

## Frühlingswanderung rund um Mürren

# Nordwandluft schnuppern

Fredy Joss

**Auf einer Wanderung vom Allmendhubel nach Gimmelwald lernt man die blumenreichen Alpen rund um das Bergdorf Mürren kennen und hat dabei immer die gewaltigen Berge im Blick. Dank vielen Alprestaurants lässt sich daraus auch eine Beizentour machen.**

«Kein Gebilde der Natur, das ich jemals sah, ist vergleichlich mit der Erhabenheit jener überwältigenden Bergmauer, die, schein-

bar in der Luft schwebend, sich dem entzückten Auge in Lauterbrunnen und Grindelwald zeigt. [...] Ich stehe am Fusse des unbegreiflichsten aller Bergwunder der Alpen: des grossen Abbruchs des Berner Oberlandes.» Diese Liebeserklärung an die Berner Alpen verdanken wir Sir Leslie Stephen, dem englischen Schriftsteller und Bergsteiger aus den Anfängen des Alpinismus. Er wurde berühmt mit seinem Buch «Der Spielplatz Europas» (The Playground

of Europe). Mit dem Spielplatz waren natürlich die Alpen gemeint. In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts besuchte Stephen alle Regionen der Alpen. Am liebsten aber waren ihm die Berner Alpen mit ihrer unverwechselbaren Silhouette und ihren Steilwänden von einer kaum fassbaren Dimension.

### Berge in der Ferne...

Während dieser Wanderung vom Allmendhubel oberhalb Mürrens bis nach Gimmelwald bilden all diese berühmt-berüchtigten Gipfel und Wände den atemberaubenden Hintergrund. Wir bleiben jedoch auf sicheren und sonnigen Pfaden und können uns mithilfe einiger Infotafeln ein Bild der Besteigungsgeschichte dieser Berge machen. Diese Tafeln gehören zum «Northface-Trail», einem speziell ausgeschilderten Weg zwischen Allmendhubel und Mürren. Ein grosser Teil unserer Wanderung verläuft auf der gleichen Strecke. Die Geschichten um diese Nordwände sind längst nicht abgeschlossen. Noch immer finden Extremalpinisten Neuland in den Wänden und begehen Routen, wo Schwierigkeiten zu überwinden sind, die für «Normalsterbliche» schlicht unvorstellbar sind.

Der Allmendhubel, Startpunkt dieser Wanderung, ist bereits ein erster herrlicher Aussichtspunkt in die illustre Gipfelrunde. Hier kann man sich schon mal vom Panoramarestaurant verführen lassen, und Kinder werden den Spielplatz nebenan geniessen. Unterwegs gibt es aber noch mehr Einkehrmöglichkeiten, nämlich auf der Suppenalp, der Schiltalp, der Spielbodenalp und zum Schluss in Gimmelwald. Auf den Alpen kann man sich zudem mit Bergkäse und anderen lokalen Köstlichkeiten versorgen.

### ... Blumen in der Nähe

Der erste Abschnitt des Weges führt ins Blumental. Der Name ist Programm, wobei nicht nur dieses Tal, sondern die ganze Region sehr blumenreich ist. Es lohnt sich also sehr, nicht nur in die Ferne zu den grossen Wänden zu schauen, sondern auch die nähere Umgebung zu betrachten. Früh im Jahr ist alles voller Krokusse, danach erblühen verschiedene Enzian-Arten. Männertreu, Knabenkraut und andere Orchideen sind zu sehen, dazu gelbe Schwefel-Anemonen und weisse Alpen-Anemonen. Etwas später färben Alpenrosen ganze Hänge rot.



Sicht von oben auf den Sprutz. Der Wanderweg führt hinter dem Wasserfall hindurch.



*Sicht vom Allmendhubel auf das Dreigestirn*

Das Blumental durchquert man via Suppenalp und steigt dann um einen Rücken herum ins Schilttal und zur Schiltalp. Unser nächstes Ziel ist die Spielbodenalp, wir folgen dem entsprechenden Wegweiser, der auf Mundart «Spilboden» anzeigt. Dies ist weiterhin auch die Richtung des Northface-Trails. Wenige Schritte danach steht die Tafel am Wegrand, die über das Mittaghorn informiert. Bei dieser Tafel kann man nach rechts auf einen schmalen Pfad einbiegen, der etwas steiler durch Alpenrosenstauden hinunter zur Spielbodenalp führt. Man kann aber auch weiter dem breiten Weg folgen und bei den ersten Häusern von Gimmeln nach rechts zur Spielbodenalp gehen.

#### **Hinter dem Wasserfall durch**

Bei Gimmeln oder bei der Spielbodenalp gilt es, eine Entscheidung zu treffen. Der Weiterweg hinunter nach Gimmelwald ist abschnittsweise recht steil, und es ist etwas Trittsicherheit nötig. Gefährlich ist der Weg aber nicht. Es ist eine aussergewöhnliche Route, vorbei am Sprutz, einem Wasserfall, der sich über einen Felsbalkon hinaus ergiesst. Und der Wanderweg geht hinter dem Wasserfall hindurch! Ein spannendes Erlebnis, bei dem auch ein paar kühle Spritzer inbegriffen sind. Beim Abstieg unterhalb der Spielbodenalp darf man bei einer Verzweigung den entsprechenden Weg nach rechts nicht verpassen. Nach dem Sprutz treffen

sich die beiden Wege wieder und führen zuerst durch den Wald, dann über Weiden und blumenreiche Wiesen hinab bis Gimmelwald. Wer steile Wegabschnitte meiden möchte, wandert am besten von der Spielbodenalp oder von Gimmeln entlang dem Northface-

Trail zurück nach Mürren. Dies ist auch eine sehr schöne Variante, man geniesst sogar ein bisschen länger die Sicht auf das Panorama und erhält bei ein paar weiteren Schautafeln noch mehr Informationen zu den umliegenden Nordwänden.

#### **◆ Gut zu wissen**

Mürren war, wie auch Gimmelwald, ursprünglich ein Walserdorf. Das hintere Lauterbrunnental ist erstaunlicherweise zuerst von den Walsern, nicht von den Bernern besiedelt worden. Vom Lötschental her hatten die Walser über die Wetterlücke zwischen Tschingelhorn und Breithorn Zugang zum Lauterbrunnental. In der relativ warmen Periode etwa vom 13. bis zum 15. Jahrhundert waren manche Pässe weniger vergletschert oder gar eisfrei und daher gut begehbar.

**Route:** Allmendhubel–Schiltalp–Spielbodenalp (auf dem Wegweiser: Spilboden)–Sprutz–Gimmelwald

**Anreise:** Mit dem Zug nach Lauterbrunnen, dann mit dem Postauto bis «Stechelberg, Schilthornbahn» und von dort mit der Luftseilbahn bis Mürren. 10 Min. zu Fuss zur Standseilbahn auf den Allmendhubel.

**Rückreise:** Von Gimmelwald mit der Luftseilbahn zurück nach «Stechelberg, Schilthornbahn».

**Wanderzeit:** 2 h 30 min

**Karte:** Wanderkarte 1:50 000 264T Jungfrau

**Einkehren/Übernachten**

**Zahlreiche Restaurants am Weg:** Allmendhubel, Suppenalp, Schiltalp, Spielbodenalp sowie Hotels und Restaurants in Mürren und Gimmelwald.

Bei der Talstation «Stechelberg, Schilthornbahn» nur Imbissstand.

**Variante:** Von der Spielbodenalp oder Gimmeln zurück nach Mürren. Man folgt am besten dem Northface-Trail.

**Informationen**

**Mürren Tourismus:** Tel. 033 856 86 86, [www.muerren.ch](http://www.muerren.ch), [www.mymuerren.ch](http://www.mymuerren.ch)