gnussgipfu.ch

Allmid 2 ▪ 3155 Helgisried ▪ Schweiz ▪ +41 31 809 22 44 ▪ info@gnussgipfu.ch

# Der lockende Viertausender

Mönch im Berner Oberland

**Der Mönch, 4'110 m, ein bekannter Berg, eine aussergewöhnliche Tour. Der Blick vom Gipfel in das grüne Mittelland ist weit und kontrastreich. Die Normalroute auf den Mönch ist mit einigen Kletterstellen und dem ausgesetzten Firngrat sehr abwechslungsreich. Die Tour ist gut an einem Tag machbar.**

## Programm

Vom Jungfraujoch auf dem Hüttenweg der Mönchsjochhütte an den Einstieg. Hier geht's mit einer Kletterseillänge los. Über Wegspuren, Kletterstellen und den fast horizontalen Firngrat in ca. 4 h auf den Gipfel.
Aufstieg: 600 hm, reine Gehzeit ca. 4 h / Gesamtzeit unterwegs: 6-7 h

## Anforderungen

Die technischen Anforderungen sind mittel. Du hast bereits die eine oder andere Hochtour gemacht und bringst Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und eine gute Kondition mit.

## Leistungen

Inbegriffen sind die Planung und Durchführung der Tour.
Nicht inbegriffen sind die Kosten für deine An- und Rückreise und deine Zwischenverpflegung.

## Kosten

Fr 700.-- bei einem Gast pro Bergführer (zwei Gäste pro Bergführer nur nach Rücksprache)

## Datum

Samstag, 24. Juli 2021

## Ausrüstungsliste - die wichtigsten Sachen

- Bergschuhe, steigeisen- oder bedingt steigeisenfest
- Angepasste Steigeisen mit Antistoll, Pickel
- Klettergurt mit 2 Schraubkarabinern, Helm
- Sonnenbrille, Sonnenschutz, Sonnenhut
- Warme Tourenbekleidung im Schichtenprinzip mit Fleecejacke o.ä., Wetterschutzjacke (z.B. Goretex Jacke)
- Berghosen, welche das Eindringen von Schnee in die Bergschuhe verhindern und im Bereich der Schuhe nicht zu weit sind (Einhängegefähr mit Steigeisen). Alternative: Gamaschen.
- Handschuhe dick und dünn, Mütze
- Handy, ev. Fotoapparat
- Geld, Halbtaxabo, GA
- Proviant

## Wichtig

Nimm nur das Notwendigste mit. Ein leichter Rucksack steigert den Tourengenuss erheblich!