punkt unserer Tour. Der Weg führt uns steil hinab nach Trogegg und weiter zur Oberen Bundalpe (1.840 m) im Kiental. Übernachtung auf einer Alphütte.

**Gehzeit ca. 8½ Stunden, Aufstieg 1.550 m, Abstieg 950 m.**

#### 4. Tag, Dienstag

Heute erreichen wir den höchsten Punkt unserer Wanderung, den 2.778 m hohen Hohtürli. Zu diesem Passübergang gelangen wir über einen gut gesicherten Steig. Von hier oben öffnet sich der herrliche Blick auf das imposante Blümlisalpmassiv. Eine Einkehrmöglichkeit gibt es in der Blümlisalphütte. Auf den Moränen des Blümlisalpgletschers führt der Wanderweg weiter hinunter zu den Hütten von Oberbärgli und Underbärgli. Das letzte Wegstück des Tages bringt uns durch lichten Bergwald über die romantische Holzbalme zum Ufer des wunderschön gelegenen Oeschinensees (1.578 m). Übernachtung in einem Berggasthaus.

**Gehzeit ca. 7½ Stunden, Aufstieg 1.000 m, Abstieg 1.200 m.**

#### 5. Tag, Mittwoch

Nach dem Abstieg nach Kandersteg (1.176 m) und der Auffahrt mit der Luftseilbahn Sunnbuel (1.934 m) führt uns eine aussichtsreiche Route vorbei am Berghotel Schwarzenbach (2.060 m) zum Schwarzgrätli (2.383 m). Schließlich erreichen wir über das Tälliseeli und den aussichtsreichen Grat der Roten Chumme (2.628 m) Engstligenalp (1.950 m) oberhalb von Adelboden. Übernachtung in einem Berggasthaus.

**Gehzeit ca. 7½ Stunden, Aufstieg 700 m, Abstieg 1.100 m.**

#### 6. Tag, Donnerstag

Unser Wanderweg führt heute zuerst flach über Almböden, dann stetig ansteigend hinauf zum Ammertengrat (2.443 m). Nach einem steilen Abstieg über Fels und Geröll ins Ammertentäli gelangen wir über Almwiesen ins Iffigtal und zur Iffigenalp (1.584 m), unserer heutigen Unterkunft.

**Gehzeit ca. 7 Stunden, Aufstieg 900 m, Abstieg 1.300 m.**

#### 7. Tag, Freitag

Nach dem Frühstück auf der Iffigenalp geht es am gewaltigen Iffigenwasserfall vorbei. Schließlich bringt uns ein Taxi zurück nach Meiringen. Ankunft ca. 13 Uhr.

**Gehzeit ca. 1 Stunde, Abstieg 500 m.**

---

#### Voraussetzungen:

Gute körperliche Verfassung, Bergerfahrung, durchschnittliche Kondition, Trittsicherheit und Ausdauer für Tagesetappen bis zu 8 Stunden.

#### Unterbringung:

Berggasthäuser (Gemeinschaftslager, Mehrbettzimmer)

#### Leistungen:

Bergführer, 6x Halbpension, 1x Busfahrt, 2x Seilbahnfahrt, 2x Eintritt, 1x Taxi

#### Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. € 40.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc. in SFr.

#### Teilnehmer:

6 - 12 Personen

#### Landkartenempfehlung:

Kompasskarte Jungfrau-Region Thuner und Briener See, WK 84 (1 : 50.000)

### Anreise nach Grindelwald:

Nutzen Sie die guten Bahnverbindungen nach Grindelwald. Wenn Sie mit dem PKW anreisen, empfehlen wir den kostenlosen Dauerparkplatz an der Gletscherschlucht Grindelwald. Aus Datenschutzgründen ist es uns leider nicht erlaubt, eine Teilnehmerliste zu verschicken. Sollten Sie jedoch an einer Fahrgemeinschaft interessiert sein, sind wir Ihnen gerne behilflich.

### Aufenthaltsverlängerung:

Sollten Sie vor oder nach der Tour eine Unterkunft im Berner Oberland benötigen, ist Ihnen Berner Oberland Tourismus gerne behilflich, Telefon 00 41 - 33 - 972 50 50, [www.berneroberland.ch](http://www.berneroberland.ch)

### OASE AlpinCenter:

Unser Büro, Bahnhofplatz 5, befindet sich direkt am Bahnhof in Oberstdorf, am Gleis 1.

### Information und Anmeldung:

Bei weiteren Fragen zur Tour erreichen Sie uns persönlich von:

**Juni – Sept.:** Montag – Freitag von **9 – 12 Uhr** und von **14 – 18 Uhr**  
**Oktober – Mai:** Montag – Freitag von **9 – 12 Uhr**

Sie können auch gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, wir rufen Sie dann umgehend zurück.

**Tel.:** 0 83 22 - 8000 980      **Online:** [www.oase-alpin.de](http://www.oase-alpin.de)  
**Fax:** 0 83 22 - 8000 98-19      **E-Mail:** [bergschule@oase-alpin.de](mailto:bergschule@oase-alpin.de)

***Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserem aktuellen Katalog.***

Bergwandern • Hochtouren • Klettersteige • Ausbildungskurse • Trekking • Schneeschuhtouren • Skitouren •  
Eisklettern – Wir machen Ihre Freizeit zum Erlebnis ...

---

---

---

---

---

## OASE-Packliste:

### Rucksack ca. 35 l Volumen, Gesamtgewicht ca. 8 kg

\* Wir empfehlen Markenkleidung und Ausrüstung unserer Partner

#### Das trage ich bereits am Körper

- Funktionelle Unterwäsche und Funktionssocken
- Funktionelle Wanderhose (Patagonia)\*
- Funktionsshirt (Icebreaker Merinowolle)\*
- Funktionelle Jacke oder Weste (Patagonia)\*
- Knöchelhohe Wanderschuhe mit guter Profilschle (Meindl)\*

	Gewicht ca. habe ich (in Gramm)	eingepackt	mein Gewicht
<b>Das ist unverzichtbar</b>			
• Rucksack (Deuter)*, mit Regenhülle	1730	<input type="checkbox"/>	_____
• Wechselshirt kurz (Icebreaker Merinowolle)*	160	<input type="checkbox"/>	_____
• Wechselshirt lang (Icebreaker Merinowolle)*	220	<input type="checkbox"/>	_____
• 2 Unterhosen kurz	140	<input type="checkbox"/>	_____
• 1 Paar Funktionssocken	60	<input type="checkbox"/>	_____
• Wasser- und winddichte Jacke (Patagonia)*, evtl. Gore-Tex (kein Poncho)	690	<input type="checkbox"/>	_____
• Wasser- und winddichte Hose (Patagonia)*, evtl. Gore-Tex	310	<input type="checkbox"/>	_____
• Mütze oder Stirnband	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Dünne Handschuhe	80	<input type="checkbox"/>	_____
• Kurze funktionelle Hose	210	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnencreme LSF 30 und Lippenchutz	70	<input type="checkbox"/>	_____
• Cap oder Buff* (*gibt's vom OASE AlpinCenter als Begrüßungsgeschenk)	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnenbrille	30	<input type="checkbox"/>	_____
• Trinkflasche oder Trinkblase (1 Liter)	180	<input type="checkbox"/>	_____
• 1 Liter Flüssigkeit	1000	<input type="checkbox"/>	_____
• Elektrolyt-/Magnesium Tabletten (Röhrchen)	150	<input type="checkbox"/>	_____
• Nüsse / Trockenobst / Müsliriegel (Seeberger)*	210	<input type="checkbox"/>	_____
• Persönliche Medikamente, Aspirin und Blasenpflaster	220	<input type="checkbox"/>	_____
• Kleine Taschenlampe / Stirnlampe	80	<input type="checkbox"/>	_____
• Ausweise, Bargeld, EC-Karte, Auslandsversicherung in wasserdichtem Beutel mit ziploc-Verschluss	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Hüttenschlafsack	250	<input type="checkbox"/>	_____
• Waschbeutel mit Wasch-Set (Proben verwenden) und Oropax	220	<input type="checkbox"/>	_____
• Kleines Microfaser-Handtuch ca. 30x60 cm	60	<input type="checkbox"/>	_____
<b>Das ist empfehlenswert</b>			
• Teleskopstöcke (Leki)*	520	<input type="checkbox"/>	_____
• Messer (Victorinox)*	60	<input type="checkbox"/>	_____
• Leichte Hose	320	<input type="checkbox"/>	_____
• T-Shirt für die Hütte	170	<input type="checkbox"/>	_____
• Leichte Turnschuhe oder Badeschlappen für die Hütte	200	<input type="checkbox"/>	_____
• Plastikbeutel für Abfall und/oder Dreckwäsche	20	<input type="checkbox"/>	_____
• Fotoapparat	250	<input type="checkbox"/>	_____
<b>Gesamtgewicht (inkl. Rucksack):</b>	<b>7730</b>		_____

**Unser Tipp für Regenwetter: Nehmen Sie einen Bergschirm (Göbel)\* mit und kleiden Sie ihren Rucksack innen mit einem Müllbeutel aus.**