

| | | | | |
|-----------|--|---------|-----------|----|
| 1 | Auf das Brudelhorn | 13 km | 5:00 Std. | 16 |
| 2 | Galmihornhütte | 11 km | 4:30 Std. | 18 |
| 2 | Der Gommer Höhenweg | 15,5 km | 5:00 Std. | 22 |
| 4 | Auf das Eggerhorn | 15,5 km | 6:00 Std. | 26 |
| 17 | Rund um das Eggishorn | 13 km | 4:30 Std. | 30 |
| 6 | Von der Riederfurka zum Eggishorn | 11,5 km | 6:00 Std. | 34 |
| 7 | Im Vorfeld des Aletschgletschers | 10 km | 3:30 Std. | 38 |
| 8 | Die Massa-Gletscherschlucht | 15 km | 5:45 Std. | 42 |
| 9 | Zur Oberaletschhütte | 19 km | 7:45 Std. | 46 |
| 10 | Auf das Sparrhorn | 10,5 km | 5:00 Std. | 50 |
| 11 | Ins Gredetschtal | 7,5 km | 3:00 Std. | 52 |
| 17 | Rund um Brig | 11 km | 3:00 Std. | 56 |
| 13 | Der Stockalperweg | 13 km | 4:15 Std. | 60 |
| 14 | Der Simplon-Höhenweg | 14,5 km | 5:30 Std. | 64 |
| 17 | Der Höhenweg Simplon-Süd | 15 km | 5:00 Std. | 68 |
| 16 | Der Sirwoltesee | 18 km | 6:30 Std. | 72 |
| 17 | Corwetsch und die Gondoschlucht | 15 km | 6:30 Std. | 76 |
| 18 | Von Visperterminen nach Visp | 9,5 km | 2:30 Std. | 80 |
| 19 | Der Gsponer Höhenweg | 15 km | 4:30 Std. | 82 |
| 20 | Zum Monte-Moro-Pass | 16 km | 6:00 Std. | 84 |

| | | | | |
|-----------|---|----------------|------------------|------------|
| 23 | Der Europaweg (Nordabschnitt) | 15,5 km | 6:30 Std. | 88 |
| 23 | Der Europaweg (Südabschnitt) | 22,5 km | 8:15 Std. | 92 |
| 33 | Zermatter Spaziergang | 6,5 km | 3:00 Std. | 96 |
| 24 | Zu Fuß auf den Gornergrat | 11 km | 5:00 Std. | 100 |
| 33 | Über die Höhbalmen | 18,5 km | 6:00 Std. | 104 |
| 23 | Ins Jungtal | 13 km | 6:30 Std. | 108 |
| 33 | Die »Alte Suon« von Bürchen | 15,5 km | 4:30 Std. | 112 |
| 23 | Zur Turtmannhütte | 9 km | 3:45 Std. | 116 |
| 33 | Ins Baltschiedertal | 13 km | 4:30 Std. | 120 |
| 33 | BLS-Höhenweg »Lötschberg-Süd« | 16 km | 5:15 Std. | 122 |
| 33 | Die Lüegeru- und die Stägeru-Suone | 5,5 km | 2:00 Std. | 126 |
| 32 | Die Ladu- und die Tatz-Suone | 13 km | 5:00 Std. | 130 |
| 33 | Der Lötschberg | 12 km | 5:00 Std. | 134 |
| 33 | Der Lötschentaier Höhenweg | 9 km | 2:30 Std. | 138 |
| 35 | Zur Anenhütte | 10,5 km | 4:15 Std. | 140 |
| 33 | Torrenthorn und Dalaschlucht | 16 km | 7:00 Std. | 144 |
| 33 | Der Gemmipass | 20,5 km | 7:00 Std. | 148 |
| 32 | Schwarzhorn und Gemmiweg | 18,5 km | 7:45 Std. | 152 |
| 33 | Von Leukerbad nach Leuk | 13,5 km | 4:15 Std. | 156 |
| 40 | Salgescher Weinberge und Pfynwald | 22 km | 6:30 Std. | 160 |
| | Register | | | 164 |
| | Impressum | | | 168 |