

Berner Alpen Mönch (4107 m)

Zwischen Eiger und Jungfrau

Der Mönch zählt wegen seiner leichten Erreichbarkeit zu den beliebtesten Hochtouren im Berner Oberland. Mit leichter Felsklettere, einem schmalen Firngrat und wunderbaren Ausblicken bietet er alles was das Bergsteigerherz begehrt.



↑ 600 Hm | ↓ 600 Hm | → 4,8 Km | ⌚ 5 Std. |

Talort: Grindelwald (1035 m)

Ausgangspunkt: Mönchsjochhütte (3657 m) oder Jungfrauoch (3466 m)

Anfahrt: Von Grindelwald mit der Zahnradbahn auf die Kleine Scheidegg und mit der Jungfraubahn aufs Jungfrauoch

Karten/Führer: Landeskarten der Schweiz 1:25 000, Blatt 1229 »Grindelwald«; »Berner Alpen – Vom Sanetsch- und Grimselpass«, SAC-Verlag, Bern 2013

Hütten: Mönchsjochhütte (3657 m), privat, geöffnet März bis Mitte Oktober, Tel. 00 41/33/971 34 72, www.moenchsjoch.ch

Information: Grindelwald Tourismus, Dorfstraße 110,

CH-3818 Grindelwald, Tel. 00 41/ 33/8 54 12 12, www.grindelwald.ch

Charakter: Der Mönch gilt als leichter Viertausender, die Kletterpassagen im II. Grad und der sehr ausgesetzte Firngrat zum Gipfel erfordern jedoch absolute Schwindelfreiheit und sehr sicheres Gehen mit Steigeisen im steilen Gelände.

Einsamkeitsfaktor: Niedrig

Schlechtwetter-Alternative: Spaziergang durch den Eispalast, Shopping im Lindt Chocolate Heaven und Jungfrau-Panorama-Film in der Jungfrauoch-Station, www.jungfrau.ch

Orientierung/Route: Von der Mönchsjochhütte geht es

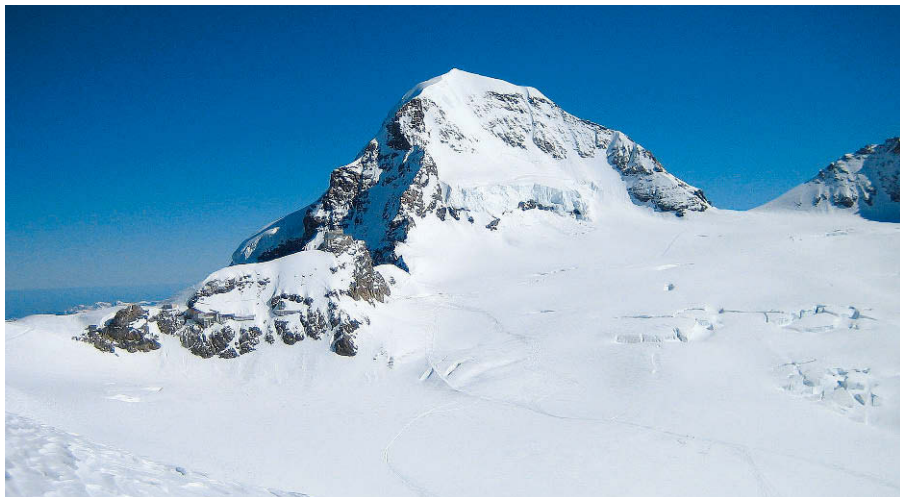


Berner Alpen **Mönch (4107 m)**

zunächst etwa zehn Minuten bergab Richtung Jungfrauoch-Station bis zu einem Fahnenmast, wo Steigspuren nach Norden abzweigen. Hier steigt man gleich in eine kurze, steilere Felspassage ein (Abseilhaken für den Abstieg). In leichter Kraxelei (bis oberer II. Grad) führt der Steig weiter auf dem Südostgrat über Schuttfelder, Felsen und Schneebänder mit tollen Tiefblicken bergauf. Das letzte Stück zum Gipfel verläuft über einen sehr schmalen Firngrat (Achtung bei Überwechtung, früher Aufbruch an warmen Tagen). Um Seilschaftsstürze zu vermeiden, sollte der Grat entweder einzeln oder (von sehr erfahrenen Bergsteigern bzw. Bergführern) am kurzen Seil begangen werden.

Abstieg über die Aufstiegsroute

Astrid Därr



Blick vom Großen Aletschgletscher zum Mönch