

Universität Bern
Departement für Sportwissenschaft

Ersatzarbeit für ausgefallene Outdoorwochen Sommer 2020
Tourenbeschrieb

Am Institut für Sportwissenschaft Bern

**Wanderung Lenk – Simmenfälle – Rezliberg – Langermatte –
Iffigenalp – Iffigenfall - Lenk**

Dozent: Martin de Bruin

Eingereicht von:
Matthias Stern
Studentennummer: 14-135-586

Bern 19.07.2020

Inhaltsverzeichnis

BESCHREIBUNG DER WANDERUNG LENK – REZLIBERG – LANGERNMATTE – IFFIGENALP	3
GRAFIKEN DER WANDERUNG.....	5
BILDER DER WANDERUNG.....	6
REFLEXION	9
HINTERGRUNDINFORMATIONEN	10
DAS SIMMENTAL	10
DIE SAGE DER WYBERSCHLACHT BEI DER LANGERMATTE	10
«ALPEROSE CHÖME MIR I SINN»	10
TIERE	10
AN DER KANTONSGRENZE	11
IFFIGENALP – EINE GEOLOGISCHE MULDE	11
DIE SIMMENTALER KUH – EINE VIELSEITIGE TRADITIONELLE VIEHRASSE	11
LITERATURVERZEICHNIS	12
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	12

Beschreibung der Wanderung Lenk – Rezliberg – Langermatte – Iffigenalp

Die Wanderung startet bei der Gondelbahn Metsch an der Lenk. Dort hat es eine Busstation und einen grossen Parkplatz. Vom Startpunkt führt die Hauptstrasse von Lenk weg, direkt zu den Simmenfällen. Von weitem sieht man schon die verschiedenen Wasserfälle am Berg. Links vom Hotel Restaurant Simmenfälle startet der Wanderweg der Simme entlang, die dem Tal den Namen gibt. Immer wieder gibt es aussichtsplattformen, um die Simmenfälle zu betrachten. Das Wasser stürzt an diversen Stellen mit atemberaubendem Getöse die Schlucht hinunter. Um eine Plattform zu nennen, ist die Barbarabrücke das erste Highlight unterwegs. Dies ist ein Steg, der über die Schlucht hinausragt und die Möglichkeit bietet, ganz nah an das tosende Gewässer zu gehen, bis man vom zerstäubten Wasser nass wird. Diese Stelle ist schwindelfreie Wanderer geeignet.

Der Weg führt direkt bis auf den Rezliberg auf dessen Plateau die Wanderer beim Bergrestaurant Siebenbrünnen begrüsst werden. Von dort aus muss ein kurzer Abstecher zum Wasserfall Siebenbrünnen gemacht werden. Für ein Erinnerungsfoto kann man sehr ran. Zurück beim Bergrestaurant zeigt ein Wegweiser zur Iffigenalp. Nach der Überquerung der Kuhweide, befindet sich der Wanderweg. Es geht weiter entlang der Simme bis zum Rezligletscherbach. Von da aus führt der Weg über eine weitere Kuhweide in den Wald. Die Strasse führt durch den Wald am äusseren Kähliberg vorbei in Richtung Langermatte. Die Strasse ist zum Teil ziemlich steil. Unterwegs sind immer wieder Elektrozaune für die Kühe über die Strasse gespannt, deren Überquerung gut signalisiert ist.

Sobald die Baumgrenze erreicht ist, befindet sich in der Nähe des Waldrandes ein Picknickort, der sich gut eignet um eine Pause einzulegen um für den Aufstieg auf die Langermatte Kräfte zu sammeln. Es hat dort ein Holzbänke und einen Wegweiser, der die weitere Wanderrichtung zeigt. An diesem Punkt kann sich der Wanderer entscheiden, ob das Letzte Stück auf den Berg auf dem breiten Weg, -wie bisher, oder dem schmalen, steilen Pfad zurückgelegt wird. Wir entschieden uns für den schmalen Trampelpfad, der felsige abschnitte beinhaltet. Gutes Schuhwerk ist speziell für diese Passage zu empfehlen, denn diese Pfad ist sehr uneben und mit Felsbrocken bestückt.

Den höchsten Punkt der Wanderung ist bei der Alpkäserei Langermatte erreicht. Diese idyllische, rustikal eingerichtete und schön geschmückte Berghütte lädt zum Verweilen ein. Hier kann sich der Wanderer an einen der Tische setzen und die Aussicht ins Tal geniessen. Falls der Käser gerade anzutreffen ist, erzählt er den Besuchern eine Anekdote über die «Wiberschlacht».

Hinter der Alpkäserei befindet sich die dazugehörige Kuhweide, auf der die Kühe die Wanderer begrüssen. Von da an geht es den schmalen und sehr steilen Weg zur Alp

Ritz hinunter. Wer nicht schon auf der Langermatte einen Käse gekauft hat, sollte unbedingt hier einen der Preisgekrönten Alpkäse. Annemarie und Hans Rudolf Bühler gewannen schon mehrmals Preise für ihren Alpkäse und Hobelkäse.

Links an der Käserei vorbei führt der Trampelpfad auf einer grünen Schneise zwischen zwei Wäldern nochmals steil hinunter. Unterwegs sind hier Kühe anzutreffen, die auch gerne auf dem Weg stehen bleiben. Diese Passage sollte langsam angegangen werden, da durch die losen Steine und den steilen Abgrund erhebliche Sturzgefahr besteht.

Der Iffigbach ist beim Abstieg schon klar erkennbar und dessen Rauschen wird immer lauter. Wenn man auf dem Trampelpfad auf der Wiese bleibt, steuert man direkt auf eine kleine Holzbrücke zu, die über den Iffigbach führt. Von da aus geht ein Kiesweg die Böschung hinauf zur Hauptstrasse. Am Ende des Wanderweges steht man auf der Hauptstrasse, die von der Lenk auf die zur Iffigenalp führt. Der Wegweiser zur Iffigenalp zeigt nach links. Nach zehn Minuten erreicht man das Helene Gfeller Berghaus Iffigenalp. Dieses Berghaus ist ein Restaurant und eignet sich für eine reichhaltige Mahlzeit. Die Speisekarte ist gespickt mit lokalen Delikatessen. Eine Merinque gehört auf dieser Wanderung mindestens zum Pflichtprogramm. Diese ist schon sehr reichhaltig.

Falls eine grosse Tour angestrebt wird, kann von da aus in zwei Stunden der Iffigsee bestaunt werden und bei Bedarf der Bus nach Lenk genommen werden. Wer hingegen der Strasse entlang ins Tal folgt, wird mit dem Ausblick Blick zum Iffigenfall belohnt. Dies ist ein sehr grosser Wasserfall, der gleich neben der Strasse hinunterdonnert. Unterwegs hat es kleine Trampelpfade die näher an den Bach führen. Bei Gewitter ist dies aber auf jeden Fall zu vermeiden, da der Wasserpegel rasant ansteigen kann. Die Strasse schlängelt sich weiter entlang des Iffigbaches bis zum Bergfuss. Da der Bus von der Iffigenalp zur Lenk stündlich fährt, kann nach dem Iffigenfall entschieden werden wie die letzten Kilometer zurückgelegt werden. Entweder zu Fuss oder mit dem Bus ins Dorf.

Empfehlenswert ist bis zur Haltestelle Mittaghorn zu marschieren, da somit der Fuss des Berges komplett erreicht wurde. Wer noch Energie hat und bis zum Parkplatz der Gondelbahn Metsch zu Fuss gehen will, kann kurz nach der Bushaltestelle Fure und kurz vor der Haltestelle Mittaghorn rechts abbiegen auf die Strasse Namens Staldengässli. Diese führt direkt zum Startpunkt der Wanderung.

Grafiken der Wanderung

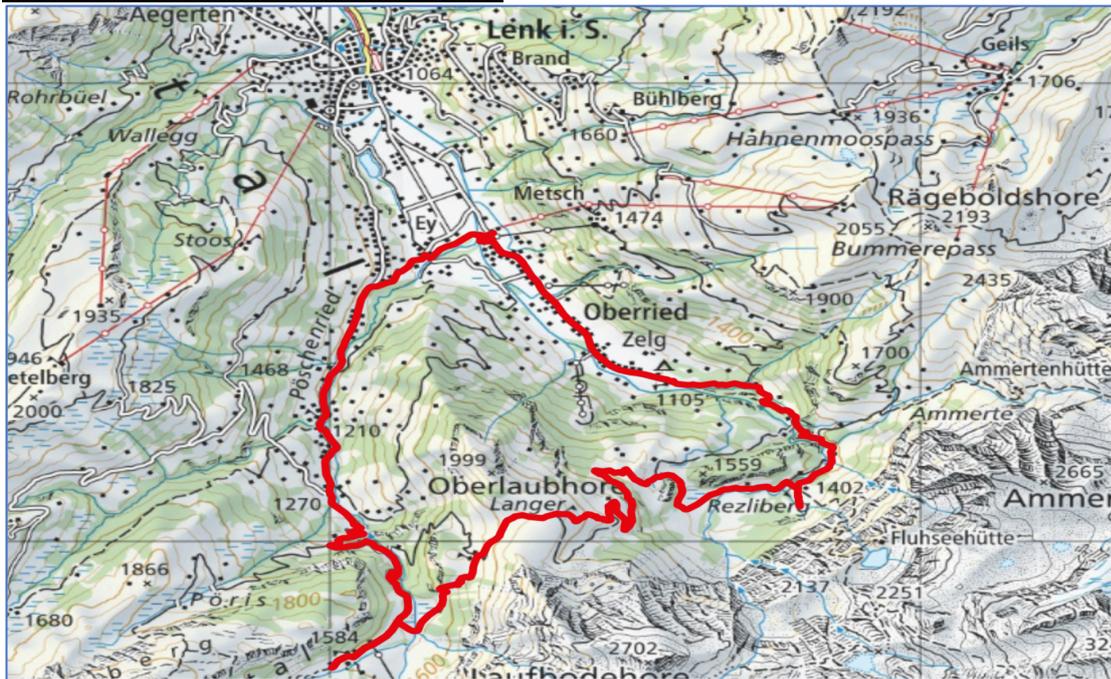


Abbildung 1. Wanderroute mit Start und Ziel bei der Gondelbahn Metsch (aus Schweizmobil, 2020)

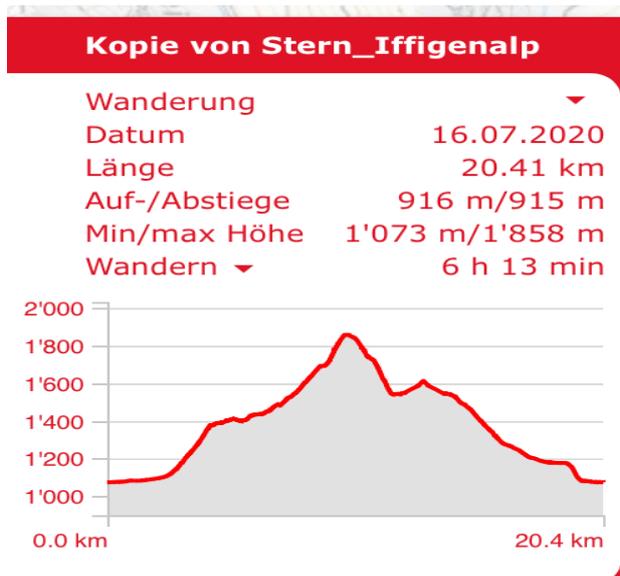


Abbildung 2. Höhenprofil der Wanderung (aus Schweizmobil, 2020)

Link zum Abrufen der Wanderung:

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

[lang=de&photos=yes&logo=yes&season=summer&resolution=5.55&E=2602088&N=1140985&bgLayer=pk&layers=Wanderland&trackId=7444141](https://map.schweizmobil.ch/?lang=de&photos=yes&logo=yes&season=summer&resolution=5.55&E=2602088&N=1140985&bgLayer=pk&layers=Wanderland&trackId=7444141)

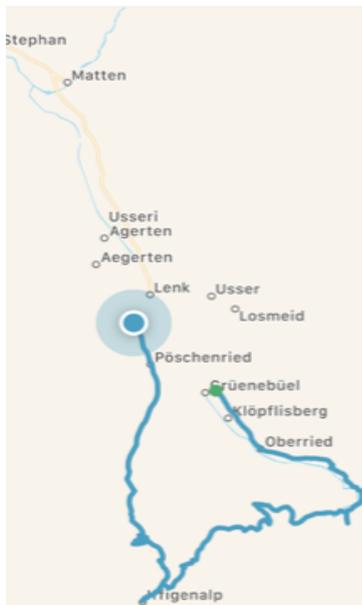
oder <http://www.spw.unibe.ch/touren/14135586.gpx>

Bilder der Wanderung





4:33:49 Dauer
21.59 Distanz (km)
2'203 Kalorien (kcal)



Ø Geschw.	4.7 km/h
Max. Geschw.	55.2 km/h
Ø Schrittzahl	98 Schritte/min
Max. Schrittzahl	127 Schritte/min
Schrittlänge	1.2 m
HM aufwärts	1'067 m
HM abwärts	1'059 m
Max. Höhenmeter	



Reflexion

Es war eine anstrengende aber sehr schöne Wandertour. Sie blieb kurzweilig weil zwischenzeitlich immer wieder Highlights am Wegrand anzutreffen waren wie zum Beispiel die Barbarabrücke, die Sieben Brünnen oder der Iffigfall. Zudem wurden verschiedene Plateaus mit kleinen Bergrestaurants oder Käsereien erreicht. Dadurch gestaltete sich die Wanderung von Plateau zu Plateau, was immer wieder zu Terrainwechsel und Verschnaufpausen führte. Verschnaufpause ist dabei ein gutes Stichwort, denn es gab ziemlich steile Abschnitte. Meine Begleitung und ich kamen schon bei der ersten Steigung bei den Simmenfällen ins Schwitzen. Wir waren aber auch in einem zügigen Tempo unterwegs. Da wir selber Proviant mitgenommen haben, kehrten wir nur zum Aufwärmen bei der Iffigenalp ein. Diese Tour könnte aber auch ohne Proviant durchgeführt werden, denn die Alphütten hatten kulinarisch einiges zu bieten sowie die Hofläden mit dem eigenen Käse und Würsten.

Der Rezlberg und die Lagermatte waren sehr schöne Orte, an denen man verweilen sollte. Da man über tausend Höhenmeter zurücklegt, ist eine zusätzliche Jacke oder allgemein trockene Kleidung für den Abstieg zu empfehlen.

Wenn die Rundwanderung bis zum Startpunkt Gondelbahn Metsch gemacht wird, Braucht man 6.25 Stunden. Dabei ist während der Letzten Stunde der Wanderung auch die Fahrt mit dem Bus möglich. Dies wurde so eingeplant, falls sich die Wanderung in die Länge ziehen würde.

Wir hatten etwas Pech mit dem Wetter. Es sollte erst spät am Abend regnen, jedoch fing es auf der Langermatte an zu regnen. Der Regen dauerte nur kurz an aber sobald der Iffigbach überquert wurde, regnete es in Strömen. Wir retteten uns mit einem Sprint zum Helene Gfeller Berghaus Iffigenalp. Völlig durchnässt trafen wir dort ein nach 4.5 Stunden Wanderung inkl. einer kleinen Pause. Da noch der Iffigfall auf dem Programm stand, machten wir uns auf den weg, sobald es nur noch nieselte. In schnellem Tempo liefen wir den Berg hinunter zum Iffigfall. Diese letzte Strecke lohnte sich, denn diese Wasserfall ist sehr imposant. Da der Regen wieder Stärker wurde und gleich einer der stündlich fahrenden Busse kam, hüpften wir hinein und zogen die tiefend nassen Gesichtsmasken an. Bei der der Haltestelle Mittaghorn stiegen wir aus und liefen von dort aus durch das Staldengässli bis zur Gondelbahn Metsch.

Meiner Meinung nach hat sich dieser Ablauf der Wanderung völlig bewährt und nicht wegen müden Beinen, sondern wegen einem Unwetter konnte noch für ein kurzes Stück der Bus genommen werden. Falls ich das nächste Mal dort wandern gehe, würde ich versuchen, die Route mit dem Iffigsee zu ergänzen und dafür den Rest der Strecke mit dem Bus zu nehmen. Ab dem Iffigfall ist der Weg nämlich nicht mehr sonderlich spektakulär.

Als Begleitung nahm ich Angela Suter mit. Gemäss Ihrer Rückmeldung ist diese Wanderung eher für sportliche Personen geeignet, da viele Höhenmeter zurückgelegt werden und die Wege einem T2 und T3 entsprechen.

Hintergrundinformationen

Diese Wanderung beginnt am Ursprung der Simme, die diesem Tal Ihren Namen gibt. Das Thema ist auf dieser Tour definitiv das Simmental und seine Gewässer.

Das Simmental

Die Lenk befindet sich im Simmenthal. Die Simme, die bei den Sieben Brünen ihren Ursprung hat, gibt dem Thal den Namen. Alle Bäche, die in diesem Tal von den Bergen hinunterfliessen münden in die Simme. Genauer gesagt, fliesst die Grosse Simme durch die Lenk und die kleine Simme durch Saanen. Beide Bäche treffen sich in Zweisimmen und werden erst dort zur Simme..

Die Simme Fliesst nach zwanzig Kilometern bei Wimmis in die Kander, welche nach kurzer Strecke in den Thunersee fliesst.

Die Sage der Wyberschlacht bei der Langermatte

Gemäss der Simmentaler Sage der Wyberschlacht sollen die Wallisser über den Rawil auf die Lenker Seite gestiegen sein und haben den Lenkern das Vieh geklaut. Das Vieh brachten sie auf die Wallisser Seite und liessen es dort grasen. Die Walliser nutzten die Gunst der Zeit, denn die Lenker Männer zogen in den Glaubenskrieg.

Siegfried, der Gemsjäger, der den Abzug der wehrpflichtigen simmentaler Männer während der Jagd verpasst hatte, stieg mit den Knaben über den Rawil und fand dort die vermissten Tiere. In der Nacht zogen sie den Tieren die Glocken aus und bimmelten weiter, bis alle Tiere in Sicherheit waren. Siegfried weckte die Wallisser indem er eine Grosse Treichel in ihr Gemach schleuderte. Diese mussten feststellen dass das Vieh weg war. Sie machten sich auf zum Krieg gegen die Lenker.

Die Lenker, die vor allem aus Frauen bestanden, schlugen die in kriegerischer absicht kommenden Walliser mit Sensen und Heugabeln in die Flucht. Die Frauen Triumphierten somit über die Wallisser, was der Schlacht den Namen Wyberschlacht gab. Als die Wehrtüchtigen Männer heimkehrten, staunten sie über die Frauen und ihre Wehrtüchtigkeit.

«Alperose chöme mir i Sinn»

In der Bergregion Lenk sind besonders viele Alpenrosen vorzufinden. Dieses Gewächs breitet sich so stark aus, dass man es hier im Simmental sogar pflücken darf.

Wer Glück hat, entdeckt unterwegs ein Edelweiss.

Tiere

In der Simme sind vor Allem Bachforellen vorzufinden.

Unterwegs sind vereinzelt Murmeltiere und Gemsböcke zu entdecken.

An der Kantonsgrenze

Während der Besteigung der Langermatte ist der Rawilgletscher auf der linken Seite zu sehen. Es ist nur noch ein kleiner Teil übrig aber die Schneise lässt einen ehemals grossen Gletscher zu erahnen. Hinter dieser Bergkette und somit hinter dem Simmental befindet sich der Kanton Wallis.

Iffigenalp – eine geologische Mulde

Die mächtigen Kalksteinwände gehören zur Südflanke einer grossen West-Ost verlaufenden geologischen Mulde mit der Faltenachse im Iffigtal. Der im Norden anschliessende Hohberg besteht aus einer Nordflanke der Iffigmulde, an der unmittelbar das Hohberggewölbe anschliesst. Die beiden geologischen Strukturen sind durch eine Verwerfung voneinander getrennt wie das geologische Profil durch das Iffigtal darstellt.

Das Iffigtal ist Teil der national bedeutenden Landschaft Gelten-Iffigen und gleichzeitig kantonales Schutzgebiet des Kantons Bern. Der Iffigsee mit seinem unterirdischen Abfluss und dem Lärchen-Arven-Wald auf dem Hohberg sind zwei besondere lokale Schönheiten. Der Iffigbach mündet bei Lenk in die Simme und vergrössert diese an dieser Stelle erheblich.

Die Simmentaler Kuh – eine vielseitige traditionelle Viehrasse

Unterwegs auf der Wanderung wird immer wieder eine Kuhweide überquert. Nicht selten sind da auch Simmentaler Kühe anzutreffen. Die Simmentaler Kuh ist deshalb beliebt bei Viehzüchtern weil sie viel Milch produziert und das Fleisch herforragend schmeckt. Andere Rassen erfüllen nur einen der Faktoren bezüglich Milchproduktion oder Fleischproduktion und sind auf ihrem Gebiet «Leistungsrassen».

Die Simmentaler Kühe sind besonders genügsam und können auch in erschwerten Bedingungen gute Qualität produzieren. Das Fleckvieh ist zudem kaum krankheitsanfällig und zählt darum zu den bedeutendsten Qualitätsrassen. Darum entwickelte sich diese Rasse international zum Exportschlager und ist auf der ganzen Welt zu finden. Die Simmentaler Reinzucht in dieser Schweizer Region ist aber einzigartig. (Bellfoodgroup, 2020)

Literaturverzeichnis

Bellfood (n.d.). *Die Simmentaler Kuh, eine Alleskönnerin mit langer Tradition*. Zugriff am 18. Juli 2020 unter <https://www.bellfoodgroup.com/de/stories/die-simmentaler-kuh-eine-alleskoennerin-mit-langer-tradition/>

Lenkgemeinde (n.d.). *Wyberschlacht uf der Langermatte*. Zugriff am 18. Juli 2020 unter http://www.lenkgemeinde.ch/de/portrait/geschichte/welcome.php?action=showinfo&info_id=4343

Outdooractive (n.d.). *Naturlehrpfad Berner Oberland*. Zugriff am 18. Juli 2020 unter <https://www.outdooractive.com/de/poi/berner-oberland/alpenblumenweg-leiterli-lenk/8878339/>

Schweizerische Vereinigung zur Erhaltung und Förderung der reinen Simmentaler Fleckfiehrasse SVS (2019). *Die Weltrasse*. Zugriff am 18. Juli 2020 unter <https://www.simmentalerreinzuchtsvs.ch/deutsch/svs/die-weltrasse/>

Wirtschafts, Energie und Umweltdirektion Kanton Bern (n.d.). *Angeln in der Simme (Grosse und Kleine)*. Zugriff am 18. Juli 2020 unter https://www.vol.be.ch/vol/de/index/natur/fischerei/angelfischerei/pachtgewaesser/simme_grosse_undkleine.html

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 und 2:

Schweizmobil (n.d.). *Iffigenalp*. Zugriff am 16. Juli 2020 unter <https://map.schweizmobil.ch/?lang=de&photos=yes&logo=yes&season=summer&resolution=13.51&E=2601781&N=1141918&bgLayer=pk&trackId=7444169>

Seite 7:

runtastic GmbH (2020). *adidas Training by Runtastic*. (Version 4.21) [Mobile application software]. Zugriff am 18. Juli 2020 unter <https://apps.apple.com/ch/app/id1035263816?ign-mpt=uo%3D4>