



Hochtour Jungfrau 4158m und Mönch 4107m – mit Hochlager am Jungfraujoch

Das aktuelle Wetter und die milden Temperaturen in der Höhe sind die perfekte Gelegenheit, um die zwei begehrten Gipfel vom Jungfraujoch aus zu besteigen. Und jetzt in der Nebensaison sind wir fast garantiert alleine unterwegs. Unser Basislager schlagen wir unweit der Bahnstation auf und erleben Wildnis und Bergeinsamkeit wie auf einer echten Expedition.

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 3: Ich betreibe regelmässig Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 8 Stunden Gehzeit und 1400 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 350 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Leistungen inbegriffen

2 Tage geführte Tour durch dipl. Berg+Tal Bergführer

Detailprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1. Tag: Wir treffen uns um 09.35 Uhr auf dem Jungfrauojoch. Hier deponieren wir auch das Material für unser geplantes Bergbiwak. Anschliessend gehen wir unser erstes Ziel, den 4107 m hohen Mönch an, welchen wir über den Südostgrat besteigen. Den Einstieg des Grats erreichen wir in etwa 40 Minuten über den flachen Gletscher. Der kombinierte Grat ist abwechslungsreich und führt meist über Schneefelder und zwischendurch über einige Felspassagen (Schwierigkeit 2, WS). Der Vorgipfel liegt bereits über 4000m. 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 Jungfraueregion. Der Abstieg erfolgt über die selbe Route zurück zum Jungfrauojoch. Am späten Nachmittag schlagen wir unser Hochlager auf und geniessen eine Nacht unter dem Sternenhimmel im Hochgebirge in völliger Einsamkeit und Ruhe.

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

2. Tag: Früh am Morgen gibt es einen warmen Tee und ein kurzes Frühstück, bevor wir aus unseren warmen Schlafsäcken kriechen und unsere Tour zur Jungfrau beginnen. Nach kurzer Zeit im dunkeln sind wir warmgelaufen und erreichen die ersten leichten Felspassagen (Schwierigkeit 2, WS). Mit dem Sonnenaufgang erreichen wir den Rottalsattel und folgen der Südrippe hinauf zur Jungfrau (4158m). Was für ein herrlicher Start in den Tag. Weit unten unter dem Hochnebel, nichts ahnend von der Schönheit und Ruhe hier oben, läuft das trubelige Leben weiter. Wir machen Pause davon und geniessen die Ruhe. Der Abstieg verläuft entlang der Aufstiegsroute. Wir bauen unsere Zelte ab, erreichen in wenigen Minuten Fussmarsch die Bahnstation und reisen nach Hause.

Aufstieg 1100Hm, Abstieg 1100Hm, Gehzeit ohne Pausen 7 Stunden.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 09.35 Uhr auf dem Jungfrauojoch bei der Kaffeebar gleich in der Eingangshalle.

Basel ab 05.22 Uhr, Bern ab 06.34 Uhr, Zürich ab 05.19 Uhr, Luzern ab 04.56 Uhr, Winterthur ab 04.42 Uhr.

Anreise/SBB-Ticket

Von Ihrem Wohnort aufs Jungfrauojoch und zurück.

Verschiedenes

Der Bergführer organisiert die Zelte. Sie schlafen mit Abstand zueinander zu zweit in einem 3-Personen-Zelt. Gaskocher zum Teekochen und fürs Znacht werden gestellt. Das Abendessen wird durch den Bergführer organisiert. Fürs Frühstück und die Zwischenverpflegung unterwegs versorgt sich jeder selbst.

Wichtiger Hinweis

Aufgrund der grossen Höhe empfehlen wir dringend sich vorab eigenständig zu akklimatisieren bzw. vorzubereiten.

Bitte wenden Sie sich in dringenden Fällen oder bei Unklarheiten direkt an den leitenden Bergführer.

Die Mobiltelefonnummer des Bergführers finden Sie im Bestätigungsmail.

Zusatzkosten

Die Kosten für die Bergbahnen betragen ca. CHF 91.00, Basis Halbtax Abo. Mit einem Jungfrauabahn Spezialangebot von Coop oder von der Raiffeisenbank erhalten Sie die Tickets bis 50% günstiger.

Unkostenbeteiligung für Zeltverleih, Gas und Abendessen an den Bergführer: CHF 30.00.

Bemerkungen

Dieses Angebot hat den Charakter einer «Mini Expedition». Bitte bereiten sie sich gut vor, unterschätzen sie die Höhe nicht und denken sie daran, die Nacht ist lang, wenn es an geeigneter Ausrüstung (Schlafsack, Matte, warme Jacke) mangelt.

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 Lippencreme, Sonnenhut
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Heftpflaster und Compeed
- Rucksack mit Hüftgurt (25-35l)

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

Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Nüsse, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit der Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. Auf den meisten Hütten kann zusätzliche Zwischenverpflegung gekauft werden.

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>

