

SKITOUREN IM SIMMENTAL

Pfaffen | 1'943 m ü. M.

Ausgangspunkt: Ringoldingen 699m
Höhenmeter Aufstieg: 1240m
Laufzeit: 4 Std.

Tourenbeschreibung:

Über die Simmen-Brücke und in südlicher, dann südwestlicher Richtung über Lusbüel und Beinbräche auf die untere Gellbergallmi (P. 1124.8) und zu einer Strassenverzweigung (P. 1201m). Auf der Forststrasse nach Feldmöser. Durch eine steiler werdende Waldlichtung südwestwärts aufsteigen, oben nach links in eine Mulde und an ihrem südlichen Rand auf die Rinderalp (P. 1704m). Über den SE-Hang auf den Gratkamm und nach rechts zum felsigen Höcker des Pfaffen. Abfahrt wie auf Aufstieg.

Puntel | 1'921 m ü. M.

Ausgangspunkt: Därstetten 757m
Höhenmeter Aufstieg: 1200m
Laufzeit: 4 Std.

Tourenbeschreibung:

Der Puntel ist eine Graskuppe, die häufig bei der Abfahrt vom Turnen nach Därstetten gequert wird, aber sich auch als selbständiges Tourenziel lohnt. Vom Bahnhof Därstetten südostwärts auf einer Strasse hinab zur Brücke über die Simme. Rechts des Klosterbachs in die Siedlung zur Obern. Südwestwärts über Winteregg, Stocki nach Lengmattli. In der gleichen Richtung kurz durch Wald nach Stutz und nochmals kurz durch Wald in die grosse Lichtung von Schlüpfen. Hinauf zum N-Rücken, und über ihn, zuerst durch einen Walddurchlass, auf die Gipfelkuppe des Puntel. Abfahrt über Westseite nach Rossberg und bis zur Simme runter nach Oberwil.

Niderhorn 2'077 m ü. M. Blutte Hubel 2'061 m ü. M.

Auf das Simmentaler Niderhorn führen viele recht lange und insgesamt eher flache Routen aus allen Himmelsrichtungen. Kommt man Norden, kann man sich gut mit dem Nordgipfel, dem Blutte Hubel, begnügen. Als Start oder Zielpunkt kommen auch die Haltestelle Enge, Weissenbach und Grubenwald in Frage.

Ausgangspunkt: Boltigen
Höhenmeter Aufstieg: 1260m
Laufzeit: 4.5 Std.

Tourenbeschreibung:

Vom Bahnhof Boltigen auf einem Pfad den Geleisen entlang talauswärts bis zum Bahnübergang und über die Simme. Auf Alpstrassen nach Scheitwegen bis zur fünften Haarnadelkurve (P. 1116m) Auf einer kleinen Strassen geradeaus weiter zum Goldbach. Über die Brücke und gleich links hinauf durch ein kurzes, stotziges Waldstück zum untersten Zipfel von Alpweiden. Ostwärts über offene Hänge nach Guntelstaldefang (P.1380m), wo sich die

Niderhornhütte des SAC Bern befindet. Nordwärts flach, dann steiler hinauf über die Wildi Site zu einer Hütte (P.1603m). Ostwärts gegen Vordere Niderhore und dem Grat entlang zur Grätli Hütte. Nun folgt man alles dem Nordgrat zum Gipfel. Den Vorgipfel Blutte Hubel überschreiten oder umgehen und hinüber zum höchsten Punkt des Niderhorns. Achtung vor den senkrechten Abstürzen auf der Ostseite. Abfahrt über Bunschlere: durch die S-Mulde zur Luegle Lücke (P.1930m). Nordwärts durch ein Tal über Hintere und Vordere Bunschlere (P.1671m). Auf Alpstrasse durch Wald, bis man über freie Hänge zur Niderhornhütte abfahren kann. Die Route eignet sich auch für den Aufstieg. Abfahrt über W-Flanke: Auf den N-Rücken zurück bis zur nördlichen Alp Hintere Niderhorn (P.1864m) und westwärts in Waldlichtung nach Bode und flach nach Guntelstaldefang.

Hündsrügg | 2'047 m ü. M.

Steil, zerfurcht und schneebrettgefährlich sind nur die NW-Hänge entlang dem Gipfelgrat, der sich über 2km erstreckt. Alle anderen Routen auf dem Hündsrügg sind leicht bis wenig schwierig, sehr sonnig und öfters etwas gar flach.

Ausgangspunkt: Jaunpass
Höhenmeter Aufstieg: 570m (ohne Skilift Benützung)
Laufzeit: 2.5 Std.

Tourenbeschreibung:

Von Jaunpass auf den Pisten vom Hüttlistalden bis zur Skilift-Bergstation, dann zu den drei Alphütten von Oberenegg Läger und an den Fuss des NE-Grats des Hündsrügg. Auf diesem hinauf zum N-Gipfel (P. 1926m), der durchaus als Ziel dienen kann, zumal auch hier die tolle Abfahrten ins Tal von Abländschen beginnen. Hinab in den Sattel und weiter auf dem schmalen Grat (Achtung vor Wechten) zum Hauptgipfel des Hündsrügg. Abfahrt wie Aufstieg.

Wistätthorn | 2'362 m ü. M.

Klassischer Skiberg der Berner Voralpen. Der lange Aufstieg kann mit Liften von St.Stephan, Zweisimmen oder Lenk verkürzt werden. Kann auch gut von Lauenen via Tube oder Gstaad Turbach über den Rüwli pass erreicht werden.

Ausgangspunkt: St.Stephan, Ortsteil Grodey
Höhenmeter Aufstieg: 1400m
Laufzeit: 4.5 Std.

Tourenbeschreibung:

Von der Bahnstation St.Stephan taleinwärts durch Schreinerei-Gelände zur Simmenbrücke. Über die Brücke und auf einem Strässchen südwärts über Flue nach Brendli aufsteigen, wobei man nach der zweiten Überquerung des Rüwli bachs die Strasse nach rechts verlässt, sobald es möglich ist. Ihre Kurven weiter abschneidend auf dem teilweise bewaldeten N-Rücken über Lüss gegen die Kuppe Chirschbüel, die westlich auf dem Sommerweg zu einem Sattel umgangen wird. Hinauf auf die Kuppe Lasenberg (P.1910m) und kurze Abfahrt zur Lasenberg hütte. Über den N-Grat gegen das Rülwli horn ansteigen und linkshaltend durch die Mulde Zeerizmaad auf die Rampe Wistätthorn. Diese nicht ganz bis zum Gipfel verfolgen, sondern schon vorher an der schwächsten Stelle auf den N-Grat aussteigen. Über diesen Grat bis zum Gipfel des Wistätthorns. Abfahrt wie Aufstieg.

Iffighore | 2'378 m ü. M.

Gipfel nördlich des Iffigsees, der insbesondere nach der Abfahrt vom Wildhorn bestiegen wird, um dann nordseitig gegen Färich-Pöschenried abzufahren. Auch als selbstständige Tour lohnend.

Ausgangspunkt: Lenk, Färiche-Pöschenried
Höhenmeter Aufstieg: 1170m
Laufzeit: 4 Std.

Tourenbeschreibung:

Von Färiche-Pöschenried über den Chimbach und an Punkt 1332m vorbei südwestwärts über Weiden und durch Waldlichtungen zu den Alphütten von Pöris. Linkshaltend flach hinüber ins Tal und hinauf zum Ansatz der Lindechäle. Durch diese ziemlich steile Rinne (einziger Zugang zum Iffighore von Norden) hinauf, dann südostwärts auf coupiertem Gelände zum Rücken von Hohberg, den man auf ca. 1980m erreicht. Über den gewellten Rücken bis zum Gipfel. Abfahrt wie Aufstieg.

Grossstrubel (Wildstrubel Ostgipfel oder Adelbodnerstrubel) | 3'243 m ü. M.

Der Adelboderstrubel ist zwar einen halben Meter weniger hoch als die beiden anderen Gipfel, diesen jedoch als Aussichtspunkt überlegen. Von der Engstligenalp aus ist er als Tagestour erreichbar und daher wohl der meist besuchte Wildstrubel-Gipfel. Wird oft auch von der Lämmerenhütte her bestiegen. Die Abfahrt durch das Ammertentäli nach Lenk ist ein anspruchsvolles Unternehmen, das oft erst ab dem Spätwinter günstige Bedingungen aufweist.

Ausgangspunkt: Englistenalp Bergstation, Adelboden
Höhenmeter Aufstieg: 1310m
Laufzeit: 4.5 Std.

Tourenbeschreibung:

Von der Bergstation nach Gruebi am SW Rand der weiten Hochebene der Engstligenalp. In südwestlicher Richtung über steiler werdenden Hänge und einem Moränenkamm zum untersten Zipfel des Strubelgletscher-Westarms. Über diesen nun in südöstlicher Richtung zur Verflankung auf ca. 2800m. Der steile Hang unter dem Frühstücksplatz wird von links nach rechts querend erklommen. Bisweilen verunmöglicht eine grosse Wechte diesen Weg, dann wird die Steilstufe nahe der westlichen Begrenzungsfelsen in der Falllinie überwunden (z.T. Ski tragen). Die Felsen unter P. 3138m westlich umgehen (im Winter Blankeis möglich) und sich nach Osten wendend, anfangs steil zum Strubeljoch P. 3098 aufsteigen. Schliesslich über den breiten, flachen Firnrücken zum Gipfel. Abfahrt wie Aufstieg oder durch das Ammertentäli nach Lenk. Nach Lenk nur bei sicheren Lawinverhältnissen.