ZERMATTERS
ALPINE SCHOOL

# Via Alpina: Altdorf – Kandersteg

## DAS HERZSTÜCK (CH) | 7 TAGE

Das Herzstück der Via Alpina verbindet Altdorf mit Kandersteg. In sieben Tagen wanderst du vom Denkmal des Schweizer Nationalhelden Wilhelm Tell ins Klosterdorf Engelberg, vorbei am Kraftort Engstlenalp und mit herrlicher Aussicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau nach Meiringen. Von den Reichenbachfällen zur imposanten Rosenlaui Gletscherschlucht geht es weiter über die Grosse Scheidegg nach Grindelwald und im Banne der Eiger Nordwand ins Lauterbrunnental. Der Höhepunkt wartet zum Schluss und führt über die einsame Sefinefurgge ins Bergsteigerdorf Kandersteg.

| | |
|---|---|
| **Technik** | **leicht-mittel**<br><br>Durchgehende Wegspur, Trittsicherheit und erste Erfahrungen von Bergwanderungen erforderlich, Gelände: mehrheitlich mässig steil mit kurzen steileren Passagen (T2), Alpintechnik: keine Erfahrung notwendig |
| **Kondition** | **mittel**<br><br>Gehzeiten von 5–7 Std. Bis ca. 1200 Höhenmeter, ca. 300 Höhenmeter/Std. |
| **Treffpunkt** | 9.15 Uhr Altdorf Bahnhof (Busankunft 9.06 Uhr Altdorf Bahnhof) |
| **Abreise** | ca. 15.30 Uhr Kandersteg Bahnhof |
| **Unterkunft** | H+ Hotel & SPA EngelbergHotel EngstlenalpHotel Victoria Meiringen / Hotel MeiringenHotel Derby GrindelwaldHotel Steinbock LauterbrunnenPension Golderli Griesalp |

## Leistungen

**Inklusive**

- Führung durch Wanderleiter
- Übernachtung mit Halbpension: 6x Hotel (Basis Doppelzimmer) (Einzelzimmerzuschlag CHF 200.-)
- Gepäcktransport
- 15% Rabatt für deinen Einkauf auf mammut.com

**Exklusive**

- Anreise
- Transporte (Bergbahnen ca. CHF 100.-)
- Zwischenverpflegung und Getränke

ZERMATTERS
ALPINE SCHOOL

# Programm

**Tag 1**

Nach dem Treffpunkt in Altdorf und einem kurzen Transfer nach Attinghausen nimmst du die erste Steilstufe gemütlich mit der Seilbahn zur Bergstation Brüsti. Über einen aussichtsreichen Grat wanderst du zum historischen Surenenpass. Imposant die Felsbastionen am Brunnistock und der Talkessel der Blackenalp. Ein abwechslungsreicher Talweg führt ins Klosterdorf Engelberg. (Gehzeit: 5.30 h, Distanz: 14 km, Auf-/Abstieg: 1175/750)

**Tag 2**

Über zwei Höhenstufen schwebst du im Nu hinauf zum spektakulär gelegenen Trübsee am Fuss des Titlis. Von hier führt der Weg hoch zum Jochpass 2207 m, welche die Grenze zwischen Zentralschweiz und Berner Oberland markiert. Bereits erblickst du das Ziel der heutigen Etappe, die Engstlenalp. Ein idyllischer Kraftort mit See, Nostalgiehotel und Tausenden von Alpenrosen. (Gehzeit: 3 h, Distanz: 7 km, Auf-/Abstieg: 500/450)

**Tag 3**

Durch Alpenflora zur Tannalp mit Käserei, Gasthaus und See. Die Gratwanderung übers Balmeregghorn besticht mit herrlicher Aussicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau. Von Planplatten über sanfte Alpweiden nach Bidmi und mit der Gondel über Hasliberg nach Meiringen. (Gehzeit: 5 h, Distanz: 16.5 km, Auf-/Abstieg: 700/1100)

**Tag 4**

Die erste Steilstufe überwindest du mit der Zahnradbahn hoch zu den Reichenbachfällen. Nach der Felsbarriere verläuft der Weg im flachen Talboden. Im Banne des Wetterhorns geht es vorbei am Nostalgiehotel Rosenlaui und der Gletscherschlucht. Durch schöne Moorgebiete erreichst du die Grosse Scheidegg. Mit dem Postauto erreichst du Grindelwald inmitten der Jungfrauregion. (Gehzeit: 4.50 h, Distanz: 12 km, Auf-/Abstieg: 1175/75)

**Tag 5**

Sanft der Aufstieg über gewellte Matten zur kleinen Scheidegg, nah und gewaltig die Fels- und Eiskulisse der Eigernordwand. Sonniger Höhenweg nach Wengen, dann Abtauchen ins Lauterbrunnental mit seinen senkrechten Wänden und spektakulären Wasserfällen, nach Wahl zu Fuss oder gemütlich mit der Bahn. (Gehzeit: 6.30 h, Distanz: 19 km, Auf-/Abstieg: 1175/1400)

**Tag 6**

Die Sonnenterasse von Mürren liegt direkt vis-à-vis von Eiger, Mönch und Jungfrau. Über Alpweiden, Aussichtsterassen wie dem Bryndli und währschaften Hütten wie der Rotstockhütte geht es weiter zur Sefinenfurgge, dem eindrücklichen Übergang ins Kiental. (Gehzeit: 6.30 h, Distanz: 16 km, Auf-/Absteig: 1125/1350)

**Tag 7**

Königsetappe über das 2778 m hohe Hohtürli. Lohnender Abstecher zur Blümlisalphütte und dem ewigen Gletschereis. Über Moränen bergab zum tiefblauen, spektakulären Oeschinensee, einem der schönsten Bergseen der Alpen, umgeben von steilen Felswänden. Gemütlich mit der Bahn nach Kandersteg. Verabschiedung und Heimreise. (Gehzeit: 6.45 h, Distanz: 13.5 km, Auf-/Abstieg: 1475/1200)

ZERMATTERS
ALPINE SCHOOL

ZERMATTERS
ALPINE SCHOOL

## Technische Ausrüstung

- ☐ Rucksack ca. 30l evtl. mit Regenschutz
- ☐ Teleskopstöcke (optional)

## Bekleidung

- ☐ 1x Hardshell-Jacke (wind- und wasserdicht)
- ☐ 1x Wanderhose
- ☐ 1x Soft Shell und/oder Fleecejacke
- ☐ Leichte wasserfeste Überziehhose (bspw. Gore-Tex)
- ☐ T-Shirt oder Hemd
- ☐ Unterwäsche
- ☐ Mütze/Stirnband und Cap/Hut
- ☐ Handschuhe (wind- und wasserabweisend)
- ☐ Funktionssocken und Ersatzsocken
- ☐ Wander-/Bergschuhe (mind. knöchelhoch, stabile Sohle)

## Übernachtung Hütte

- ☐ Bekleidung und Schuhe für den Abend (Unterkunft & Dorfleben)
- ☐ Persönliche Toilettenartikel, evtl. Ohrpropfen
- ☐ Schutzmaske
- ☐ Desinfektionsmittel
- ☐ Handtuch

## Verpflegung

- ☐ Frühstück und Abendessen im Hotel
- ☐ Tee und Lunch muss selber mitgenommen oder kann im Dorf gekauft werden
- ☐ Zwischenverpflegung (z.B. Riegel, Trockenfrüchte, Trockenfleisch)

## Diverses

- ☐ Sonnen- und Skibrille
- ☐ Sonnen- und Lippencrème (LSF 30 oder mehr)
- ☐ Fotoapparat und Feldstecher (optional)
- ☐ Halbtax Abonnement (falls vorhanden)
- ☐ Thermosflasche aus bruchsicherem Material
- ☐ Kleine Apotheke für persönlichen Bedarf