

Inhalt

Vorwort	2
Allgemeine Hinweise	6
Berg- und Alpinwanderskala des SAC	7
▶ 1 Der ganze Eiger-Trail, 2320 m Von Grindelwald aufwärts bis nach Eigergletscher	14
▶ 2 Zum Einstieg der Eigernordwand, 2360 m Ein schwieriger Abstecher vom Eiger-Trail	17
▶ 3 Oberer Grindelwaldgletscher, 1620 m Treppenwege beim Hotel Wetterhorn	20
▶ 4 Uf Spitzen, 2381 m Von First via Bachsee über den Waldspitz nach Bort	22
▶ 5 Geiss, 2067 m – Tuba, 2076 m Schynige Platte: von Gsteigwiler nach Lüttschental	24
▶ 6 Tschuggen, 2521 m Von Wengen auf die Kleine Scheidegg	28
▶ 7 Lauberhorn-Trail, 2317 m Von der Kleinen Scheidegg nach Wengen	31
▶ 8 Alte Guggihütte, 2388 m Von der Station Eigergletscher auf die Kleine Scheidegg	34
▶ 9 Mönchsjochhütte, 3657 m Vom Jungfraujoch über den Jungfraufrin	36
▶ 10 Silberhornhütte, 2663 m Von Stechelberg über Altläger und Wart	38
▶ 11 Ellstab Nordgipfel, 2262 m Rundtour ab Stechelberg	41
▶ 12 Kilchbalmhöhle, 1550 m Von Gimmelwald bei Mürren durchs Sefinental	44
▶ 13 Maulerhubel, 1955 m Von der Station Winteregg nach Mürren	46
▶ 14 Uf der Schöni, 2000 m Rundtour von Kiental über fünf Gipfel im Spigeggrund	49
▶ 15 Bundstock, 2756 m – Schwarzhorn, 2785 m Von der Griesalp im Kiental nach Kandersteg	54

- ▶ **16 Jegertosse, 2154 m**
Rundtour von Kandersteg über die Fisialp 58
- ▶ **17 Kleines Plattenhorn am Gemmipass, 2605 m**
Von Leukerbad über die Gemmi nach Kandersteg 60
- ▶ **18 Zallershorn, 2743 m**
Von Mitholz beim Blausee über Undere Giesene 63
- ▶ **19 Lötschberger Bahnwanderweg, 1070 m**
Von Mitholz nach Blausee im Kandertal 66
- ▶ **20 Hängebrücke Hostalde, 910 m**
Engstligen-Uferweg von Rohrbach nach Frutigen 69
- ▶ **21 Gsürweg – Schwandfeldspitz, 2025 m**
Von Adelboden über Schärmtanne und Tschentalp 71
- ▶ **22 Tronegggrat, 1966 m**
Von Geilsbüel via Bütschi-Tal zum Chuenisbärgli 74
- ▶ **23 Klettersteig Chäligang, 1964 m**
Der schönste Weg auf die Engstligenalp 77
- ▶ **24 Wildstrubel West, 3243 m**
Von den Simmenfällen bei Lenk über das Flueseeli 80
- ▶ **25 Rohrbachstein, 2950 m**
Von Lenk via Wildstrubelhütte nach Icoigne 83
- ▶ **26 Schnidehorn, 2937 m**
Rundtour von der Iffigenalp ob Lenk 88
- ▶ **27 Schluchhorn, 2578 m**
Rundtour von Gsteig 91
- ▶ **28 Floriette, 2195 m**
Vom Col du Pillon zum Arnensee 94
- ▶ **29 Grubenberghütte, 1840 m**
In zwei Tagen rund um das Grischbachtal 96
- ▶ **30 Muntiggalm, 2077 m**
Rundtour von Zweisimmen über drei Gipfel 99
- ▶ **31 Seehorn, 2281 m – Stand, 1939 m**
Von Schwenden über Girensattel und Seebergsee 102
- ▶ **32 Niesengrat, 2408 m**
Vom Drunengalm zum Schmelihorn 105
- ▶ **33 Mittagflue, 1865 m**
Rundtour von Boltigen im Simmental 108
- ▶ **34 Mamilchloch und Schnurreloch, 1230 m**
Von Oberwil zur Station Weissenburg 110

- ▶ **35 Bürglen, 2165 m – Gantrisch, 2175 m**
Von der Unteren Gantrischhütte zur Wasserscheide 112
- ▶ **36 Sunnhorn, 1397 m**
Durch die Südostwand der Simme flue 116
- ▶ **37 Bürg, 696 m – Spiezberg, 687 m**
Rundtour von Spiez via Faulensee und Schloss 119
- ▶ **38 Spaziergang durch Thun, 640 m**
Schadau, Kleist-Insel, Jakobshübeli, Altstadt 122
- ▶ **39 Spycherweg Heiligenschwendli, 1117 m**
Rundtour mit Besteigung des Vesuvus 126
- ▶ **40 Ralligstöck – Spitzi Flue, 1658 m**
Von Merligen nach Sigriswil 129
- ▶ **41 Bärenpfad, Schafloch-, Jägerstollen, 1963 m**
Von Schwanden übers Niederhorn nach Beatenberg 132
- ▶ **42 Hohgant, 2197 m**
Von Kemmeriboden Bad nach Habkern 135
- ▶ **43 Am Rande von Interlaken, 733 m**
Von Ringgenberg nach Wilderswil 138
- ▶ **44 Augstmatthorn, 2137 m**
Von Ober- nach Niederried am Brienersee 142
- ▶ **45 Felspfad Alpbachschlucht, 810 m**
Rundtour von Meiringen mit Burg Resti 145
- ▶ **46 Hochmoor Kaltenbrunnen, 1889 m**
Rundtour von Meiringen via Reichenbachfall 147
- ▶ **47 Grätli, 2065 m**
Rundtour von Feldmoos an der Sustenpassstraße 151
- ▶ **48 Tierberglühütte, 2795 m**
Von Steingletscher auf dem Klettersteig 154
- ▶ **49 Rund um den Gelmersee, 1860 m**
Aufstieg von Handegg, Abstieg mit der Gelmerbahn 157
- ▶ **50 Nägelisgrätli, 2670 m**
Von Gletsch via Rhonegletscher zum Grimselpass 160

Stichwortverzeichnis

164