

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Touristische Hinweise von Allez-y bis Zickzack	8

La Berra – Schwarzsee: »Vreneli ab em Guggisbärg«	24
1 La Berra: Von Plasselb nach Charmey (und zum Schwarzsee)	24
2 Vanil des Cours: Von Broc-Fabrique nach Charmey	28
3 Le Gibloux – Île d'Ogoz: Von Gumefens nach Le Bry	30
4 Entlang der Sarine: Von Grangeneuve nach Freiburg	34
5 »Röstigraben«: Von Fribourg nach Plasselb	38
6 Vreneliwäg aufs Guggershörnli: Von Plaffeien nach Guggisberg	40
7 Kaiseregg: Von Jaun zum Schwarzsee	42
8 Schopfenspitz (Gros Brun): Vom Schwarzsee nach Charmey	44

La Gruyère – Gastlosen: »Lyôba, lyôba, por aryâ«	46
9 Lac de Montsalvens – Gorges de la Jogne: Von Charmey nach Gruyères	46
10 Dent de Broc: Von Broc-Village nach Gruyères	50
11 Sentier des fromageries: Von Gruyères nach Moléson-Village	52
12 Le Moléson: Von Gruyères über La Vudalla nach Bulle	54
13 Teysachaux: Von Moléson-Village nach Les Paccots	58
14 Niremont – Les Alpettes: Von Les Paccots nach Bulle	60
15 Dent de Lys: Von Les Paccots nach Albeuve	64
16 Haute Gruyère: Von Gruyères durch das Vallée de l'Intyamont nach Montbovon	66
17 L'Aiguille – Chaux de Culand: Von Montbovon nach Château-d'Oex	70
18 Vanil Noir – Vanil de l'Écri – Pointe de Paray: Rundtour von Grandvillard	72
19 Dent de Folliéran: Von Pra Jean oder von Rougemont	76
20 Gastlosen: Von Jaun nach Rougemont	80

Rochers de Naye – Pays d'Enhaut: »Là-haut, sur la montagne«	86
21 Col de Sonlomont – Col de Chaude: Von Château-d'Oex zum Château de Chillon	86
22 Dent de Jaman – Rochers de Naye: Rundtour ab Montreux	90
23 Les Pléiades: Von Les Paccots nach Clarens und Montreux	92
24 Dent de Corjon: Von Allières nach Rossinière	94
25 Rocher du Midi: Rundtour von Château-d'Oex	96
26 Gummfluh: Von Rougemont nach Gstaad oder Saanen	98
27 Videmanette – Isenau: Von Rougemont nach Les Diablerets	102

28 Lac Lioson – Lac Retaud – Gorges du Dar: Vom Col des Mosses zum Col du Pillon und nach Les Diablerets	104
29 Mont d'Or: Vom Col des Mosses nach Le Sépey	108
30 Tour d'Aï – Tour de Mayen: Rundtour von Leysin	110
31 Vier Sex überm Rhonetal: Rundtour von Corbeyrier	112

Les Diablerets – Grand Muveran: »Voici la Mi-Été, Bergers de nos montagnes«	116
32 Le Chamossaire: Von Diablerets über den Col de la Croix und den Col de Bretaye nach Chesières und Villars	116
33 Salinen und Rebberge: Von Bex nach Ollon	120
34 La Motte: Von Gryon nach Les Plans-sur-Bex und Fontanaz-Seulaz	122
35 Pointe des Savolaires und Trou de l'Ours: Von Les Plans-sur-Bex nach Léoutre oder Le Bévieux	126
36 Grand Muveran: Rundtour von Les Plans-sur-Bex	128
37 Sex Rouge: Von Les Diablerets nach Derborence	132
38 Oldenhorn: Vom Col du Pillon nach Reusch	136
39 Mont Gond: Von Gsteig über den Col de Sanetsch nach Aven	138
40 Bisse de la Tsandra: Von der Sanetschstraße nach Aven	140
41 Pas de Cheville – Vallée de la Lizerne: Von Les Chaux über Solalex und Derborence nach Ardon	142
42 Tête du Portail – Grand Chavalard: Von Branson nach Ovronnaz	144
43 Grand Garde: Von Ovronnaz-les-Bains nach Saillon-les-Bains	148
44 Zum Rhoneknie: Von Saillon-les-Bains nach Branson	150
45 Übers Rhoneknie: Von Branson nach Lavey-les-Bains	154
46 Grande Dent de Morcles: Von Ovronnaz-les-Bains nach Lavey-les-Bains	156

Grande Randonnée: »Cinq kilomètres à pied, ça use, ça use«	160
47 Freiburger Voralpenroute: Von Plaffeien über Charmey und Gruyères nach Les Paccots	160
48 Tour du Massif des Diablerets: Les Diablerets – Solalex – Sanetschpass – Gsteig – Col du Pillon – Les Diablerets	164
49 Tour du Muveran: Les Plans-sur-Bex – Derborence – Cabane Rambert – Col du Demècre – La Tourche – Les Plans-sur-Bex	168
50 Gipfeltour von Freiburg nach Martigny: La Berra – Vanil Noir – Gummfluh – Sex Rouge – Grand Muveran – Dent de Morcles – Tête du Portail	170

Stichwortverzeichnis	174
-----------------------------	-----