

Die Naturschönheiten rund um das Jungfrau-Aletsch-Gebiet kann man auf einer Distanzwanderung erleben, die in drei einwöchigen Etappen vorgeschlagen wird. Dabei begegnet man nicht nur dem Grossen Aletschgletscher und dem weltberühmten Alpendreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau, sondern auch sich selbst.



Blick auf den imposanten Fieschergletscher, eine der in dieser Region zahlreichen Gletscherlandschaften, die insgesamt rund 350 Quadratkilometer Fläche ausmachen.

Bild Karin Lüthi

Distanzwandern um Unesco-Weltnaturerbe

VON KARIN LÜTHI*

Mitten im Herzen der Alpen liegt das Unesco-Weltnaturerbe Jungfrau-Aletsch. Es ist 2001 in die Liste der schützenswerten Naturgüter der Unesco aufgenommen worden (siehe Kasten) und war das erste dieser Art in der Schweiz. Geprägt ist es von eisbedeckten Gipfeln und Gletschern, aber auch von vegetationslosem, hochalpinem Fels. In diesem Gebiet, das sich die Kantone Bern und Wallis teilen, liegen rund fünfzig Gipfel mit einer Höhe von über 3500 Metern über Meer, neun davon sind sogar höher als 4000 Meter. Abgesehen von den Randgebieten und wenigen Ausnahmen ist das Gebiet innerhalb des Weltnaturerbes nicht oder nur saisonal von Menschen bewohnt. Dafür kann man Murmeltiere nicht nur hören, sondern auch sehen und mit etwas Glück sogar einen Steinadler im Tiefflug beobachten. Hier erwartet den Wanderer Natur pur in einer Unbe-

rührtheit, die von jedem Alltagsstress befreit.

Dieses herrliche Gebiet kann man auf einer bestens ausgeschilderten, aber recht anspruchsvollen Route in drei einwöchigen Etappen umrunden, die gewissermassen jede eine geographische Einheit bildet. Die erste Etappe verbindet die Riederalp mit Meiringen, die zweite Meiringen mit Kandersteg und die dritte Kandersteg mit der Riederalp. Man kann die Rundwanderung an jedem der drei Orte beginnen. Für die Vorbereitung jeder Etappe ist es von grossem Vorteil, wenn man seine eigene Leistungsfähigkeit am Berg und für Distanzen einigermassen kennt. Wer nicht so fit ist, tut gut daran, die Routen auf seine Bedürfnisse abzukürzen. Dies ist mit dem öffentlichen Verkehr, der fast überall bestens ausgebaut ist, gut möglich.

Panoramaweg als Höhepunkt

Wir beginnen unsere Wanderung in der Riederalp im Oberwallis und wandern innerhalb einer Woche über den Grimselpass ins Haslital nach Meiringen. Die Tagesetappen dauern als reine Marschzeit gerechnet zwischen fünf und sieben Stunden. Auch wenn einzelne Etappen abgekürzt werden können, sollte man keinesfalls auf gewisse Streckenabschnitte verzichten, denn sie sind schlicht und ergreifend einmalig schön. Bei der ersten Wochenetappe ist es der Panoramaweg, wo man entlang des Eisstroms des Aletschgletschers via Märjelensee zur Fiescheralp wandert. Auch der Gommer Höhenweg von Bellwald nach Münster ist jeden Schritt wert. Die unberührte Natur des lang gezogenen Tals ist unvergleichlich. Die nächste Tagesetappe ist ebenfalls eindrücklich, auch wenn sie sieben Stunden dauert, denn sie führt auf einem uralten Säumerpfad hoch auf die Grimselpasshöhe.

Jenseits der Passhöhe beginnt bereits das Haslital, das sich sehr weit hinunterzieht. Anstatt die volle Länge zu erwandern, lohnt es sich auf jeden

Fall, eine Fahrt mit der Gelmerbahn, der steilsten Standseilbahn Europas, zu unternehmen. Ehrensache, dass man die Bahn erst zum Abwärtsfahren nimmt! Den vorgängigen Aufstieg zur Bergstation Gelmersee kann man als eine Art Pilgerreise auf der Himmelsleiter betrachten, denn wahrscheinlich sind einem danach sämtliche Sünden vergeben. Da die Talstation ans öffentliche Verkehrsnetz angebunden ist, lässt sich hier wieder Zeit gutmachen. In Meiringen endet die erste Wanderwoche. Guten Gewissens kann man sich nun, nachdem man auch noch die gischtumtoste Aareschlucht durchwandert hat, die feinen Meringues, die in jedem Kaffee angeboten werden, zu Gemüte führen.

Die zweite Wochenetappe führt uns von Meiringen nach Kandersteg und ist die anstrengendste, denn sie lässt kaum Möglichkeiten für Abkürzungen mit dem öffentlichen Verkehr zu. Aber es lohnt sich jeder Meter, auch jeder Höhenmeter, jeder Schweisstropfen und jeder überstandene Hungerast! Die Wanderungen dauern zwischen sechs und acht Stunden, knapp geschätzt und ohne Pausen, und Restaurants hat es unterwegs nur selten. Proviant dabeizuhaben, ist also ein Muss, abgesehen davon kann man die Essenspausen im Angesicht der Bergriesen geniessen!

Wolkenumkränzt Wetterhorn

Die Berner Oberländer Etappe bringt einen gleich am ersten Tag schon ins Herz des Weltnaturerbes Jungfrau-Aletsch, nach Grindelwald. Unterwegs fällt der Blick während Stunden aufs Wetterhorn, das meistens umkränzt ist von gefährlich dräuenden Wolken. Am nächsten Tag warten die drei Berühmtheiten der Alpen, Eiger, Mönch und Jungfrau, auf den Wanderer. Dies ist die einzige Tour, auf der man sehr oft auf andere Leute stösst, und Action ist garantiert. Unterwegs auf dem Eiger-Trail kann man selbst im Hochsommer die Kälte des

Schattens der Eigernordwand stundenlang fühlen. Hier ist es auch, wo man den waghalsigen Flugkünstlern zuschauen kann, wenn gerade wieder einer auf der Suche nach dem Adrenalinkick in seinem Wing-Suit aus dem Helikopter gesprungen ist. Auch die Rettungskräfte der Air Glacier und der Rega sind in dieser Gegend in der Sommerzeit fast pausenlos im Einsatz, denn auch die Freeclimber und Basejumper finden hier ihr Eldorado, das schon manchen das Leben gekostet hat.

Etwas weniger Betriebsamkeit herrscht dann in den folgenden Tagen. Nun braucht man seine Energie für die Bezwingung der Sefinenfurgge und des Hohtürli, zwei Tagesetappen, die viel Kondition erfordern, da sie sehr steil sind und nicht abgekürzt werden können. Auf dem Hohtürli hat es zumindest die Blüemlisalphütte, wo man eine verdiente Rast einschalten kann.

Gemächlichere dritte Woche

Auf der dritten Wochenetappe sind wir unterwegs von Kandersteg über den Lötschbergpass zurück auf die Riederalp. Diese Woche ist im Grossen und Ganzen sehr viel gemächlicher als die vorangegangene, die Anzahl der zu überwindenden Höhenmeter hält sich in Grenzen, wenn man erst mal den Lötschbergpass hinter sich gebracht hat. Nun gelangt man zum Wanderklassiker Lötschberg-Südrampe, die dank des trockenen und sonnigen Klimas eine Mischung aus mediterranen und alpinen Gegenden bietet. Die Höhenwege, die in die vier Täler des Bietschhornmassivs führen, sind zwar sehr gut instand gestellt, aber dennoch haben sie ihren wildromantischen Charakter nicht verloren. Typisch für das Oberwallis sind die Wasserleitungen, die sogenannten Suonen, die das Gletscherwasser über hölzerne Kanäle den Felswänden entlang zu den Dörfern leiten. Die Wege bringen den Wanderer an bunten Blumenwiesen vorbei und durch Dörfer, deren Strässchen und

Jungfrau-Aletsch Unesco-Weltnaturerbe

Topliga Das Unesco-Weltnaturerbe Schweizer Alpen Jungfrau-Aletsch wurde im Jahr 2001 in die Liga der weltweit wertvollsten und schönsten Landschaften aufgenommen.

Kriterien Das Gebiet ist eine von Eiszeiten gestaltete Natur- und Kulturlandschaft. Darüber hinaus legt es ein einzigartiges Zeugnis für die Entstehungsgeschichte der Alpen ab und ist das grösste zusammenhängende Gletschergebiet der Alpen. Seine Landschaft ist von herausragender Schönheit und Vielfalt und bietet eine hervorragende Informationsquelle über den aktuellen Klimawandel.

Fläche 824 km², 25 Gemeinden, 17 VS, 8 BE.

Berge Ca. 50 Berggipfel höher als 3500 m, 9 höher als 4000 m. Höchster Berg: Finsteraarhorn mit 4273 m.

Gletscher Ca. 350 km² vergletscherte Fläche. Der Grosse Aletschgletscher ist mit seinen 23 km Länge der grösste und längste Gletscher der Alpen.

Quelle: www.jungfrau-aletsch.ch

Wege nicht geteert sind. Hier wähnt man sich in einer ganz eigenen Welt. Über die Belalp, auf der man einen grandiosen Blick auf den Aletschgletscher hat, gelangt man schliesslich auf die Riederalp, den Ausgangspunkt der hier beschriebenen Weitwanderung. In diesen drei Wochen ist man nicht nur der vielfältigen Schönheit der Schweiz aus nächster Nähe begegnet – Schritt für Schritt –, sondern bestimmt auch sich selbst.

* Karin Lüthi ist SN-Korrespondentin aus Rüdlingen. Sie hat mit ihrer Familie in drei einwöchigen Etappen das Weltnaturerbe erwandert.

Distanzwanderung Routen und Reisezeiten

Reisezeit Die beste Wanderzeit ist zwischen Mitte Juni und Ende September. Ist der Herbst sehr milde, eignet sich sogar die Zeit bis Mitte Oktober.

Gesamtdistanz 240 km.

Routen Ein ganz wesentlicher Teil der Wandervorbereitung besteht darin, die Tagesetappen festzulegen und frühzeitig für eine Übernachtungsmöglichkeit zu sorgen. Es gibt spezielle Reiseveranstalter, die das für den Wanderer bestens erledigen und sogar den Transport des schweren Rucksacks übernehmen. Sehr gute Dienste leisten die Internetseiten www.alpavia.ch und www.schweizmobil.ch.