Hochtour Mönch 4107m

In der Mitte des weltberühmten Dreigestirns steht der Mönch von Eiger. Mönch,Jungfraujoch und Eiger zählen zu den sogenannten einfacheren 4000ern der Berner Alpen.

Anforderungen

Technik: Stufe 4: Ich habe bereits mehrere Hochtouren im Schwierigkeitsgrad WS (wenig schwierig) bis ZS (ziemlich schwierig) gemacht. Ich bewege mich sehr sicher auf den Steigeisen, schmale Firngrate und steile Blankeisstellen bereiten mir keine Probleme. Kletterstellen im Fels im 2. Schwierigkeitsgrad begehe ich sicher im Nachstieg, auch mit Steigeisen.

Kondition: Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 7 Stunden Gehzeit und 1200 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Leistungen inbegriffen

1 Tag geführte Tour durch dipl. Berg+Tal Bergführer

Detailprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

Von unserem Treffpunkt reisen wir gemeinsam weiter aufs Jungfraujoch. Von dort marschieren wir zunächst flach in etwa 40 Minuten zum Einstieg. Steiler geht es dann am Südostgrat zum Mönch zur Sache. Der kombinierte Grat ist sehr abwechslungsreich. Meist führt er über Schneefelder und zwischendurch über Felspassagen (Schwierigkeitsgrad 2, PD) erreichen wir den Vorgipfel, der bereits über 4000m liegt! Der anschliessende Gipfelgrat ist schmal, hier konzentrieren wir uns nochmals, um dann auf dem Hauptgipfel in aller Ruhe die Aussicht zu geniessen. Atemberaubend ist der Tiefblick ins Tal von Lauterbrunnen sowie der Rundblick in die Jungfrauregion. Der Abstieg erfolgt über die selbe Route zurück zum Jungfraujoch.

Aufstieg 650Hm, Abstieg 650Hm, Gehzeit ohne Pausen 5 Stunden

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 08.15 Uhr in Grindelwald, Terminal

Verbindungen: Basel ab 05.22 Uhr, Bern ab 06.34 Uhr, Zürich ab 05.19 Uhr, Luzern ab 04.58 Uhr, Winterthur ab 04.42 Uhr (Stand 06.06.2023)

Anreise/SBB-Ticket

Von Ihrem Wohnort aufs Jungfraujoch und zurück.

Zusatzkosten

Die Kosten für die Bergbahnen betragen ca. CHF 107.00, Basis Halbtax Abo (Stand 06.06.2023).

Hinweis

Die Besteigung des Mönch erfordert Erfahrung im Gehen und Klettern mit und ohne Steigeisen sowie absolute Schwindelfreiheit sowie Trittsicherheit.

Materialmiete

Wir vermieten für die Spontantouren kein Material. Bitte wenden Sie sich direkt an den Bergführer, wenn Sie Fragen zum Material haben oder keine Gelegenheit finden, benötigtes Material in einem Bergsportgeschäft zu mieten.

Materialmiete

Wir vermieten für die Spontantouren kein Material. Bitte wenden Sie sich direkt an den Bergführer, wenn Sie Fragen zum Material haben oder keine Gelegenheit finden, benötigtes Material in einem Bergsportgeschäft zu mieten.

Verschiedenes

Bitte wenden Sie sich in dringenden Fällen oder bei Unklarheiten direkt an den leitenden Bergführer. Die Handynummer des Bergführers finden Sie im Bestätigungsmail.

Durchführung

Wir informieren Sie 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 16.30 Uhr) über die Durchführung. Wir senden Ihnen dazu einen Direktlink an Ihre Mailadresse.

Nach der Tour

Nach der Tour senden wir Ihnen per Mail Informationen und Direktlinks zum Foto-Upload/Download und zum Feedbackformular.

Ausrüstung

Bekleidung

- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Gamaschen

Diverses

- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Heftpflaster und Compeed
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Rucksack mit Hüftgurt (25-35l)
- Taschenmesser

Technische Ausrüstung

- Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe
- Steigeisen mit Antistoll (keine Alu-Steigeisen)
- Pickel (Ideallänge: Von Hand bis Schuhrand)
- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern
- Helm

Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +41 41 450 44 25
E-Mail: info@bergundtal.ch
Homepage: https://www.bergundtal.ch/

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.bergundtal.ch/AGB
Druckdatum: 20.05.2024 14:12:18