

Finsteraarhorn

4274 m ü. M.

Jungfrau Region Guide

Bachalpsee

2266 m ü. M.

Grindelwald
Wengen
Mürren
Lauterbrunnen
Haslital

Jungfrau Region 

Räterichsbodensee

1767 m ü. M.





Erlebnisse

Vom Wanderparadies bis zum Abenteuerland

S. 6

Wasser

Vom tosenden Wasserfall bis zum ruhenden See

S. 24

Skigebiete

Von der steilsten Piste bis zur längsten Schlittelabfahrt

S. 38

Reiseziele

Vom pulsierenden bis zum autofreien Bergdorf

S. 60

Infos

Von der Anreise bis zur Abreise

S. 82

Willkommen in der Jungfrau Region

Ob im Sommer oder im Winter. Ob beim Wandern oder Biken. Ob beim Skifahren oder Schlitteln. Ob auf einem Berggipfel oder in einem Museum. Ob für die Augen oder den Gaumen. Ob Entspannung total oder Adrenalin pur. Ob für Kinder oder Erwachsene. Ob bei blauem oder grauem Himmel. Ob bei Regen oder Schnee. Egal zu welcher Tageszeit. Die Jungfrau Region lebt von ihrer einzigartigen Vielfältigkeit.

Wandern vor den Augen von Eiger, Mönch und Jungfrau. Mit dem Eiger Express fahren. Auf dem Alpen tower die Aussicht auf über 400 Berggipfel genießen. Langlaufen im Tal der 72 Wasserfälle. Auf dem Schilthorn auf den Spuren von James Bond wandeln. Dich auf dem Männlichen wie ein König fühlen. Mit dem First Glider und dem First Flyer auf Adrenalinjagd gehen. Big Pintenfritz, die längste Schlittelabfahrt der Welt bezwingen. In den Skigebieten der Jungfrau Region von über 275 Pistenkilometern profitieren. Beim KrimiSpaß Jungfrau Region in die Rolle von Sherlock Holmes schlüpfen. Dich die berühmt-berüchtigte Lauberhornabfahrt hinunterstürzen. Vom Jungfraujoch aus den Aletschgletscher, das grösste Eismeer der Alpen bewundern. Die autofreien Orte Müren und Wengen

besuchen. Im Indoor Seilpark Grindelwald klettern. Dich kulinarisch verwöhnen lassen. Einheimische Traditionen hautnah erleben. Und, und, und...

Auf den folgenden Seiten erfährst du viel Wissenswertes über die Jungfrau Region. Wir freuen uns auf dich!

Die Betriebszustände der Bahnen, der Status der Wanderwege, Informationen über Events, das Wetter und die Reiseplanung, die Top-Attraktionen im Überblick, Webcams und Karten der Jungfrau Region, die neusten Spezialangebote: Das und vieles mehr findest du auf unserer Webseite.



Lauterbrunnen

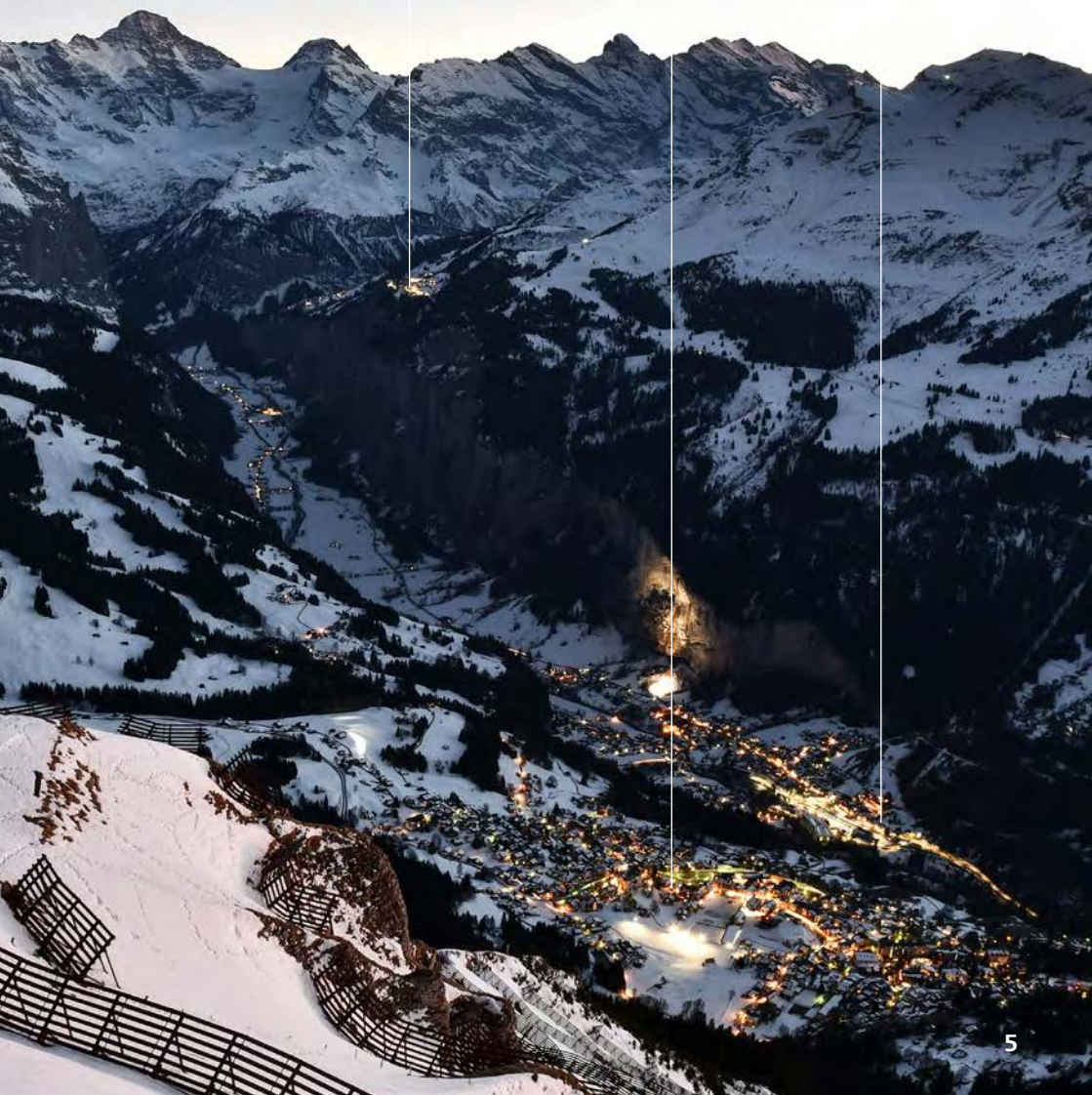
802 m ü. M.

Wengen

1274 m ü. M.

Mürren

1650 m ü. M.



Vom Wanderparadies bis zum Abenteuerland



Unterwegs auf
der Salsalp



Top 5 Ausflugsziele

1

Top of Europe
Jungfrauoch

Der Bahnhof auf dem Jungfrauoch ist mit 3454 Meter über Meer der höchstgelegene Bahnhof Europas. Die Strecke führt durch einen sieben Kilometer langen Tunnel durch Eiger und Mönch. Am Ziel angekommen befindest du dich inmitten einer Wunderwelt aus Eis, Schnee und Fels.





2

Auf den Spuren von James Bond Schilthorn

Zwischen dem 14.10.2024 und dem 15.3.2025 ist der Schilthorn Gipfel ab Birg nicht erschlossen.

1969 war das Schilthorn Drehort des James-Bond-Klassikers «Im Geheimdienst Ihrer Majestät». Das heutige 360°-Restaurant diente als Basis für den Bösewicht Blofeld und erhielt den Namen Piz Gloria – der bis heute geblieben ist.



3

Blick auf 401 Berggipfel Alpen tower

Hoch über dem Haslital, auf 2250 Meter über Meer, steht majestätisch der Alpen tower. Die 360°-Panoramansicht ist einmalig. Von hier aus siehst du bei gutem Wetter weit über die Berner Oberländer und Zentralschweizer Hochalpen hinaus.



4

Königlich Royal Walk

Der Royal Walk führt dich von der Bergstation auf den Gipfel des Männlichen – zur Aussichtsplattform in Form einer Krone. Das Panorama auf das Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau ist schlicht... royal.



5

Top of Adventure First

Auf First kommt der Nervenkitzel nicht zu kurz. Hier warten Aktivitäten wie der First Cliff Walk, der First Flyer oder der First Glider auf dich. Oder aber du wanderst in weniger als einer Stunde zum malerischen Bachalpsee.

Top 5 Wanderungen



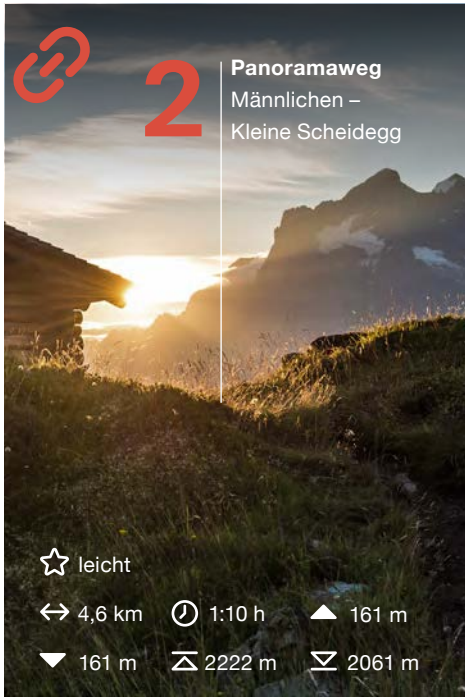
1

Weitwanderung

Schnynige Platte –
Faulhorn – First

Schwierigkeit	☆ schwer
Strecke	↔ 16,2 km
Dauer	🕒 6:00 h
Aufstieg	▲ 825 m
Abstieg	▼ 639 m
Höchster Punkt	⚓ 2680 m
Tiefster Punkt	⚓ 1910 m



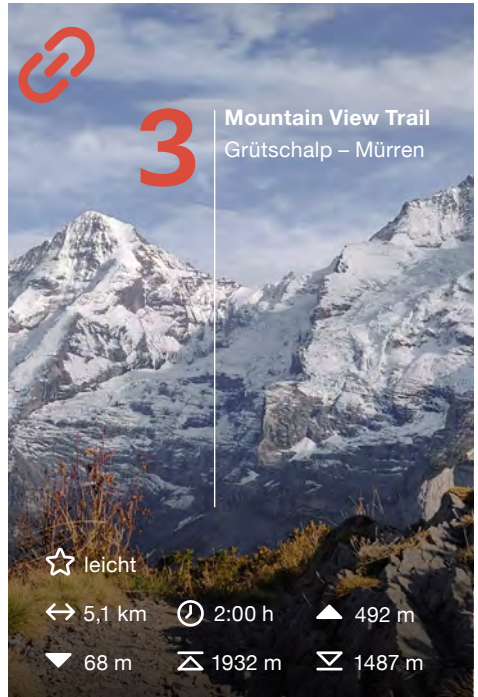


2 Panoramaweg
Männlichen –
Kleine Scheidegg

☆ leicht

↔ 4,6 km ⌚ 1:10 h ▲ 161 m

▼ 161 m ⚡ 2222 m ▼ 2061 m



3 Mountain View Trail
Grütschalp – Müren

☆ leicht

↔ 5,1 km ⌚ 2:00 h ▲ 492 m

▼ 68 m ⚡ 1932 m ▼ 1487 m



4 Horizontweg
Alpen tower –
Engstlenalp

☆ mittel

↔ 10 km ⌚ 3:30 h ▲ 219 m

▼ 614 m ⚡ 2255 m ▼ 1820 m



5 Rundwanderung
Gelmersee

☆ mittel

↔ 9 km ⌚ 3:00 h ▲ 199 m

▼ 199 m ⚡ 1895 m ▼ 1401 m

Top 5 Schlechtwetter



1

Museen

Heimat, Natur
und Sherlock Holmes

Du willst mehr über die Geschichte der Jungfrau Region erfahren? Du bist interessiert an der hiesigen Tierwelt? Oder möchtest du auf den Spuren des Meisterdetektivs Sherlock Holmes wandeln? Dann empfehlen wir dir einen Museumsbesuch.



Zu allen
Schlechtwetterangeboten!



2

Erholung pur
Lass es dir gutgehen

Schwimmen im Hallenbad, entspannen im Whirlpool, deinen Kreislauf aktivieren in der Sauna, etwas gegen deine Verspannungen tun bei einer Massage. Das kannst du in den Sportzentren von Grindelwald und Mürren sowie in ausgewählten Hotels.



3

Kinos
Popcorn und ein guter Film

Die neuesten Hollywood-Blockbuster, spannende Dokumentationen, nationale Leinwandproduktionen und Spezialvorstellungen. In den Kinos von Meiringen und Wengen werden Filmliebhaber*innen fündig.



4

Führungen
Informationen aus erster Hand

Auf einer Führung der Kraftwerke Oberhasli AG erfährst du in den unterirdisch gelegenen Anlagen viel Wissenswertes über Natur und Technik. Oder möchtest du die Meringue-Produktion der FRUTAL Bäckerei in Meiringen besichtigen? Diese und weitere spannende Führungen warten in der Jungfrau Region auf dich.



5

Indoor-Sport
Von der Kunsteisbahn bis zum Boulderraum

Sport treiben kannst du auch bei schlechtem Wetter – im Boulderraum, in der Curlinghalle, im Fitnessstudio, auf der Kunsteisbahn im Sportzentrum. Oder wie wäre es mit einer virtuellen Schneeballschlacht im Alpinen Sportzentrum Mürren?

Top 5 Abenteuer

1

Canyon Swing

Gletscherschlucht Grindelwald

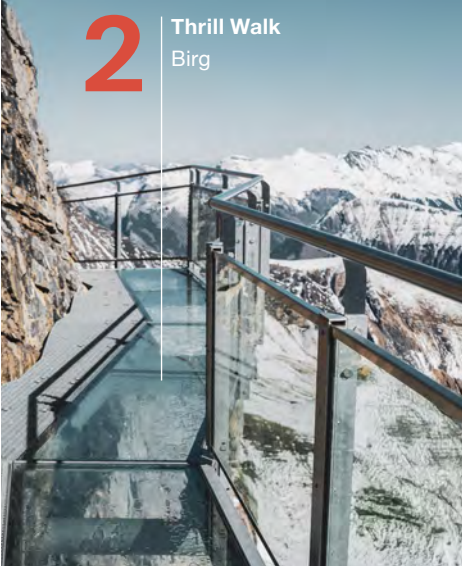
Die Lust auf Nervenkitzel, schlummert sie nicht in uns allen? Die Lust auf dieses Gefühl, wenn nach der anfänglichen Angst plötzlich unerwartet Glückshormone freigesetzt werden? In der Jungfrau Region findest du zahlreiche Angebote, die für einen Adrenalinschub sorgen. Du kannst mit bis zu 120 km/h durch eine Gletscherschlucht pendeln, dich in einen Canyon abseilen oder in einem Gurtzeug sitzend, bis zu 50 Meter über dem Boden, an einem Stahlseil zu Tale rasen. Das und vieles mehr wartet auf dich. Auf geht's.





2

Thrill Walk
Birg



3

Top of Adventure
Grindelwald First



4

Paragliding
Grindelwald



5

Canyoning
Grimsel



Top 5 Familie

1 Rodelspass für Gross und Klein Pfungstegg

Eine kleine Luftseilbahn bringt dich in weniger als fünf Minuten von Grindelwald auf die Alp Pfungstegg. Hinter der Bergstation befindet sich eine 725 m lange Rodelbahn. Worauf wartest du noch?



Zu allen Familienangeboten!

2

Auf den Spuren von Muggestutz Hasliberg



Abtauchen in die mythische Welt der Zwerge. Das kannst du im Haslital. Muggestutz, dem ältesten Haslitzwerg, sind hier gleich zwei Erlebniswege gewidmet. Auch auf dem Zwergenspielplatz Bidmi dreht sich alles um die kleinen Fabelwesen.

3

Eine begehbare Riesenkuh Männlichen



Im Zentrum des Sennenspielplatzes auf dem Männlichen steht eine 8,5 m hohe Kuh. Ihr Innenleben lässt Kinderaugen erleuchten. Und ihre Kuhfladen sind in Wahrheit kleine Trampoline. Reinspringen erlaubt.

4

Im Bann der rollenden Kugel Hasliberg



Entlang des Wanderweges von Bidmi nach Hasliberg-Reuti warten elf spannende und abwechslungsreiche Kugelbahnen auf dich. Ein Spass für die ganze Familie.

5

Der kleine Hausberg von Müren Allmendhubel



In vier Minuten führt eine Standseilbahn von Müren auf den Allmendhubel, wo sich der Abenteuerspielplatz «Flower Park» – mit riesigen Alpblumen, Gräsern und überdimensionalen Insekten – befindet. Und das Wasserlabyrinth. Ein Spielparadies vor eindrucklicher Bergkulisse.

Top 5 Events

1

Inferno
Triathlon und Skirennen



3,1 km Schwimmen, 97 km Rennrad, 30 km Mountainbike und 25 km Berglauf. Von Thun bis aufs Schilthorn. Das ist der Inferno-Triathlon. Mit 5500 Steigungsmetern ist er einer der härtesten Triathlons der Welt. Wo im August beim Inferno-Triathlon das Ziel ist, fällt im Januar bei den Inferno-Rennen – dem grössten Amateurrennen des alpinen Skisports – der Startschuss. Die 14,9 km lange Abfahrt mit Gegensteigungen und Flachstücken führt vom Gipfel des Schilthorns nach Lauterbrunnen.



Zu allen
Events!

2

Internationale Lauberhornrennen



Zehntausende von Zuschauerinnen und Zuschauern verfolgen jeweils Mitte Januar die Skirennen entlang der Weltcup piste. Das Highlight ist die Abfahrt am Samstag – auf der mit 4,5 km längsten Weltcupstrecke der Welt.

3

Jungfrau Marathon Von Interlaken zum Eigergletscher



Die schönste Marathonstrecke der Welt führt von Interlaken zum Eigergletscher auf 2333 m ü. M. Die Läufer*innen müssen 42,195 km und 1953 Höhenmeter überwinden. Der Jungfrau Marathon findet jedes Jahr im September statt.

4

Velogemel Weltmeisterschaft



Velogemel – dieses Sportgerät gibt es nur in Grindelwald. Der Name ist eine Kombination der Wörter Velo (Schweizerdeutsch für Fahrrad) und Gemel, dem Grindelwälder Dialektwort für Schlitten. Im Februar findet jeweils die Velogemel-Weltmeisterschaft statt – mitmachen darf, wer will.



5

Alpabzüge Bunt geschmückte Tiere

Tausende Kühe, Schafe und Ziegen verbringen in der Jungfrau Region den Sommer auf der Alp. In einem jahrhundertalten Brauch wird die Rückkehr der Tiere und Sennen jedes Jahr festlich gefeiert. Bei den Alpabzügen – in der Regel im September – werden die Kühe, Schafe und Ziegen mit bunten Blumengestecken geschmückt.

Top 5 Kulinarik

1

Sky Dinner
Pfungstegg

Nach einem feinen Apéro in der Talstation fährst du mit der Luftseilbahn langsam und geräuschlos hoch zur Pfungstegg – und genießt unterwegs ein exklusives Dinner mit sensationellem Blick über Grindelwald. Zurück im Tal wird dir das Dessert mit Kaffee und Digestif serviert, ehe es ein zweites Mal hoch zur Pfungstegg geht.





2

Haute Cuisine
Ausgezeichnete
Restaurants

Natürlich ist die Jungfrau Region auch im Gourmet-Guide Gault Millau vertreten. Fünf Lokale haben 15 oder mehr Punkte. Und auch ein Michelin-Sterne-Koch arbeitet in der Jungfrau Region.



3

Käse, Käse
und noch mehr
Käse

In der Jungfrau Region kannst du Fondue in einer Gondel genießen, deine nächste Wanderung mit einem Fondue-Rucksack unter die Füße nehmen. Oder möchtest du einmal bei der Herstellung von Käse in einer Käserei dabei sein?



4

Lokale Produkte
Nachhaltig
einkaufen

Made in the Jungfrau Region: Fleisch, Milchprodukte, Honig, Tee, Bier, Konfitüre, Sirup, Spitzen, Souvenirs und vieles mehr: Wer einheimische Produkte herstellt und kauft, trägt einen wesentlichen Beitrag zur Nachhaltigkeit bei.



5

Brunchen
mit Aussicht

Zwischen dem 14.10.2024 und dem 15.3.2025 ist der Schilthorn Gipfel ab Birg nicht erschlossen.

Vom Frühstücksbuffet im Panoramarestaurant Alpen tower bis zum Schilthorn-Brunch im 360-Grad-Drehrestaurant Piz Gloria. Vom Bergbrunch auf dem Männlichen bis zum berühmten Sonntagsbrunch im Bergrestaurant Käserstatt. So startest du perfekt in den Tag.

Digitale Angebote



Die Jungfrau Region digital entdecken

Egal ob du die Jungfrau Region in 3D erkunden, einen KrimiSpass lösen oder einen smarTrail absolvieren willst: Du benötigst einzig ein internetfähiges Smartphone.

Bei den Kriminalfällen und den digitalen Rätsel- und Erlebniswegen wirst du über eine virtuelle Karte zu den verschiedenen Posten geführt. Sobald du dich bei den entsprechenden Koordinaten befindest, werden die digitalen Inhalte auf dem Handydisplay angezeigt.

Und das Beste zum Schluss: Alle digitalen Angebote auf dieser Seite sind kostenlos.



Die Jungfrau Region
in 3D!



 **1** **KrimiSpass**
Werde zum
Sherlock Holmes
der Jungfrau Region

Beim digitalen Outdoor-Abenteuer «KrimiSpass» kannst du in die Rolle einer Kommissarin, eines Kommissars schlüpfen und in verschiedenen Kriminalfällen auf Spurensuche gehen.



 **2** **smarTrails**
Digitale Rätsel-
und Erlebniswege

Ob ein multimedialer Spaziergang zu den Highlights von Lauterbrunnen, ein interaktiver Rätsel-Trail durch Meiringen oder eine lehrreiche Wanderung durch das UNESCO-Welterbe in Grindelwald – mit smarTrails erlebst du die Jungfrau Region auf eine neue Art und Weise.

Vom tosenden Wasserfall bis zum ruhenden See



Aussicht auf
den Grimsensee



Sommerkarte

Alpen tower
Hasliberg



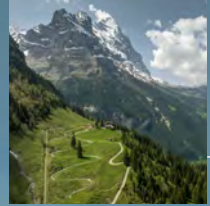
Aareschlucht



Grosse Scheidegg



Pfingstegg



Meiringen



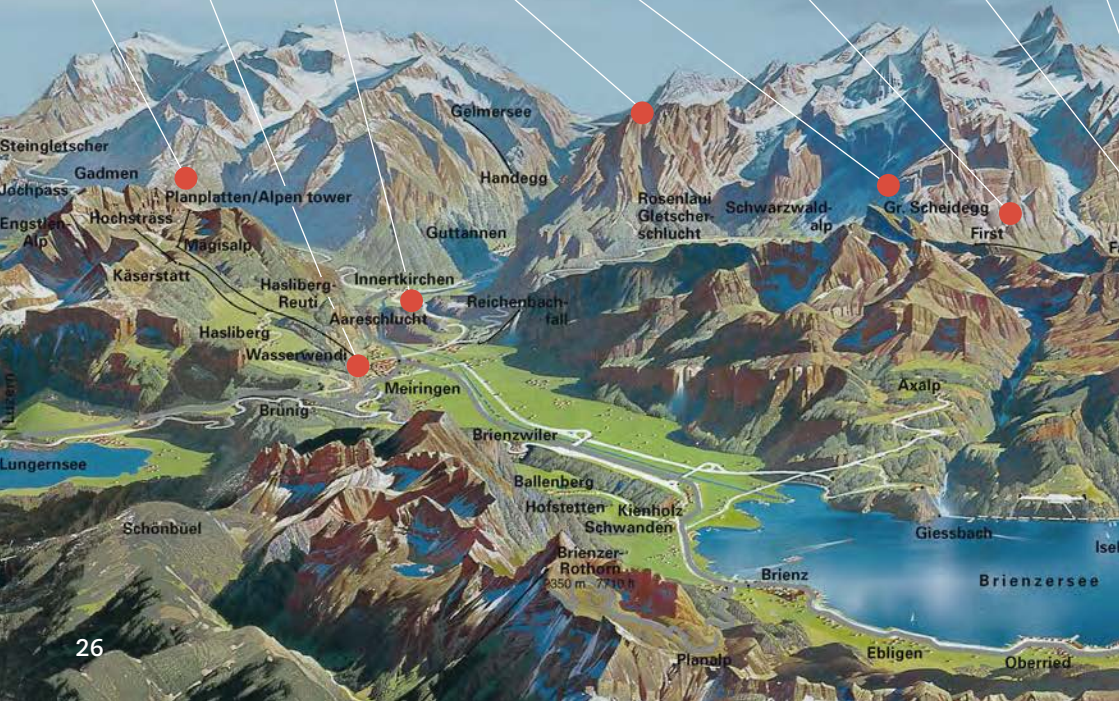
Grimselwelt



First
Top of Adventure



Grindelwald



Gletscherschlucht
Grindelwald



Jungfrauoch
Top of Europe



Lauterbrunnen



Mürren



Männlichen
Royal Experience



Wengen



Trümmelbachfälle



Schilthorn
Piz Gloria



Gespäthenhorn
Schilthorn
2971 m / 9748 ft
Sefinenturgge
Birg

Lauberhorn
Männlichen

Pfingstegg
aulhorn
Grindelwald

Wengernalp
Wengen
Stechelberg
Trümmel-
bach-
fälle

Gimmelwald
Mürren
Allmendhubel
Griesalp

Bussalp

Schynige Platte
Zweilütschinen
Gsteigwiler

Schluflu
Saxeten

Morgenberhorn
Sut

ntwald

Bönigen
Wilderswil
Matten
Interlaken
Harder

Heimwehfluh
Därliigen
Leissigen

Niederried
Ringgenberg
Augsmatthorn
10157m / 7011 ft

Sundlauenen
Neuhäus
Beatushöhlen
Beatenberg
Niederhorn
27

Bergseen



Sie sind auf Wanderungen ein beliebtes Ziel. Die Bergseen. Hier gönnst du dir eine Pause, isst etwas aus dem Rucksack, manchmal umrundest du sie, dienen sie dir als Erfrischung oder ganz einfach «nur» als Fotosujet. In der Jungfrau Region kannst du jede Menge Bergseen ansteuern. Allein in der Grimselwelt warten acht Speicherseen auf dich.

Engstlensee

Einer davon ist der Engstlensee. Viele Wege führen zu ihm. Wir empfehlen dir die rund 3,5-stündige Wanderung vom Alpentower – erreichbar mit der Gondelbahn ab Meiringen – über den Horizontweg. Kleiner Tipp: Am See stehen Ruderboote bereit, die du an der Reception des Hotels Engstlenalp mieten kannst.

Anspruchsvoll – der Grauseeli Loop

Das Grauseeli erblickst du bei einer Fahrt mit der Schilthorn Seilbahn bereits aus der Vogelperspektive. Und natürlich kannst du es auch zu Fuss besuchen. Die leichte Wanderung führt von der Station Birg über die Seewlifuhre hinunter zum Bergseeli. Oder aber du begibst dich auf den anspruchsvollen Grauseeli Loop. Die malerische Lage des Sees mit der Spiegelung der Berge darin ist ein beliebtes Fotosujet.

☆ mittel

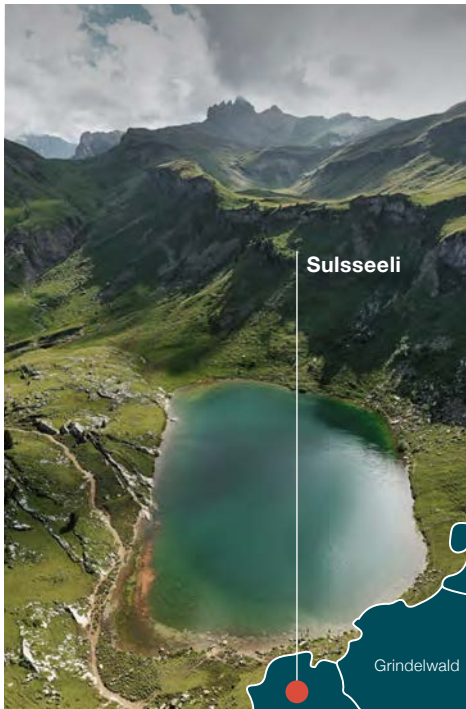
↔ 11,1 km ⌚ 7:30 h ▲ 964 m

▼ 964 m ⚡ 2599 m ▾ 1636 m



Grauseeli





Sulsseeli



Gelmersee



Lauterbrunnental

Grindelwald

Haslital

Sulsseeli

Oder wie wäre es mit einer Wanderung zum Sulsseeli? Rund 1,5 Stunden benötigst du von der Bergstation der Seilbahn Isenfluh – Sulwald zum Bergsee. In der nahe gelegenen Lobhornhütte musst du unbedingt einkehren – und die Aussicht genießen. Eiger, Mönch und Jungfrau sind hier zum Greifen nah.

Gelmersee

Auch der Gelmersee ist ein Speichersee in der Grimselwelt. Erreichbar ist er über die steilste offene Standseilbahn Europas. Der Bergsee lädt zum Verweilen ein und ist Ausgangspunkt für Wanderungen und Bergtouren. Besonders beliebt ist die Rundwanderung Gelmersee (siehe Top-5-Wanderungen).

Rundwanderung zum «Blauen Juwel»

Der Bachalpsee ist der meistbesuchte Bergsee in der Jungfrau Region. Nicht ohne Grund trägt er den Übernamen «Blaues Juwel». Die Bergwelt rund um den Bachalpsee diente als Grundlage für den Planeten Alderaan, der Heimat von Prinzessin Leia in den «Star Wars»-Filmen. Von der Bergstation der Firstbahn ist er in weniger als einer Stunde zu Fuss erreichbar.

☆ leicht

↔ 5,8 km ⌚ 1:40 h ▲ 202 m

▼ 202 m ⚡ 2.280 m ⚓ 2.164 m



Bachalpsee



Wasserfälle



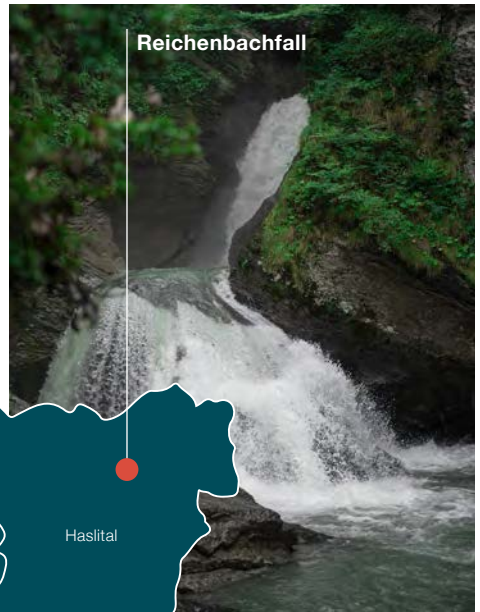
Alle Wasserfälle der Jungfrau Region können wir an dieser Stelle nicht auflisten, das würde den Umfang dieses Guides sprengen. Allein im Lauterbrunnental befinden sich nämlich 72 Wasserfälle. Aber wir haben einige Rosinen herausgepickt.

Trümmelbachfälle

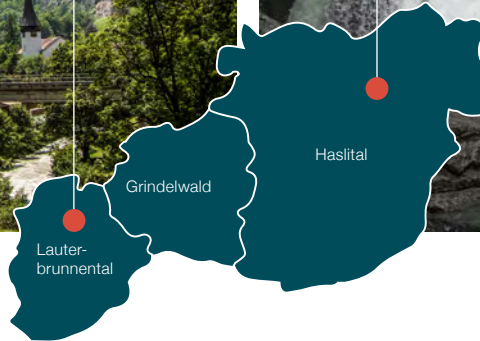
Die zehn Gletscher-Wasserfälle im Berginnern, zugänglich mit einem Tunnellift, machen die Trümmelbachfälle einzigartig. Sie gelten als die grössten unterirdischen Wasserfälle Europas. Hier bist du fasziniert von der Kraft des Wassers, vom ohrenbetäubenden Lärm. Der Trümmelbach entwässert allein die riesigen Gletscherwände von Eiger, Mönch und Jungfrau mit bis zu 20 000 Litern Wasser pro Sekunde.



Staubbachfall



Reichenbachfall



Staubbachfall

Der 297 Meter hohe Wasserfall ist das Wahrzeichen von Lauterbrunnen – und der höchste freifallende Wasserfall der Schweiz. Wegen der häufig auftretenden Thermik wird das Wasser in alle Richtungen verstäubt, was dem Wasserfall seinen Namen gab. Während der Hochsaison ist er beleuchtet. Und im Sommer kannst du ihn dank einer speziell angelegten Galerie von hinten besichtigen. Der Eintritt ist kostenlos. Sogar der weltbekannte Dichter Johann Wolfgang von Goethe liess sich vom imposanten Wasserfall inspirieren und verfasste 1779 das Gedicht «Gesang der Geister über den Wassern.»

Reichenbachfall

Auge um Auge mit dem wilden Bach und dem mächtigen, 120 Meter hohen Wasserfall, fährst du hier mit dem originalgetreu 24-plätzigem Holzwagen der Nostalgiebahn aus dem 19. Jahrhundert in die Höhe. Oben angekommen kannst du auf drei Aussichtsterrassen den atemberaubenden Blick auf den Wasserfall und das Haslital geniessen. Für Sherlock-Holmes-Fans ist dieser Ausflug schon fast ein Muss. Hier forderte der berühmte Detektiv seinen Erzfeind Professor Moriarty zum Kampf – das heftige Handgemenge endete mit einem Fall in die Tiefe. In genau diesen Wasserfall.



Murrenbachfall



Sprutz Wasserfall



Murrenbachfall

Hoch, höher, Murrenbachfall. 417 Meter stürzt das Wasser bei Stechelberg hinunter ins Lauterbrunnental. Der höchste Wasserfall der Schweiz hat seine grossen Auftritte jeweils nach der Schneeschmelze im Frühling und nach heftigen Gewittern im Sommer. Ansonsten stiehlt ihm der Staubachfall die Show, der zwar weniger hoch ist, aber sehr viel dekorativer fällt als der zwischen Felsen versteckte Murrenbach.

Sprutz Wasserfall

Zwischen Murren und Gimmelwald liegt der Wasserfall Sprutz. Der Abstieg zum Wasserfall ist steil und oftmals ein wenig glitschig. Weil der Weg hinter dem Wasserfall durchführt, ist das Erlebnis nicht selten auch gleich mit einer kleinen Erfrischung verbunden.

Mehr Wasserfälle gehen nicht

In weniger als zwei Stunden auf einer leichten, kinderwagentauglichen Wanderung drei der imposantesten Wasserfälle der Jungfrau Region bestaunen. Das geht nur im Lauterbrunnental. Vom Staubbachfall führt der Weg entlang der Weissen Lüttschine via Trümmelbachfälle zum Mürrenbachfall.

☆ leicht

↔ 6,8 km ⌚ 1:45 h ▲ 117 m

▼ 3 m ⚓ 914 m ▼ 797 m



Schluchten



Gletscherschlucht
Grindelwald

Gletscherschlucht
Rosenlauri

Lauterbrunnental

Grindelwald

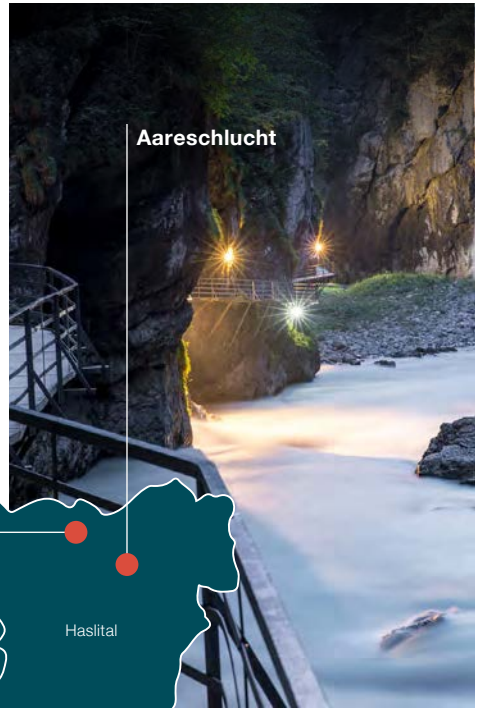
Haslital

Gletscherschlucht Grindelwald

Die einst von Gletschereis überdeckte Schlucht des unteren Grindelwaldgletschers ist durch Felsgalerien und Tunnel begehbar. Für den besonderen Nervenkitzel sorgt ein Netz, das etwa auf halbem Weg über die Schlucht gespannt ist. Auf diesem kannst du deinen Mut beweisen und über die tosende Lütschine laufen. Oder von einer Plattform an einem Seil befestigt in die Tiefe springen und wie ein überdimensionales Pendel durch die Schlucht schwingen. Adrenalin pur. Jeweils freitags ist die Gletscherschlucht Grindelwald bis 22 Uhr geöffnet.

Gletscherschlucht Rosenlauri

Die enge Schlucht unterhalb des Rosenlaurigletschers ist Teil des UNESCO-Welterbes Jungfrau-Aletsch. Hier wurde ein gesicherter Weg von 573 Metern Länge mit mehreren Tunnels und einer Höhendifferenz von 155 Metern in den Felsen gesprengt. Er führt dich vorbei an wuchtigen Wasserfällen, romantischen Grotten und bizarren Felschliffen. Diese Schlucht ist nur aufwärts begehbar. Zurück zum Ausgangspunkt wanderst du durch einen urtümlichen Bergwald.



Alpbachschlucht

Schwindelfrei solltest du sein. Und über eine gewisse Trittsicherheit verfügen, wenn du dich in die Alpbachschlucht zwischen Meiringen und Hasliberg wagst. Dieser klettersteig-ähnliche Pfad in den Felswänden über dem rauschenden Bach ist nichts für schwache Nerven. Ausgangspunkt ist die Talstation der Bergbahnen Meiringen-Hasliberg. Die Schlucht kann nur von unten nach oben begangen werden. Über einen normalen Wanderweg geht es zurück nach Meiringen.

Aareschlucht

Im Haslital, zwischen den Ortschaften Meiringen und Innertkirchen, hat sich die Aare in Zehntausenden von Jahren ihren Lauf durch die Kalkfelsen gebahnt. Entstanden ist eine 1,4 Kilometer lange und bis zu 200 Meter tiefe Schlucht, die streckenweise nur 1 bis 2 Meter breit ist. Die Aareschlucht ist sowohl von Meiringen wie auch von Innertkirchen durchgehend begehbar. Tipp: In den Monaten Juli und August ist sie jeweils freitags und samstags mit Beleuchtung bis 22 Uhr geöffnet.

Von der steilsten Skipiste bis zur längsten Schlittelabfahrt



Nebelmeer über
dem Lauterbrunnental



Winterkarte

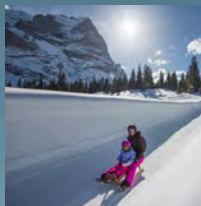
Alpen tower



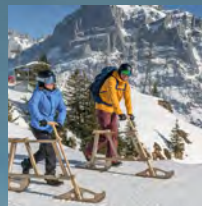
Meiringen



Grosse Scheidegg



Bussalp



Hasliberg



Reichenbachtal



First
Top of Adventure



Grindelwald



Männlichen
Royal Experience



Wengen



Mürren



Birg
Thrill Walk



Jungfrau
Top of Europe



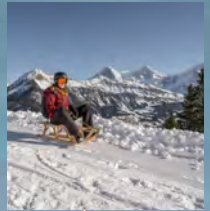
Lauterbrunnen



Schilthorn
Piz Gloria



Iserfluh-Sulwald



Grindelwald- Wengen

Bezwing die längste Weltcupstrecke der Welt

Nach den Rennen Mitte Januar wird die perfekt präparierte Piste der Lauberhornabfahrt jeweils für die Öffentlichkeit freigegeben. Eine Gelegenheit, die du dir nicht entgehen lassen solltest. Von Wengen fährst du mit der Wengernalpbahn bis Kleine Scheidegg – und dann weiter mit dem Sessellift aufs Lauberhorn. Die Bergstation befindet sich auf 2394 m ü. M. In der Startbar kannst du dich noch kurz verpflegen, ehe du hinüber zum Starthaus gehst. Zwei-, dreimal tief durchatmen, und los geht's!

Lauberhornabfahrt
Berühmt-berüchtigt



Anfahrt

Der Eiger Express fährt in nur 15 Minuten von Grindelwald Terminal zum Eigergletscher auf 2333 m ü. M. Erreichbar ist das Skigebiet zudem von Grindelwald und Wengen mit der Zahnradbahn (Wengernalpbahn) oder der Seilbahn (Gondelbahn Grindelwald – Männlichen resp. Luftseilbahn Wengen – Männlichen).

Skipass

Skipass Jungfrau Ski Region – Anreise ab Interlaken-Ost inklusive



Pistenkilometer

104

Anzahl Lifte

21

Übungsgelände

Kleine Scheidegg
Schweizer Skischule Kleine Scheidegg



Snowgarden (Figeler) Wengen
Schweizer Ski- und Snowboardschule
Wengen, Zentrum Silberhorn



Skiparadies Männlichen
Skischule Skiparadies Männlichen



Gewusst?

Skimovie

Miss deine Zeit und film deine Abfahrt auf der Piste Nummer 3 (Männlichen).

Speedcheck

Miss deine Geschwindigkeit auf den Pisten Nummer 21 und 45 (Kleine Scheidegg).

Fotopoints

An diversen Fotopoints im Skigebiet kannst du deinen Skipass scannen und ein Panoramafoto machen.

Skidepot

Miete im Terminal in Grindelwald ein beheiztes Skidepot – tageweise, für eine Saison oder das ganze Jahr.

Für die Kleinsten

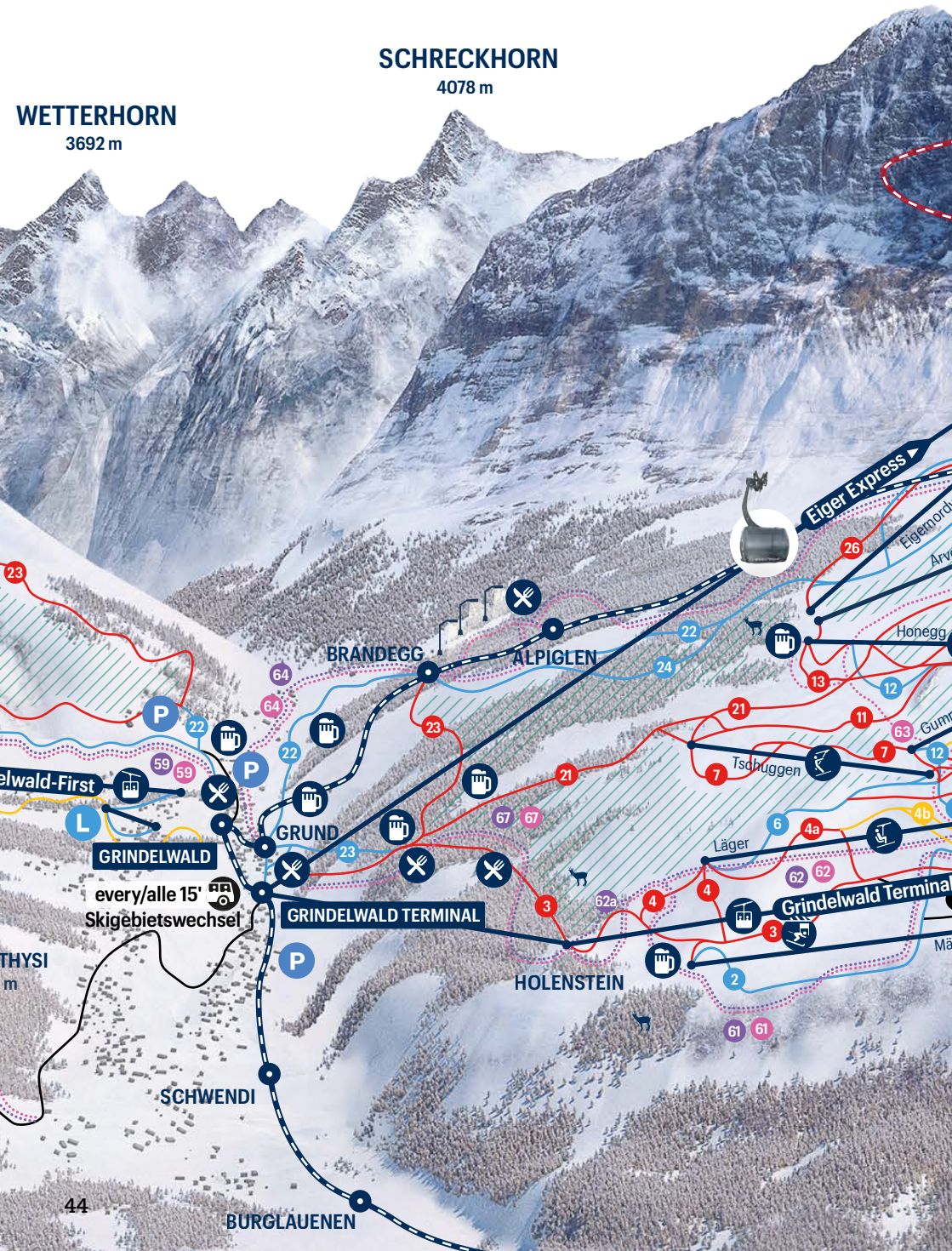
Der Lily Pump Track & Lily Family Slope auf der Kleinen Scheidegg sorgt bei Klein und Gross für strahlende Augen und viel Fahrspass.

SCHRECKHORN

4078 m

WETTERHORN

3692 m



Eiger Express

BRANDEGG

ALPIGLEN

GRUND

GRINDELWALD TERMINAL

HOLENSTEIN

GRINDELWALD

Grindelwald Terminal

SCHWENDI

BURGLAUENEN

every/alle 15'
Skigebietswechsel

MÖNCH
4107 m

JUNGFRAU
4158 m

**JUNGFRAUJOCH
TOP OF EUROPE**
3454 m

SILBERHORN
3695 m



EIGERGLTSCHER
2333 m

KLEINE SCHEIDEGG
2061 m

WENGERNALP

ALLMEND

WENGEN

MÄNNLICHEN
2230 m

LAUTERBRUNNEN

GRÜTSCH

km/h

km/h

Royal Walk

Lauberhorn-Weltcup Abfahrt

Bumps

Lauberhorn

Innerwengen

Männlichen

W...

Grindelwald- First

Halfpipe mit Blick auf die Eigernordwand

Egal ob du Profi oder Einsteiger bist: Der Snowpark Grindelwald-First bietet für jede und jeden die perfekte Infrastruktur. Prunkstück der Anlage am Oberjoch ist die 130 m lange und 5.60 m hohe Halfpipe mit Blick auf die Eigernordwand. Ebenfalls bietet der Park Kickers, Rails, Bonks und Boxen. Parkverantwortlicher ist kein geringerer als Halfpipe-Olympiasieger Gian Simmen.

Eigernordwand
Über 1800 m hoch



Anfahrt

Zu erreichen ist First mit der Gondelbahn in rund 25 Minuten ab Grindelwald.

Skipass

Skipass Jungfrau Ski Region –
Anreise ab Interlaken-Ost inklusive



Pistenkilometer

55

Anzahl Lifte

7

Übungsgelände

bodmiARENA
Outdoor Switzerland AG



Gewusst?

Rennstrecke

Die Piste Nummer 1 ist eine öffentliche Rennstrecke mit Zeitmessung.

Skicross

Beim Skilift Schilt kannst du auf einer 800 m langen Piste die olympische Sportart ausprobieren.

Pulverschnee- /Freeride-Pisten

Die Pisten Nummer 5 und 14 werden erst ab dem zweiten Tag nach Schneefällen präpariert.

Lawinenrettung

Beim ATC Avalanche Training Center kannst du die Lawinenverschütteten-Suche mit LVS-Geräten und Lawinensonden üben.

Für die Kleinsten

Die Figuren, Wellenmulden und Steilwandkurven der Lily Fun Slope helfen den Kindern spielerisch ihr Fahrkönnen zu verbessern.

Adrenalin pur

Mit dem First Flyer und First Glider (im Jungfrau Ski Pass inbegriffen) genießt du einen abenteuerlichen Flug von First oder Schreckfeld.

SCHWARZHORN

2928 m

Skipass Jungfrau



SCHRECKHORN

4078 m

ERHORN

392 m



Eiger Express

BRANDEGG

ALPIGLEN

GRUND

GRINDELWALD

GRINDELWALD TERMINAL

HOLENSTEIN

Läger

Grindelwald Terminal

every/alle 15' Skigebietswechsel

SCHWENDI

Mürren- Schilthorn

Steil, steiler, Direttissima

Adrenalin ist auf der Direttissima, der Piste Nr. 9 garantiert. Mit einer Neigung von 88 Prozent ist sie die steilste Piste in der Jungfrau Region. Die Abfahrt startet bei der Station Birg und führt direkt in der Falllinie hinunter ins Engetal. Es erklärt sich von selbst, dass nur geübte Skifahrer*innen die Direttissima in Angriff nehmen sollten.

Die steilste Piste
der Jungfrau Region



Anfahrt

Das Skigebiet ist ab Lauterbrunnen und Stechelberg in wenigen Minuten mit der Seilbahn erreichbar.

Skipass

Skipass Jungfrau Ski Region –
Anreise ab Interlaken-Ost inklusive



Pistenkilometer

55

Anzahl Lifte

13

Übungsgelände

Allmendhubel
Schilthornbahn AG



Schneesport Mürren
Schweizer Skischule
Mürren-Schilthorn



Gewusst?

Hoch, höher, Schilthorn

Mürren-Schilthorn ist das höchste Skigebiet im Berner Oberland – und deshalb sehr schneesicher. Der höchste Punkt befindet sich auf fast 3000 m ü. M.

Skimovie

Miss deine Zeit und film deine Abfahrt auf der Piste Nummer 4.

Für die Kleinsten

Fahrten über Wellen und an Hindernissen vorbei – Lilly's magische Kidsslope heisst das Kinderparadies auf dem Allmendhubel.

Snowpark

Rails, Boxen und eine Kicker-Line für jedes Level – das und mehr bietet der Skyline Snowpark im Gebiet Maulerhubel/Winteregg.

Die Schilthornbahn wird rundum erneuert!

Deshalb ist zwischen dem 14. Oktober 2024 und dem 15. März 2025 der Schilthorn Gipfel ab Birg nicht erschlossen. Zwischen Birg und Mürren ist das Skigebiet normal geöffnet. Verfolge den aktuellen Stand der Bauarbeiten.



Morgenhorn
3627 m

Wyssi Frau
3650 m

Blüemlisalphorn
3661 m

Hundshorn
2929 m

1
VIEW

Schilthorn
Piz Gloria
2970 m

Spy World
Walk of Fame

Start Inferno

Skyline Walk
Thrill Walk

2
THRILL

Birg
2677 m

Waseneegg

Schiltgrat
2145 m

Apollo

GIMMELN 332

SCHILTHORN 507

MÜRREN - SCHILTHORN 132

Blument

Gimmelwald
1813 m

Kidslope
Bob Run

3
CHILL

Allmendhubel
1907 m

Station Schilthornbahn
1638 m

Station Allmendhubelbahn

Station BLM
1638 m

Gimmelwald
1367 m

STECHELBERG - MÜRREN 778

Stechelberg
867 m

52

2022/2023





e

a l

LAUTERBRUNNEN - MÜRREN 842

LAUTERBRUNNEN - MÜRREN 842

Lauterbrunnens 796 m

Oberer Hubel
2439 m

Maulerhubel
1930 m

Grutschalp
1486 m

Winteregg
1578 m

Schilthornhütte

MUTTLEREN 204

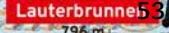
KANDAAR 245

Skimovie

Skyline Snowpark

WINTEREGG 551

RIGGLI 309



Meiringen- Hasliberg

Nachtskifahren
am Hasliberg

Auch nachts im besten Licht

Das ist einmalig in der Jungfrau Region: An ausgewählten Tagen von Januar bis März sind die Pisten Nummer 14 und 23 von Mägisalp nach Reuti bis 22 Uhr beleuchtet. Geniesse vor und nach dem nächtlichen Skispass einen Hüttenabend im Bergrestaurant Mägisalp mit musikalischer Unterhaltung.

Anfahrt

Das Skigebiet ist ab Meiringen mit der Seilbahn – oder ab Brünig-Hasliberg mit dem Postauto – erreichbar.

Skipass

Morgenkarten, Nachmittagskarten, Tageskarten, Mehrtageskarten



Pistenkilometer

60

Anzahl Lifte

13

Übungsgelände

Skihäsliland Bidmi
Schweizer Skischule
Meiringen-Hasliberg



Gewusst?

Skirennzentrum

Wer fährt am schnellsten? Im Skirennzentrum findest du es heraus.

Für die Kleinsten

Im Skihäsliland können Kinder spielerisch das Skifahren erlernen – auf einem sicheren Gelände, das von einem Team der Schneesportschule betrieben und beaufsichtigt wird.

Balis Park

Die perfekte Kombination aus einem Skicross mit Mulden, Schanzen und einem Hindernisparcours mit Boxen und Rails.

Gratis-Taxi

Linienverkehr zwischen Twing – Halti und Skihäsliland Bidmi im Skipass inbegriffen.

Höhenmeter-Check

Du willst am Abend wissen, wie viele Höhenmeter du geschafft, wie viele Pistenkilometer du zurückgelegt und wie viele Lifte du benutzt hast? Der Skiline Höhenmeter-Check machts möglich.

Lawinenrettung

Das ATC Avalanche Training Center bei den «Spychern» unterhalb der Mägisalp eignet sich hervorragend für das Training mit der Notfallausrüstung.

Glogghüs
2534 m

Hochstollen
2480 m

Chingstuel
2117 m

Hochsträss
2180 m

Hohbiel
2030 m

Käserstatt
1840 m

Balisalp

1903m

Lischen

Bidmi

Hasliberg Wasserwendi

Hasliberg Hohfluh

Hasliberg Goldern

Hasusen



Rothorn
2525 m

Alpen tower
Planplatten
2250 m

Titlis
3239 m



Hääggen
2010 m

Mägisalp
1710 m

Gummenalp

Winterlücke

Weissenfluh

Hasliberg Reuti

Willigen

Reiringen

Von Schlitteln bis Langlaufen

Auch abseits der Skipisten warten in der Jungfrau Region im Winter jede Menge Angebote auf dich.

1 Lang, länger, Big Pintenfritz

Die mit 15,4 km längste Schlittelabfahrt der Welt führt vom Faulhorn nach Grindelwald. Für die Abfahrt, insgesamt legst du 1600 hm zurück, musst du aber einige Strapazen in Kauf nehmen. Zahlreiche weitere Schlittel-Klassiker – vom Apollo Run über den City Run bis zum Fox Run – warten in der Jungfrau Region auf dich.





2

Winterwandern durch verschneite Landschaften

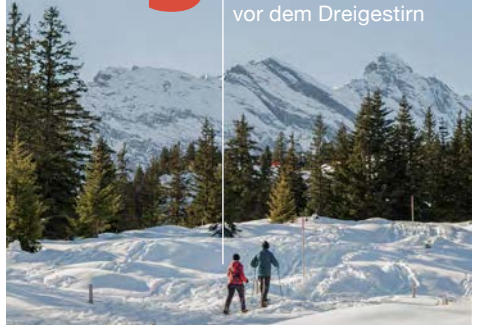


Die eindrückliche Stille und Weite des Reichenbachtals auskosten. Leicht aufwärts wanderst du von Gschwantenmad an verschneiten Alphütten, jahrhundertalten Käsespeichern und mächtigen Bergahornen vorbei zur Schwarzwaldalp. Taleinwärts. Das imposante Wellhorn stets vor Augen. Nur eine von weit über 20 Winterwanderungen in der Jungfrau Region.



3

Schneeschuhwandern vor dem Dreigestirn



Von Mürren hoch zur Chänelegg und wieder zurück. Diese Schneeschuhwanderung besticht vor allem durch das imposante Panorama. Eiger, Mönch und Jungfrau hast du stets vor Augen. Erfahre mehr zu dieser und vielen weiteren Schneeschuhwanderungen in der Jungfrau Region.



4

Langlaufen mit dem Wetterhorn im Rücken



Die Langlaufloipe in Grindelwald führt durch verschneite Wälder, aber auch über offene Flächen, ist abwechslungsreich, für Klassisch und Skating geeignet. Und du drehst deine Runden mit der majestätischen Bergwelt im Rücken. Aber auch im Haslital und in Lauterbrunnen findest du perfekt präparierte Strecken.



5

Nachts in der Jungfrau Region



Auch einige Schlittelpisten und Langlaufloipen sind nachts beleuchtet. Egal ob sportliche Aktivitäten, kulturelle Veranstaltungen oder ungewöhnliche Dinner- und Übernachtungsmöglichkeiten. Auch nachts hat die Jungfrau Region so einiges zu bieten.

Vom pulsierenden bis zum autofreien Bergdorf



Dorfkern
Mürren



Grindelwald



Eiger

3970 m ü. M.



Jungfraujoch, First und Pfingstegg

In Grindelwald, im Dorf am Fuss des Eigers, steht der modernste Terminal der Alpen – mit zwei Seilbahnen, Anschluss an den öffentlichen Verkehr sowie einem Parkhaus und Shoppingcenter. Der Eiger Express, die modernste 3S-Bahn der Welt, bringt pro Stunde maximal 2200 Gäste in nur 15 Minuten zur neuen Bergstation Eigergletscher auf 2333 m ü. M – und somit mitten ins Wander- respektive Skigebiet. Und hier können die Gäste direkt auf die Jungfraubahn Richtung Jungfraujoch – Top of Europe umsteigen, wo es einen Eispalast und den Aletschgletscher, den grössten Gletscher der Alpen, zu bestaunen gibt. Mitten im Dorf steht die Talstation der Gondelbahn Grindelwald – First. Die Wanderung von der Bergstation zum Bachalpsee gehört zu den absoluten Highlights. Auf First kommen auch Abenteuer*innen auf ihre Kosten. Der First Flyer und der First Glider sorgen für einen Adrenalinschub. Auch einzigartig: Die Aussichtsplattform First View und der Felsensteg First Cliff Walk. Klein aber fein, das passt ganz gut zur Pfingstegg. Von Grindelwald aus mit einer Seilbahn in weniger als fünf Minuten erreichbar, befindet sich hier eine 725 m lange Rodelbahn sowie eine Fly-Line. Und auch eine imposante Gletscherschlucht ist in Grindelwald, nicht weit vom Dorfzentrum entfernt, besuchbar.

Geschichte und Brauchtum

Als Grindelwald brannte

Der 18. August 1892 geht als dunkles Kapitel in die Geschichte Grindelwalds ein. Es herrscht Gluthitze, der Regen hat sich mal wieder eine längere Auszeit gegönnt. Und dann zieht auch noch ein orkanartiger Föhnsturm auf. Als das Dach des Gasthofs Bären Feuer fängt, geht es plötzlich ganz schnell. Ein Haus nach dem anderen geht in Flammen auf. Grindelwald brennt lichterloh. Selbst die Sonne ist verdunkelt an diesem 18. August. 116 Gebäude fallen innert zwei Stunden den Flammen zum Opfer. Mehr als 400 Einheimische werden beim Brand von 1892 obdachlos.

Das Drama am Eiger

«Wenn die Wand zu machen ist, machen wir sie – oder bleiben drin!» Diese Aussage von Edi Rainer und Willy Angerer 1936 über die Eignordwand bewahrheitet sich für die beiden – sie bleiben drin. Aus dem Erstbesteigungsversuch im Sommer 1936 wird das wohl bekannteste Drama der Eignordwand. Gemeinsam mit Andreas Hinterstoisser und Toni Kurz aus Deutschland kommen die beiden Österreicher in der Wand um. 1938 ist die Durchsteigung der Eignordwand dann Tatsache.

Der Velogemel – eine Grindelwalder Errungenschaft

Heute wird der Neuschnee auf Strassen und Wegen mit modernen Maschinen innert kürzester Zeit geräumt. Dem war nicht immer so. Vor 100 Jahren war es nicht so einfach, sich im tiefen Schnee fortzubewegen. Dem gehbehinderten Grindelwalder Holzschnitzer und Sager Christian Bühlmann war es zu mühsam, den Weg von seinen wöchentlichen Proben mit der Dorfmusik zurück nach Hause zu Fuss zurückzulegen. 1911 fertigte er sich deshalb ein Schneefahrrad an, das ihn auf ebenen und abwärts führenden Strecken rascher zum Ziel bringen sollte. Das hölzerne Gestell auf zwei Kufen war steuerbar mit einer Lenkstange. Vorwärts bewegte er sich mit Abstossen der Beine. Er nannte das Gefährt Velogemel. Der Name ist eine Kombination der Wörter Velo (Schweizerdeutsch für Fahrrad) und Gemel, dem Grindelwalder Dialektwort für Schlitten. Auch heute noch sind Velogemel auf den Schlittelpisten in Grindelwald anzutreffen.

Selbst ausprobieren? Am Bahnhof und in ausgewählten Sportgeschäften kannst du einen Velogemel mieten.





Dorfstrasse
Grindelwald



Mein Geheimtipp

Alessandra Lochmatter

Stiftung UNESCO-Welterbe SAJA

Regionale Spezialitäten und grasende Alpensteinböcke

Zu den für mich eindrücklichsten Bergwanderungen gehört der Aufstieg zur Glecksteinhütte. Von Grindelwald Abzweigung Gleckstein gelangst du nach etwa einer Stunde zur Bergstation des Wetterhornaufzuges. Die erste öffentliche Luftseilbahn der Schweiz, welche aufgrund des ersten Weltkrieges aber nicht lange in Betrieb war. Der Weg führt anschliessend über steile, ausgesetzte Felsformationen, durch einen erfrischenden Wasserfall und über liebeliche Bergwiesen. Nach etwa drei Stunden erreichst du die Glecksteinhütte, in der du dich mit regionalen Spezialitäten verköstigen und den Alpensteinböcken beim Grasens zuschauen kannst. Der steile, schwindelerregende Anstieg hat sich für diese beeindruckende Bergkulisse und faszinierende Gletscherwelt rund um den oberen Grindelwaldgletscher inmitten des UNESCO-Welterbes definitiv gelohnt.

«Unterwegs mit...»

Kindern die Natur näherbringen, Nachhaltigkeit und Biodiversität thematisieren. Das ist die Aufgabe von Biologin Alessandra Lochmatter, wenn sie mit Schulklassen das UNESCO-Welterbe Schweizer Alpen Jungfrau-Aletsch (SAJA) besucht. Wir haben den Welterbe-Guide bei der Arbeit begleitet, auf einer Wanderung von der Grossen Scheidegg nach First.



Zur ganzen
Story!

Lauterbrunnen





Staubbachfall
Lauterbrunnen

Das Tal der 72 Wasserfälle

Der 297 Meter hohe Staubbachfall ist das Wahrzeichen von Lauterbrunnen – und der höchste freifallende Wasserfall der Schweiz. Sogar der weltbekannte Dichter Johann Wolfgang von Goethe liess sich vom imposanten Wasserfall inspirieren und verfasste 1779 das Gedicht «Gesang der Geister über den Wassern». Ähnlich erging es 1911 dem damals 19-jährigen J.R.R. Tolkien, als er im Lauterbrunnental unterwegs war. Kaum jemand weiss, dass er sich hier seine Inspirationen für die Landschaften von «Der Herr der Ringe» geholt hat. Und tatsächlich: Wer die Bücher und Verfilmungen kennt, fühlt sich im Lauterbrunnental immer mal wieder nach Mitteleuropa versetzt. Neben dem Staubbachfall verdienen auch die Trümmelbachfälle besondere Erwähnung. Die zehn Gletscher-Wasserfälle im Berginnern sind mit einem Tunnellift zugänglich. Sie gelten als die grössten unterirdischen Wasserfälle Europas. Und auch der mit 417 Metern höchste Wasserfall der Schweiz – der Mürrenbachfall – befindet sich im Lauterbrunnental. Neben dem Staubbachfall, den Trümmelbachfällen und dem Mürrenbachfall prägen 69 (!) weitere Wasserfälle das Bild des Lauterbrunnentals.

Geschichte und Brauchtum

Die berühmte Glocke

Das Lauterbrunnental untersteht früher wirtschaftlich, gerichtlich und – als Teil der Pfarrei Gsteig bei Interlaken – auch kirchlich der Klosterherrschaft. 1487 errichten die Talbewohner ihre erste Kirche, ohne Erlaubnis der Pfarrei Gsteig. Von den Angehörigen im Lötschentäl werden sie tatkräftig unterstützt. Bereits fünf Jahre vor Baubeginn wird die Lötscherglocke gegossen. Zu Fuss wird die 200 Kilogramm schwere Glocke über die Wetterlücke getragen. Beim Abbruch der alten Kirche 1830 wird das Traggerüst gefunden, mit dem dieser Transport bewältigt wurde. Am unteren Rand wird die Glocke dabei beschädigt, weil sie bei den besonders steilen Passagen wahrscheinlich geschleift werden musste. Sie steht heute im Talmuseum.

Die Pest

Im Jahre 1669 wütet die Pest im Lauterbrunnental. Innerhalb von vier Monaten sterben 360 der 580 Personen, die das Tal damals bewohnen.

Die Klöppelstube Lauterbrunnen

«Klöppeln ist eine Handarbeitstechnik, bei der mittels Klöppeln (spindelförmige, meist aus Holz gefertigten «Spulen») und dem daran aufgewickelten Garn verschiedenartige Spitzen gefertigt werden.» So steht es auf Wikipedia. Klöppeln hat seinen Ursprung im 16. Jahrhundert in Venedig. Von Italien breitet sich das Handwerk in viele Regionen Europas aus. Eine davon ist das Lauterbrunnental, wo das Klöppeln für viele arme Familien als zusätzliche Einnahmequelle dient. Heute ist man hier bemüht, den Brauchtum am Leben zu erhalten. Jeden Freitagnachmittag und an jedem ersten und dritten Dienstagabend des Monats wird im alten Schulhaus in Lauterbrunnen geklöppelt – Schmuck, Halstücher, Hüte, Dekorationen. Interessierte Gäste können den Klöpplerinnen und Klöpplern über die Schultern schauen und ihre Handwerkskunst bestaunen. Auch Unterricht wird angeboten.



Kirche
aus dem
15. Jahrhundert



Mein Geheimtipp

Fritz Bühlmann

Wanderwegverantwortlicher

Aussichtspunkt und Alpenflora

Die rund 2,5-stündige Rundtour mit 490 Höhenmetern startet in Isenfluh. Von der Bushaltestelle geht es hoch nach By Spycheren, wo der Fluhweg nach Sulwald abzweigt. Weiter führt dich ein einfacher Bergweg durch Weideland und an Ställen vorbei in den Ortswald. Gleichmässig steigend durchwanderst du ab hier einen schönen Fichtenwald, bis du in Sulwald die ersten Speicher erreichst. Entlang einem kleinen Bächlein führt der Weg hoch zur Bergstrasse. In Richtung Ost erreichst du den Aussichtspunkt Sulwald, direkt über der steilen Felswand. Westwärts folgst du jetzt der Bergstrasse. Noch bevor du das Restaurant Sulwaldstübli bei der Bergstation der Seilbahn erreichst, zweigt dein Weg nach links unten ab. Du passierst Magerwiesen mit wunderschöner Alpenflora. Beim «Ankeweidli» erreichst du wieder waldiges Gebiet. Westwärts überquerst du den Säumerweg nach Suls und begibst dich in einen märchenhaften Bergsturzwald. Bald wirst auch du den Zwergen, Elfen und Gnomen im Guferwald begegnen, und mit etwas Glück und Sperberaugen erblickst du eine Frauenschuh-Orchidee. Du überquerst die Forststrasse, um auf den Säumerweg nach Sous zu gelangen. Der Fussweg zurück nach Isenfluh erzählt seine uralte Geschichte von Sennen mit Nagelschuhen, Maultieren und Säumern mit schwerem Schritt. Bald bist du wieder in Isenfluh und du kannst den Durst im Restaurant Waldrand löschen.

«Unterwegs mit...»

Ohne seine Arbeit würden wir früher oder später vom rechten Weg abkommen. Wortwörtlich. Fritz Bühlmann sorgt dafür, dass die Wegweiser und Markierungen im Lauterbrunnental für alle gut sichtbar sind. Wir haben den rüstigen Rentner bei der Arbeit begleitet.



Zur ganzen
Story!

Mürren



Tennisplatz

700 m über dem
Abgrund



Auf den Spuren von James Bond

Mürren (1650 m ü. M.) ist der höchstgelegene, ständige bewohnte Ort im Berner Oberland – und autofrei. Der Bond-Film «Im Geheimdienst ihrer Majestät» aus dem Jahr 1969 wurde hier gedreht. Der Erfolg des Films prägt bis heute das Dorf am Fuss des Schilthorn. Die Top Spots in Mürren sind das 360-Grad-Drehrestaurant auf dem Gipfel des Schilthorns und der Thrill Walk. Der Felsensteg auf Birg sorgt vor den Augen von Eiger, Mönch und Jungfrau für Nervenkitzel. Und auch die Standseilbahn auf den Allmendhubel, den Hausberg von Mürren sowie die Fahrt mit der Bahn von Mürren auf die Grütschalp gehören in Sachen Panorama zu den absoluten Highlights in der Jungfrau Region.

Geschichte und Brauchtum

Ein Zufluchtsort für Soldaten

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts beherbergt Mürren die ersten britischen Touristen. 1910/11 ist die Mürrenbahn erstmals auch im Winter durchgehend in Betrieb. Doch nach Ausbruch des ersten Weltkriegs kommt der Tourismus zum Erliegen. Der Entscheid, britische Soldaten in Hotels und Chalets zu internieren, entpuppt sich für Mürren als Glücksfall. Diese bringen nämlich ihre Skiausrüstungen mit und verwandeln das Dorf in ein wahres Skimekka. Nach der Rückkehr in ihre Heimat erzählen die ehemals Internierten von ihren Wintererlebnissen in Mürren – und machen den Ort so auf der ganzen Insel bekannt.

Der erste Slalom der Geschichte

«Hier setzte Arnold Lunn 1922 den ersten Slalom und organisierte 1931 die ersten Weltmeisterschaften in Abfahrt und Slalom», steht auf einer Gedenktafel in Mürren. Ja, der Brite Sir Arnold Lunn ist eng mit der Geschichte des modernen Slaloms und Mürrens verbunden. Auch er – wegen eines Kletterunfalls als untauglich befunden – landet während des ersten Weltkriegs in Mürren. Hier betreut er kranke und verletzte britische Soldaten und Offiziere. Ebenso unterhält er die Internierten mit Skikursen und Wettbewerben. Und er kämpft für die Anerkennung des alpinen Skirennsports – mit Erfolg. Im Januar 1922 steckt er den ersten Slalom der Geschichte im Gebiet des Allmendhubels aus. Er entwickelt die modernen Regeln der Abfahrt und des Slaloms, die 1928 vom Weltverband FIS übernommen werden. In Mürren wird 1931 die erste FIS-WM in Abfahrt, Slalom und Kombination ausgetragen. Es sind die ersten FIS-Rennen überhaupt. Der damals gegründete Kandahar Club mit seinen Vereinslokalitäten in London und Mürren stellt noch heute Top-Skirennfahrer im Weltcup. Es sind dies derzeit der Schweizer Daniel Yule sowie der Brite Dave Ryding.





Allmendhubelbahn
zum Hausberg von
Mürren



Mein Geheimtipp

Yanick Wyss

Pistenfahrer

Ein Bier mit Aussicht

Im Sommer, wenn unsere Pistenfahrzeuge in der Garage stehen, ist die Bergwelt rund um Mürren ein Wanderparadies. Egal ob zu Fuss in etwas mehr als einer Stunde oder mit der BLM-Bahn: Die Strecke von Mürren zur Grütschalp ist ein Muss – aber kein Geheimtipp. Dieser beginnt erst hier. Rund zweieinhalb Stunden dauert die Wanderung durch den Marcheggwald zur Marchegg, dann ins Soustal zum Sosläger und schliesslich hinauf zur Alp Suls und weiter zur Lobhornhütte. Hier ein Bier trinken und die Aussicht geniessen: Wunderschön! Ein zusätzlicher Tipp: Unweit der SAC-Hütte befindet sich das traumhafte Sulsseeli.

«Unterwegs mit...»

Es ist 15 Uhr, wir fahren von Interlaken nach Stechelberg. Gegen den Strom. Auto um Auto kommt uns entgegen. Viele, die heute in Grindelwald, Wengen oder Mürren unterwegs waren, befinden sich bereits auf dem Nachhauseweg. Nicht so Yanick Wyss, den wir an der Talstation der Schilthornbahn treffen. Wenn die anderen Feierabend machen, beginnt sein Arbeitstag. Yanick Wyss ist Pistenfahrer.

PS. Mittlerweile arbeitet Yanick Wyss in Wengen – auf der anderen Talseite – als Pistenfahrer.



Zur ganzen
Story!

Wengen



Sicht aufs
Lauterbrunnental



Die Lauberhorn- abfahrt, der Royal Ride – und kaum Autos

Was für eine Strecke! Das können wir von der schönen Zugfahrt behaupten, welche von Grindelwald über die Kleine Scheidegg nach Wengen führt. Oder aber von der berühmt-berüchtigten Lauberhornabfahrt. Ihr verdankt das Dorf am Fuss der Jungfrau seine Berühmtheit. Schnell gefahren wird hier aber nur im Winter auf der Skipiste, denn Wengen ist nur mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar. Autos verkehren im Dorf nur ganz wenige. Im Sommer kannst du die längste Weltcupabfahrt zu Fuss bezwingen. Und Wengen ist auch etwas für Königinnen und Könige – oder solche, die sich einfach mal königlich fühlen wollen. Royal Ride nennt sich die Fahrt auf dem Freiluft-Balkon der Luftseilbahn Wengen – Männlichen. Oben angekommen führt der Royal Walk von der Bergstation auf den Gipfel des Männlichen – zur Aussichtsplattform in Form einer Krone.

Geschichte und Brauchtum

Die unsichtbare Fahne

Der Name Jungfrau wird erstmals im Jahr 1577, in Thomas Schöpfs «Chorographia ditionis Bernensis» erwähnt. In diesem Werk macht der Autor die Feststellung, dass die Jungfrau ein von ewigem Schnee und Eis starrender Berg, daher völlig unzugänglich sei – und die Einwohner deshalb den Namen gleichsam von einer unberührten Jungfrau herleiten. Es ist aber die Jungfrau, die am 3. August 1811 – von den Brüdern Johann-Rudolf und Hieronymus Meyer aus Aarau und den Walliser Bergführern Joseph Bortis und Alois Volken – als erster Viertausender der Schweiz bezwungen wird. Die Erstbesteiger stecken zum Beweis ihres Erfolgs eine Stange mit einem schwarzen Leinentuch in den jungfräulichen Gipfelschnee. Blöd nur, dass die Fahne vom Tal her nicht sichtbar ist. Ergo gibt es keinen Beweis. Die Gesellschaft glaubt nicht an den Erfolg. Ein Jahr später, am 3. September 1812, wiederholen die beiden Gemsjäger zusammen mit Gottlieb, dem Sohn von Johann-Rudolf, die Besteigung. Nun ist die gehisste Fahne vom Tal aus zu sehen – und dies noch bis 1842.

Mendelssohn und die Skizze der Jungfrau

Insgesamt viermal bereist der deutsche Komponist, Organist und Pianist Felix Mendelssohn die Schweiz. Bei seinem Besuch im August 1842 entsteht die bekannte Skizze von Wengen und der Jungfrau. An der Stelle, wo diese entstand, steht heute ein Denkmal. Und auch musikalisch ist Wengen nach wie vor fest mit Mendelssohn verbunden. Jedes Jahr findet die Mendelssohn Musikwoche statt. Dann finden in der reformierten Kirche Wengens ihm zu Ehren während einer Woche diverse Konzerte statt.

Swissness auf dem Männlichen

Alphornklänge, Schwyzerörgelimusik, Jodel- und Trachtengruppen, Fahnenschwinger und vieles mehr. FOLKLORE wird in Wengen grossgeschrieben und mit diversen Festen – insbesondere auf dem Männlichen – auch zelebriert. Beim Bergfrühlingsfest im Juni, beim Trachtenfest im Juli und beim Alphorn- und Fahnenschwingertreffen im August gibt es jeweils eine geballte Ladung Schweiz.



Übungsgelände
«Figeler»
der Skischule
Wengen



Mein Geheimtipp

Werner Künzi

Eismeister

Cervelats bräteln vor Viertausendern

Idyllisch, romantisch, abwechslungsreich – und nicht viel begangen: In weniger als einer Stunde – kurzer Umweg zum Aussichtspunkt Hunneflue inklusive – wanderst du von Wengen zur Oberen Lische. Hier hast du die Qual der Wahl. Fünf Minuten durch den Wald und du bist auf dem Leiterhorn, einem weiteren imposanten Aussichtspunkt. Oder aber du legst bei der Feuerstelle einen Halt ein. Cervelats bräteln mit Blick auf die Viertausender und das Lauterbrunnental – was willst du mehr. Du kannst aber auch weiterwandern zur Spätenalp und dich von Familie Rubin bewirten lassen. Hier ist auch schon der grosse Robbie Williams eingekehrt. Oder aber du begibst dich von der Oberen Lische auf den Rückweg. Es führen viele Wege zurück nach Wengen. Zum Beispiel der Forststrasse entlang zur Alphütte der Äusseren Almi, dann bei der Verzweigung links in Richtung Mesti und auf einem kleinen, idyllischen Weg via Mendelssohn Gedenkstätte zur alten Männlichenbahn. Hier lohnt sich ein Abstecher zum Schwimmbad. Es steht unter Denkmalschutz. Minuten später bist du zurück im Dorfzentrum.

«Unterwegs mit...»:

Es ist noch dunkel, als wir mit dem Zug von Lauterbrunnen nach Wengen fahren. Angekommen auf knapp 1300 m ü. M., machen wir uns auf den Weg zur Kunsteisbahn. Während das autofreie Dorf noch schläft, wird hier bereits fleissig gearbeitet. Wir heften uns an die Fersen von Werner Künzi. Bereits seit 20 Jahren arbeitet er unter anderem als Eismeister in Wengen.



Zur ganzen
Story!

Haslital



Vorderer Zinggenstock
2921 m ü. M.



Der Alpen tower, die Grimselwelt – und Sherlock Holmes

Hoch über dem Haslital, auf 2250 m ü. M., steht majestätisch der Alpen tower. Die 360-Grad-Panoramasicht ist einmalig. Von hier sind bei gutem Wetter 401 Berggipfel zu sehen. Zudem punktet der Haslberg mit vielen kinderfreundlichen Angeboten. Unter anderem zwei Zwergenwege und ein Kugelweg machen ihn zum Familienparadies. Aber auch die Grimselwelt ist Teil des Haslitals. Aus insgesamt acht Speicherseen wird hier Strom produziert. Einer davon ist der Gelmersee. Er ist von Handegg mit der Gelmerbahn erreichbar. Mit einer Steigung von 106 Prozent ist sie die steilste offene Standseilbahn Europas. Die Aareschlucht in Meiringen und die Gletscherschlucht Rosenlauri im unberührten Reichenbachtal gehören ebenfalls zu den Sehenswürdigkeiten im Haslital. Und für Fans von Sherlock Holmes ist der Besuch des Reichenbachfalls ein Muss. Eine Nostalgiebahn mit originalgetreuen Holzwagen fährt dem Wasserfall entlang nach oben. Zum Punkt, wo Sherlock Holmes in seinen finalen Showdown in den Tod stürzte. Dem berühmten Meisterdetektiv von Autor Sir Arthur Conan Doyle ist in Meiringen zudem ein Museum gewidmet.

Geschichte und Brauchtum

Die erste alpine Luftrettung der Welt

Am 18. November 1946 startet in Wien eine amerikanische Dakota C-53 mit zwölf Passagieren zu einem Flug nach Pisa. Nach einer Zwischenlandung in München entscheidet der Pilot über die Schweizer Alpen zu fliegen – und schätzt dabei die Höhenverhältnisse falsch ein. Da die Maschine zu tief fliegt, streift sie mit 280 km/h auf einer Höhe von 3350 Metern den Gauligletscher. Sie schlittert durch den hohen Schnee, an Gletscherspalten vorbei und kommt letztlich zum Stillstand, ohne dass es lebensgefährliche Verletzte gibt. Die Besatzung kann mit dem noch intakten Funkgerät einen Notruf absetzen. Jedoch weiss niemand, wo sich das Flugzeug befindet. Durch einen Zufall entdeckt erst nach Tagen ein Suchflugzeug das Wrack der Dakota. Endlich können die Rettungsarbeiten beginnen. Sie werden als grösste Rettungsaktion in den Alpen in die Geschichte eingehen. Nachdem verschiedene Versuche amerikanischer Gebirgsjäger, die Unfallstelle zu erreichen, gescheitert sind, übernimmt ein Schweizer Hauptmann das Zepter und koordiniert die Rettungsaktion aus der Luft – die Geburtsstunde der Rettungsfliederei in den Alpen. Alle Insassen der Dakota können nach sechs Tagen vom Gletscher gerettet werden. Die Medien feiern die Rettungskräfte als Helden.

Die bösen Geister vertreiben

Immer zum Ende des Jahres vertreiben die Dorfbewohner*innen im Haslital umherspukende Geister mit Masken und Trycheln. Diese Tradition ist ein uralter Brauch keltischen Ursprungs. Aus der vorchristlichen Zeit, als die Bewohner*innen der Bergtäler in den längsten Nächten des Jahres mit Trycheln die bösen Geister von ihren Dörfern fernhielten. Noch heute wird dieser Brauch aufrechterhalten und an die nächste Generation weitergegeben. Die Altjawswoche startet jeweils in der Nacht vom 25. auf den 26. Dezember und endet mit dem zweitletzten Arbeitstag des Jahres, dem «Übersitz». In dieser Woche vertreiben die verschiedenen Trychelzüge mit ihren beeindruckenden Umzügen durch die Dörfer des Haslitals die bösen Geister. Täglich werden die Trychelzüge mächtiger, der Lärm lauter bis zum Höhepunkt in der Nacht zum «Übersitz».



Käsespeicher
am Hasliberg



Mein Geheimtipp

Luzius Gartmann

Besucherführer Grimselwelt

Tolle Aussichten zu Beginn – ein Juwel zum Schluss

Die Wanderung beginnt auf der Grossen Scheidegg, unter anderem ab Meiringen mit dem Postauto erreichbar. Die Aussicht auf 2006 m ü. M. in Richtung Haslital bzw. Grindelwald – mit dem Mittellegigrat des Eigers direkt vor der Nase – ist atemberaubend. Der Weg führt in Richtung Norden, am Gratschärm und der Alpsiedlung Scheidegg Oberläger vorbei auf dem traumhaften, ganz leicht abfallenden Romantikweg. Unbedingt einen kurzen Halt solltest du beim Gibelplatti einlegen – um den Blick ins Reichenbachtal zu geniessen. Anschliessend geht es auf treppenartigen Tritten ziemlich steil hinunter zum Pfanni und weiter zur Brochhütte. Hier besteht eine Einkehrmöglichkeit – oder aber du nimmst die letzten 15 Minuten der rund 2,5-stündigen Wanderung auch noch unter die Füsse und verpflegst dich im Chalet-Hotel Schwarzwaldalp (1441 m ü. M.). Ab hier fährst du mit dem Postauto bequem wieder zurück nach Meiringen. Vorher aber musst du unbedingt die Historische Säge Schwarzwaldalp besuchen. Ein Juwel, wenn du alte Technik in Betrieb bestaunen willst.

«Unterwegs mit...»

Seit fast zehn Jahren führt Luzius Gartmann Besucher*innen durch Kraftwerke, Stollen und über Baustellen der Grimselwelt. Ein Traumjob für den über 75-Jährigen aus Meiringen. Wir haben ihn auf einer Führung begleitet.



Zur ganzen
Story!

Von der Anreise bis zur Abreise

Eiger Express

Modern und schnell





Anreise



Wir empfehlen die Anreise mit dem öffentlichen Verkehr. Innerhalb der Schweiz gelangst du im Halbstundentakt mit dem Zug bequem in die Jungfrau Region.

Thun

Spiez

Thunersee

ÖV-Abonnemente

Swiss Travel Pass, Swiss Half Fare Card, Berner Oberland Pass oder Jungfrau Travel Pass: Mit diesen und weiteren Abonnementen reist du vorteilhaft durch die Schweiz und innerhalb der Jungfrau Region.

Park & Ride

Wenn du mit dem Auto nach Grindelwald, Wengen, Lauterbrunnen oder Mürren reist, hast du in Matten bei Interlaken (nur Tagesparking) oder in Wilderswil (24/7-Parking) die Möglichkeit, dein Auto abzustellen. Ab hier erreichst du mit dem ÖV dein gewünschtes Ausflugsziel. In rund 20 Minuten bist du in Lauterbrunnen, in rund einer halben Stunde in Grindelwald und Wengen, in rund 50 Minuten in Mürren.

Reisen ohne Gepäck

Entspannt an- und abreisen? Die Schweizerischen Bundesbahnen (SBB) transportieren deine Koffern, Taschen oder Ski von Bahnhof zu Bahnhof oder sogar von Tür zu Tür.

Parkieren vor Ort

In Grindelwald gibt es drei öffentliche Parkhäuser: Parkhaus Eiger+ (252 Parkplätze), Parkhaus Sportzentrum (160 Parkplätze) sowie das Terminal Parking (1000 Plätze) der V-Bahn. Alternativ kannst du auch den Parkplatz in Grindelwald Grund benützen.

In Lauterbrunnen befindet sich unterhalb des Bahnhofs ein mehrstöckiges Parkhaus. Alternativ kannst du auch den Parkplatz bei der Kirche Lauterbrunnen benützen.

Wengen und Mürren sind autofrei. Wenn du mit dem Auto anreist, musst du dieses im Park&Ride in Matten bei Interlaken respektive Wilderswil, im Parkhaus in Lauterbrunnen oder auf dem Parkplatz der Schilthornbahn in Stechelberg stehenlassen.

Im Haslital verfügt die Gemeinde Meiringen über 835 öffentliche Parkplätze im Dorfzentrum sowie bei der Talstation der Bergbahnen Meiringen-Hasliberg. Ein grosses Parkhaus befindet sich zudem in Hasliberg-Wasserwendi, direkt bei der Gondelbahn nach Käserstatt.



Alles zur Anreise und zum Reisen innerhalb der Jungfrau Region erfährst du hier!



Wichtige Nummern

112 Notruf

117 Polizei

118 Feuerwehr

144 Ambulanz

145 Toxikologisches Zentrum (Giftunfälle)

1414 Schweizerische Rettungsflugwacht REGA

140 Pannendienst TCS

Bundesamt für Gesundheit BAG

+41 58 463 00 00

Spital Interlaken

+41 33 826 26 26

Walk-in-Clinic Interlaken

+41 33 826 21 00

SBB Schweizerische Bundesbahnen

+41 848 446 688

Jungfraubahnen

+41 33 828 72 33

Schilthornbahn

+41 33 826 00 07

Bergbahnen Meiringen-Hasliberg

+41 33 550 50 50





Wengernalpbahn
Auf Schienen unterwegs

Kontakt

Grindelwald Tourismus

Dorfstrasse 110, CH-3818 Grindelwald
Tel. +41 33 854 12 12
info@grindelwald.swiss
grindelwald.swiss

Wengen Tourismus

Wengiboden 1349B, CH-3823 Wengen
Tel. +41 33 856 85 85
info@wengen.swiss, wengen.swiss

Mürren Tourismus

CH-3825 Mürren
Tel. +41 33 856 86 86
info@muerren.swiss, muerren.swiss

Lauterbrunnen Tourismus

Stutzli 460, CH-3822 Lauterbrunnen
Tel. +41 33 856 85 68
info@lauterbrunnen.swiss, lauterbrunnen.swiss

Stechelberg Tourismus

CH-3824 Stechelberg
Tel. +41 33 855 10 32
info@stechelberg.ch, stechelberg.ch

Haslital Tourismus

Tourist Center Meiringen
Bahnhofplatz 12, CH-3860 Meiringen

Tourist Center Hasliberg
Twing, CH-6084 Hasliberg

Tourist Center Grimseltor
Grimselstrasse 2, CH-3862 Innertkirchen

Tel. +41 33 972 50 50
info@haslital.swiss, haslital.swiss

Grindelwald
Wengen
Mürren
Lauterbrunnen
Haslital

Jungfrau Region

Jungfrau Region Tourismus AG

Kammstrasse 13, CH-3800 Interlaken, +41 33 521 43 43
jungfrauregion.swiss, info@jungfrauregion.swiss

     @jungfrauregion



printed in
switzerland

Ausgabe April 2024

