

# ZERMATTERS

## ALPINE SCHOOL

# Via Alpina: Kandersteg - Montreux

## DAS FINALE (CH) | 6 TAGE

Das Finale der Via Alpina führt von Kandersteg nach Montreux. Unbeschreibliche Landschaften säumen den Weg. Umgeben von einer atemberaubenden Bergkulisse wanderst du in sechs Tagen vom traditionsreichen Ferienort Kandersteg vorbei am malerischen Bergdorf Lenk und weiter ins mondäne Gstaad. Über die Sprachgrenze gelangst du ins Käsedorf L'Etivaz und bezwingst im Etappenfinale den Rochers de Naye, bevor du in Montreux die Ziellinie der Via Alpina überschreitest.

<b>Technik</b>	<b>leicht-mittel</b>  Durchgehende Wegspur, Trittsicherheit und erste Erfahrungen von Bergwanderungen erforderlich, Gelände: mehrheitlich mässig steil mit kurzen steileren Passagen (T2), Alpinetechnik: keine Erfahrung notwendig
<b>Kondition</b>	<b>mittel</b>  Gehzeiten von 5–7 Std. Bis ca. 1200 Höhenmeter, ca. 300 Höhenmeter/Std.
<b>Treffpunkt</b>	8.45 Uhr Kandersteg Bahnhof (Zugankunft 8.40 Kandersteg Bahnhof)
<b>Abreise</b>	ca. 15.30 Uhr Montreux Bahnhof
<b>Unterkunft</b>	Hotel Bristol Adelboden Sporthotel Wildstrubel Lenk Sporthotel Victoria Gstaad Hotel Du Chamois L'Etivaz Hotel Le Coucou Caux

## Leistungen

<b>Inklusive</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Führung durch Wanderleiter</li><li>• Übernachtung mit Halbpension: 5x Hotel (Basis Doppelzimmer) (Einzelzimmerzuschlag CHF 200.-)</li><li>• Gepäcktransport</li><li>• 15% Rabatt für deinen Einkauf auf <a href="http://mammut.com">mammut.com</a></li></ul>
<b>Exklusive</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anreise</li><li>• Transporte (Bergbahnen ca. CHF 50.-)</li><li>• Zwischenverpflegung und Getränke</li></ul>

# ZERMATTERS

## ALPINE SCHOOL

### Programm

- Tag 1** Von Kandersteg mit seinen traditionsreichen und romantischen Holzchalets geht es über blumenreiche Alpweiden und mehrere Steilstufen hoch bis zur Bunderchrinde, dem atemberaubenden Übergang ins Engstligental und nach Adelboden. Unterwegs beeindruckt die steilen Felswände des Lohners, wo du mit etwas Glück Gämsen beobachten kannst. Die Bunderchrinde, welche mit ihrer einzigartigen Gesteinsformation an einen Kessel erinnert, lässt den schweisstreibenden Aufstieg sofort vergessen. (Gehzeit: 7 h, Distanz: 16.2 km, Auf-/Abstieg: 1400/1220)
- Tag 2** Der sanfte Aufstieg führt entlang des Gilsbaches, durch märchenhafte Wälder und eindruckliche Moorlandschaften bis hoch zum Hahnenmoospass. Stärken kannst du dich nach dem Aufstieg im gleichnamigen Restaurant. Von hier aus lassen sich bei gutem Wind zahlreiche Modellflug-Liebhaber bei ihren Kunstflügen beobachten. Ziel der Etappe ist die Lenk im Hinteren Simmental. Das malerische Bergdorf ist umsäumt von der perfekten Kulisse des Wildstubelmassivs und spektakulären Wasserfällen. (Gehzeit: 4.30 h, Distanz: 14 km, Auf-/Abstieg: 690/970)
- Tag 3** Dem Wallbach folgend führt der Pfad zu Beginn durch eine eindruckliche Schlucht. Durch feuchtes Kalkkarrengebiet gelangst du schliesslich zum Trüttlisbergpass, welcher die Lenk mit Gstaad verbindet. Der Horizont ist weit und grenzenlos. Hinunter geht es zuerst über einen verwinkelten Moorpfad, während du immer tiefer ins liebliche und unberührte Turbachtal eintauchst. Ziel der Etappe ist das mondäne Gstaad mit einem unübersehbaren Hauch von Glamour und Luxus. (Gehzeit: 7 h, Distanz: 22 km, Auf-/Abstieg: 1070/1090)
- Tag 4** Mit der Gummfluh, dem Wahrzeichen des Saanenlandes im Rücken, wanderst du auf immer schmalere Wege hoch zum Col de Jable. Nicht nur verläuft hier oben die deutsch-französische Sprachgrenze, der Fernblick von Les Diablerets bis zum Rochers de Naye erfreut jedes Wandererherz. Dem Talverlauf folgend, lässt du beim Abstieg nach L'Etivaz die saftigen Wiesen hinter dir und versinkst im schattigen Wald. In L'Etivaz kommen Käseliebhaber auf ihre Kosten: Hier wird der gleichnamige Käse von ausgewählten Käsereien nach traditionellem Rezept und in Handarbeit hergestellt. (Gehzeit: 7 h, Distanz: 17 km, Auf-/Abstieg: 1270/1180)
- Tag 5** Anfangs führt der Weg durch die idyllische Moorlandschaft von La Lécherette und entlang des tiefblauen Wassers vom Lac de Hongrin. Dessen imposante Staumauer erhebt sich auf der gegenüberliegenden Talseite und erfüllt einen mit Staunen. Das Ziel der heutigen Etappe, der Rochers de Naye, lässt sich bereits in der Ferne erblicken. Die Wanderung wird nicht nur mit jedem Schritt schweisstreibender, sondern auch eindrucklicher. Umgeben von einer spektakulären Kulisse, die sich über den ganzen Horizont erstreckt, bringst du auch die letzten Höhenmeter hinter sich. (Gehzeit: 8.30 h, Distanz: 23 km, Auf-/Abstieg: 1780/1000)

# ZERMATTERS

## ALPINE SCHOOL

### Tag 6

Das Etappenfinale startet auf dem Rochers de Naye mit einem Panorama von Hunderten von Zacken und Gipfeln. Auf den letzten Metern der Via Alpina wirst du vom Ausblick auf den Genfersee, das Mont-Blanc-Massiv und das Jungfraugebirge begleitet. Der steile Grat- und Kalkfelswanderweg weicht mediterranen Anhöhen. Ganz zum Schluss biegst du in die Strassen von Montreux ein und überschreitest feierlich die Ziellinie der Via Alpina. Was für eine Leistung! (Gehzeit: 4 h, Distanz: 14 km, Auf-/Abstieg: 80/1670)

# ZERMATTERS

## ALPINE SCHOOL

### Technische Ausrüstung

- Rucksack ca. 30l evtl. mit Regenschutz
- Teleskopstöcke (optional)

### Bekleidung

- Hardshell-Jacke (wind- und wasserdicht)
- Wanderhose
- Soft Shell und/oder Fleecejacke
- Leichte wasserfeste Überziehhose (bspw. Gore-Tex)
- T-Shirt oder Hemd
- Unterwäsche
- Mütze/Stirnband und Cap/Hut
- Handschuhe (wind- und wasserabweisend)
- Funktionssocken und Ersatzsocken
- Wander-/Bergschuhe (mind. knöchelhoch, stabile Sohle)

### Übernachtung Hütte

- Bekleidung und Schuhe für den Abend (Unterkunft & Dorfleben)
- Persönliche Toilettenartikel, evtl. Ohrpfropfen

### Verpflegung

- Frühstück und Abendessen im Hotel
- Tee und Lunch muss selber mitgenommen oder kann im Dorf gekauft werden
- Zwischenverpflegung (z.B. Riegel, Trockenfrüchte, Trockenfleisch)
- Schutzmaske
- Desinfektionsmittel
- Handtuch

### Diverses

- Sonnen- und Skibrille
- Sonnen- und Lippencreme (LSF 30 oder mehr)
- Fotoapparat und Feldstecher (optional)
- Halbtax Abonnement (falls vorhanden)
- Thermosflasche aus bruchsicherem Material
- Kleine Apotheke für persönlichen Bedarf