

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Touristische Hinweise von A bis Z	8
Symbole	8
GPS-Tracks	12
Top-Touren im westlichen Berner Oberland	19
 Gantrisch-Kette und Niedersimmental: Gipfel und Häuser	20
1 8.00 Std. Stockhorn, 2190 m	22
2 9.00 Std. Niesen, 2362 m	24
3 5.15 Std. Höhenweg Gurnigel – Stockhorn, 2190 m	26
4 5.30 Std. Gantrisch, 2176 m	28
5 6.00 Std. Ochsen, 2188 m – Gemsgrat – Bürglen, 2165 m	30
6 4.30 Std. Simmentaler Hausweg	32
7 6.30 Std. Kaiseregg, 2185 m	34
8 6.00 Std. Garten, 2040 m	36
9 4.15 Std. Hundsrügg, 2047 m – Rellerligrat, 1831 m	38
 Saanenland: Hügel und Seen	40
10 4.00 Std. Hornflue, 1949 m	42
11 5.30 Std. Col de Jable, 1884 m	44
12 4.30 Std. Walliser Wispile, 1983 m	46
13 6.00 Std. Walighürli, 2050 m – La Palette, 2170 m	48
14 6.00 Std. Col du Sanetsch, 2242 m	50
15 11.00 Std. Wildhorn-Südseite	52
 Obersimmental: Steine und Wege	56
10 5.30 Std. Trütlisbergpass – Wasserngrat, 2098 m	58
19 5.20 Std. Gandlouenegrat, 2078 m – Tube, 2107 m	60
15 5.45 Std. Vom Iffigsee zum Lauenensee	62
10 4.30 Std. Oberlaubhorn, 1999 m	64
20 7.15 Std. Rawilpass, 2429 m	66
21 7.15 Std. Tierbergsattel, 2654 m	68
22 8.00 Std. Rohrbachlücke, 2830 m – Ancien Bisse du Rho	70
23 7.00 Std. Auf der Südseite des Wildstrubel-Massivs	73
 Diemtligtal: Almen und Straßen	76
24 6.00 Std. Seebergsee und Stand, 1939 m	78
25 10.00 Std. Niderhorn, 2077 m – Turnen, 2079 m	80

26	4.30 Std.	Talwanderweg Diemtigtal	84
27	7.15 Std.	Rauflhorn, 2322 m	86
28	6.30 Std.	Ottereppass, 2278 m	88
Engstligental: Spitzen und Spissen			90
29	9.15 Std.	Albristhorn, 2763 m	92
30	6.45 Std.	Durch die Rote Chumme, 2620 m	94
31	5.15 Std.	Ammertenspitz, 2613 m	96
33	5.15 Std.	Spissenweg Engstligental	98
33	5.30 Std.	Niesen, 2362 m	100
34	5.00 Std.	Elsighorn, 2341 m – Gollitschehöri, 2194 m	102
Kander- und Kiental: Pässe und Hütten			104
35	6.00 Std.	Wätterlatte, 2007 m	106
36	5.00 Std.	Lötschberg-Panoramaweg	108
37	3.00 Std.	Kientaler Tal- und Wildwasserweg	110
39	8.00 Std.	Sefinenfurge, 2612 m	112
33	7.45 Std.	Hohtürli, 2778 m – Blümlisalphütte, 2834 m	114
40	5.00 Std.	Untere Fründenschnur	116
41	6.45 Std.	Lötschenpass, 2690 m	118
43	7.00 Std.	Gemmipass, 2322 m	122
43	8.45 Std.	Üschenegrat, 2472 m – Engstligengrat, 2659 m	124
44	7.00 Std.	Bunderchrinde, 2385 m	126
43	6.45 Std.	Morgenberghorn, 2248 m	128
Thunersee: Grate und Schiffe			130
46	4.15 Std.	Grünenbergpass, 1555 m	132
47	6.30 Std.	Gemmenalphorn, 2061 m – Niederhorn, 1963 m	134
40	6.45 Std.	Sigriswiler Rothorn, 2051 m	136
40	4.00 Std.	Blueme, 1392 m	138
50	3.30 Std.	Pilgerweg zu den Beatushöhlen	140
Stichwortverzeichnis			142