

DIE 4000er DER
JUNGFRAU REGION

IM REICH DER RIESEN

Am Bachalpsee über Grindelwald:
4000er-Ausblick für Genießer
© Jungfrauabahn

Hier stehen nicht die höchsten und auch nicht die meisten Viertausender der Alpen. Dennoch aber bietet sich die Jungfrau Region an, um sich langsam an die magische 4000er-Marke heranzutasten. Zu Beginn unserer Reise schauen wir nur, noch aus sicherer Entfernung. Bald schon aber kommen wir berühmten Gipfeln beeindruckend nahe. Und, wenn die Umstände es erlauben, erklimmen wir sogar unseren ersten Viertausender.

Berggiganten auf dem Silbertablett

Die Jungfrau Region bietet gleich mehrere Möglichkeiten, um ihren Viertausendern nahe zu kommen. Die wohl spektakulärste und lohnendste, ist die Jungfrauabahn. Sie bringt Besucher im Handumdrehen auf 3454 Meter. Die höchste Eisenbahnstation Europas. Dünne Luft! Die Rekordbahn ging bereits 1912 in Betrieb, als ein festlich geschmückter Zug die Tunnelstrecke bis hinauf

auf das Jungfraujoch erklimmt. Mittlerweile befinden sich dort oben mehrere Restaurants, eine Forschungsstation mitsamt Observatorium, das höchstegelegene Postbüro Europas und ein Eispalast. Hauptattraktion bleibt aber für die meisten Besucher der Ausblick dieser hochalpinen Endstation. Nirgendwo sonst kommt man den Viertausendern den Alpen so einfach so nahe: Direkt zwischen Jungfrau und Mönch, ist der gerin-

ge Sauerstoffpartialdruck deutlich spürbar. Deutlich wird dies meist durch eine erhöhte Puls- und Atemfrequenz.

Jungfrau und Mönch sind Teil des weltberühmten Dreigestirns, welchem auch der Eiger angehört. Letzterer verfehlt allerdings knapp die magischen 4000 Meter, ist aber aufgrund der dramatischen Erschließungsgeschichte seiner Nordwand nicht weniger berühmt.

Zu Fuß im Angesicht der Viertausender

Königlich schön lässt sich der Ausblick auf dem Royal Walk erwandern. Von der Bergstation ist der Gipfel des Männlichen in nur einer Stunde erreicht, allerdings lohnt es sich, mehr Zeit einzuplanen. Denn die 120 Höhenmeter sind gespickt mit Wissenswerten für Jung und Alt. Die Aussichtsplattform in Form einer Krone setzt der Wanderung ebendiese auf: Eiger, Mönch und Jungfrau

wirken zum Greifen nah. Wer weiterwandern möchte, hängt den Panoramaweg zur Kleinen Scheidegg an und genießt weitere Perspektiven und Ausblicke.

Der Männlichen ist außerordentlich gut erschlossen und gilt als bester Aussichtsgipfel der Region. Neben den drei berühmtesten Gipfeln, tauch noch ein weiterer Viertausender auf: Das steile Schreckhorn. Der abwei-

sende Felszahn misst zwar nur 4078 Meter, ist deswegen aber noch lange nicht einfach zu ersteigen. Wer den Gipfel erreichen möchte, muss mit anhaltenden Schwierigkeiten im dritten Grad und einer Gipfeletappe mit nahezu 1600 Höhenmetern rechnen. Das Massiv des Männlichen ist dagegen einfach zu erreichen: Denn vor dem Royal Walk steht der Royal Ride an! Mit der Aussichtsgondel schwebt man ganz ohne Anstrengung dem Höhepunkt entgegen. Kleines Schmäckerl: Für einen kleinen Aufpreis darf sogar auf dem Dach der Gondel mitfahren werden. Ein ganz besonderes Erlebnis in der Jungfrau Region.

Übrigens: Auch wenn der Eiger selbst die Viertausendermarke verfehlt, so ist der Eiger Walk of Fame dennoch eine spannende Unternehmung. Schon kurz nach Beginn der Wanderung an der Eigergletscher-Station, bieten Infotafeln Einblicke in die bewegte Geschichte des Bergsteigens und erzählen von Alleingängern, Direttissima, Winterhelden und waghalsigen Rettungsaktionen. Insgesamt acht Tafeln bieten Interessierten Geschichten zu den Mutigen des Alpinismus an der Nordwand, inklusive Fakten, Jahreszahlen und berühmten Routen. Eiger-Feeling pur!

Wandern und Biken mit Ausblick

Mürren, eines von zwei autofreien Dörfern in der Jungfrau-Region, ist über zwei Wege erreichbar: Von Lauterbrunnen mit der Gondelbahn nach Grütschalp und mit einer kleinen Bahn nach Mürren oder von Lauterbrunnen mit dem Bus oder PKW nach Stechelberg und von dort mit der Luftseilbahn. Möglichkeit drei wäre zu Fuss. Dieser sonnige Kurort, der als die höchstgelegene ständig bewohnte Dorfsiedlung im Kanton Bern bekannt ist, befindet sich oberhalb des geologisch bedeutenden Taltrogs von Lauterbrunnen. Ursprünglich eine Walsersiedlung, gehört Mürren heute zur Gemeinde Lauterbrunnen. Das idyllische Bergdorf auf 1650 Metern Höhe hat auch eine besondere Verbindung zu einem berühmten Geheimagenten: Der James-Bond-Film „Im Geheimdienst Ihrer Majestät“ wurde hier 1969 gedreht. Der Erfolg des Films hinterlässt bis heute Spuren in diesem Dorf am Fuße des Schilthorns.

Lohnend sind vor allem aber die Wanderungen und Biketouren um Mürren. Vom gemütlichen Spaziergang von der Grütschalp, über den abwechslungsreichen Northface-Trail bis zum steilen Aufstieg auf das 2970 Meter hohe Schilthorn, wird Wanderern alles geboten. Immer im Fokus: Eiger, Mönch und Jungfrau. Gleiches gilt im Übrigen für Radler. Gemütlich und genuss-



Das Bergdorf Mürren ist der perfekte Startpunkt für aussichtsreiche Biketouren.

© Jungfrau Region Tourismus AG

© Markus Greber

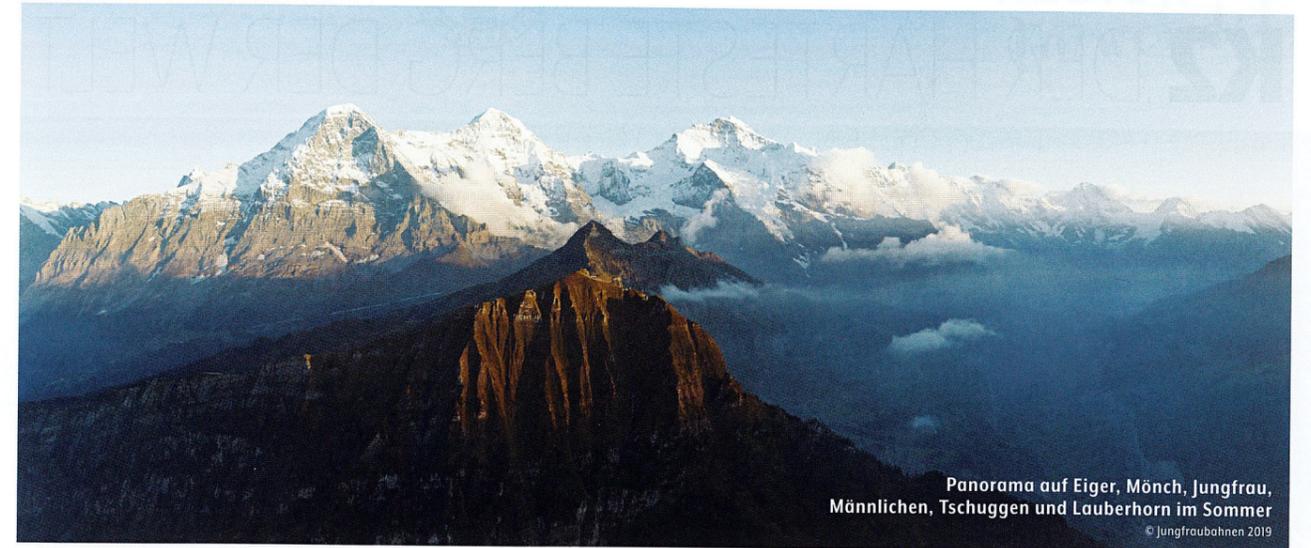
voll, oder adrenalingeladen und sportlich geht es um Mürren durch die Berge. Besonders imposant schlängelt sich dabei der Mountain-View-Trail den Berg hinab. Deutlich gemütlicher ist die Radroute von Lauterbrunnen nach Trachsellauenen. Mit eindrucksvollen Ausblicken auf die senkrechten Felswände, ein erinnerungswürdiges Rad-Erlebnis.

Gipfelsturm: Dein erster 4000er?
Zugegeben, die Viertausender der Jungfrau Region zählen nicht zu den einfachsten, sicher aber auch nicht zu den schwierigsten. Die 4158 Meter hohe Jungfrau wartet mit Kletterei im zweiten Schwierigkeitsgrad und steilen Eisfeldern. Ähnliches gilt für den 4099 Meter hohen Mönch. Letzterer eignet sich sogar für kurze Wetterfenster, da der Aufstieg

von der Mönchsjochhütte bis zum Gipfel in gut zwei Stunden zu bewerkstelligen ist. Vor allem aufgrund seiner Abgelegenheit, gilt das Finsteraarhorn als schwieriger Viertausender der Jungfrau Region. Schon der Weg zur Finsteraarhornhütte ist lang, selbst mit Bahnunterstützung vom Jungfraujoch sind fünf Stunden zu veranschlagen. Danach wartet die Gipfletappe mit 1300 Höhenme-



Schreckhorn und Finsteraarhorn:
Die mächtigen Gletscherriesen
machen die Aussicht perfekt.
© Jungfrau Region Tourismus AG



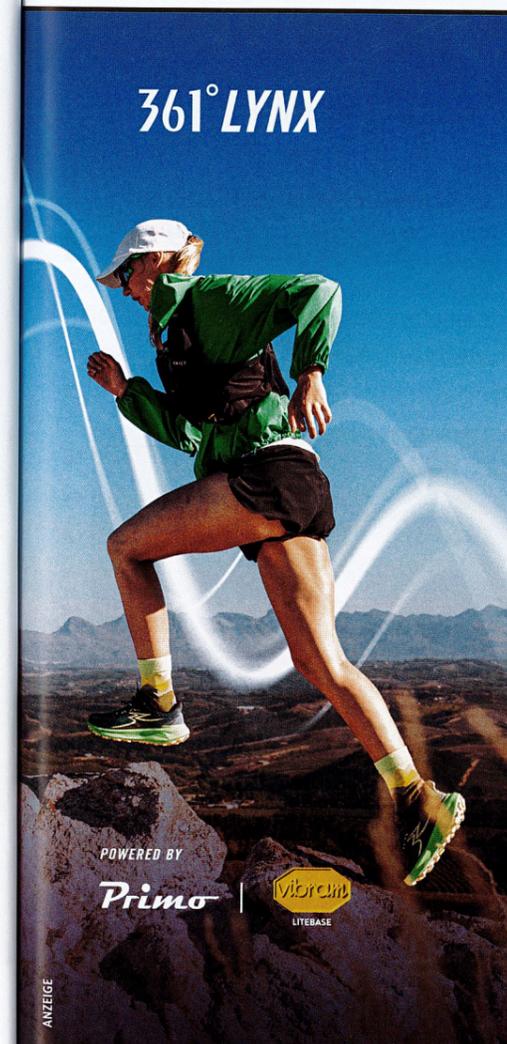
Panorama auf Eiger, Mönch, Jungfrau,
Männlichen, Tschuggen und Lauberhorn im Sommer
© Jungfraubahnen 2019

tern. In greifbarer Nähe liegen außerdem das Aletschhorn (4159 m), das Große Fiescherhorn (4049 m), das Hintere Fiescherhorn (4025 m), das Große Grünhorn (4044 m), das Schreckhorn (4078 m), das Lauteraarhorn (4042 m) und die beiden Lauteraarhorntürme (4015 m und 4011 m).

All diese Gipfel sind nur über anspruchsvolle Routen zu erreichen. Wer kein Profi ist, nimmt also besser die Dienste eines lokalen Bergführers in Anspruch. Sicherheit geht vor! Außerdem verfügen die Guides oft über ein umfangreiches Hintergrundwissen und geben Tipps und Tricks gerne weiter.

Weiterführende Informationen:
www.jungfrauregion.swiss

Direkt zu den Bergsport-schulen:



LEICHTFÜSSIG UND FLINK UNTERWEGS IN DEN ALPEN



Der neue 361° LYNX ist ein leichter, gut gedämpfter hochleistungsfähiger Trailrunning-Schuh, der flink durch technische Trails navigiert.

Mit der neuen hochwertigen PRIMO-Schaumstoff Zwischensohle und VIBRAM Litebase-Laufsohle ist der LYNX sehr schnell, wendig, griffig und leicht. PRIMO SCHAUM bietet eine einzigartige Zusammensetzung von Advanced-, EVA und ermöglicht in unseren Zwischensohlen, eine hervorragende Dämpfung, bei einem geringeren Gewicht.

Leichtigkeit ist entscheidend, um Energie zu sparen und die Leistung zu verbessern. Die Vibram Litebase reduziert 30 % des Gesamtgewichts durch eine Reduzierung der Sohlendicke um 50 %, bei gleichbleibender Vibram Qualität in Sachen Grip, Traktion und Haltbarkeit.

Perfekt für schnellere und technische Trails.
Erober die Trails mit dem neuen LYNX! #run361

Weiter Infos unter: www.361europe.com