

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren	8
Allgemeine Hinweise	10
Symbole	10
Schwierigkeitskategorien	11
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	16
Touristische Hinweise	18
Thunersee: Grate und Schiffe	24
1 4.00 h Blueme, 1392 m	26
2 5.30 h Sigriswiler Rothorn, 2051 m	30
TOP 3 4.45 h Gemmenalphorn, 2061 m – Niederhorn, 1964 m	33
4 2.45 h Bireflue, 1505 m	36
5 3.45 h Pilgerweg zu den Beatushöhlen	38
Gantrisch-Kette und Niedersimmental: Gipfel und Häuser	42
6 5.15 h Niesen, 2362 m	44
7 2.30 h Spiezer Rundweg	47
8 3.45 h Simmeflue, 1397 m	49
9 3.45 h Cheibehore, 1952 m – Strüßligrat – Stockhorn, 2190 m	52
TOP 10 5.30 h Höhenweg Gurnigel – Stockhorn, 2190 m	56
11 4.15 h Gantrisch, 2176 m	60
12 5.45 h Ochse, 2188 m	62
13 3.45 h Höhlenpfad Weissenburg, 1230 m	65
14 5.30 h Looherehürli, 1847 m – Stockeflue, 1949 m	68
15 4.30 h Simmentaler Hausweg	72
16 4.45 h Garten, 2040 m	74
17 5.15 h Bäderhore, 2009 m	76
18 6.00 h Hundsrügg, 2047 m	79
Diemtigal: Almen und Straßen	82
19 4.00 h Talwanderweg Diemtigal	84
20 4.45 h Wiriehore, 2304 m	87
21 3.45 h Grimmialp, 1838 m	90
TOP 22 5.30 h Seehore, 2280 m – Fromattgrat	92
23 3.45 h Niderhore, 2078 m	95
24 6.30 h Seebergsee und Stand, 1939 m	98
Saaneland: Grate und Seen	102
25 3.30 h Rinderberg, 2079 m – Horeflue, 1949 m	104
26 6.30 h Giferspitz, 2541 m – Lauenenhorn, 2477 m	108
27 5.45 h Wasserngrat, 2202 m – Stübli, 2108 m – Lauenensee	112

	28	3.00 h	Höji Wispile, 1939 m	115
TOP	29	3.45 h	Geltenhütte, 2001 m	118
	30	7.45 h	Arpelistock, 3036 m	121
	31	5.15 h	Walighürli, 2049 m	124
	Obersimmental: Seen und Wasserfälle			128
	32	6.00 h	Mieschflue, 2155 m	130
TOP	33	4.45 h	Von Betelberg zur Iffigenalp	133
	34	4.45 h	Iffighore, 2378 m	136
TOP	35	4.15 h	Oberlaubhore, 1999 m	138
	Wildhorn und Wildstrubel: Steine und Suonen			142
TOP	36	2 Tage	Sonnig und wild: Wildhorn-Südseite	144
	37	7.45 h	Schnidejoch, 2755 m – Rawilpass, 2427 m	149
TOP	38	2 Tage	Wildstrubel, 3244 m	152
	39	6.45 h	Tierbergsattel, 2654 m	156
	40	4.30 h	Petit Mont Bonvin, 2412 m – Bisse du Tsittoret	159
	41	3.45 h	Ancien Bisse de Savièse – Bisse du Torrent-Neuf	162
	42	3.45 h	Bisse d'Ayent – Ancien Bisse d'Ayent	165
	Kandertal: Pässe und Hütten			168
	43	3.30 h	Oeschinensee	170
TOP	44	2 Tage	Fründenschur – Zürcherschnyda – Fründenhütte	172
TOP	45	4.15 h	Doldenhornhütte, 1916 m	176
	46	5.45 h	Felsenpfad – Jegertosse, 2157 m	178
	47	8.00 h	Lötschenpass, 2690 m	182
	48	5.45 h	First, 2548 m – Elsighorn, 2340 m	186
	49	5.00 h	Alpschelehubel, 2247 m – Bunderspitz, 2546 m	189
	50	5.30 h	Wyssi Flue, 2741 m – Gällihore, 2282 m	192
	Engstligental: Blumen und Runsen			194
	51	3.15 h	Cholereschlucht – Tschentenalp, 1941 m	196
	52	3.45 h	Schwandfälsplatz, 2025 m – Gürweg	199
	53	5.15 h	Blumenweg – Ammertenspitz, 2612 m	202
	54	2.30 h	Klettersteig »Chäligang« – Engstligenalp, 1963 m	205
	55	6.15 h	Lohnerhütte, 2172 m	208
	56	4.45 h	Durch die Rote Chumme, 2618 m	212
	Trekking im Berner Oberland			216
	57	2 Tage	Rund um die Spillgerte	218
	58	3 Tage	Rund um das Wildhorn	221
	59	4 Tage	Rund um den Wildstrubel	224
	60	3 Tage	Rund um das Balmhorn	230
	Stichwortverzeichnis			236