

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Touristische Hinweise von A bis Z	6
Symbole	6
Die Top-Touren im westlichen Berner Oberland	17
Übersichtskarte	18
Gantrisch-Kette und Niedersimmental: Gipfel und Häuser	20
1 Stockhorn, 2190 m: Von Oberstocken bei Thun nach Erlenbach und Oey	22
2 Niesen, 2362 m: Von Oey nach Mülönen	24
3 Höhenweg Gurnigel – Hohmad, 2076 m – Stockhorn, 2190 m	26
4 Gantrisch, 2175 m: Vom Gurnigel ins Simmental	28
5 Ochsen, 2188 m – Gemsgrat – Bürglen, 2165 m: Rundtour von der Gurnigel-Passstraße	30
6 Simmentaler Hausweg: Von Boltigen nach Erlenbach	32
7 Kaiseregg, 2185 m: Vom Schwarzsee nach Boltigen	34
8 Garten, 2040 m: Von Boltigen nach Jaun	36
9 Hundsrügg, 2047 m – Rellerligrat, 1831 m: Vom Jaunpass nach Schönriged oder Saanen	38
Saanenland: Hügel und Seen	40
10 Hornflue, 1949 m: Von Schönried nach Gstaad	42
11 Col de Jable, 1884 m: Von Gstaad oder Saanen nach L'Etivaz	44
12 Walliser Wispile, 1982 m: Von Lauenen nach Gsteig bei Gstaad	46
13 Walighürli, 2050 m – La Palette, 2170 m: Von Gsteig nach Les Diablerets	48
14 Col du Sanetsch, 2242 m: Von Gsteig ins Wallis	50
15 Wildhorn-Südseite: Vom Sanetsch- zum Rawilpass	52
Obersimmental: Steine und Wege	56
16 Trüttlisbergpass – Wassergrat, 2098 m: Von Lenk nach Gstaad	58
17 Gandlouenegrat, 2078 m – Tube, 2106 m: Von Zweisimmen nach Lenk	60
18 Vom Iffigsee zum Lauenensee: Von Lenk-Iffigenalp nach Lauenen	62
19 Oberlaubhorn, 1999 m: Von Oberried bei Lenk auf die Iffigenalp	64
20 Rawilpass, 2429 m: Von Lenk zum Lac de Tseuzier	66
21 Tierbergsattel, 2654 m: Von Lenk auf die Iffigenalp	68
22 Rohrbachlücke, 2830 m: Von der Wildstrubelhütte nach Crans-sur-Sierre	70

23 Auf der Südseite des Wildstrubel-Massivs: Von Montana-Crans nach Leukerbad	73
Diemtigal: Almen und Straßen	76
24 Seebergsee und Stand: Von Zweisimmen auf die Grimmialp	78
25 Niderhorn, 2077 m – Turnen, 2079 m: Von Boltigen nach Oey	80
26 Talwanderweg Diemtigal: Von Oey auf die Grimmialp	84
27 Rauflihorn, 2322 m: Von Grimmialp nach St. Stephan	86
28 Otterepass, 2278 m: Von Grimmialp nach Achseten	88
Engstligental: Spitzen und Spissen	90
29 Albristhorn, 2763 m: Von Lenk nach Adelboden	92
30 Durch die Rote Chumme, 2620 m: Von Leukerbad-Gemmipass auf die Engstligenalp	94
31 Ammertenspitz, 2613 m: Von der Engstligenalp nach Lenk	96
32 Spissenweg Engstligental: Von Adelboden nach Frutigen	98
33 Niesen, 2362 m: Von Frutigen auf den Gipfel	100
34 Elsighorn, 2341 m – Golitschhöri, 2194 m: Von Achseten nach Kandersteg	102
Kander- und Kiental: Pässe und Hütten	104
35 Wätterlatte, 2007 m: Von Mülönen nach Kiental	106
36 Lötschberg Nordrampe: Von Kiental nach Kandersteg	108
37 Kientaler Tal- und Wildwasserweg: Von Kiental auf die Griesalp	110
38 Sefinenfurgge, 2612 m: Von Stechelberg auf die Griesalp	112
39 Hochtürli, 2778 m – Blümlisalphütte, 2834 m: Von der Griesalp nach Kandersteg	114
40 Untere Fründenschnur: Rundtour von Kandersteg	116
41 Lötschenpass, 2690 m: Von Kandersteg ins Lötschental	118
42 Gemmpass, 2322 m: Von Kandersteg nach Leukerbad	122
43 Üschenegrat, 2472 m – Engstligenegrat, 2659 m: Von Kandersteg zur Engstligenalp	124
44 Bunderchrinde, 2385 m: Von Kandersteg nach Adelboden	126
45 Morgenberghorn, 2248 m: Von Aeschi nach Saxeten	128
Thunersee: Grate und Schiffe	130
46 Grünenbergpass, 1555 m: Von Innereriz nach Habkern	132
47 Gemmenalphorn, 2061 m – Burgfeldstand, 2063 m – Niederhorn, 1963 m: Von Habkern nach Beatenberg	134
48 Sigriswiler Rothorn, 2051 m: Von Beatenberg nach Schwanden-Sigriswil	136
49 Blueme, 1392 m: Von Schwanden nach Thun	138
50 Pilgerweg zu den Beatushöhlen: Von Merligen nach Interlaken	140
Stichwortverzeichnis	142