

Bergwanderung Schynigen Platte - Faulhorn – First

Tourendokumentation
am Institut für Sportwissenschaft
der Universität Bern

Referent: Martin de Bruin



vorgelegt von
Miro Sommer
Matrikel-Nr.: 18-112-128

Wynigen, Juli 2020

Tourenbeschrieb

Als Ersatz für die ausgefallene Outdoorwoche wurde im Rahmen einer Ersatzarbeit eine Bergwanderung durchgeführt. Diese wurde in der Region Grindelwald, im Berner Oberland, absolviert. Diese Region wurde gewählt, da das Gebiet gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in geringer Zeit erreicht werden kann. Zudem wurden diverse Berichte über diese schöne Gegend konsultiert, welche diese Region als schmackhaft gestalteten.¹ Der GPS-Track kann unter folgendem Link heruntergeladen und benutzt werden:

<http://www.spw.unibe.ch/touren/18112128.gpx>

Diese Bergwanderung ist geeignet für gute und ausdauernde Wanderer, welche sich gewohnt sind, Tagestouren mit 1000 Höhenmeter oder mehr zu bewältigen. Bei einem zügigen Tempo kann die Tour unter vier Stunden absolviert werden. Nach Angaben auf dem Browser oder auf Wegbeschreibungen dauert diese rund sechs Stunden, was deutlich zu lang ist und eher für Familien mit Kindern ausgelegt ist.

Vor dem Tourenstart können am Bahnhof in Wilderswil die Wasserflaschen aufgefüllt werden. Auf jeden Fall sollten genügend Flüssigkeiten mitgenommen werden, da das Aufwärtsmarschieren stark schweisstreibend ist und somit genügend Wasser wieder aufgenommen werden muss. Auch ein Volg ist unmittelbar neben dem Bahnhof vorhanden, falls noch Verpflegung für die bevorstehende Aktivität gekauft werden muss. Zudem ist zu beachten, dass ein funktionstüchtiges Mobiltelefon und eine kleine Reiseapotheke im Gepäck vorzufinden sein soll um bei Verletzungen entsprechend reagieren zu können.²

Nach einer 50-minütigen Fahrt mit der Zahnradbahn auf die Schynigen Platte kann die Sicht auf die Berner Alpen genossen werden. Erwähnung verdient aber auch der Alpengarten Schynigen Platte mit seinen über 500 heimischen Alpenblumenarten, welcher vor Beginn der Wanderung unbedingt angeschaut werden muss. Anschliessend wird in Richtung "Faulhorn/First" gestartet. Um auf den richtigen Weg zu gelangen, dienen gut ersichtliche gelbe Wanderwegweiser oder der zur Verfügung gestellte GPS-Track (<http://www.spw.unibe.ch/touren/18112128.gpx>).

In der Mulde, einige Minuten nach dem Start befindet sich die Alp Oberberg (ca. 1900m.ü.M), die rechts umwandert wird. Umgeben von Kuhglockenklingeln kann wie so oft auf dieser Tour die wunderbare Aussicht genossen werden. Der Bergweg führt dem Hang des Oberberghorns entlang leicht aufwärts, bis dieser mit dem etwas längeren Gratweg zusammentrifft. Auf dem Weg um das Loucherhorn ist bei gutem Wetter der Brienzersee ersichtlich. Es gilt jedoch, auf den Weg zu achten, da alpines Gelände den Untergrund bildet. Eine alpine Route befindet sich in schwierigem, teilweise weglosem Gelände. Auf solchen Routen findet im Gegensatz zu Bergwegen wenig Wegebau und -unterhalt statt. Vielmehr sind dies Trampelpfade, welche

¹ <https://www.jungfrau.ch/de-ch/schynige-platte/hoehenwanderung-schynige-platte-faulhorn-first/>

² <https://www.wanderungen.ch/de/wandern-total/tourenplanung.html>

durch mehrmaliges Gehen entstanden sind. Dies erfordert eine erhöhte Konzentration, da viele lose Steine den Weg wackelig gestalten.

Weiter geht der Weg aufwärts zum Güwtürli. Nun folgt ein Abschnitt ohne viel Höhendifferenz durch das Güw- und Sägistal. Auf dem Hangweg über dem Sägistal kann der Sägistalsee, und noch weiter unten der Brienersee ersichtet werden. Der Hang danach wird geprägt durch Gerölle und Gesteine. Steile Treppen führen beim Gotthard um die Sägissa herum; in einer Mulde führt der Weg hinauf bis zum Berghaus Männlenen, welche ein Bed & Breakfast anbieten. Zudem können der Hunger und der Durst in einem kleinen Restaurant gestillt werden. Diese Hütte liegt ungefähr in der Mitte der Wandertour. Weiter geht es mit einem Steilstück zur Winteregg, wobei der Weg danach etwas abflacht. Das Faulhorn wird nach einem Stück Gratwanderweg ersichtlich.

Beim Punkt 2620m, kann noch ein viertelstündiger Weg in Angriff genommen werden, um den Gipfel des Faulhorns zu erklimmen, welcher rund 2680m.ü.M liegt. Danach beginnt der steile Abstieg Richtung First. Im Tal wird der Bachalpsee (auch "Bachsee") ersichtlich. Dahinter ragt das Wetterhorn in die Höhe. Mutige Touristen können im kalten Wasser des Bachalpsees ein Bad nehmen und die ermüdeten Füße abkühlen.

Der breite Kiesweg Richtung First steigt nochmals leicht an, führt an der Gummihitta vorbei und dreht dann abwärts zur Bergstation First. Mit der Gondelbahn geht es schlussendlich abwärts nach Grindelwald, wobei die Tour dort endet und der Weg nach Hause in Angriff genommen werden kann.

(Schynigen Platte 1967m - Laucheren 2020m - Güwtürli 2029m - Unterstand Sägistal - Gotthard 2276m - Männlenen 2344m - Faulhorn 2680m - Gassenboden 2553m - Bachalpsee - First 2167m.)

Das Können, welches auf dieser Tour vorausgesetzt wird, wird als mittelmässig eingestuft, der Faktor Kondition jedoch als schwer.³ Die Wanderung ist daher für gut Konditionierte Sportler ausgelegt. Die zu wandernde Distanz beträgt genau 16 Kilometer, wobei 1'056 Höhenmeter aufwärts -bzw. 851 Meter abwärts beinhaltet sind. Zeitlich beansprucht die Wanderung nach Angaben rund 6 Stunden, wobei unterwegs zahlreiche Rastplätze oder Einkehrmöglichkeiten bestehen und daher die Gesamtzeit ansteigt.⁴ Die reine Wanderzeit weicht jedoch stark ab, denn wie bereits im oberen Abschnitt erwähnt, ist diese Tour in etwas über drei Stunden gut möglich zu absolvieren.

³ <https://www.komoot.de/tour/220250500>

⁴ Alle verwendeten Informationen sind auf <http://www.spw.unibe.ch/touren/18112128.gpx> ersichtlich

Details zur Planung

Zu Beginn wurde eine Wanderung auf das im Wallis liegende Barrhorn geplant. Dies hätte jedoch eine zweitägige Tour ergeben, was den Rahmen dieser Arbeit gesprengt hätte. Daher wurde nach einem geeigneten Ersatz gesucht, wobei durch diverse Berichte und Erfahrungen von Bekannten die Aufmerksamkeit auf diese Tour gelenkt wurde.

Als erstes wurde die Route in abgeänderter Form in SchweizMobil eingezeichnet und entsprechend der Start- bzw. Endpunkt festgelegt. Der vorgeschlagene Weg wurde durch einige Ergänzungen/Abänderungen erweitert. Da die Tour sehr gute Konditionelle Fähigkeiten erfordert, musste mit genügend Zeit für Pausen geplant werden. Zudem bestand die Möglichkeit falls eine zu grosse Erschöpfung auftreten sollte, in einer Berghütte (Männndlenen oder Faulhorn) zu übernachten und den Rest des Weges am nächsten Tag unter die Füsse zu nehmen. Um in keinen Stress zu geraten, wurde der 06:31 Uhr Zug von Wynigen in Richtung Wilderswil genommen und so konnte rund um 09:00 Uhr gestartet werden. Mit ungefähr sechs Stunden reiner Wanderzeit und zusätzlichen zwei Stunden eingeplanten Pausen wird rund bis um 17:00 Uhr gewandert, bis man bei der First eintrifft. Die Rückreise wurde bewusst offengelassen, da eine Verzögerung durchaus plausibel erschien. Wenn jedoch keine Komplikationen auftreten, ist man ca. um 20:00 wieder zuhause. Auf jeden Fall soll der öffentliche Verkehr benutzt werden.

Zur Ausrüstung ist folgendes zu beachten: Die grösste Distanz wird auf alpinem Gelände zurückgelegt⁵, daher sind trittfeste Schuhe ein Muss. Diese sollten über die Knöchel ragen, da ein Umknicken bei Alpinwegen gut möglich ist. Zudem muss ein Rucksack mit geeigneter Verpflegung (genügend Getränke), Sonnenschutz, genügend Kleidung sowie einer kleinen Apotheke mitgenommen werden. Eine Karte ist nicht zwingend notwendig, da auch funktionstüchtige Smartphones mit Google Maps Offline Karten konsultiert werden können.

Die lokalen Wetterprognosen sind auch zu beachten, da bei starkem Wind die Gondelbahn First nicht in Betrieb ist und die Wanderung unmöglich wird. Zudem ist es angenehmer, bei schönem Wetter zu wandern, als wenn der Regen die angezogenen Schichten durchnässt.

Geplant ist die Tour am 16. Juli mit einem Kollegen, welcher des Öfteren in den Bergen unterwegs ist und über eine gute Kondition verfügt. Falls das Wetter stimmt, sollte dem Vorhaben Nichts mehr im Wege stehen.

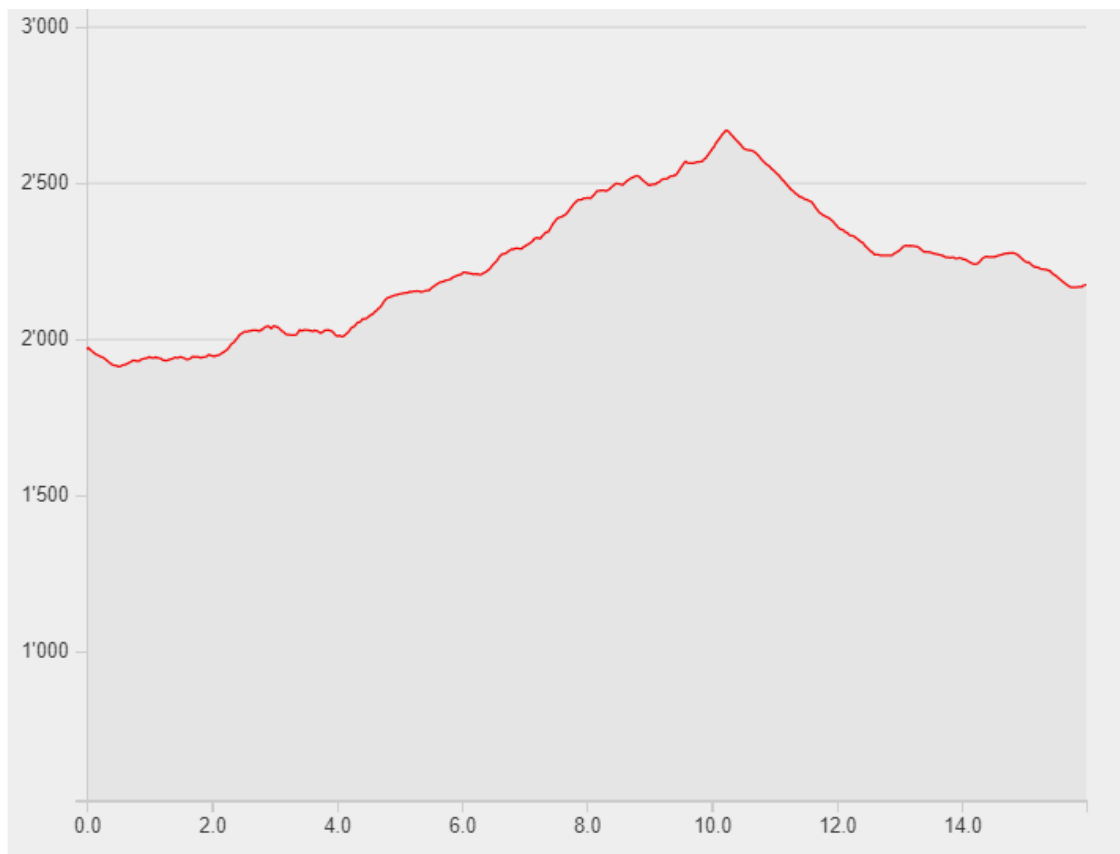
⁵ <https://www.komoot.de/tour/220250500>



Karten



Höhenprofil



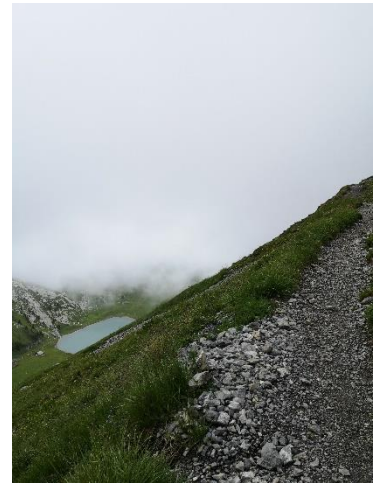
Länge	15.99 km	Min/max Höhe	1'910 m/2'667 m
Auf-/Abstiege	1'056 m/851 m	Wandern	5 h 35 min

Link auf Schweiz Mobil (Quelle für Karten und Höhenprofil):

<https://map.schweizmobil.ch/?>

[lang=de&photos=yes&logo=yes&season=summer&resolution=22.78&E=2638139&N=1167230&bgLayer=pk&layers=Wanderland&trackId=7363551](https://map.schweizmobil.ch/?lang=de&photos=yes&logo=yes&season=summer&resolution=22.78&E=2638139&N=1167230&bgLayer=pk&layers=Wanderland&trackId=7363551)

Fotos



Tour Thema „Tourismus der Jungfrau Region“

⁶Grindelwald, eingebettet von Eiger Mönch und Jungfrau ist ein beliebtes Reiseziel von Kulturen aus aller Welt. Es ist die Vielfalt des Gletscherdorfes, die es so attraktiv macht. Eine grosse Anzahl an Aktivitäten und Erholungsmöglichkeiten inmitten einer intakten Natur wartet darauf, entdeckt zu werden. Diese Kulisse und die zahllosen Aussichtspunkte und Aktivitäten machen Grindelwald zu einem der begehrtesten Ferien- und Ausflugsziele der Schweiz und zum grössten Skiort der Jungfrauregion. Das Jungfraujoch lockt insbesondere viele Touristen aus Asiatischen Ländern an, welche bei Ihrer Europareise die Schweiz besuchen und die Höhenluft in den Schweizer Alpen geniessen möchten.



Abbildung 1: Eiger Mönch und Jungfrau

Der Tourismus in Grindelwald ist zu einer eminent wichtigen Einnahmequelle herangewachsen. Im Sommer ist besonders Wandern, Bergsteigen, Klettern und Biken von Bedeutung. Die Höhenwanderung von der Schynigen Platte auf das Faulhorn, runter zum Bachalpsee und weiter nach Grindelwald – First zählt zu den schönsten Touren der ganzen Schweiz. Aber auch viele Gleitschirmflieger, Golfer oder aber Abenteuersportler finden in Grindelwald einen Ort zum Ausleben ihrer geliebten Hobbys.

Im Winter ist die Jungfrau Region mit ihrer einmaligen Kulisse und ihren 44 Bahnen und Skilifte eine Wintersportarena der Superklasse. Mit rund 160 Pistenkilometern bieten das Skigebiet Grindelwald First sowie Kleine Scheidegg – Männlichen - Wengen das grösste Gebiet der Jungfrauregion, Genuss für jede/n Skifahrer/in. Die Schneesicherheit ist zudem in

⁶ https://helveticopter.ch/angebot/helikopterflug-eiger_monch_und_jungfrau/

den beiden Gebieten als gegeben zu betrachten, da man bis auf 2500m.ü.M. Skifahren kann. Das ebenfalls zur Skiarena Jungfrauregion zählende Schilthorn bei Mürren, erreicht sogar 2971m.ü.M. Ergänzend zum Skifahren bietet die Region Grindelwald ca. 80 Kilometer Winterwanderwege mit Aussicht auf sieben Viertausender und majestätische Gletscher. Wem das Skifahren zu schnell geht, hat die Möglichkeit von den gut ausgebauten Schlittelwegen Gebrauch zu machen. Insgesamt zählt man in dieser Region 60km Schlittelwege, wovon eine Schlittelpiste eine der längsten der Alpen bildet. 15km Schlittelspass erfährt wer vom Faulhorn bis ins Tal fährt. Ein aufregender Ausflug für die ganze Familie.

Natürlich sind in Grindelwald auch weitere Zahlreiche Wintersportarten wie Schlittschuhlaufen, Schneeschuhlaufen, Eishockey oder Curling möglich.

Als Ausgangspunkt für viele Ausflüge der Jungfrau Region, wie etwa Jungfraujoch – Top of Europe, First, Kleine Scheidegg oder aber Pfingstegg, ist das Eigerdorf ideal. Jährlich finden hier tolle Events wie der Eiger Ultra Trail, das World Snow Festival, der Eiger Bike Trail oder auch die Velogemel- Weltmeisterschaft statt.

Mit einer Reihe anderen Top-Destinationen des Alpenraums ist Grindelwald Mitglied der Organisation „Best of the Alps“, welche ein Synonym für Lebenskultur, Sport, Tourismus sowie Events steht.

Eine wichtige Einnahmequelle der Region ist der Tourismus deshalb, weil dank der grossen Anzahl an Aktivitäten jährlich fast 1,3 Millionen Logiernächte generiert werden. Landesweit sei dies einer der Spitzenwerte, erklärt Bruno Hauswirth, Geschäftsführer von Grindelwald Tourismus.⁷

⁷ <https://www.jungfrauzeitung.ch/artikel/171127/>

Literaturverzeichnis

- Aquaverde.ch. (n.d.). *Wanderungen in der Schweiz und in Liechtenstein Tourenplanung*. Tourenplanung. Zugriff am 20. Juni 2020 unter <https://www.wanderungen.ch/de/wandern-total/tourenplanung.html>
- Europe, J.-T. of. (n.d.). *Höhenwanderung Schynige Platte – First*. Jungfrauoch-Top of Europe. Zugriff am 20. Juni 2020 unter von <https://www.jungfrau.ch/de-ch/schynige-platte/hoehenwanderung-schynige-platte-faulhorn-first/>.
- Helikopterflug von Zürich zu Eiger, Mönch und Jungfrau. (n.d.). *Helveticopter AG*. Zugriff am 20. Juni 2020 unter von https://helveticopter.ch/angebot/helikopterflug-eiger_monch_und_jungfrau/.
- Karte SchweizMobil. (n.d.). Zugriff am 19. Juli 2020 unter <https://map.schweizmobil.ch/?lang=de&photos=yes&logo=yes&season=summer&resolution=7.14&E=2641620&N=1168128&bgLayer=pk&layers=Wanderland&trackId=7363551>.
- Schynige Platte—Faulhorn—First | Wanderung*. (n.d.). komoot. Zugriff am 19. Juli 2020 unter <https://www.komoot.de/tour/220250500/zoom>.
- Tourismus, S. (n.d.). *Grindelwald*. Schweiz Tourismus. Zugriff am 22. Juli 2020 unter <https://www.myswitzerland.com/de-ch/reiseziele/grindelwald/>
- Zeitung, J. (2019, Januar 24). *Hotellerie verzeichnet Allzeitrekord*. Jungfrau Zeitung. <http://www.jungfrauzeitung.ch/artikel/171127/>.