






# Jungfrauoch – Mönchsjochhütte



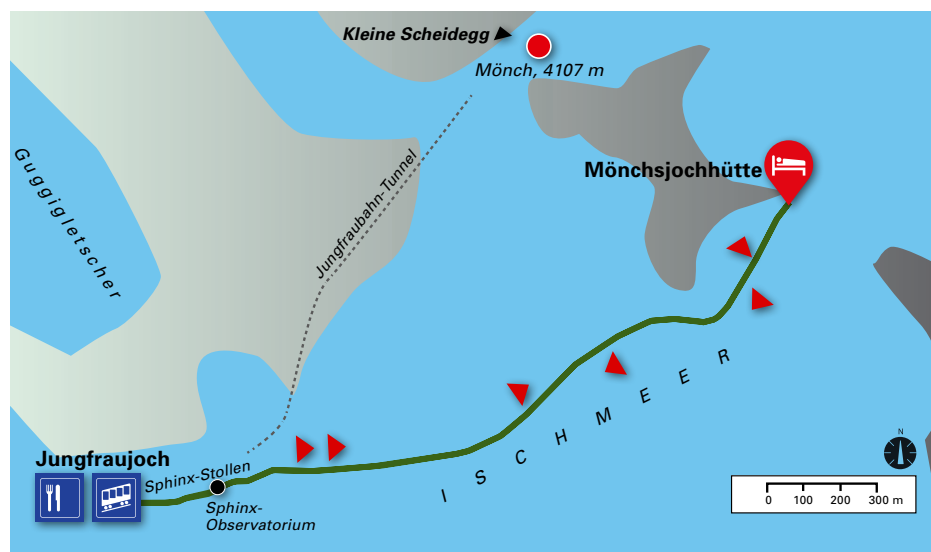
**mittel** | ⌚ 1 h 50 min | ↔ 4.3 km | ⬆️ 360 Hm ⬇️ 360 Hm | 🏠 🍴 Mönchsjochhütte | 📅 Jul – Sep

Einfache Gletschertour mitten ins UNESCO-Weltnaturerbe Jungfrau-Aletsch zur Mönchsjochhütte, die höchste bewartete Hütte der Schweiz. Die 4000er Berge liegen zum Greifen nah und die Weitsicht ist schier unendlich!

- Ausgangspunkt:** Jungfrauoch – Anreise mit ÖV oder PW nach Grindelwald oder Lauterbrunnen. Von da mit der Wengernalp- und Jungfraubahn auf's Jungfrauoch, 3454m ü.M.
- Endpunkt:** Jungfrauoch
- Einkehr:** Unterkunft und Verpflegung: Mönchsjochhütte  
nur Verpflegung: Jungfrauoch
- Anforderungen:** Gefahrenlose Alpin- / Gletscherwanderung, technisch unschwierig  
Schuhe mit griffiger Sohle, Bergstöcke empfehlenswert, Steigeisen meist entbehrlich

00.00 h	Jungfrauoch, 3454 m	 
00.50 h	Ischmeer (Gletscher)	
03.40 h	Mönchsjochhütte, 3650 m	
00.00 h	Jungfrauoch, 3454 m	 

 [Wanderkarte](#)



## Wegbeschreibung

Die 4000er Berge wie Jungfrau, Mönch und die Fiescherhörner liegen zum Greifen nah und die Weitsicht in die Zentral- und Ostschweiz sowie in die Walliser-Alpen ist schier unendlich! Am Fuss des Mönchs beginnt zudem der längste Eisstrom Europas, der Aletschgletscher, nach Süden zu fließen.

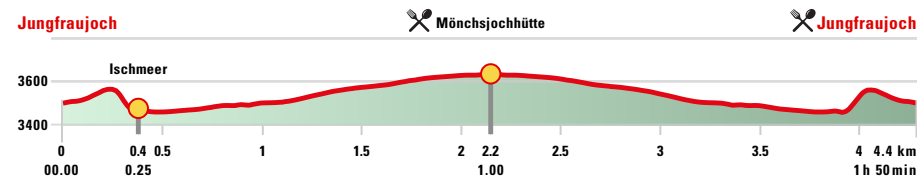
Anreise mit ÖV oder PW nach *Grindelwald* oder *Lauterbrunnen*. Von da mit der *Wengernalp- und Jungfraubahn* auf's *Jungfrauoch*, 3454 m.ü.M. In knapp 1 Std. Marschzeit erreicht man zu Fuss über den Gletscher (schneebedeckt, markiert, Gefahrenhinweise) die **Mönchsjochhütte** (Hütte: +41 33 971 34 72).

Auf dem **Jungfrauoch** angekommen, dem höchsten Bahnhof Europas auf 3454 m.ü.M., geht man zuerst durch den *Sphinx-Stollen*. Am anderen Ende angekommen verläuft die Route quer über den *Jungfrauirm*, bzw. das *Ischmeer*. Zeitlich gesehen, ist die Tour nicht anspruchsvoll, aber man spürt schnell, dass man sich auf 3500 m.ü.M. befindet und das Atmen und Gehen schwerer fällt. Aber die Mühe wird mit einer grandiosen Aussicht auf den *Aletschgletscher* entschädigt. Je nach Tageszeit und Witterungsbedingungen besteht der Untergrund aus sulzigem bis vereistem Schnee – stabile Wanderschuhe mit griffiger Sohle sind erforderlich!

Holzstangen in regelmässigen Abständen markieren den breiten, sicheren Weg. Diesen sollten man **unter keinen Umständen verlassen**, denn bereits wenige Meter nebenan sind Gletscherspalten anzutreffen. Ansonsten birgt die Tour keinerlei alpine Gefahren.

Nach ungefähr 1.6 Kilometer passiert man eine Fahne die den Zugang über den Ostgrat auf den *Mönchsgipfel* markiert. Von nun an ist es nur noch ein kurzer Anstieg bis man die Hütte erreicht hat. Die gemütliche Stube lädt zum Verweilen und geniessen ein.

Der Rückweg zum *Jungfrauoch* erfolgt auf gleicher Strecke.



**WARUM** BELOHNERN WIR EINEN AKTIVEN

LEBENSSTIL? WEIL GESUNDHEIT ALLES IST



[swica.ch/fit](https://www.swica.ch/fit)