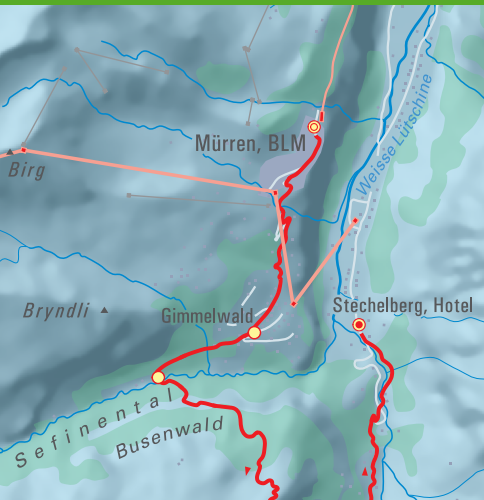


# Zwei Tage im Hinteren Lauterbrunnental

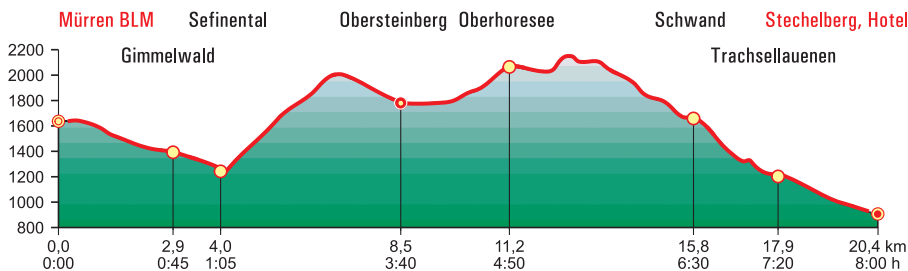


## Müren BLM > Stechelberg, Hotel

	Müren BLM	0 h 00 min		
	Gimmelwald	0 h 45 min	0:45	
	Sefinental	1 h 05 min	0:20	
	Obersteinberg	3 h 40 min	2:35	
	Oberhoresee	4 h 50 min	1:10	
	Schwand	6 h 30 min	1:40	
	Trachsellaunen	7 h 20 min	0:50	
	Stechelberg, Hotel	8 h 00 min	0:40	

## Escursione in montagna

	T3	
	Media	
	8 h 0 min	
	20,4 km	
	1315 m	
	2045 m	
	giugno - settembre	
	264T Jungfrau	
	di più giornate Solo per chi non soffre di vertigini	





## Kerzenlicht und Gletschereis

xWer gerne zurückblickt und sieht, was er schon geleistet hat, findet Gefallen an dieser Zweitageswanderung: Gimmelwald ist am ersten Tag praktisch immer sichtbar und das Hotel Obersteinberg am zweiten. Aber auch sonst lässt sich die Aussicht mit dem Schilthorn und den Gipfeln rund um den Talkessel beim Schmadrigletscher nicht lumpen.

Nach der Fahrt in der Luftseilbahn nach Gimmelwald folgt man der Naturstrasse ins Sefinental, überquert die Brücke und steigt steil den Busenwald hinauf. Der Weg ist technisch einfach, konditionell aber anspruchsvoll. An der Waldgrenze hat man die Höhe geschafft &#8211; wer noch mag, geht aufs Tanzbedeli, um eine fantastische Aussicht zu geniessen. Nun geht es über eine steile Fluh, Schwindelfreiheit ist nötig. Bald sieht man unter sich das Hotel Obersteinberg. Es hat keinen Strom, man ist romantisch im Kerzenlicht.

Am zweiten Tag führt der Weg ins Tal hinein, an grossen Felsen vorbei, über Matten und entlang des Baches Tschingel-Litschina, eingerahmt von

steilen Bergzügen. Man erreicht den kleinen Oberhoresee, dann das breite Bett des Chrummbachs. An beiden Orten lässt es sich verweilen, bevor man über die Oberhoremoräne wandert und auf dem Vorfeld des Breithorngletschers ankommt. Er hat sich stark zurückgezogen, das Gletschertor ist weit hinten und kann besucht werden. Vorsicht, am Rand können Steine herunterfallen. Wer noch mag, steigt auf zur kleinen, unbewarteten Schmadrihütte. Die anderen machen sich auf den langen Heimweg, der zuerst angenehm, dann mehr und mehr steil 1200 Meter abfällt. Das ist viel, dafür wandert man in der Abendsonne.

Rémy Kappeler, 2022

### INFO

Erreichbar ist Gimmelwald mit der Seilbahn von Stechelberg (Schilthornbahn) aus. Die Talstation sowie «Stechelberg, Hotel» sind mit dem Bus mit Lauterbrunnen und von dort mit dem Zug mit Interlaken Ost verbunden.

Mehrere Restaurants in Gimmelwald



Das Lauterbrunnental und Gimmelwald immer fest im Blick. Bilder: Rémy Kappeler



Im Vorfeld des Breithorngletschers beginnt neues Leben.

© Sentieri Svizzera

