



***EWF Herisau, Wanderwoche 50+***

***Lenk im Simmental***

***20. – 27. Juni 2020***

***Leitung: Oskar Frigg und Hansruedi Meier***

***25 Teilnehmer***

## **EWF Herisau**

### **Wanderwoche 50+ Lenk im Simmental, 20. – 27. Juni 2020**

Tourenleiter: Oskar Frigg, Degersheim und Hansruedi Meier, Uznach

Teilnehmer: 25

Datum: 20. bis 27. Juni 2020

Wetter: die ganze Woche sehr schön und sonnig

Bericht: Wanderungen T1

Unterkunft: Sporthotel Wildstrubel, Lenkstrasse 8, 3775 Lenk

#### **Bericht Gruppe 1, Tourenleiter Oskar Frigg**

Samstag 20.06.

Nach dem Eintreffen in der Lenk und dem Zimmerbezug im Sporthotel Wildstrubel machten wir alle einen Spaziergang durch das Dorf Lenk.

#### **Sonntag 21.06. Lenk - Iffigenalp**

Unsere Einlauftour zur Iffigenalp begann um 09.00 Uhr ab dem Sporthotel Wildstrubel. Zuerst durchs Dorf Lenk, dann dem Rohresee entlang, um den Bürstehubel herum, dann gerade aus bis in die Inderi Ey. Nun ein kurzer steiler Aufstieg durch den Wald auf den Teufebode. Hier machten wir eine kurze Trinkpause. Weiter alles dem Iffigbach entlang bis zum Iffigfall. Hier bestaunten wir den Iffigfall von ca. 100 m Fallhöhe. Nach einer kurzen Trinkpause, nahmen wir noch den steilen und ruppigen Aufstieg Richtung Iffigenalp in Angriff. Bei der Bushaltestelle Ritzdole vor der Iffigenalp noch eine kurze Verschnaufpause, und schon erreichten wir die Iffigenalp. Nach dem Mittagessen aus dem Rucksack, kehrten wir im Restaurant ein und genossen das kühle Bier. Mit dem Bus fuhren wir dann nach Lenk zurück.

Wanderzeit 2  $\frac{3}{4}$  Std. Aufstieg total 610 m, Teilnehmer 12

#### **Montag 22.06. Bühlberg – Tierberg – Bühlberg**

Mit dem Ortsbus 09.30 fuhren wir zum Bühlberg auf 1660 m. Hier begann nun unsere Tageswanderung. Zuerst ging's recht steil hinauf zum Hahnenmoospass auf 1949 m wo wir nach ca. 50 Minuten ankamen. Nach einer Trinkpause machten wir uns auf den Aufstieg zum Pkt. 2193, der Bergstation eines Sesselliftes der aber im Sommer nicht in Betrieb ist. Dann noch der Aufstieg auf den 2371 hohen Tierberg. Hier machten wir Mittagsrast und genossen die wunderschöne Aussicht. Der Abstieg erfolgte zuerst recht steil zum Pkt. 2040 und dann dem Hang entlang, durch einen wunderschönen Höhenweg Richtung Undere Lavey. Beim Punkt 1826 noch ein kurzer Halt und dann noch der Abstieg zum Bühlberg. Leider war das Restaurant für eine Einkehr geschlossen, aber wir konnten direkt mit dem 15 Uhr Bus nach Lenk hinunterfahren. Im Wildstrubel genossen wir das goldene Gelbe zur Abkühlung.

Wanderzeit 3  $\frac{3}{4}$  Std. Auf- und Abstieg total 820m, Teilnehmer 13

## Dienstag 23. 06. **Oberlaubhore**

Mit dem Ortsbus um 09.25 fuhren wir zu der Haltestelle Simmenfälle. Hier begann die Wanderung zum Oberlaubhore. Den Simmenfälle entlang, mit einer abkühlenden Dusche bei der Barbarabrügg, stiegen wir auf bis zum Rezlibergli, wo wir die erste Pause machten. Für ein Kaffeehalt im Restaurant reichte uns die Zeit nicht. Beim PKT. 1402 hatten wir einen wunderschönen Blick auf die „sibe Brunne“ Das war ein imposanter Anblick, wie das Wasser der „sibe Brunne“ aus dem Felsen sprudelte. Wir mussten aber weiter und bis zum Pkt. 1449 ging's recht flach das Tal hinauf. Aber von nun an bis zum Pkt. 1705 Langer hatten wir einen sehr steilen Aufstieg zu bewältigen. Nach einem Trinkhalt machten wir uns auf den Aufstieg zur Langermatte auf 1856 m. Hier trennte sich die Gruppe, vier machten hier Mittagspause und machten sich dann auf den Abstieg zur Alp Ritz beim Pkt. 1738, wo sie mit Getränken und Süßigkeiten der Sennerin auf uns warteten. Die restliche acht machten noch den Aufstieg zum Oberlaubhore auf 1999 m. Hier machten auch wir Mittagspause und genossen die Aussicht. Dann machten wir uns auf den Abstieg zur Alp Ritz, wo wir auf die andern trafen. Auch wir genossen noch die kühlen Getränke der Sennerin. Dann noch der Abstieg zur Bushaltestelle Ritzdole, wo wir den 15 Uhr Bus ab der Iffigenalp erreichten und nach Lenk fuhren. Den Schlussstrunk genehmigten wir im Hotel Wildstrubel.

Wanderzeit 3  $\frac{3}{4}$  Std. Aufstieg 915 m, Abstieg 550 m, Teilnehmer 12

## Mittwoch 24. 06. **Hotel – Trütlibergpass – Bettelberg**

Die heutige Wanderung Richtung Trütlibergpass begann um 08.15 Uhr vor dem Hotel. Zuerst wanderten wir durch das Dorf Lenk Richtung Wallegggraben. Der letzte Teil des Grabens führte uns vorbei an einigen Wasserfällen und durch imposante Treppen. Beim Pkt. 1327 verliessen wir nach ca. einer Std. den Graben und machten im schattigen Wald eine kurze Trinkpause. Weiter, leicht ansteigend alles durch den Wald bis zum Sitegrabe beim Pkt. 1571. Hier die zweite Trinkpause. Weiter durch offene Weiden bis zum Pkt. 1841 und eine weiter Pause. Nun noch die letzte Etappe und schon erreichten wir den Trütlibergpass auf 2037 m.ü.M. nach einem Aufstieg von 1'025 Höhenmeter und einer Marschzeit von 3 Std 15 Min. Hier machten wir Mittagsrast. Nach einem kurzen Zwischenhalt auf dem Stüblieni, wo wir die Aussicht kurz genossen, erreichten wir den Bettelberg und die Bergstation der Gondelbahn. Nach der Einkehr im Bergrestaurant, wo der Durst gestillt wurde, fuhren wir mit der Gondelbahn ins Tal.

Wanderzeit 4  $\frac{1}{2}$  Std. Aufstieg total 1'150 m, Abstieg total 270 m, Teilnehmer 9

## Donnerstag 25. 06. **Iffighore**

Mit dem Bus um 08.30 Uhr fahren wir bis zur Iffigenalp auf 1'584 m.ü.M. Hier begann die Wanderung auf das Iffighore. Zuerst führte der Wanderweg leicht ansteigend durch das Schwandrytal bis zur Alp Groppi beim Pkt. 1740. Nun begann der steile Aufstieg und auf die Alp Egge, Pkt. 1930 wo wir eine Trinkpause machten. Weiter stiegen wir hinauf zum Iffigsee. Der Anblick des Sees und die Spiegelung der Bergen im Wasser war sensationell. Wir wanderten weiter und beim Weideloch, vor dem letzten steilen Aufstieg machten wir noch eine Pause. Nun folgte noch der letzte Aufstieg und schon erreichten wir das Iffighore auf 2'378 m.ü.M. nach 2 Std. 20 min. Aufstieg.

Hier machten wir eine ausgiebige Mittagspause und genossen die wunderschöne Aussicht.

Der Abstieg erfolgte zuerst über den Hohberg bis zum Pkt. 1934, wo wir eine kurze Pause machten. Dann gings eine steile Geröllhalde hinunter bis wir den Wald erreichten. Dann ein leicht abfallender Weg bis zur Alp Groppi und weiter das Schwandrytal hinunter bis zur Iffigenalp.

Hier kehrten wir auf der Terrasse des Bergrestaurantes ein und löschten unseren Durst.

Mit dem Bus um 15.00 Uhr fahren wir dann nach Lenk zurück.

Wanderzeit 4 Std. Aufstieg und Abstieg total 885 m, Teilnehmer 8

## Freitag 26. 06. **Bushaltestelle Alpenrösli – Äbigrat - Bettelberg**

Mit dem Ortsbus um 08.30 Uhr fahren wir bis zur Haltestelle Alpenrösli in Färliche. Unsere Abschlusswanderung begann auf 1'210 m.ü.M. Die erste Etappe führte steil hinauf, meistens an der Sonne ausgesetzt, aber auch teilweise im Schatten der Gebüsche. Nach ca. 365 m. Aufstieg erreichten wir den Wald, wo wir im Schatten eine Trinkpause machten. Nun führte der Wanderweg meistens durch den Wald, leicht ansteigend bis Ufem Läger beim Pkt. 1680. Nun gabs wieder ein steiler Aufstieg bis zur Ritzlialp auf 1908 m.ü.M. wo wir eine Trinkpause machten. Nun noch ein kurzer, steiler Aufstieg zum Pkt. 2043. Leicht hinunter zum Stüblenipass und dann ein kurzer Aufstieg Richtung Stübli und schon machten wir beim Pkt. 2064 Mittagspause.

Nun folgte noch ein Marsch von ca. 30 Minuten bis zum Bettelberg der Bergstation der Gondelbahn, wo unsere Wanderung endete.

Mit der Gondelbahn zur Mittelstation Stoss, wo wir ein Zwischenhalt auf der Terrasse des Bergrestaurantes machten um den Durst zu löschen.

Anschliessend fahren wir dann mit der Gondelbahn zur Talstation und mit eine kurzen Fussmarsch erreichten wir unser Hotel.

Wanderzeit: 3 ½ Std, Aufstieg 990 m, Abstieg 270 m, Teilnehmer 8

Degersheim, 04. Juli 2020

Oskar Frigg

## **EWF Herisau**

### **Wanderwoche 50+ Lenk, 20. – 27. Juni 2020**

#### **Bericht Gruppe 2, Tourenleiter Hansruedi Meier**

Während der ganzen Woche hatten wir schönes, warmes Wetter meistens mit vielen Wolken.

#### Samstag

Am Nachmittag kurzer Rundgang durch Lenk.

#### Sonntag

Die etwas lange Einlauftour führte uns dem Hang entlang bis Matten, dem Flugplatz entlang bis St. Stephan und weiter meist neben der Simme bis Zweisimmen. Picnic bei der Kirche Ried.

Wanderzeit 4 Std.

#### Montag

Mit der Gondelbahn fuhren wir hinauf zum Betelberg(Leiterli). Zuerst folgten wir dem Alpenblumenpfad und dann auf dem Gratweg bis zur Stüblene. Nach dem Picnic wanderten wir auf demselben Weg zurück nach Betelberg. Die Farben der vielen Frühlingsblumen waren grossartig. Noch vor der Rückfahrt ins Tal löschten wir unsern Durst.

Wanderzeit 2  $\frac{3}{4}$  Std.

#### Dienstag

Kurze Busfahrt bis zur Haltestelle Alpenrösli. Leicht aufwärts erreichten wir den imposanten Iffigenfall. Danach mussten wir auf einem steilen Weg die Höhendifferenz des Wasserfalls überwinden. Beim Picnicplatz erreichten wir die Alpweiden und einen flacheren Weg. Einige von uns kamen mit mir noch ca. 30 Min über die Iffigenalp hinaus und kehrten wieder zurück. Nach dem längeren Dursthalt führte uns der Bus auf einer schmalen Strasse nach Lenk hinunter.

Wanderzeit 2  $\frac{3}{4}$  Std.

#### Mittwoch

Heute fuhren wir mit dem Bus hinauf zum Bühlberg. Nun folgten wir einem steilen Weg Richtung Hahnenmoospass. Auf halber Höhe verliessen wir diesen Weg und wanderten unter dem Laveygrat bis zum Grat vor dem Schatthore. Abwärts erreichten in vielen Kehren durch einen Tannenwald unser Ziel Laubbärgli. Ein kleinerer Bus holte uns hier oben ab.

Wanderzeit 2  $\frac{3}{4}$  Std.

#### Donnerstag

Mit dem Zug der MOB fuhren wir bis Saanenmöser. Auf halber Höhe ging's bis Schönried. Kurz nach Schönried sahen wir das Spiegelhaus (ein offenes Haus mit Spiegeln an Decken und Wänden – ein Kunstwerk auf Zeit). Ueber Gruben und ab Saanen der Saane entlang wanderten wir bis Gstaad. Die MOB brachte uns wieder nach Lenk zurück.

Wanderzeit 2  $\frac{1}{2}$  Std.

## Freitag

Wieder bestiegen wir den Bus, diesmal bis Simmenfälle. Den Simmenfällen entlang stiegen wir auf bis Siebenbrunnen. Unterwegs liessen wir uns bei der Barbarabrücke duschen. Nach dem Kaffeehalt in Siebebrunnen gings kurz hinauf bis Chälli und hinunter bis zu den Simmenfällen. Vor der Heimfahrt reichte es kurz, den Durst zu löschen. Wanderzeit 3 Std.

Teilnehmer durchschnittlich 12.

Das war meine letzte Wanderwochentour. Trotz den Vorbereitungsarbeiten habe ich alles gerne gemacht. Die gute Kameradschaft unter uns habe ich immer geschätzt.

Nun bleibt mir noch viel zu danken:

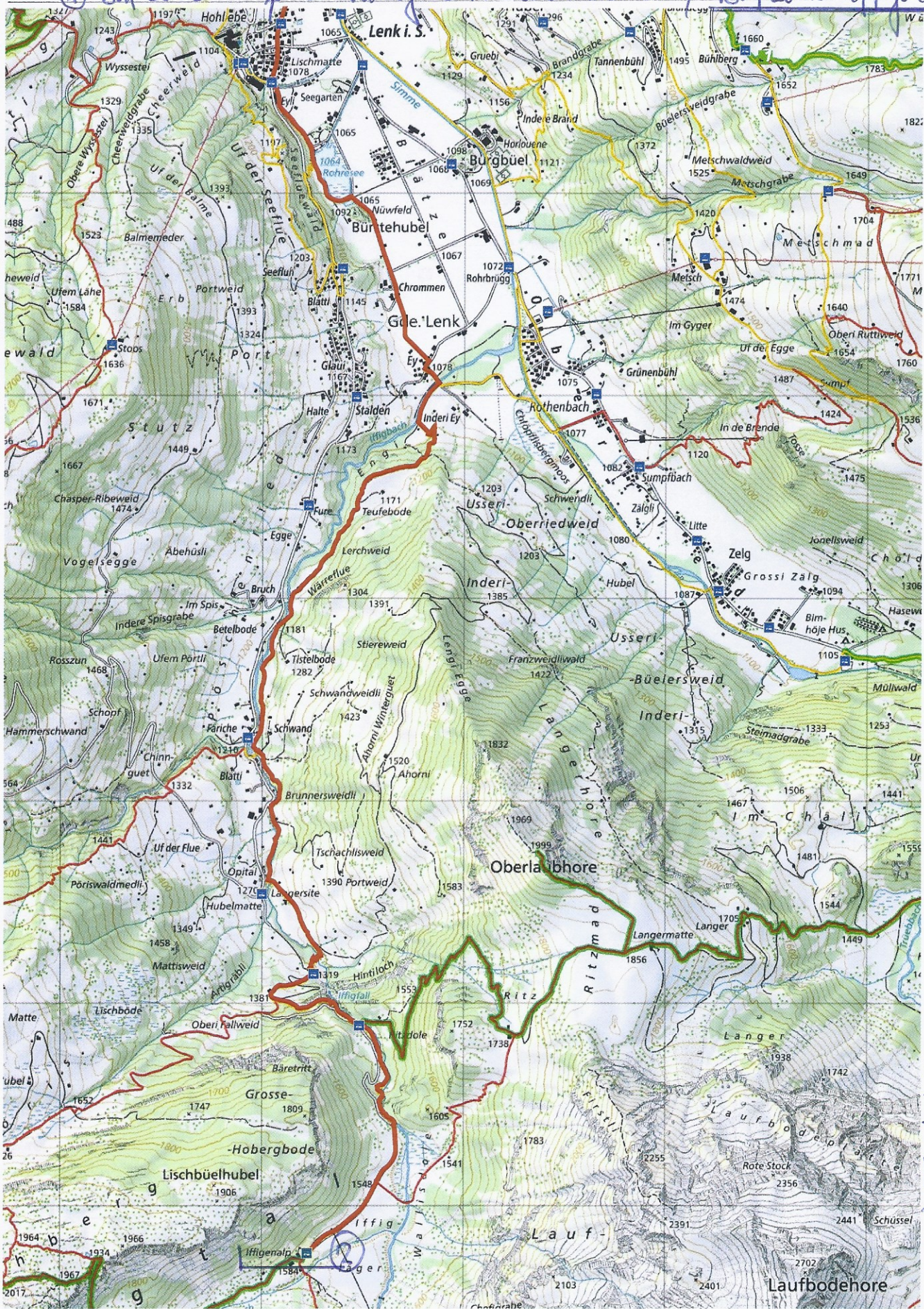
- für die vielen guten Worte am Abschiedsapero
- für das liebevolle Gedicht von Lina
- für das grossartige Geschenk
- für das Vertrauen, das ihr mir entgegen gebracht habt
- für den Mut von Euch, hinter mir her zu laufen.

Uznach, 28.06.2020

Hansruedi Meier

die von Ihnen geplante Tour.  
*Samstag 21. Juni 2020 / Bliflenk-Iffigalp*


① *Bliflenk*



Geodaten © swisstopo (5704000138)  
500m  
Massstab 1:25 000

*Hfigalp  
②  
+610m  
-100m  
M2:  
23/4/1d*

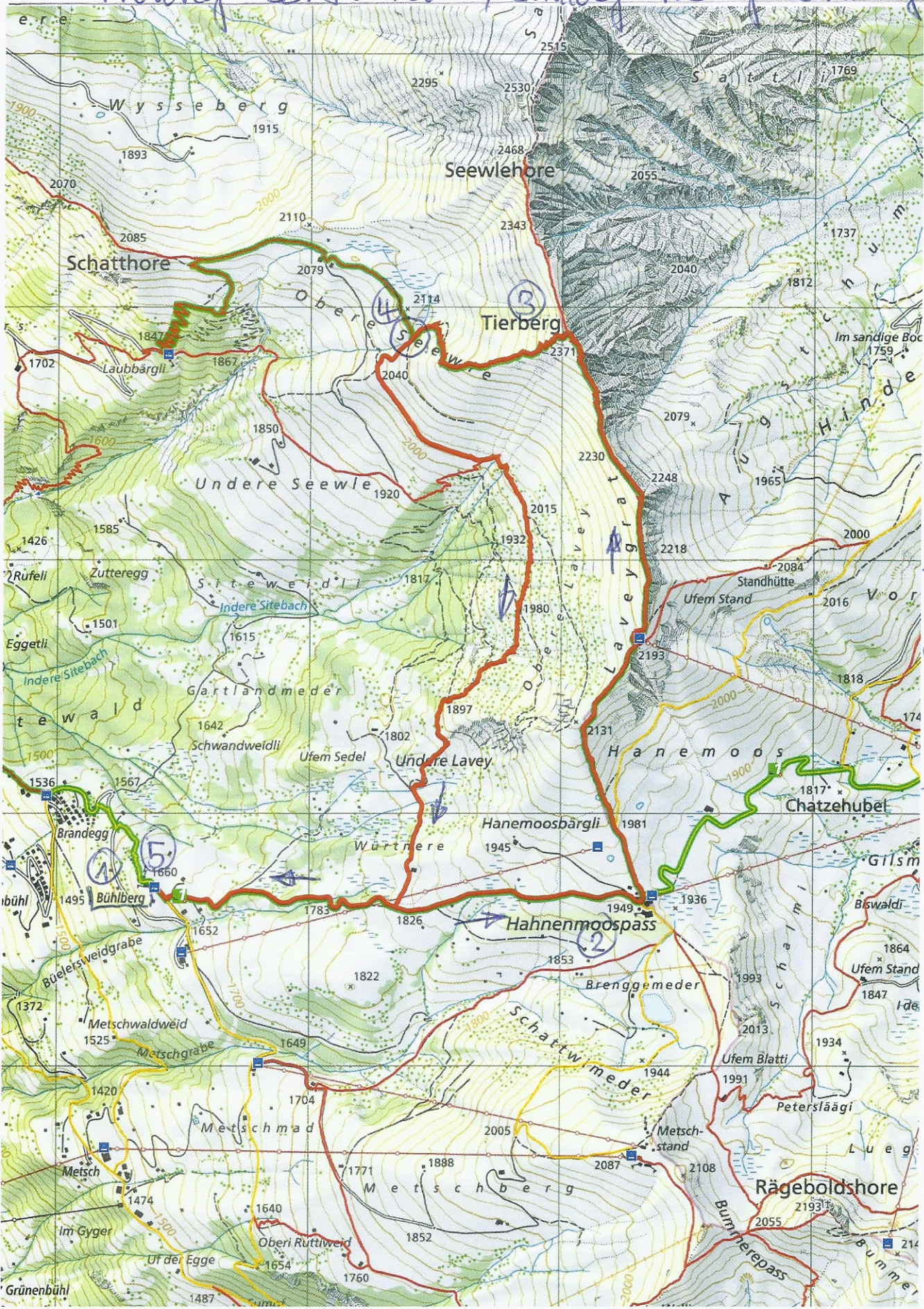
Partner SchweizMobil:

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



 Schweiz.  
game natürlich. 


Montag 22. Juni 2020, Bühlerberg - Tierberg - Bülberberg



Geodaten © swisstopo (5704000138)  
200m  
Masstab 1:20'000

+820w  
-820w  
9.9 km  
WZ:  
33/48

Partner  
SchweizMobil:

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

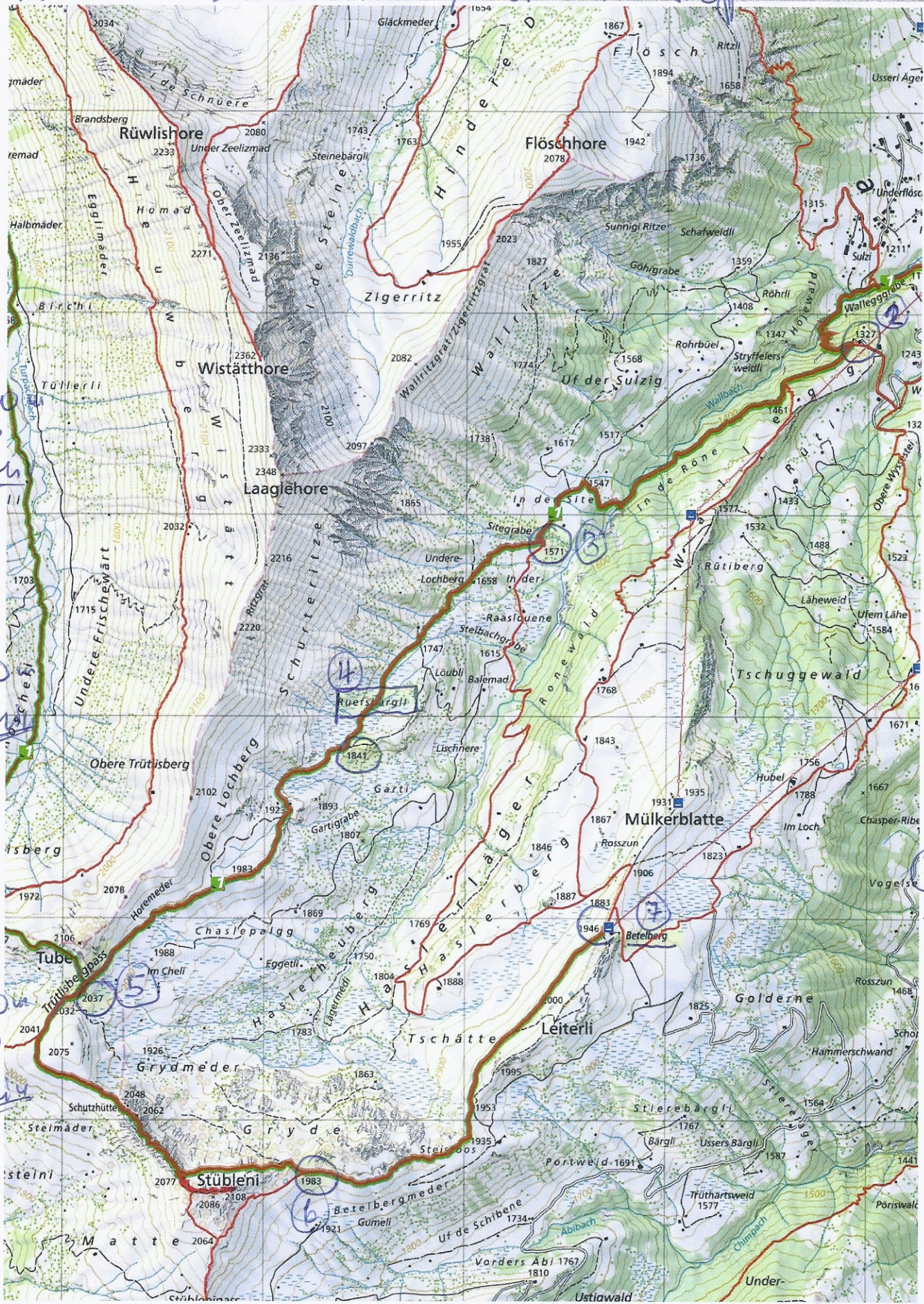


  Schweiz.  
ganz natürlich.





Mittwoch 24. Juni 2020, Hotel-Trütschberg - Bettelberg



③  
+230  
-20  
50km

④  
+270  
50km

⑤  
+220m  
-20  
50km


⑥ +135m  
-190m 55km

②  
+300m  
-25m  
1h

⑦  
+30m  
-75m  
30km

Masstab 1:25'000 | Geodaten © swisstopo (5704000138)

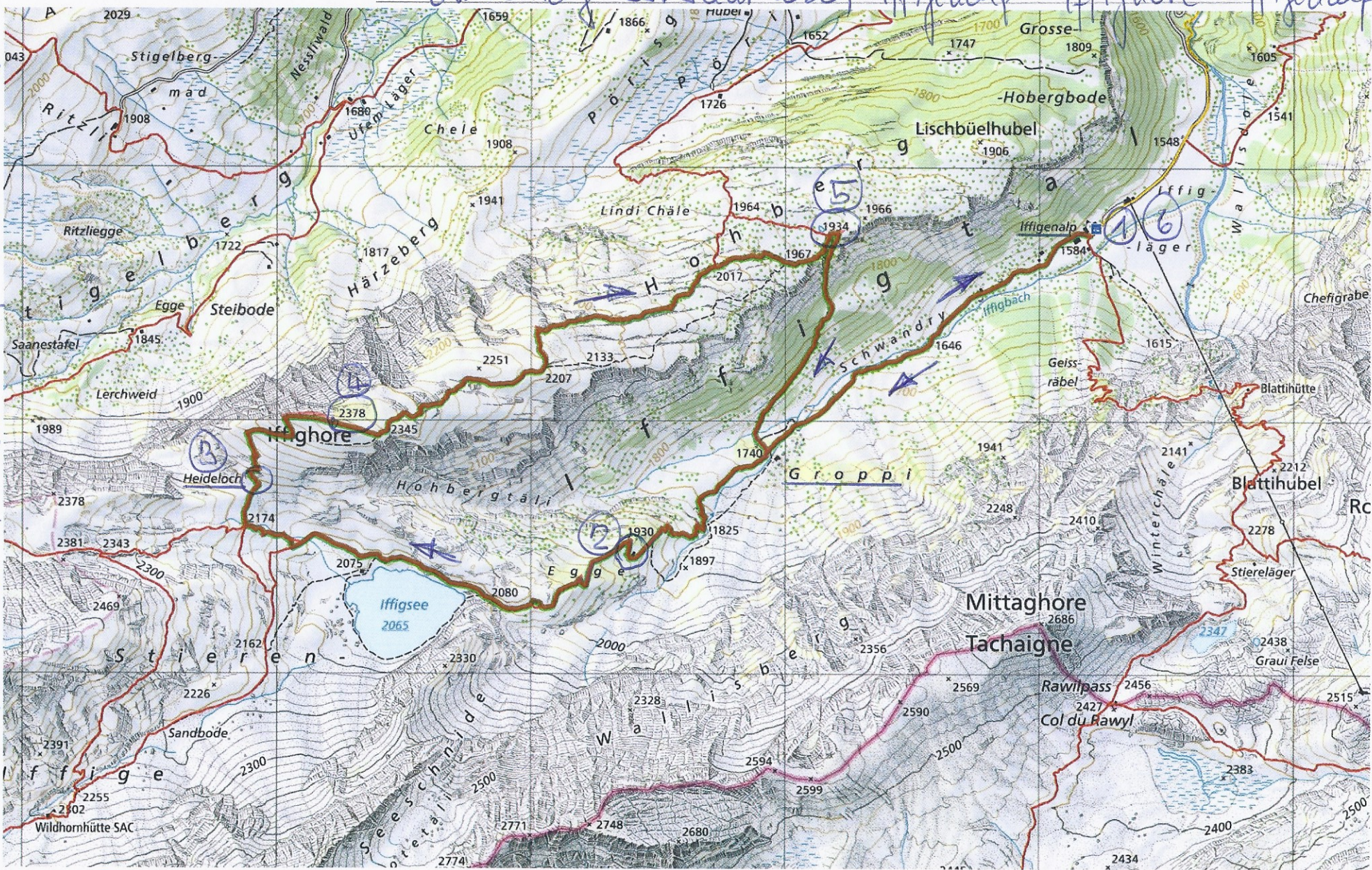
Partner SchweizMobil:

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra




*Donnerstag 25. Juni 2020, Iffigualp - Iffigore - Iffigualp*

*+ 180 m / 30 Min*  
*+ 290 m / - 55 m, 1h*



⑤ - 460  
55 Min  
① Iffigualp  
⑥ + 20 m  
- 365 m  
50 Min

Partner SchweizMobil:

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



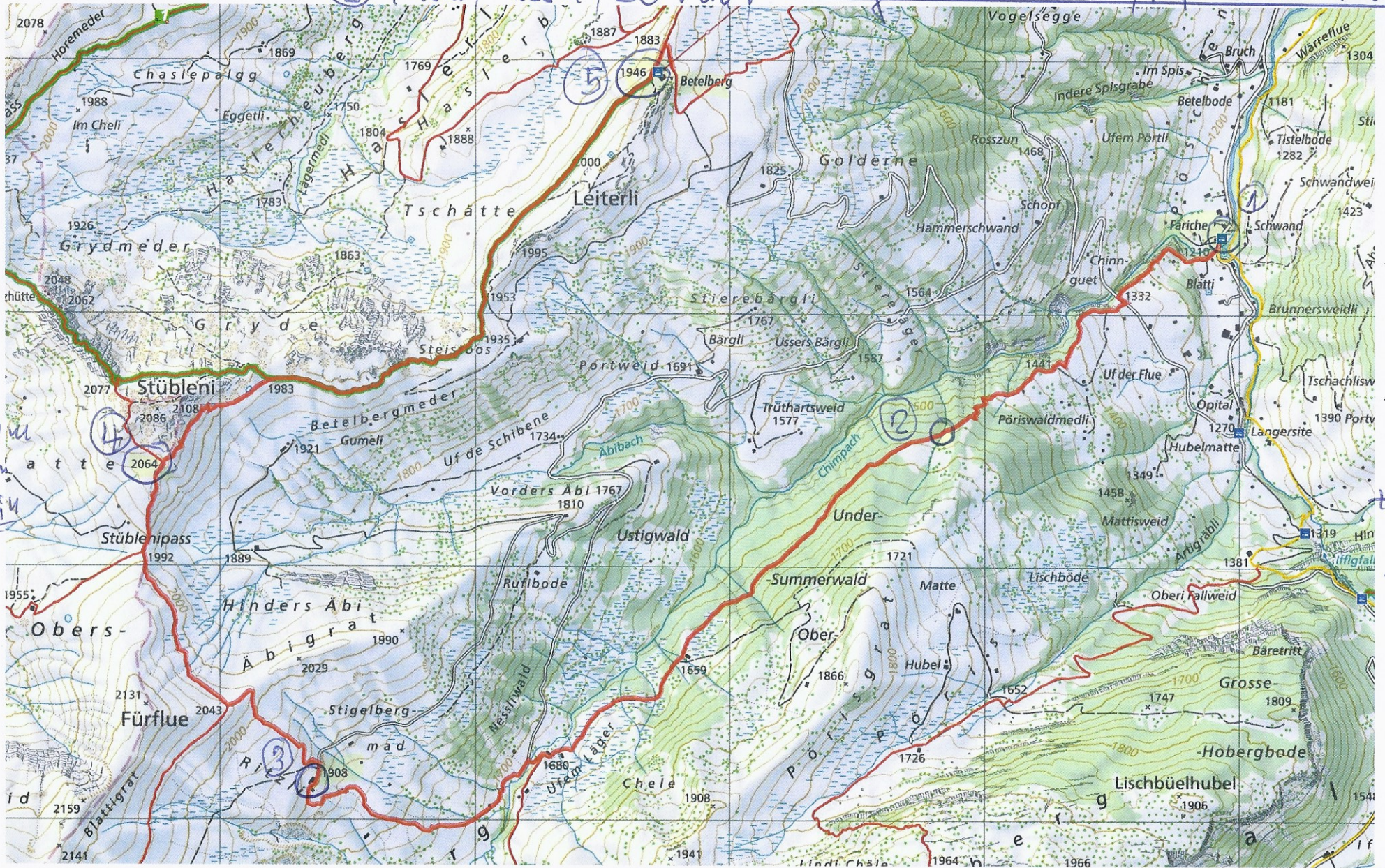
*+ 370 m*  
*1h*  
*②*



*⑤*

die von Ihnen geplante Tour.

Freitag 26. Juni 2020, Alpenrösti-Bettelberg



(4)  
+ 210m  
- 65m  
45km

(5) + 45m / - 155m / 30 Min


Geodaten © swisstopo (57040000138)  
200m  
1:20'000  
Massstab

(1) Alpenrösti

(2) 365m

1h

Partner SchweizMobil:

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



Schweiz. ganz natürlich. 

Schweizer Wanderwege  
Suisse Rando  
Sentieri Svizzeri  
Sendas Svizras

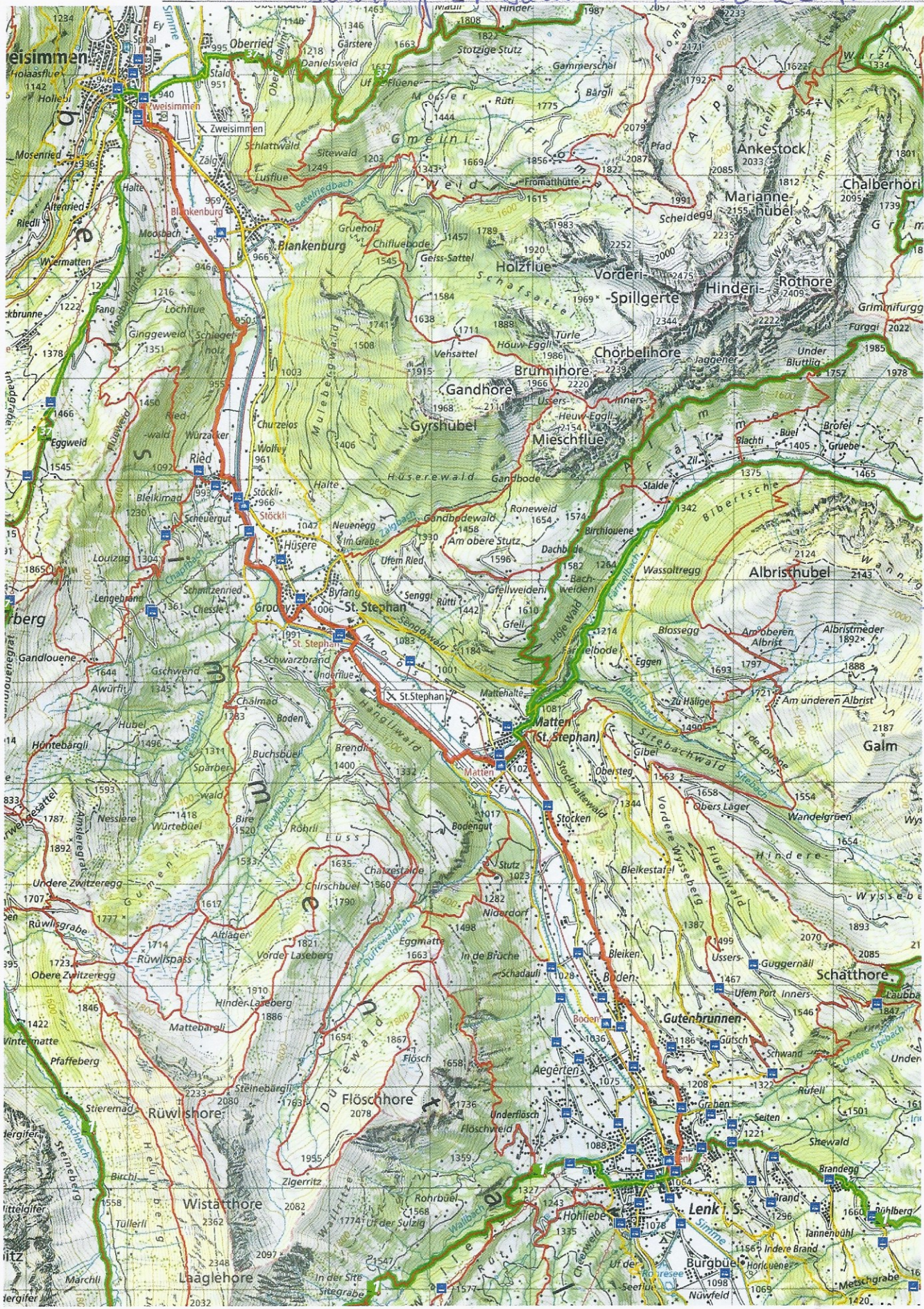
+ SWISS CANOE

(3) + 380m / - 25m / 1h 15 Min

3 1/2 Std  
10.15 km  
- 270m  
+ 930m  
Total: 660m

(6)

die von Ihnen geplante Tour.  
*Sonntag 21. Juni 2020, Leuk-Zürchersee*




Geodaten © swisstopo (5704000138)

1km

Masstab 1:50'000

+225m  
-350m  
14.8 km  
WZ 4 St

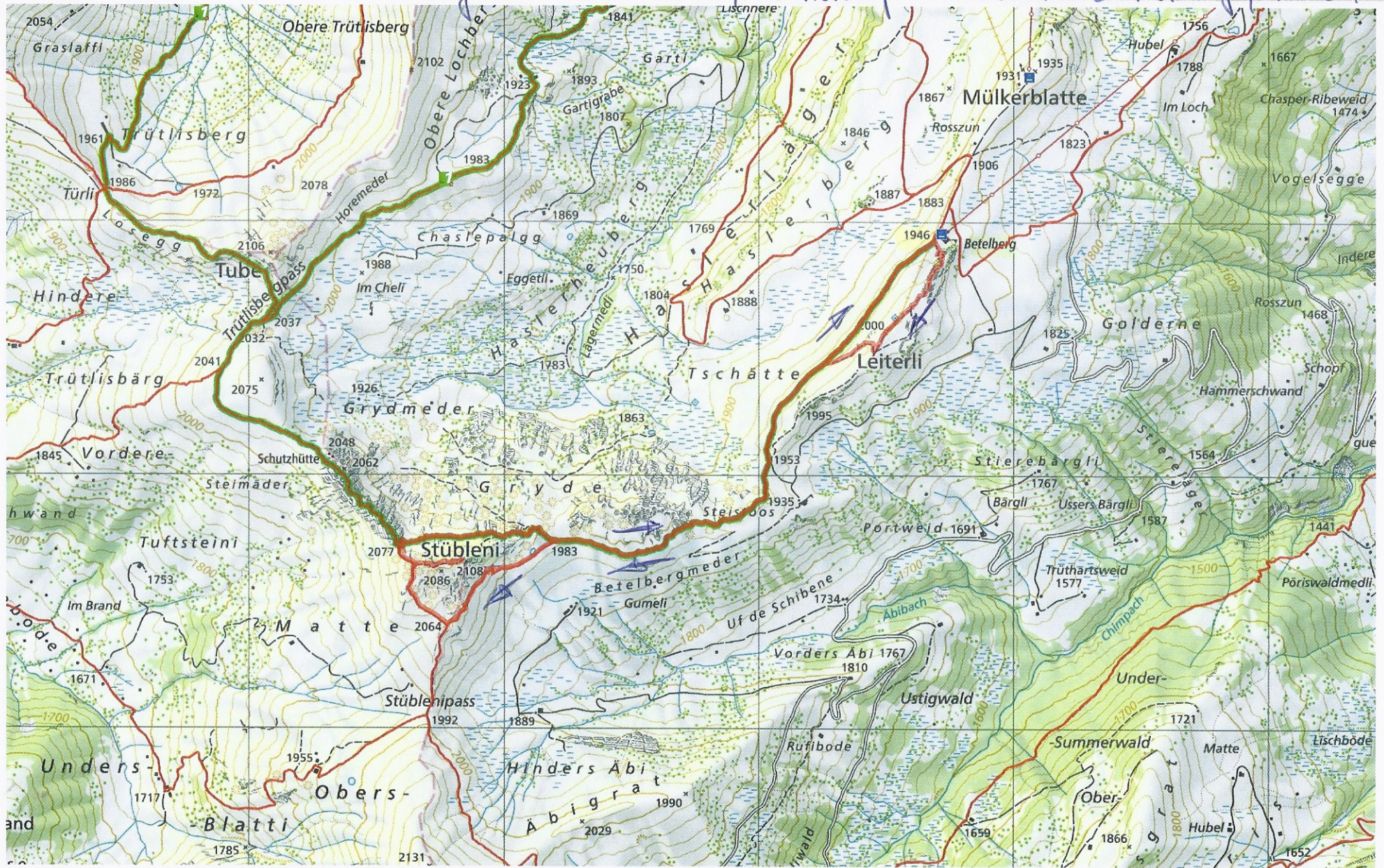
Partner  
SchweizMobil:

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra




  Schweiz.  
ganz natürlich

Montag 22. Juni 2020, Bettelberg - Hübleni - Bettelberg, WZ 2<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Std




Geodaten © swisstopo (5704000138) | 200m | Masstab 1:20'000

Partner SchweizMobil:

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



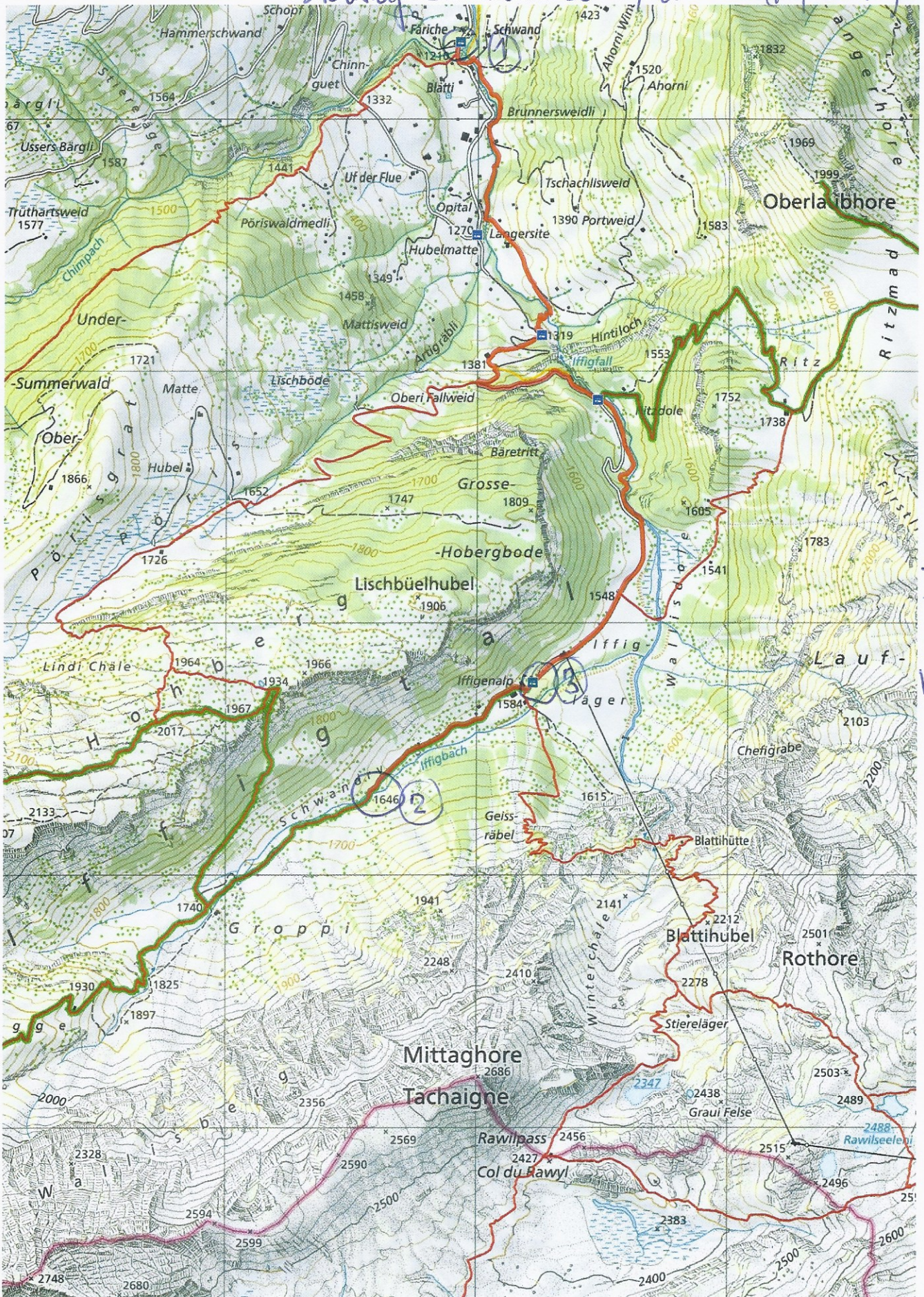
Schweiz.  ganz natürlich.

 Schweizer Wanderwege  
Suisse Rando  
Sentieri Svizzeri  
Sendas Svizras

 SWISS CANOE

*Freitag 23. Juni 2020, Tarichen (Alpenrosli)-Hijack*


3



Geodaten © swisstopo (5704000138) | 200m | Massstab 1:20'000

+470m  
-80m  
56km  
WZ 23/4  
ld

Partner  
SchweizMobil:

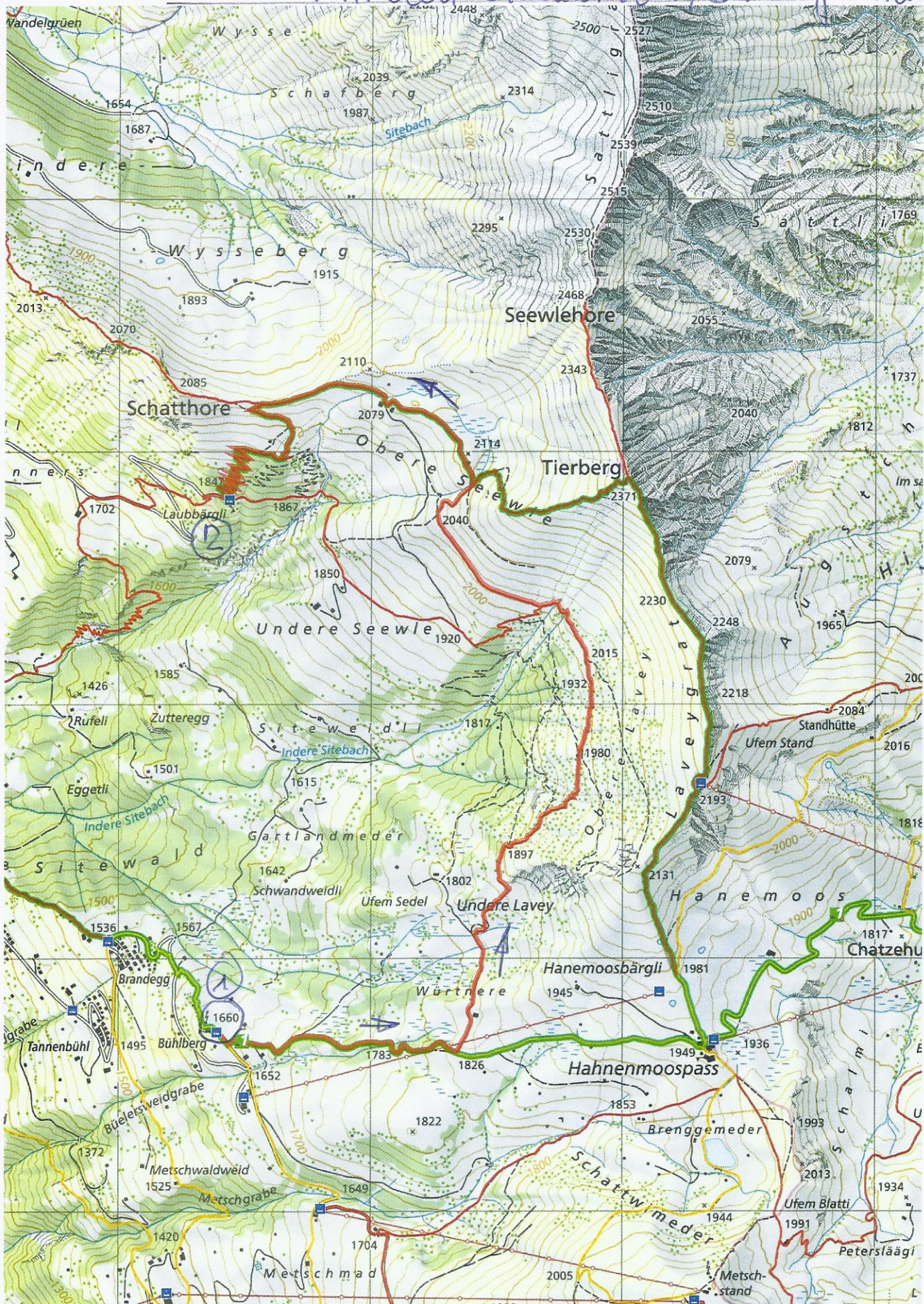
 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



 Schweiz  
ganz natürlich

4


die von Ihnen geplante Tour.  
Mittwoch 24. Juni 2020, Birkbes - Laubbärgli



Geodaten © swisstopo (5704000138)  
200m  
Massstab 1:20'000

+ 515 m  
- 215 m  
6.65 km  
23/46

Partner  
SchweizMobil:

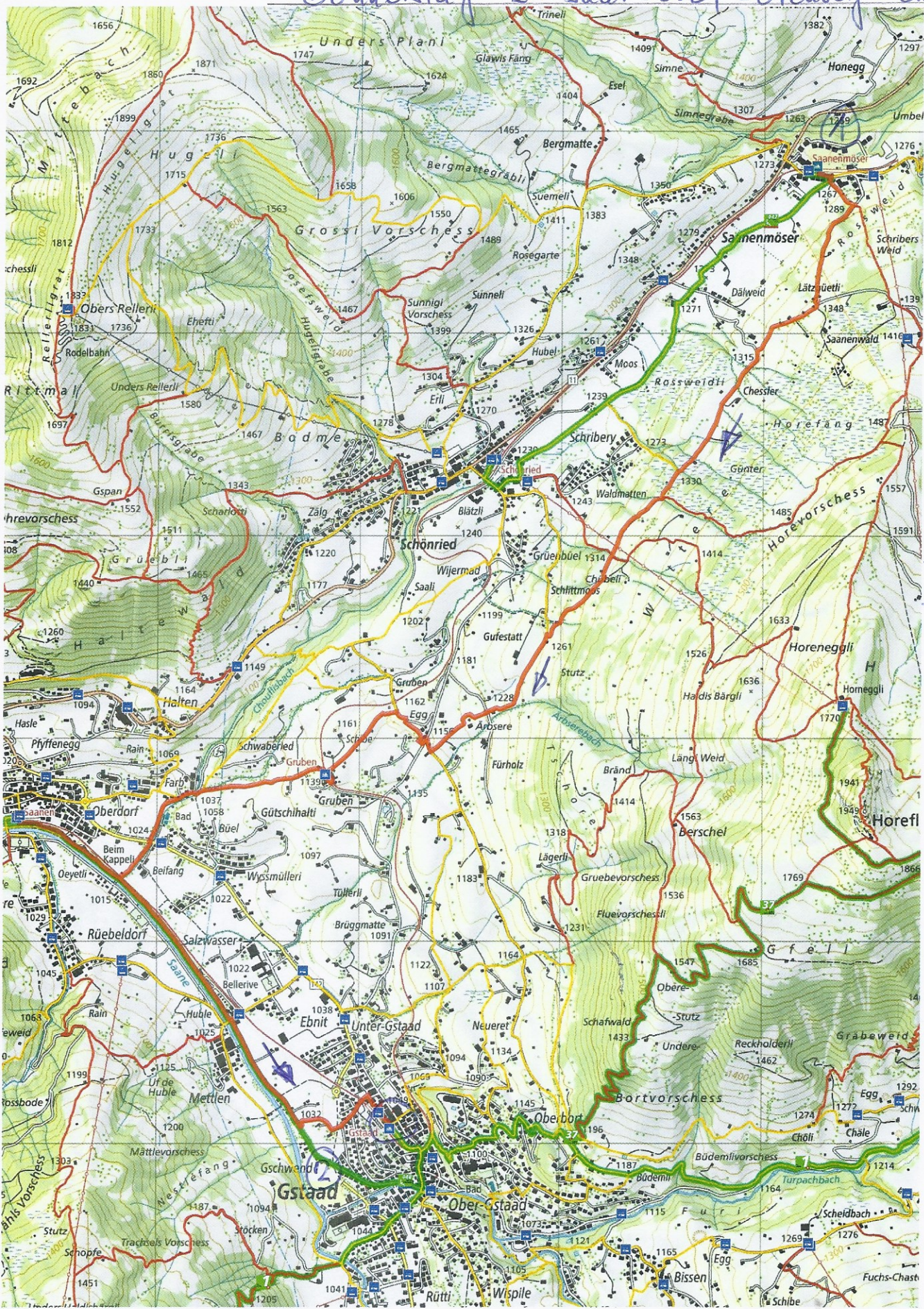
 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



 Schweiz  
ganz natürlich 



*Donnerstag 25. Juni 2020, Pörschberg - Gstaad*




1

+190m  
 -410m  
 9.7km  
 WZ:  
 2 1/2 H

Geodaten © swisstopo (5704000138)  
500m  
Massstab 1:25 000

Partner SchweizMobil:

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
 Confédération suisse  
 Confederazione Svizzera  
 Confederaziun svizra



**Schweiz.**  
 ganz natürlich. 


Freitag 26. Juni 2020, Simmenfälle - Im Chälli



Geodaten © swisstopo (5704000138)  
 200m  
 Masstab 1:10'000

420w  
 - 420w  
 7,33 km  
 WZ:  
 3,0 Std

Partner SchweizMobil:

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
 Confédération suisse  
 Confederazione Svizzera  
 Confederaziun svizra



 Schweiz.  
 ganz natürlich