



Vis-à-vis der eisgepanzerten Jungfrau

Randonnée



Berner Wanderwege

Les dates du tour:

| | | | |
|--|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| Moyen Difficulté | 8,5 km Distance | 4 h 15 min Durée | 900 m Altitude |
| 700 m Höhenmeter absteigend | 2017 m Le plus haut point | 1231 m Point le plus bas | |



Saisons recommandées:

| | | | | | |
|------------|------------|------------|-----|-----|------------|
| JAN | FEB | MRZ | APR | MAI | JUN |
| JUL | AUG | SEP | OKT | NOV | DEZ |

Bergwanderweg ab Sefinental. Ganz besonders lohnende Bergwanderung angesichts der steil zum Lauterbrunnental abfallenden Bergriesen des Berner Oberlandes. Durchs wilde Tal der Sefinen Lütschine und über die aussichtsreiche Terrasse der Busenalp gehts hinauf zum Tanzbödeli. Hier scheint die gletschergepanzerte Wand von der Jungfrau bis zum Tschingelhorn zum Greifen nahe. Die vorzüglich ausgebauten Wander- und Bergwanderwege gestatten die Begehung durch jedermann. In den Fluhbändern des Tanzbödels ist dennoch Vorsicht geboten. Von Mürren bis Gimmelwald Hartbelag.

Vom Bahnhof Mürren durchschreitet man auf der unteren Strasse das Dorf in der Längsrichtung und steigt nach Gimmelwald ab (nach Wasserbrigg-Stechelberg 50 min; nach Wasserbrigg-Pfäffer-Obersteinberg 2h30). In alten Chroniken wird das Dorf als Walsersiedlung erwähnt. Fesselnd ist der Ausblick zu den gewaltigen Fels-

Commentaires:

- ★★★★☆ Kondition
- ★★★★☆ technique
- ★★★★☆ Erlebnisqualität
- ★★★★☆ Panorama

Adresse:

3825 Lauterbrunnen

Auteur:

Markus Schlupe

Organisation:

Berner Wanderwege

<https://www.bernerwanderwege.ch/>



und Eisabstürzen am Schwarzmönch und an der Jungfrau. Nun gehts hinunter ins Sefinental. Beachtenswert sind die Erosionen des Schiltbachs, den man ungefähr auf der Hälfte des Weges überschreitet.

Im Tal biegt man gleich talauswärts um und quert bei nächster Gelegenheit auf der Brücke die Sefinen Lutschine. Der gut angelegte Bergpfad überwindet ein Felsband, welches auf über 2 km Länge die Talflanke durchzieht. Darüber nimmt die Steigung eher noch zu. Erst oberhalb der Waldgrenze, auf der Alp Busen, gibts ein kurzes V*erschlaufen. Arvenbestände verleihen der Gegend ein besonderes Gepräge. Auch die Pfadspur zum Obersteinberg führt an Arven vorbei weiter aufwärts zum Grat zwischen Sefinen- und Lauterbrunnental (Pkt. 1978). Die Sicht talauswärts wie in den Talkessel des hintersten Lauterbrunnentales ist überwältigend! Noch schöner ist sie ein Stück weiter oben auf der Terrasse des Tanzbödelis welches man auf kurzem, steilem Abstecher erreicht. Nordwärts überblickt man das Lauterbrunnental bis zur Männlichenkette, südwärts steht der gewaltige Kranz der Schneeberge mit ihren Gletschern und Sturzbächen. Dies hier ist einer der eindrucklichsten Punkte, den Bergwanderer in den Alpen besuchen können.

Der Abstieg nach Obersteinberg führt zuerst zurück zu Pkt. 1978 und dann einer stark abfallenden Grashalde entlang. Der Weg ist stellenweise felsig, Vorsicht ist darum angebracht! Auch die Aussicht von der Hotelterrasse lässt keine Wünsche offen: Zahlreiche Wildwasser und Gletscherbäche rauschen in der Tiefe, während an den Berghängen zwischen Jungfrau und Tschingelhorn die Hängegletscher gleissen (nach Pfäffer-Gimmelwald 2h10; nach Trachsellauenen-Stechelberg 1h40).

Point de départ:

Mürren

Point d'arrivée:

Obersteinberg

Instructions:

Mürren - Gimmelwald - Sefinental - Tanzbödeli - Obersteinberg (Übernachten)

Sécurité:

Diese Route verläuft ganz oder teilweise auf signalisierten Wegen der Kategorie Bergwanderweg.

Équipement:

Wir empfehlen folgende Ausrüstung: Feste Bergschuhe, mittelgrosser Rucksack mit Hüftgurt, Sonnenschutz, Regenbekleidung, Wanderstöcke, Taschenapotheke, Picknick, genügend Flüssigkeit, Mobiltelefon.



Scannez le code QR et enregistrez cette page hors ligne, partagez avec des amis et plus encore.

<https://s.et4.de/wWYKf>

Source: outdooractive.com

ID: oaTour_8483632

Dernière modification le 23.08.2023, 09:33

Transports en commun:

Hinreise: mit der bahn via Interlaken Ost nach Lauterbrunnen. Anschliessend per Gondelbahn auf die Grütschalp und weiter mit der Bahn nach Mürren.

Littérature:

Wandervorschlag aus dem Wanderbuch Jungfrau Region Brienersee - Oberhasli, Wanderbuchreihe der Berner Wanderwege

Carte / Cartes:

Swisstopo Wanderkarte 1:50'000 264T Jungfrau

Informations complémentaires / liens:

Verein Berner Wanderwege, Bern, Tel.: 031 340 01 01, E-Mail: info@beww.ch,
Homepage: www.bernerwanderwege.ch



Berner Wanderwege

Berner Wanderwege

