

Inhalt

Über die Autorin, Symbole	8
Vorwort	10
Einführung	12
Der Bären trek im Überblick	14
Geografie & Geologie	15
Entstehung der Alpen	17
Flora	18
Fauna	22
Wetter	28
Wandern	30
Grundvoraussetzungen	31
Umweltgerechtes Verhalten	33
Reise-Infos von A bis Z	35
An- und Abreise	36
Ausrüstung	36
Essen & Trinken	37
Geld	39
Gesundheit	39
Information	39
Karten	39
Literatur	40
Markierung und Wegzustand	40
Notruf & Bergrettung	40
Orientierung	41
Post und Telekommunikation	41
Vorwahl	41
Reisezeit	41
Selbstversorger	42
Unterkunft	42
Updates	42
SAC-Hütten	43
Trinkwasser	43
Veranstalter	44
Der Bären trek	45
Meiringen	48
1. Etappe: Meiringen - Rosenlauri	50
2. Etappe: Rosenlauri - Große Scheidegg - Grindelwald/Alpiglen	56
↳ Variante: Große Scheidegg - First	60
3. Etappe: Alpiglen - Kleine Scheidegg - Gimmelwald	68
↳ Variante: Wengernalp - Lauterbrunnen - Mürren	72

4. Etappe A: Gimmelwald/Mürren - Sefinenfurgge - Griesalp	77
4. Etappe B: Gimmelwald/Mürren - Sefinenfurgge - Gspaltenhornhütte	81
5. Etappe B: Gspaltenhornhütte - Hohtürli - Oeschinensee	82
↳ Variante: Mürren - Soustal - Griesalp	83
5. Etappe A: Griesalp - Hohtürli - Oeschinensee - Kandersteg	87
↳ Variante: Alp Oberbärgli - Heuberg - Gondel Kandersteg	92
6. Etappe: Kandersteg - Adelboden/Alp Laueli - Engstligenalp	94
↳ Variante: Kletterweg Lohnerhütte - Engstligenalp	97
↳ Variante: Üschenegrat - Tschingellochtighorn - Engstligenalp	100
↳ Variante: Schwarenbach - Chindbettipass - Engstligenalp	102
7. Etappe: Engstligenalp - Ammertepass - Iffigenalp	103
7. Etappe: Adelboden - Hahnenmoospass - Lenk	108
↳ Variante: Adelboden - Sillerenbühl - Hahnenmoospass	109
8. Etappe: Iffigenalp - Lauenen - Gsteig	111
↳ Variante: Chrinepass - Höhi Wispile - Gstaad	114
↳ Variante: Chrinepass - Waliser Wispile - Gsteig	115
8. Etappe: Lenk - Trütlißbergpass - Lauenen	116
↳ Variante: Betelberg - Trütlißbergpass	117
↳ Variante: Trütlißbergpass - Gstaad	118
Index	120
Übersichtskarten	46ff