

# Bärentrek 3, Lauterbrunnen - Griesalp, 4. Oktober 2025



**Samstag 4. Oktober 2025**

## Beschreibung

Der Bärentrek ist der Berner Abschnitt der Via Alpina. 2024 sind wir in Meiringen gestartet und im Frühsommer bereits nach Lauterbrunnen gewandert. Jetzt folgt die Etappe 3, die wir in umgekehrter Richtung von der Griesalp nach Lauterbrunnen begehen. Wir laufen aufgrund der besseren ÖV-Verbindungen in umgekehrter Richtung. Ein früher Start ist erforderlich, um zeitliche Reserven zu haben.

Die Tour ist aufgrund ihrer Länge und der Höhenmeter anspruchsvoll und konditionell anstrengend. Technisch bewegen wir uns teilweise auf dem Niveau T3 oder sogar T4.

Wir starten in Bern und legen die letzten Meter bis zur Griesalp auf der steilsten Postautorange mit einer Steigung von 28% zurück.

Auf Schotterwegen, entlang grüner Wiesen, am Wasserlauf entlag steigen wir auf zum Pass Sefinenfurgge auf ca. 2'600 m. Dort eröffnet sich ein wunderbarer Blick auf die Blüemlisalp, auf das Schilthorn und zurück ins Kiental. Auch das Sefinental ist zu sehen. Dort wandern wir am Schilthorn vorbei und kommen Richtung Mürren / Lauterbrunnen an der Rotstockhütte vorbei, wo wir einkehren können.

## Anforderung

Wege T3-T4, ca. 23 km 1'400 m auf, 1'200 m ab, Wegezeit 8h30

Starke Kondition erforderlich, anstrengend

## Kosten

Basis Halbtax ca. 60 CHF

## Mitbringen

Zwischenverpflegung, Trinkflasche, Regen- und Sonnenschutz, Wanderstöcke.

## An- und Abreise

Bern ab 06.04, an Griesalp 7.26

Lauterbrunnen ab 18.31, an Bern 19.56

## Anmeldung

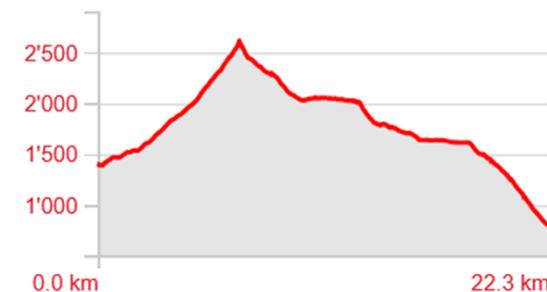
Per Mail bis 01.07. über das Formular auf der Homepage.

8 Personen.

## Weitere Informationen

Allgemeines zu den Touren unter [www.wanderful.ch](http://www.wanderful.ch). Es gilt das dort veröffentlichte Club-Reglement. Speziell wird auf Punkt 7 hingewiesen.

Leitung: Matthias Höfner



wanderful



schwer