

Planung einer Outdoortour Sommer 2020
Mittaggüpfli-Rundtour
Dokumentation Tourenbeschreibung

Ersatzarbeit MHW 1
am Institut für Sportwissenschaft
der Universität Bern

Referent: Martin de Bruin

vorgelegt von
Michelle Zihler
Matrikel-Nr.: 17-101-411

Bern, Juli 2020

1 Tourbeschreibung

Eine halbtägige, mittelschwierige Wanderung führt via Wängen und Trippolihütte auf das ausichtsreiche Mittaggüpfli. Nach dem Höhepunkt auf 1917m ü. M. kann schliesslich via Rot Dossen und Feldalp zurück zum Ausgangspunkt gewandert werden. Jene erlebnisreiche Wanderung erstreckt sich am Pilatusmassiv der Emmentaler Alpen.

Das Mittaggüpfli setzt sich aus den Wörtern *Mittag* und *Güpfli* zusammen. Als *Mittag* wird der Berg bezeichnet, da Letzterer früher für die Hirten die Mitte des Tagesablaufs anzeigte. Des Weiteren wird unter *Güpfli* eine Bergkuppe verstanden. Hierbei ist anzumerken, dass das Mittaggüpfli im Luzernischen ebenfalls als Gnepfstein bezeichnet wird.

1.1 Mittaggüpfli-Rundtour

Gleich zu Beginn sei erwähnt, dass es nur wenige Wegweiser gibt, welche einer Orientierung bieten. Infolgedessen sollte vorteilhafterweise die Route heruntergeladen werden, damit man sich ständig über das GPS orten und somit stets den richtigen Weg eingeschlagen kann:

<https://www.spw.unibe.ch/touren/17101411.php>

Der Start der Rundtour liegt im Sagenwald auf 1190m ü. M.. Nach kurzem gemächlichem Weg auf der Alpstrasse führt rechts ein schmaler, steiler jedoch unschwieriger Weg Zick-Zack über die Wiese bis zur Trippolihütte hinauf. Hier bietet sich ein fantastisches Panorama über das ganze Sarneraatal bis in die Melchtaler Berge. Interessant ist zudem die ansässige Fauna, wobei mit etwas Glück während rund 110 Tagen im Jahr Jungvieh beim Weiden bestaunt werden kann. Des Weiteren kann nach heftigen Gewittern den gefürchteten Wildbächen zugeschaut werden, wie sie bis ins Tal schiessen.

Anschliessend geht es hinter der Trippolihütte weiter hinauf bis zum Grat Richtung Mittaggüpfli. Kurz darauffolgend wird ein steiles Couloir erreicht, welches mit ausreichenden Ketten, Drahtseilen und Holztreppe abgesichert und entschärft ist. An dieser Stelle werden die Wanderinnen und Wanderer in folgedessen nervenkitzelnd zum Klettern herausgefordert. Letztere sollte für Trittsichere jedoch unproblematisch von Statten gehen.

Weiter geht es im steilen Wald mit einigen Kehren, bis schlussendlich erneut der Grat erreicht wird. Jenem kann nun bis zum markanten Gipfelkreuz gefolgt werden. Der steile, jedoch nicht allzu lange Aufstieg wird schliesslich mit einer der schönsten Aussichten über das Mittelland sowie der Innerschweizer und Berner Alpen auf 1917m ü. M. belohnt. Zuoberst angekommen begrüsst einem nicht nur die fantastische Aussicht, sondern ebenfalls ein bezauberndes Hochmoor mit Föhren sowie zahlreichen Alpenrosen, welche auf ihre Blüten warten. Der wahrlich schöne Fleck ähnelt einem an das atemberaubende Bündnerland.

Während das Mittaggüpfli im zweiten Weltkrieg als Ausguck weit ins Mittelland hinaus diente, können heute an dieser Stelle Steinböcke, Gämsen und Schneehühner erspäht werden. Daraus ist erneut zu schliessen, dass sich dieser Punkt optimal für einen längeren Rast bietet, wobei die Aussicht über das Schweizer Mittelland in vollen Zügen genossen werden kann. Bei guter Sicht kann zumal der Sempachersee, der Vierwaldstädtersee sowie der Zugersee erkannt werden. Auf der Spitze verfliegt die Zeit gerade zu und bald ist es Zeit für den Abstieg.

Letzterer führt westwärts über die Hochebene des Nätsch, wodurch dem Gratverlauf gefolgt werden kann.

Während des Abstiegs, bietet sich die Möglichkeit, blumenreiche Alpwiesen gefolgt von zahlreichen Heidelbeersträuchern zu geniessen. Anschliessend führt der Wanderweg links um die markante, gigantisch sowie hochragende Felsenwand der Roten Dossen herum. Dies, bis der Weg im Feld steil abwärts über den bewurzelten Wald und die beweideten Wiesen führt. Nachdem Märensclag demnach erreicht wird, kann erneut der bekannten Alpstrasse zurück zum Parkplatz im Sagenwald gefolgt werden.

Alles in allem bietet das Pilatusmassiv eine herrliche, abwechslungsreiche halbtägige Wanderung zwischen den schönen Kantonen Luzern und Obwalden. Es sei erwähnt, dass sich unterwegs viele Möglichkeiten auf eine kühle Erfrischung in den Bergwirtschaften bietet. Des Weiteren zeichnet sich das Mittaggüpfli durch zahlreiche weitere erlebnisreiche Wandertouren am Pilatus ab. Wichtig ist hierbei jedoch anzumerken, dass Letztere nicht mit einer Bergbahn erschlossen ist. Optimistisch gesehen ist dies positiv, denn infolgedessen kommen sich die Touristen weniger in die Quere.

Länge Anzahl Etappen 9.48km 1 Etappe (zirka 4h)	Strassen und Wege Strassenbelag: 1.88km Kies: 2.43km Alpines Gelände: 4.17km Loser Untergrund: 988m
Aufstieg Abstieg 797m 800m	Kondition Schwierigkeit 4/6 Mittel bis schwer
Tipps Es ist anzumerken, dass gewisse Grundkoordination, gute Trittsicherheit sowie Schwindelfreiheit notwendige Voraussetzungen für die genannte Bergwanderung sind. Zudem sollte darauf geachtet werden, dass die Route bei Nässe im Bereich Wängengrat etwas heikel ist. Nichtsdestotrotz ist die Tour auch für trittsichere Kinder empfehlenswert. Des Weiteren ist abschliessend zu beachten, dass die Alphütten nicht täglich geöffnet haben. Demnach ist es von Vorteil, wenn eigener Lunch sowie genügend zu Trinken mitgenommen wird.	
Ausrüstung • Übliche Wanderausrüstung (dem Wetter entsprechende Kleidung) • Gutes Schuhwerk (Wanderschuhe dringend empfohlen) • Tagesrucksack mit genügend Wasser • Sonnenschutz	

1.2 Anreise/ Rückreise

ÖV

Mit dem Zug bis zur Endhaltestelle Luzern. Anschliessendes Umsteigen auf die S5 Richtung Giswil. Schlusserende nach der 7. Haltestelle in Alpnach Dorf aussteigen.

Fahrplan Postauto: <https://www.postauto.ch/de/fahrplan-und-angebote>

Fahrplan SBB: <https://www.sbb.ch/de/fahrplan.html>

Privatwagen

Mit dem Privatwagen ab Luzern via A2/A8 bis Alpnach Süd. Anschliessend in Alpnach Dorf dem Wegweiser Richtung Grunderberg folgen. Jenem schmalen Bergweg gut 7.5km folgen bis zum Fahrverbot im Sagenwald. An der genannten Stelle sind schliesslich Parkplätze bei der Fahrverbotstafel vorzufinden.

1.3 Kontakt

Tourplanerin

Name: Michelle Zihler

E-Mail: michelle.zihler@students.unibe.ch

2 Karte und Höhenprofil

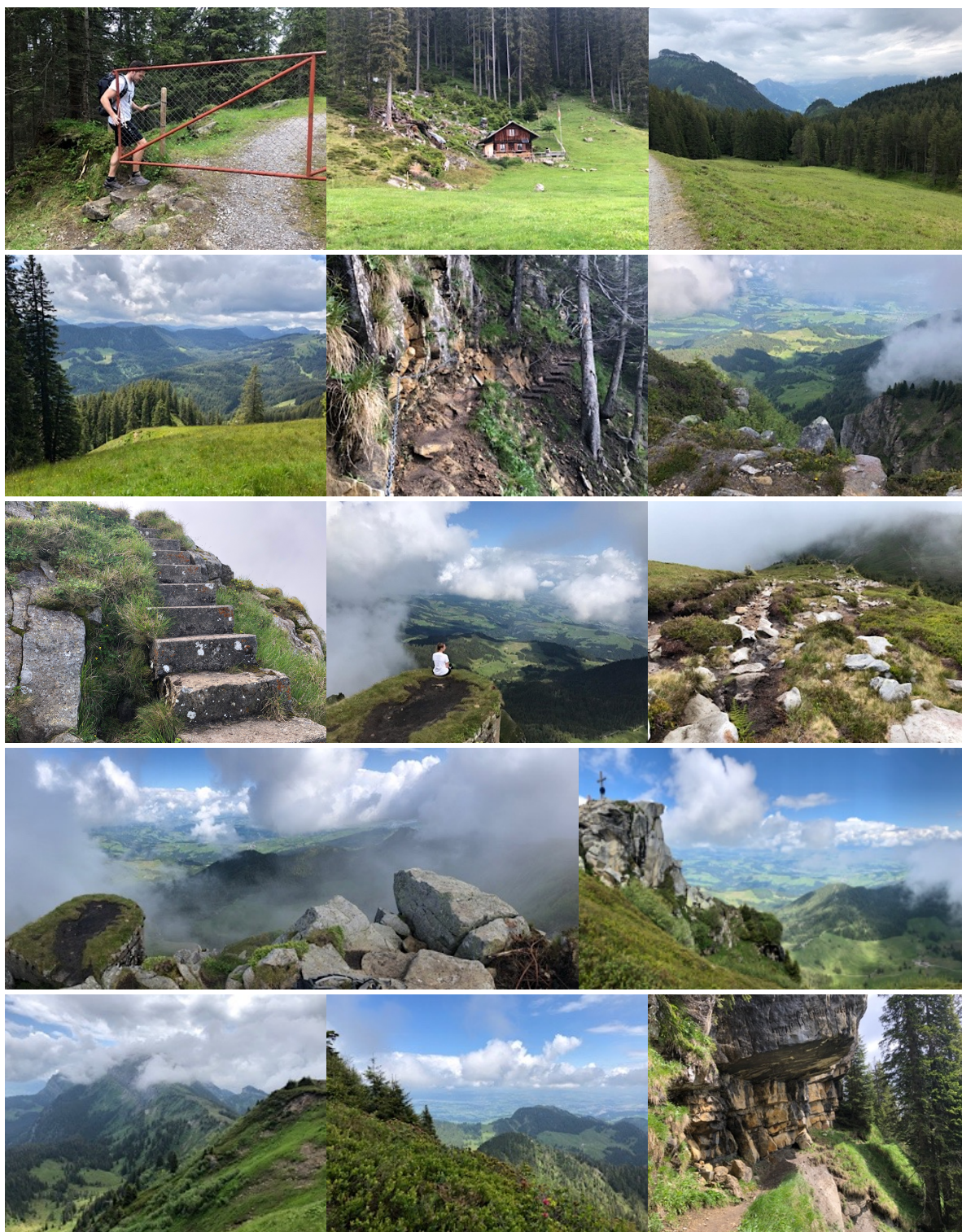
Nachfolgend sind die Karte sowie das Höhenprofil eingezeichnet. Damit Bezug zur Beschreibung der Tour in Kapitel 1 hergestellt werden kann, wurden die wichtigsten Punkte gekennzeichnet. 1= Sagenwald, 2= Wängen, 3= Tripolihiütte, 4= Mittaggüpfli, 5= Feld, 6= Märens Schlag.



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

[lang=de&photos=yes&logo=yes&season=summer&resolution=1.9&bgLayer=pk&E=2657550&N=1201749&trackId=7174630](https://map.schweizmobil.ch/?lang=de&photos=yes&logo=yes&season=summer&resolution=1.9&bgLayer=pk&E=2657550&N=1201749&trackId=7174630)

3 Fotogalerie



Anhang

Der heute so berühmte Pilatusberg war den Luzernerinnen und Luzernern einst nicht der erhabene Hausberg. Er war bekannt als düsterer Sitz, geprägt von tückischen Unwettern und Wasserfällen, welche sich zur Stadt hinunter wälzten. Ebenfalls wurde er zum als Ort von Drachen, Hexen und Zauberern gesinnt. Zusammengefasst sei gesagt, dass die Sagenwelt im und um das Pilatusmassiv sehr vielfältig zu sein scheint (Pilatus, 2020).

Zu den bekanntesten Sagen und Geschichten zählen überaus:

1. Die Sage von Pontius Pilatus und seiner Bestattung im Pilatussee
2. Der Luzerner Drachenstein
3. Das Mondmilch vom Mondmilchloch
4. Das Geheimnis der Dominikhöhle

1 Wie der Pilatus aus Palästina in die Schweiz kam und warum ein Berg nach ihm benannt wurde

Eine uralte Sage spannt den Bogen von der Antike bis in die Gegenwart. Es sei gesagt, dass vor langer Zeit in Rom der mächtige Kaiser Tiberius an einem schweren Leiden erkrankte. Selbst die geschicktesten Ärzte vermochten ihn nicht zu heilen. Kurz daraufhin vernahm er jedoch, dass in Jerusalem ein Arzt lebte, der alle Kranken gesund machen konnte. Demnach schickte Tiberius seinen treuen Diener dahin. Pontius Pilatus, der römische Landpfleger, erschrak daraufhin stark und wollte nichts von einem solchen Arzt wissen. Der Grund dafür war, dass dieser Arzt nämlich Jesus von Nazareth war, welcher er vor kurzem hatte kreuzigen lassen. Pilatus erwähnt, dass er bereits von diesem Wunderheiler gehört habe und sprach dabei, dass er aber nicht wisse, wo dieser lebe. In der Zwischenzeit begegnete der losgezogene Diener einer Frau, welcher Jesus auf dem Weg zur Kreuzigung ein Schweisstuch gereicht hatte. Sie erzählte dem treuen Diener die Wahrheit über Jesus und erklärte, dass das geschenkte Tuch, in dem sich noch das Gesicht Jesu abzeichnete, ebenfalls imstande sei, Kranke zu heilen. Gemeinsam reisten die Frau und der Diener zurück nach Rom und übergaben das Tuch Jesu an Tiberius. Dieser legte jenes auf, wodurch er tatsächlich gesundete (Lienert, 2007).

Die Freude darüber war gross, der Zorn auf Pontius Pilatus jedoch noch grösser. Tiberius zitierte ihn schnellstmöglich nach Rom, um ihn zu bestrafen. Er verurteilte Pilatus zum Tode und liess ihn in den Kerker werfen, wo dieser schliesslich Selbstmord verübte. Daraufhin warfen die Römer seine Leiche in den Tiber, woraufhin das Wasser jenes Flusses ungeniessbar wurde. Als auch noch Unwetter und Seuchen ausbrachen, wurde der Leichnam wieder aus dem Tiber geholt und nach Frankreich verlegt. Versenkt in der Rhone in Lyon geschah dasselbe wie in Rom. Demzufolge wurde der Leichnam abermals hinausgefischt und nach Bischofsstadt Lausanne, im schweizerischen Waadtland gebrachte, wo er begraben wurde. Die Erde wollte ihn jedoch ebenfalls nicht behalten, was sich an den heftigen Gewittern in der Nacht zeigte, welche laut piffen und die gesamte Stadt verängstigten (Lienert, 2007).

Daraufhin war genug. Der unruhige Geist wurde schliesslich weit weg auf einen hohen Berg oberhalb von Luzern, den Fracmont, getragen. Dort wurde der Leichnam in einen kleinen Bergsee geworfen, weit weg von der Zivilisation. Doch auf dem Berg, den die Leute nun Pilatusberg nannten, trieb es der böse Geist schrecklicher als jemals zuvor. Der Leichnam brachte den See zum Überlaufen und von einer Felsspitze aus verhexte er das Wetter. Als wäre dies nicht genug, kämpfte jener im Vorfrühling mit König Herodes in den Lüften und warf mit Lawinen nach ihm, welche anschliessend tosend zu Tal rasten. Die Menschen am Pilatus sahen ständig mit Schrecken auf den finsternen Berg hinauf, dessen Haupt stets in einer grauen Nebelkappe steckte (Lienert, 2007).

Darauf kam ein fahrender Schüler in die Stadt Luzern. Er war ein in magischen Dingen erfahrener Gelehrter und bot an, das gespensternde Ungetüm für immer in den See zu verbannen. Demzufolge bestieg er die höchste Spitze des Pilatusbergs, das sogenannten Mittaggüpfli, wo er schliesslich die Beschwörung begann. Nichtsdestotrotz wich der böse Geist nicht weg, sondern brachte Seewasser in Wallung und rief Sturmwinde herbei. Hinzukommend wankten die Felsen stark. Der fahrende Schüler gab jedoch nicht auf, sondern nahm den Kampf auf dem Widderfeld auf. Wie schrecklich es dabei zugegangen sein musste, zeigt heute der für immer versengte Rasen, auf dem kein grüner Grashalm mehr wächst. Unter den nicht nachlassenden Beschwörungen des Gelehrten wand sich der böse Geist immer stärker, während er schlussendlich zusammenbrach. Geschwächt willigt der Pilatusgeist in die Bedingungen des fahrenden Schülers ein. Er verlangte, dass Pilatus sich nun definitiv in den See verziehen sollte, wodurch ihn zudem die Menschen in Ruhe sein lassen würden. Die Abmachung lautete zudem, dass Pilatus einmal im Jahr, am Karfreitag, den See für einen kurzen Spaziergang verlassen dürfe (Lienert, 2007).

Sogar noch einige Jahre später sagen Mutige, welche den Berg bestiegen haben, dass sie Pilatus am Karfreitag am Ufer des Bergsees sitzen sahen und beobachteten, wie er verzweifelt versuchte, seine mit Blut bespritzten Hände im Seewasser zu waschen. Ein anderer Ausgang der Sage verdeutlicht, dass das schreckliche Ungeheuer noch heute die Höhlen des Pilatusbergs heimsuche. Es sei erwähnt, dass jener jedoch nur noch wütend werde, wenn Steine in den See prallen (Lienert, 2007).

2 Drachensagen

Als Pilatusdrachen werden jene Drachen bezeichnet, welche in verschiedenen Legenden rund um den Pilatusberg vorkommen. Es sei erwähnt, dass sie in den Wäldern, welche den Berg umgeben sowie in Höhlen in der Bergwand leben.

Die eine Legende besagt, dass im Sommer 1421 ein gewaltiger Drache zum Pilatus flog und so nah bei Bauer Stempflin in die Tiefe stürzte, dass dieser in Ohnmacht fiel. Als er wieder zu sich kam, fand er einen Klumpen geronnenes Blut und einen Drachenstein, dessen Heilwirkung 1509 amtlich bestätigt wurde (Drachenweg, 2020).

In der Chronik von Petermann Etterlin ist andererseits zu lesen, wie Winkelried einen der Pilatusdrachen tötete. Er umwickelte einen Speer mit Dornengestrüpp und stiess Letzteren in den offenen Rachen des Drachens. Abschliessend vollendete er seine Tat mit einem Schwert, wobei ein Tropfen des giftigen Drachenblutes auf seine Hand spritze. Dieser Tropfen sowie der

vergiftete Atem des sterbenden Drachen liess das Blut in Winkelrieds Adern gefrieren und brachten ihm ebenfalls den Tod (Drachenweg, 2020).

Eine weitere Version der Drachensage erzählt, dass in den frühen Morgenstunden des 26. Mai 1499 in Luzern ein wundervolles Spektakel zu sehen war. Nach einem fürchterlichen Unwetter tauchte ein riesiger flügelloser Drache aus dem wilden Wasser der Reuss, bei der Spreuerbrücke, auf. Es wird angenommen, dass jener vom Gewitter überrascht und infolgedessen vom Pilatus her in einen Bach gespült wurde, welcher schlussendlich in die Reuss mündet (Drachenweg, 2020).

Die vierte Variante der Sage meint, dass eines Herbstes ein junger Knabe am Pilatus in eine tiefe Höhle fiel und zwischen zwei Drachen liegen blieb. Es wird erzählt, dass sich jene Beiden hervorragend um den Jungen kümmerten. Als es Frühling wurde, verliess schliesslich einer der beiden Drachen sein Winterquartier und flog fort. Der Andere gab dem Knaben zu verstehen, dass es nun an der Zeit sei, auszuziehen. Der Drache kroch zum Ausgang, hielt dem Knaben seinen Schwanz hin und zog ihn demnach aus der Höhle (Drachenweg, 2020).

3 Der Drachenstein

Interessant ist auch die Erzählung von einem Stein, welcher ein Drache einst fallen liess. Es sei an dieser Stelle gesagt, dass jener Stein heilende Kräfte besass. Eine ähnliche Legende behauptet, dass wenn ein Drache Flüssigkeit auf den Boden tropfen liesse, an deren Stelle später solch heilige Steine gefunden werden können. Des Weiteren ist spannend zu erkennen, dass ein im Sommer 1421 gefundener Drachenstein aus Ton noch heute im Naturmuseum Luzern ausgestellt wird. Genau jener soll während der Pest als Heilmittel verwendet worden sein (Pilatusdrachen, n. d.).

4 Das Geheimnis der Dominihöhle

Geheimnisvoll zu betrachten ist in der steil aufragenden Nordwand des Widderfeldes eine Felshöhle, welche als Dominiloch bezeichnet wurde. Ein mit Kalk überzogener, freistehender Felsblock am Eingang dessen Höhle wurde als Mann gedeutet. Letzterer wurde mit gekreuzten Armen und Beinen an einem Tisch stehend dorthin verzaubert, wobei sich heutzutage eine ganze Reihe an Sagen um dessen erstarrte Figur bilden.

Es wird beispielsweise erzählt, dass vor Jahren auf der Bründlen eine Kapelle gestanden haben soll, die durch einen Bergsturz verschüttet worden sei. Dabei sei die Statue des heiligen Domenikus durch ein Wunder in diese Höhle versetzt worden. Drei junge Knaben hätten einst der Figur verschiedene Namen zugerufen, wobei diese jedoch nur auf den Namen Domini Antwort gegeben habe. Hierzu ist wichtig zu anzuzeigen, dass wenn jemand der Figur einen anderen Namen zurief, diese Person noch in demselben Jahr verstarb.

Nach einer weiteren Sage hat früher in der Dominihöhle ein Riese gewohnt, der ein treuer Wächter über das ganze Land und alle seine Leute war. Als er jedoch eines Nachts aufwachend sah, dass Schweizerinnen und Schweizer gegeneinander kämpften, erstarrte sein Leib auf der Stelle und wurde zu Stein (Pilatusdrachen, n. d.).

Literaturverzeichnis

- Drachenweg. (2020). *Der Drachenweg am Pilatus – voller Sagen und Mythen*. Zugriff am 06. Juli 2020 unter <https://www.pilatus.ch/entdecken/drachenweg>
- Lienert, M. (2007, 07. November). *Bergsage. Die Pilatussage*. Zugriff am 06. Juli 2020 unter <https://www.bergwelten.com/a/die-pilatus-sage>
- Pilatus. (2020, 04. Juli). *Bergmassiv*. Zugriff am 09. Juli 2020 unter [https://de.wikipedia.org/wiki/Pilatus_\(Bergmassiv\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Pilatus_(Bergmassiv))
- Pilatusdrachen. (n. d.). *Drachen Wiki*. Zugriff am 06. Juli 2020 unter <https://drachen.fandom.com/de/wiki/Pilatusdrachen>
- Schweiz.mobil. (n. d.). *Wanderland*. Zugriff am 20. Juni 2020 unter <https://www.schweiz-mobil.ch/de/wanderland.html>

Selbständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich diese Arbeit selbstständig verfasst und keine Anderen als die angegebenen Quellen benutzt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäss aus Quellen entnommen wurden, habe ich als solche gekennzeichnet. Mir ist bekannt, dass andernfalls der Senat gemäss Artikel 36 Absatz 1 Buchstabe r des Gesetzes über die Universität vom 5. September 1996 zum Entzug des aufgrund dieser Arbeit verliehenen Titels berechtigt ist.

Weiterhin erkläre ich, dass ich das Thema, wie es in der einleitenden Fragestellung umrissen wird, nicht bereits ganz oder teilweise in einer schriftlichen Arbeit bearbeitet habe, die anderswo eingereicht, beziehungsweise als Studienleistung anerkannt worden ist.

Ort, Datum:

Bern, 22.07.2020

Unterschrift:

