

4-5 traumhafte Tage auf dem grünen Weg der Via Alpina

Wir haben für vier Tage das Wegenetz der Via Alpina erkundet und uns dabei einige der schönsten Etappen des grünen Weges rausgesucht. Wir wurden mit spektakulären Aussichten und traumhafter Landschaft für unsere Anstrengungen belohnt.

Auf über 5000 Wegkilometern erschließen die fünf Fernwanderwege der Via Alpina insgesamt acht Alpenländer. Dabei sind die einzelnen Wege durch Farben gekennzeichnet in deren Verlauf, Du wie auf einem Fernwanderweg üblich in der Regel immer der gleichen Beschilderung folgen kannst.

Die Orientierung ist so meist sehr leicht und angenehm, wenn man die Augen regelmäßig offen hält und sich nicht zu oft verquatscht 😊 – sonst heißt es zurück zur nächsten Wegkreuzung und nochmal schauen, wo man den Weg verlassen hat.

Übersicht unserer Etappen auf dem grünen Weg der Via Alpina

Einer der schönsten Fernwanderwege der Via Alpina ist der grüne Weg. Mit seinen 14 Etappen lässt er sich noch relativ bequem am Stück erwandern. Da viele Etappenorte gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erwandern sind, lässt er sich als Projekt auch in einzelne Teilstücke zerlegen. Wir haben uns für die vier letzten Etappen von Lauterbrunn nach Lenk entschieden.

Auf Deiner Wanderung auf dem grünen Weg der Via Alpina passierst Du im Verlauf der vier Tage einige besondere Highlights, wie die Berge Eiger und Mönch, die Blüemlisalphütte und den Oeschinensee.

Die erste Etappe kann aufgrund Ihrer Länge und den guten Übernachtungsmöglichkeiten in Mürren auch in zwei Etappen unterteilt werden.

Etappe	KM	HM hoch	HM runter	Gehzeit
Lauterbrunn - Griesalp	24,1	2.100m	1.500m	10 Std.
Griesalp – Kandersteg	18,7	1.800m	2.000m	9 Std.
Kandersteg – Adelboden	16,9	1.500m	1.400m	8 Std.
Adelboden – Lenk	11,3	700m	900m	4 Std.

Unser Wanderzeichen auf der Via Alpina ist stets eine weiße Eins mit einem grünen Hintergrund. Der Weg ist dabei sehr gut beschildert.

Die An- und Abreise für unsere Wanderung erfolgt dabei halb mit dem Auto und halb mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Wir fahren mit dem Auto bis Spiez. Dort stellen wir es am Bahnhof ab, bevor es mit dem Zug weiter zu unserem Ausgangspunkt Lauterbrunn geht.

Von unserem Zielort Lenk geht es dann nach unserer Wanderung zurück nach Spiez, wo wir wieder in unser Auto springen.

Die Übernachtungen haben wir analog der Etappenenden eher ins Tal an die Zielorte gelegt. Dabei haben wir auch zweimal das Zelt aufgeschlagen. Wenn man einige einfache Regeln beachtet ist wildes Zelten in der Schweiz durchaus erlaubt.

Als Vorbereitung auf Deine Wanderung auf dem grünen Weg der Via Alpina solltest Du einen Blick auf folgende Beiträge bei uns werfen – die Etappen der Via Alpina sind sehr lang und anstrengend:

- Fit für die Alpenüberquerung und für's Bergwandern
- Die perfekten Schuhe für anspruchsvolle Wanderungen im Gebirge
- Packlisten für Tageswanderungen und mehrtägige Hüttentouren

Eine kurze Übersicht der Etappen soll Dich mit dem wichtigsten Infos zu den einzelnen Teilstücken versorgen. Wir halten uns dabei an die Zählung der Gesamtetappen des grünen Weges.

11. Etappe Lauterbrunn - Griesalp

Wir starten unser Abenteuer auf dem grünen Weg der Via Alpina am Bahnhof der kleinen Gemeinde Lauterbrunn, die bei Wanderern und Touristen aus aller Welt sehr beliebt ist. Von hier geht es zu unserem ersten Etappenziel Mürren. Alternativ geht es nach Mürren auch mit einer Schmalspurbahn.

Mürren bietet sich als Übernachtungsziel an, wenn man diese Etappe von Lauterbrunn nach Griesalp aufgrund ihrer Länge in zwei Abschnitte teilen möchte.

In Mürren kann man auch je nach Wetterlage den Ausblick auf Eiger und Mönch genießen bevor es über die Sefinenfurge auf fast 2.600 Metern geht. Auch im Hochsommer muss man hier noch oft durch Schneefelder klettern.

12. Etappe Griesalp – Kandersteg

Nach dem knackigen Einstieg auf dem grünen Weg der Via Alpina geht es nach der Übernachtung in der Pension Golderli (eine der ältesten Pensionen in der Region, tolles Essen und Frühstück) zum nächsten Etappenziel Kandersteg.

Auf der Etappe von Griesalp nach Kandersteg passierst Du mit dem Hohtürli den höchsten Punkt der Via Alpina in der Schweiz. Ein besonderes Highlight, welches zu einer ausgedehnten Erholungspause einlädt ist dabei die Blümlisalphütte auf 2.772m.

Beim Abstieg Richtung Oeschinensee begegnen wir einigen einsamen Steinböcken, die die Gegend unsicher machen. Der malerische Ort Kandersteg lädt dabei als Übernachtungsziel ein. Alternativ kannst Du Dein Zelt auch an den Ufern des Oeschinensee aufschlagen.

13. Etappe Kandersteg – Adelboden

Von unserem wilden Zeltplatz in Kandersteg brechen wir am nächsten Morgen etwas unausgeschlafen zum Aufstieg Richtung Bunderchrinde auf.

Dabei bieten sich während des gesamten Aufstiegs aus dem Tal spektakuläre Aussichten. Insgesamt aber recht einsame Etappe mit wenigen Einkehrmöglichkeiten. Gerade unterhalb des Passes über die Bunderchrinde ist aufgrund des Schiefergesteins und der steilen Abhänge etwas Trittsicherheit und Schwindelfreiheit gefordert.

Beim Abstieg Richtung Adelboden gibt es dann mit dem Berghaus Bonderalp wieder eine Einkehrmöglichkeit. Viele der kleinen Berghütten bieten neben Essen und Getränken auch einfache Übernachtungsmöglichkeiten an.

Adelboden selbst ist ein etwas verschlafener Touristenort. Es gibt auch einen örtlichen Zeltplatz. Als wir da waren war er leider ausgebucht. Eine Empfehlung wert ist das Haus Alpengruß. Sehr nettes Bed & Breakfast.

14. Etappe von Adelboden nach Lenk

Nun geht es nach einiger Anstrengung endlich auf die Zielgerade. Relativ kurze und unspektakuläre Etappe von Adelboden nach Lenk. Alternativ kannst Du auch die Bergbahn in den meisten Abschnitten des Weges nutzen. An der Talstation in Richtung Lenk fährt ein Bus zum Ortskern.

Alternativ bist Du diese kurze Etappe aber auch recht schnell gelaufen. Danach geht es vom Bahnhof im Ortskern von Lenk zurück nach Spiez. Ein kurzer Abstecher zum Kiosk lohnt sich um sich ein kaltes Getränk zu gönnen.

Folgende Ausrüstung ist für die Wanderung zu empfehlen

- Wanderschuhe der Kategorie B/C
- Regen- und winddichte und warme Kleidung für Bergtouren
- Ein Notfallset für Erste Hilfe
- Ausreichend Proviant und zu Trinken für mehrere Stunden
- Tourenrucksack für mehrtägige Hüttenwanderungen