

## Sustenhorn - Mönch - Jungfrau

Das Team der Alpenschule Tödi heisst Sie in der wunderschönen Berneralpen zu diesen eindrücklichen Hochtourentage mit zwei der schönsten Gipfel der Region herzlich willkommen.

Wir freuen uns, mit Ihnen diese herrliche wilde Berglandschaft zu erleben. Folgende Infos möchten wir Ihnen geben, um Ihnen eine optimale Vorbereitung zu bieten.

Auf dem Sustenhorn hat geniessen wir nicht nur eine wunderschöne Aussicht, sondern es ist auch eine sinnvolle Vorbereitung für den Mönch und die Jungfrau.

Am Sustenhorn ist die Gruppengrösse 3-6 Teilnehmer, je nach Gruppengrösse kommt ein weiterer Bergführer/Aspirant für den Mönch und die Jungfrau Tour dazu.



**Treffpunkt:** 11:00 Bahnhof Göschenen

### Programm:

- Montag:** Individuelle Anreise. Treff und Begrüssung durch unseren Bergführer.  
Fahrt zur Göscheneralp mit dem Postauto, gemütlicher Hüttenzustieg zur Chelenalphütte, unterwegs werden wir etwas aus dem Rucksack Essen.  
↑560Hm, Gz 3h
- Dienstag:** Heute werden wir auf dem Sustenhorn 3502m stehen und gemütlich zur Tierberglühütte absteigen, wo wir auch übernachten.  
↑1160Hm, Gz 4h ↓700Hm
- Mittwoch:** Von der Tierberglühütte steigen wir gemütlich nach Steingletscher in ca. 2 Std. ab.  
Fahrt mit ÖV nach Grindelwald Grund, mit der Jungfraubahn hoch zum Jungfrauoch, flacher Aufstieg zur Mönchsjochhütte. 1 Std.
- Donnerstag:** Heute bildet der Mönch 4099m über den Ostgrat (Normalweg) oder bei guten Verhältnissen der Westgrat unser Ziel. Abstieg über den Normalweg zurück zur Mönchsjochhütte.  
↑510Hm, Gz 3h zum Gipfel, ↓510Hm
- Freitag:** Als krönende Abschlusstour besteigen wir die Jungfrau. Abstieg über den Rotalgrat zurück zum Jungfrauoch. Bahn nach Grindelwald. Ende der Tour am frühen Nachmittag.  
↑1000Hm, Gz 3h zum Gipfel, ↓1000Hm.
- Pluspunkte:**
- Idealer Ablauf mit einer leichten Eingeh tour zur Akklimatisation für die herausragenden Gipfel
  - Besonders schöne Aussichten

### **Unterkunft /Verpflegung:**

Die Übernachtung und Halbpension in der gemütlichen Chelenalp, Tierbergli, und Mönchsjochehütte sind im Preis inbegriffen.

Für die Zwischenverpflegung untertags empfiehlt es sich, nach eigenem Geschmack, Schokolade, Dörrfrüchte, Trockenfleisch, Obst, Nüsse, Riegel, Brot und Tee für den 1. Tag etc. mitzunehmen.

### **Ausrüstung:**

Die vorliegende Ausrüstungsliste ist für Sie beim Packen des Bergferriengepäckes als Gedankenstütze gedacht.

Vergessen Sie ihre persönlichen Sachen wie Medikamente, Brillen, Linsen sowie deren Ersatz nicht.

Guter Hochtouren-Rucksack, steigeisefeste Bergschuhe, Berghose, gute Socken, dünner Sportpulli, Pullover, wasserdichte und atmungsaktive Sturmhose mit seitlich durchgehenden Reissverschlüssen, Goretex-Jacke, plus Primaloft oder Daunenjacke für Pausen und kalte Momente, wärmende Fausthandschuhe, warme Mütze, Sonnenbrille, Sonnen- und Lippenschutz, Proviant, Ersatzhandschuhe, funktionelle Unterwäsche, Seidenschlafsack, Ersatzwäsche und Toilettenartikel (minimal).

Bitte achten Sie auf einen leichten Rucksack, damit die Tour auch wirklich Spass macht: Frauen max. 8-9 kg, Männer max. 10-12 kg.

### **Technische Ausrüstung:**

Steigeisen mit Antistoll (obligatorisch), Gamaschen. Anseilgurt mit 2 Schraub-Karabinern und 1 Reepschnur ca. 6 m/6mm. Pickel, Berghelm.

1 oder 2 Teleskopstöcke mit grossen Tellern als Gehhilfe.

### **Miete:**

Als Beilage senden wir Ihnen eine Mietartikelliste mit Preisangaben mit.

Hier finden Sie alle Ausrüstungsgegenstände, die wir Ihnen gerne vermieten.

### **Anforderungen:**

Hochtourenenerfahrung, gute Kondition für den Aufstieg von ca. 4-5 Std. bei einem Mittel von 300 Höhenmetern pro Stunde. Tagesetappen von bis zu 7-8 Std. Freude an der Natur insbesondere an der vergletscherten Bergwelt.

**Annullierungskostenversicherung:** Ist obligatorisch.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbestimmungen auf [www.bergschule.ch](http://www.bergschule.ch).

### **Inklusiv:**

Übernachtung und Halbpension sowie Tourentee in den Hütten, Organisation und Reservation, Kursleitung durch dipl. Bergführer /Aspirant, sowie dessen Spesen und Übernachtung.

### **Exklusiv:**

Anreise, Bahnen, evtl. Taxi, Getränke, Versicherungen.

Hütten-Zuschlag für SAC-Nichtmitglieder ca. Fr. 15.-/ pro Nacht, bitte direkt dem Hüttenwart bezahlen.

### **Auskunft:**

Für Fragen, die Sie weder in gedruckter noch in elektronischer Form eine Antwort finden, kontaktieren Sie uns über info@bergschule, oder Tel. +41 55 283 43 82.