

4-daagse trektocht (met twee varianten)

Met uitzicht op Eiger, Mönch en Jungfrau

Hoog boven Lauterbrunnen heb je een ongeëvenaard uitzicht op het beroemde *Dreigestirn der Berner Alpen*. Behalve dat je de Eiger, Mönch en Jungfrau telkens vanuit een andere hoek ziet, heeft deze 4-daagse trektocht nog veel meer te bieden. Toppensnellers kunnen een paar bergen aan hun lijst toevoegen, fotografen kunnen beroemde bergen fotograferen, en kinderen kunnen zich uitleven in een kindvriendelijke hut en pootjebaden in een meer. Wie begin juli gaat verwent zijn ogen extra, want dan staan de alpenweiden uitbundig in bloei.

Let op: dit is geen kant-en-klare links/rechts routebeschrijving, maar een globale beschrijving aangevuld met tips. Met een goede topografische kaart en deze beschrijving is het volgen van de door mij gelopen route eenvoudig. Voor de tips geldt: die trajecten heb ik niet zelf gelopen en je moet dus grotendeels zelf uitzoeken hoe moeilijk die trajecten zijn.

Route dag 1: Sulwald (1530 m) – Suls (1903 m) – Lobhornhütte (1955 m).

Opties: Bällehöchst (2095 m); Sulegg (2413 m); Klein Lobhorn (2518 m); graattocht via Klein Lobhorn en Sulegg.

 T2  1.30 uur  465 m  50 m  ja

Tip: De Lobhornhut is een typische kinderberghut met fantastisch personeel, speelmogelijkheden en een meertje op 10 minuten lopen. Kinderen leren meteen hoe het leven in een hut is, want de wasbak met twee kranen staat buiten, en er is een ouderwets – maar wel schoon – toilet, type houten poepdoos.



De Lobhornhut in het vroege ochtendlicht.



Het Dreigestirn vanaf de weiden vlak boven Sulwald.

Dag 1

Met de kabelbaan van Isenfluh naar Sulwald en dan via een heerlijk pad door bos en alpenwei naar de Lobhornhut, die helemaal is ingericht om het gezinnen met (kleine) kinderen naar de zin te maken. Doordeweek is het er wat rustiger dan in de weekends. Neem in elk geval goede oordoppen mee! Vanaf de hut kun je meerdere topjes op. Het huttenpersoneel is fantastisch en het eten goed.

- 1. De Bällehöchst (die ik heb gedaan) is een makkelijke wandeling naar een leuk uitzichttopje dat vanaf de hut niet zichtbaar is. Hoogteverschil: 540 m stijgen/dalen, tijd: ca. 2.30 uur heen-en-weer. De andere twee tochten heb ik niet gedaan omdat er nog te veel sneeuw lag. Voor deze wandeling is een goede topokaart voldoende, een routebeschrijving is niet nodig. Loop naar het meer vlak bij de hut en volg dan de bordjes *Bällehöchst*.
- 2. Vanuit de hut wordt de Sulegg wordt het meeste gedaan: meestal zie je wel mensen op de top. Hoogteverschil: ca. 515 m dalen/stijgen; moeilijkheidsgraad: T2; tijd ca. 2 à 2.30 uur. Ook hiervoor is een topokaart voldoende.
- 3. De rondtocht is voor mensen zonder hoogtevrees; hij wordt bij nat weer afgeraden omdat de graat tussen de Klein Lobhorn en de Sulegg smal en geëxponeerd is. De Lobhörner zijn de rotstoppen die je vanuit de hut ziet liggen. Vanaf het wandelpad kun je de Klein Lobhorn in ca. 15 min. beklimmen. Voor deze route is zowel een topokaart als een goede beschrijving nodig.

- Op Hikr.org staat een goede routebeschrijving. Info: <http://www.hikr.org/tour/post52921.html>. De Lobhörner zijn van heinde en verre te zien. Vroeger werd er veel op rotsgeklommen, maar dat is tegenwoordig wat minder. Veel klimmers vinden het te ver lopen en de rotskwaliteit is niet optimaal.

Het leuke van deze trektocht is dat je Eiger, Mönch en Jungfrau steeds vanuit een ander gezichtspunt ziet



De super-huttenwaardin van de Lobhornhütte.

Route dag 2: Lobhornhütte (1955 m) – Suls (1903 m) – Chüebodmi (1712 m) – Sousläger (1704 m) – Marchegg (1768 m) – Allmendhubel (1893 m) – Restaurant Sonnenberg (1899 m).

📶 T2 📶 3.40 uur 📶 680 m 📶 695 m 📶 ja

Dag 2

Deels drukke, deels rustige route. Eerst een stukje terug naar Suls en Chüebodmi via de route van de dag ervoor. Dan afbuigen naar Sousläger, een druk wandelknooppunt. Vervolgens treedt de rust weer in tot je bij Allmendhubel bent, midden in het skigebied van Lauterbrunnen. Wie trek in taart heeft, kan het omweggetje naar het restaurant maken: groot terras, mooie alpenbloementuin (met naambordjes), een typisch wintersportrestaurant met prima taart en bediening. Restaurant Sonnenberg ligt een klein half uurtje verderop en is sfeervoller en kleinschaliger dan Allmendhubel. Onvoorstelbaar veel bloemen onderweg; door alpenweiden en stukjes bos.

- Optie: Bij Suls de route van de dag ervoor verlaten en via Sousegg (2150 m) en Chantbach naar Sousläger lopen. Mooier, maar toen ik er was (7 juli) kon die route niet gelopen worden omdat er nog te veel sneeuw lag en een essentiële brug nog niet was geïnstalleerd. In een normaal jaar ligt die brug er in juli wel, maar 2013 was qua sneeuw een abnormaal jaar.



Mönch en Jungfrau vanaf Marchegg (1768 m).

Route dag 3, variant 1: Restaurant Sonnenberg (1899 m) – Im Schilt (1946 m) – Wasenegg (2155 m) – Sefina (2051 m) – Poganggen/Rotstockhütte (2039 m).

📶 T2 📶 2 uur 📶 425 m 📶 245 m 📶 ja

Dag 3

Omdat mijn tochtgenoot niet helemaal fit was, hebben we de kortste etappe gekozen, maar er zijn meerdere mogelijkheden. Vanaf Sonnenberg via Im Schilt (leuk bergrestaurant) naar de Rotstockhut kun je verschillende interessante routes kiezen. De leukste route is over de graat. Vlak voorbij Im Schilt de jeepweg linksaf verlaten, omhoog naar de graat en dan rechtsaf via Chlyni en Grossi Nadla over de graat: mooi pad, niet moeilijk of smal. Bovendien kun je vanaf de hut nog een paar interessante wandelingen maken naar de Sefinenfurgge (2612 m) of de Rote Härd (2683 m), twee pasovergangen.

- De meest ambitieuze optie om van Sonnenberg naar de Rotstockhut te lopen is te voet via de Schilthorn en het draaiende restaurant (waar ooit de Bondfilm *On het Majesty's Secret Service* werd opgenomen). Er gaat een kabelbaan van Mürren via Birg (2677 m) naar de top van de Schilthorn, die officieel Piz Gloria (2970 m) heet; dat vergroot de wandelmogelijkheden. Let op: juli 2013 kon de route Birg – Rotstockhut niet gelopen worden; de paden via Birg en de Schilthorn zijn moeilijker dan de route rechtstreeks. Enkele passages op de graat van de Schilthorn zijn gezekeerd.
- Bij het toeristenbureau is een handig foldertje te krijgen, waar alle wandelmogelijkheden tussen Isenfluh en Stechelberg op staan. Via dit foldertje kun je een leuke route uitzoeken, maar een topografische kaart is eveneens echt noodzakelijk.
- Wandelingen vanuit de Rotstockhut: naar de Sefinenfurgge (2612 m), een imposante gruispas met mooi zicht op de grote bergen aan de andere kant, w.o. de Gspaltenhorn (3436 m) en de Blüemlisalp (3663 m). Naar de Rote Härd (pasovergang, 2828 m) en eventueel door naar de Schilthorn.



De Rotstockhütte (2039 m), met de Bütlasse op de achtergrond (3192 m).

Route dag 4, variant 1: Rotstockhütte (2039 m) – Ozen (1582 m) – Firtten (1420 m) – Im Tal (1259 m) – Stechelberg (910 m).

🚶 T2 🕒 3.20 uur ⬆️ 225 m ⬇️ 1340 m 🗺️ ja

Dag 4

Vrij steile afdaling door het mooie Sefinental, met uitzicht op de donkere wanden van de Gspaltenhorn. Gewoon de bordjes *Stechelberg* volgen. Het onderste deel gaat door bos en alpenweiden, langs de rivier Sefi-Litschena. Op het terras van Hotel Stechelberg is het aangenaam toeven.

Praktische info

Routekarakter: Makkelijke wandeling met korte etappes die zijn uit te breiden met een wandeling naar een top of een bergpas. Bloemenweiden, restaurants, berghutten, zelfgebakken taart. Het belangrijkste: uitzicht op Eiger, Mönch, Jungfrau en de Muur van Lauterbrunnen.

Naar beginpunt: Postbus Lauterbrunnen – Isenfluh, 1e bus 7.40, laatste bus 18.35 uur. Frequentie: onregelmatig, zie www.fahrplan.sbb.ch.

Beginpunt: Sulwald (1530 m, eindpunt kabelbaan vanaf Isenfluh).

Beste periode: Juli-september.

Markering: Goed, bordjes.

Kaarten: Swisstopo 1:25.000, nr. 1228 Lauterbrunnen, nr 1248 Mürren, en nr. 2520T Jungfrau Region.

Horeca: Allmendhubel, Im Schilt, Oberhorn.

Overnachten: • In berghutten is een lakenzak verplicht! Ook reserveren – en afzeggen als je niet kunt komen – zijn verplicht.
• **Suls-Lobhornhütte** (1955 m), T: (0041) (0)79 656 53 20; I: www.lobhornhutte.ch. Halfpension ca. Sfr. 56,- (mits NKBV-lid). Reserveren verplicht, drukke (kinder-)hut, 24 slaapplaatsen.

• **Restaurant Sonnenberg**

(1899 m), Im Mirren, Mürren (vlak bij kabelbaan Allmendhubel), T: (0041) (0)33 855 11 27; I: www.sonnenberg-muerren.ch. Slaapzalen en kamers.

• **Rotstockhütte** (2039 m), T: (0041) (0)33 855 24 64 (hut); (0041) (0)78 818 59 38 (mobiel); I: www.rotstockhutte.ch.

• **Berggasthaus Tschingelhorn** (1678 m), Stechelberg. Bij 'Folla' op de kaart, T: (0041) (0)33 855 13 43; www.tschingelhorn.ch. Slaapzalen, en kamers 'with a view', super-eten, leuke veestapel. 'The place to be'. Gelukkig is het elders evenmin afzien.

• **Berghotel Obersteinberg** (1778 m), Stechelberg, T: (0041) (0)33 855 20 33; www.stechelberg.ch/schlafen-und-essen. Geen elektriciteit, slaapzaal, kamers.

• **Berggasthaus Trachsellauenen** (1202 m), T: (0041) (0)33 855 12 35; www.stechelberg.ch/schlafen-und-essen.

OV: Kabelbaan Isenfluh – Sulwald: hele jaar dagelijks, 7-9 uur: elk half uur; 9-12.15 en 13-18.15 uur: elke 15 min. Kleine kabine, als er veel mensen zijn, gaat hij non-stop. Info: www.isenfluh.ch.

Route dag 3, variant 2: Restaurant Sonnenberg (1899 m) – Pension Im Suppe (1852 m) – Restaurant Im Schilt/Schiltalp (1946 m) – ca. 1800 m – Bryndli (2025 m) – Oberberg (1833 m) – Firten (1420 m) – Im Tal (1259 m) – Tanzbödeli (2212 m) – Berghotel Obersteinberg (1778 m) – Folla/Berggasthaus Tschingelhorn (1678 m).

🏠 T2/T3 🕒 6 uur ⬆️ 1270 m ⬇️ 1490 m 🚶 nee

Van deze variant, waarbij je meerdere dalen oversteeft en dus voortdurend op-en-neer gaat, heb ik niet alles gelopen. Het kan dus zijn dat alle paden T2 zijn en dat er geen enkele passage T3 bij is. Voor alle zekerheid heb ik de moeilijkheidsgraad toch op T3 gezet, om onaangename verrassingen te voorkomen. Tot Spilboden is het in elk geval T2.

- Onderweg naar Bryndli kom je 2x langs horeca. Op de kaart staat ook Spilboden als horeca aangegeven. Ik ben daar niet geweest en op internet kan ik er niets over vinden. Dat wordt dus een verrassing.
- Er zijn veel wandelpaden, dus je hebt onderweg veel keuzes. Kijk goed op de kaart, want voor je het weet ben je onnodig extra hoogtemeters aan het maken. Het is een gegeven dat je de Schiltbach en de Sefinen Lütschine moet oversteken; die rivieren/bergbeken zijn dus de laagste punten van de wandeling. Het is handig om op de rest van het traject te proberen zo laag mogelijk te blijven. Dat scheelt stijgen en dalen.

Route dag 4, variant 2: Folla/Berggasthaus Tschingelhorn (1678 m) – Berghotel Obersteinberg (1778 m) – Schafläger (1800 m) – Oberhoresee (2065 m) – Oberhoren (2029 m) – splitsing (2111 m) – Schmadrihütte (2262 m) – splitsing (2111 m) – Tanzhubel (1831 m) – Trachsellaunen (1202 m) – Stechelberg (919 m).

🏠 T3 🕒 4.30 uur ⬆️ 620 m ⬇️ 1380 m 🚶 nee

Wie van eenzaamheid en koken op een houtkachel houdt, raad ik een nacht in de onbemande Schmadrihut aan. Als je pech hebt tref je een groep klimmers in dit hutje met 12 slaapplekken aan, maar de noordwanden van de Muur van Lauterbrunnen zijn minder in trek dan vroeger.

- Na Obersteinberg is het tot Trachsellaunen gedaan met de horeca onderweg, maar niet met de uitzichten en de mooie paden. Dit hoort niet voor niets tot het Unesco Werelderfgoed. Picknicken bij de idyllische Oberhoresee is een goed idee. Iets verderop kun je een topje beklimmen: de Oberhoren (2074 m).
- Onderweg van de Schmadrihut naar Schwand staan bordjes met waarschuwingen voor steenslag. Daar dus even doorlopen en vooral niet stilstaan of pauzeren. Er denderen echt niet voortdurend stenen naar beneden, maar het kan wel gebeuren, zeker als het regent of vlak na slecht weer.

Tussen Tschingelhorn en Obersteinberg.

Midden: de Grosshorn, rechts de Lauterbrunnen Breithorn. Foto: Robert Eckhardt



Dagtocht naar Berggasthaus Tschingelhorn

Dagtocht: Stechelberg (919 m) – Trachsellaunen (1202 m) – Folla/Berggasthaus Tschingelhorn (1678 m) – Pfäffer (1108 m) – Sichelauenen (1002 m) – Stechelberg (919 m).

T2 4 uur 800 m 800 m ja

Geen tijd voor een trektocht? Dan kun je een mooie dagtocht naar Berggasthaus Tschingelhorn maken: heen via Trachsellaunen en een steile klim. Terug via Stäga en Pfäffer. Maar je kunt ook een of twee nachten blijven en vanuit het Gasthaus enkele dagtochten maken, bijvoorbeeld naar de Schmadrihut of naar de Rotstockhut. Tschingelhorn is hartstikke leuk voor kids, met al die dieren. De wandeling naar de Oberhoresee is ook geschikt voor kinderen: kinderen en water is altijd een goede combi.

- Tot Trachsellaunen loop je deels over een smalle weg en deels op een mooi pad. Voorbij het restaurant volg je nog even de beek en vervolgens gaat het rechtsaf, via een steil bospad ruim 450 meter omhoog naar Tschingelhorn. In totaal heb je er dan 800 hoogtemeters op zitten.
- De afdaling op de terugweg is iets minder steil.



De Oberhoresee (2065 m) op anderhalf uur lopen van Tschingelhorn. Bij droogte is dit toch al kleine meertje soms gereduceerd tot een poeltje water. Foto: Robert Eckhardt



Links: de Grosshorn, midden de Lauterbrunnen Breithorn. Foto: Robert Eckhardt

Dagtochtsuggesties vanuit Berggasthaus Tschingelhorn

De leukste en langste dagtochten vanuit Tschingelhorn zijn die naar de Schmadrihut en de Rotstockhut. Minder ver en ambitieus betekent niet minder genieten.

- Naar de Oberhoresee en de Oberhoren beklimmen, een wandelberg(je).
- Naar de Schmadrihut.
- Naar Restaurant Im Schilt op de Schiltalp.
- Naar de Rotstockhut en eventueel door naar de Sefinenfurgge (voor dat laatste moet je over héle goede benen beschikken).

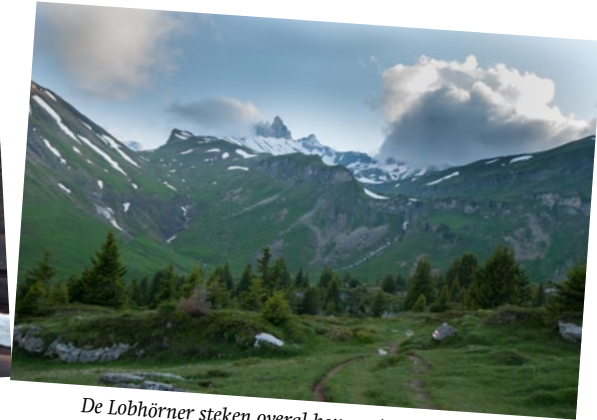


Links: De Schmadrihut in de tachtiger jaren. Er schijnt niet veel veranderd te zijn. Foto: Noes Lautier
Onder: Berggasthaus Tschingelhorn in 2015. Foto: Robert Eckhardt





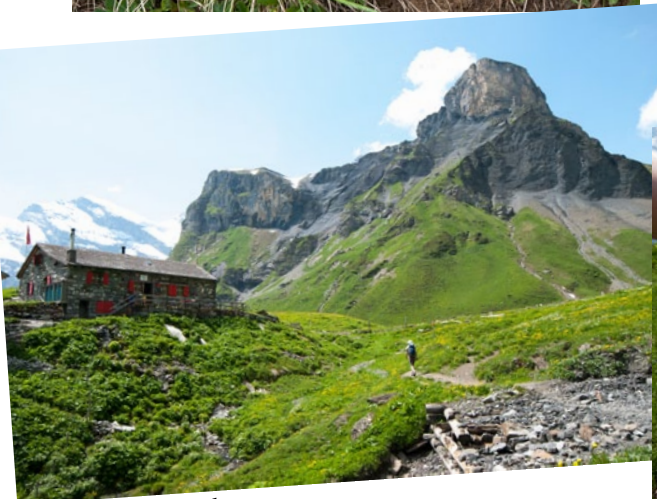
Het huttenpersoneel van de Lohhornhütte in 2013. Sinds 2015 is er ander huttenpersoneel.



De Lohhörner steken overal boven uit.



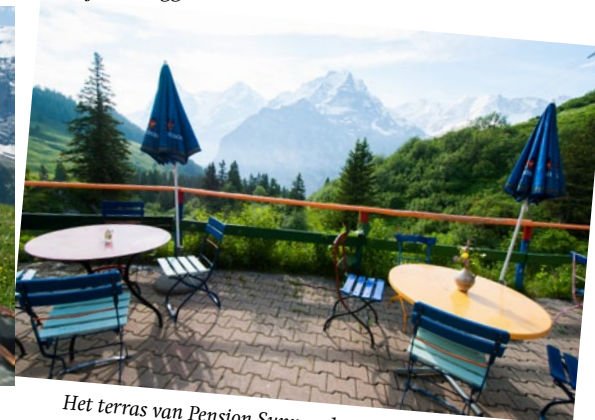
Heerlijk bankje bij Marchegg.



Rotstockhütte en Bütlass.
Alle foto's op deze pagina: Noes Lautier



Zelfportret op de Chlyni Nadla, dag 3.



Het terras van Pension Suppenalp.



Pagina links van boven naar onder:
 Op weg naar de Oberhoresee.
 De Oberhoresee met de Jungfrau, en de Jungfrau in de wolken.
 Pagina rechts van boven naar onder:
 De Schmadrihut in de jaren tachtig.
 De pasta met zes hemelse sauzen.
 De yaks zijn op stap, we moeten het doen met een afbeelding.
 Rechtsonder: In het midden waardin Brigitte Buss.
 Alle foto's op deze pagina: Robert Eckhardt