



falten

# AUF DER VIA ALPINA MÜRREN – LENK I.S.

## DO.14.08.25 – SO.17.08.25

Von Mürren bis in die Lenk – in vier Tagen mehr oder weniger auf der berühmten Via Alpina! Es ist der Traum vieler Trekker auf diesem eher anspruchsvollen Teil der Route über die hohen Pässe unterwegs zu sein. Wir organisieren uns so, dass wir angenehme Unterkünfte nutzen können und auch die eine oder andere Seilbahnstrecke einbauen. So sind die Anforderungen nicht ganz so hoch und es bleibt etwas Zeit, die hohen Berge rundherum zu geniessen.

Trotzdem sind wir noch etwas gefordert – täglich bewältigen wir um die 1300 Höhenmeter im Aufstieg und legen zwischen 12 und 16 Kilometer zurück. Die Wege sind gut unterhalten, aber schmal und erfordern etwas Schwindelfreiheit. Also einfach ein Trekking der Extraklasse!

Wir freuen uns, mit einer kleinen, motivierten Truppe loszuziehen, die Bergwelt zu erkunden, Ausblicke zu geniessen und gemütliche Abende in angenehmen Unterkünften zu verbringen. Bist Du dabei?

## ORGANISATION

<b>DATUM</b>	Donnerstag, 14. August bis Sonntag, 17. August 2025
<b>ANREISE</b>	06.28 Uhr Zug ab Bahnhof St. Gallen via Bern, Interlaken Ost, Lauterbrunnen und Gerschnialp nach Mürren, Ankunft 10.24 Uhr.
<b>RÜCKREISE</b>	16.14 Uhr Bus ab Lenk, Simmenfälle nach Lenk, Zweisimmen und mit der Bahn via Bern nach St. Gallen, Ankunft 20.52 Uhr.
<b>UNTERKUNFT</b>	Gspaltenhornhütte SAC, <a href="http://www.gspaltenhornhuetten.ch">www.gspaltenhornhuetten.ch</a> ; Hotel des Alpes, Kandersteg, <a href="http://www.desalpes-kandersteg.ch">www.desalpes-kandersteg.ch</a> ; Berghotel Engstligenalp, <a href="http://www.engstligenalp.ch">www.engstligenalp.ch</a> Unterkunft in Touristenlager oder Mehrbettzimmern mit Halbpension.
<b>WANDERN</b>	Wir sind auf guten, manchmal etwas exponierten Bergwanderwegen unterwegs, bewältigen täglich zwischen 1000 und 1300 Meter im Aufstieg und sind meist etwa 6 Stunden unterwegs. Dies entspricht höheren Anforderungen an die Kondition.
<b>KOSTEN</b>	CHF 600.00 inklusive Vorbereitung, Führung, Übernachtungen im Touristenlager / Mehrbettzimmer mit Halbpension, Seilbahnen Oeschinensee und Allmenalp; exklusive Getränke, Lunch und Zwischenverpflegung sowie Hin- und Rückreise.
<b>ANMELDUNG</b>	bis Freitag, 18. Juli 2025 über die Homepage oder per Mail, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

# GEMEINSAM UNTERWEGS!

## PROGRAMM

- AUSRÜSTUNG** Gute Bergwanderschuhe, warme Jacke, Regenschutz (Jacke, Hose, ev. Schirm), Sonnenbrille, Sonnenhut, Sonnencreme, Getränk für den ersten Tag, Zwischenverpflegung und Lunch für den ersten Tag (Sandwiches sind in den Unterküften erhältlich), Wanderstöcke, Ersatzwäsche, Toilettenartikel, Handtuch, leichte Hausschuhe, Hüttenschlafsack, Taschen-(stirn-)lampe.
- DONNERSTAG** Von der Sonnenterrasse Mürren starten wir hinauf zur Rotstockhütte und überqueren mit der Sefinafurrga auf 2611 m gleich den ersten hohen Pass. Hinter dem Pass geht es leicht abwärts dem Hang entlang zur Gspaltenhornhütte (12.6 km, 1300 m Aufstieg, 530 m Abstieg, ca. 6 Std.)
- FREITAG** Steil geht es von der Hütte hinunter zum Gamchigletscher. Eben so steil steigen wir hinauf zum nächsten Pass, dem Hohtürli (2778 m). Ein kurzer Abstecher geht zur Blümlisalphütte SAC. Die Wanderung hinunter zum Oeschinensee zieht sich. So nehmen wir die Seilbahn hinunter nach Kandersteg. (14.6 km, 1029 m Aufstieg, 1793 m Abstieg, ca. 6 1/2 Std.)
- SAMSTAG** Die kleine Kabinenbahn bringt uns zur Allmenalp. Hoch über Kandersteg wandern wir taleinwärts und queren dann über das Tschingellochtighore (2734) und den Chinbettipass zur Engstigenalp. (15.5 km, 1221 m Auf- und 1033 m Abstieg, ca. 6 Std.)
- SONNTAG** Heute geht es über den Ammertepass (2443 m) hinüber in die Lenk. Im Gasthaus Lenk Simmenfälle beschliessen wir unsere Passetour und nehmen das Postauto. (11.5 km, 569 m Auf- und 1415 m Abstieg, ca. 5 Std.)

## ... UND SONST NOCH

- ROUTENWAHL** Wir sind gemütlich unterwegs, haben genug Zeit und wollen auch geniessen. So passen wir das Tempo der Gruppe an und können bei Bedarf auch zwei unabhängige Gruppen bilden.
- DURCHFÜHRUNG** Das Bergtrekking findet bei (fast) jeder Witterung statt. Je nach Wetterlage können alternative Routen genommen werden.
- INFORMATIONEN** Weitere Informationen erhältst Du direkt nach der Anmeldung sowie kurz vor der Abreise. Bei Fragen zögere nicht, mich per Mail oder telefonisch zu kontaktieren. Es gelten die AGB der Kodiak GmbH.

### Lass von dir hören!

Urs von Däniken / Wanderleiter mit eidg. FA

Bonifaz Walpen / Wanderleiter mit eidg. FA