

1	Über den Hochstollen, 2481 m	20 km	7:00 Std.	16
2	Reichenbachfall – Aareschlucht	14,5 km	4:30 Std.	20
3	Tierberglihütte, 2795 m	6 km	3:45 Std.	24
4	Über den Furtwangsattel, 2568 m	17,5 km	9:00 Std.	26
5	Zum Grimselpass, 2164 m	16,5 km	4:45 Std.	30
6	Gelmerhütte, 2412 m	11 km	5:00 Std.	34
7	Zur Lauteraarhütte, 2392 m	21 km	7:00 Std.	36
8	Zur Grossen Scheidegg, 1962 m	13,5 km	4:30 Std.	40
9	Freilichtmuseum Ballenberg	6 km	3:00 Std.	44
10	Aufs Briener Rothorn, 2350 m	13,5 km	4:30 Std.	52
11	Zu den Giessbachfällen	13,5 km	4:30 Std.	56
12	Interlaken und die Heimwehfluh	10 km	2:45 Std.	58
13	Über das Faulhorn, 2681 m	17 km	5:45 Std.	62
14	Am Höhenweg 2000	15,5 km	5:00 Std.	66
15	Zur Glectsteinhütte, 2317 m	11 km	6:00 Std.	68
16	Die Grindelwald-Schluchten	16 km	6:15 Std.	70
17	Zur Schreckhornhütte, 2529 m	16 km	8:00 Std.	74
18	Am Eiger-Trail	13,5 km	4:15 Std.	78
19	Die Kleine Scheidegg, 2061 m	17,5 km	5:45 Std.	82
20	Über den Allmendhubel, 1907 m	17,5 km	6:15 Std.	86

21	Zum Tanzbödeli, 2125m	13 km	5:45 Std.	90
22	Nach Beatenberg, 1153m	8,5 km	3:00 Std.	94
23	Sigriswiler Rothorn, 2051 m	15,5 km	6:45 Std.	96
24	Zum Gamchigletscher	13,5 km	5:15 Std.	100
25	Am BLS-Erlebnispfad	14 km	4:00 Std.	104
26	Zur Blümlisalphütte, 2834 m	17 km	8:00 Std.	108
27	Jegertosse, 2174 m	15,5 km	6:45 Std.	112
28	Über den Lötschepass, 2690 m	11,5 km	5:30 Std.	116
29	Zum Gemmipass, 2322m	21 km	7:00 Std.	120
30	Über die First, 2548 m	11 km	5:30 Std.	124
31	Zum Chindbettipass, 2623m	10 km	4:00 Std.	126
32	Übers Albristhorn, 2762 m	12,5 km	6:15 Std.	130
33	Seebergsee – Scheidegg, 1991 m	20 km	7:00 Std.	134
34	Über das Stockhorn, 2190 m	17 km	7:45 Std.	138
35	Der Simmentaler Hausweg	22,5 km	6:00 Std.	142
36	Über den Tierbergsattel, 2654 m	18 km	8:15 Std.	146
37	Über das Iffighore, 2378m	18,5 km	7:45 Std.	150
38	Über den Garten, 2040m	11 km	4:45 Std.	154
39	Auf den Giferspitz, 2542m	16,5 km	7:15 Std.	158
40	Zur Geltenhütte, 2006 m	17 km	5:45 Std.	162
	Register			164
	Impressum			168