

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	3
<b>Übersichtskarte</b> .....	6
<b>Touristische Hinweise von A bis Z</b> .....	8
<b>Symbole</b> .....	8
<b>GPS-Tracks</b> .....	12
<b>Top-Touren im westlichen Berner Oberland</b> .....	19
<b>Gantrisch-Kette und Niedersimmental: Gipfel und Häuser</b> .....	20
<b>1</b> 8.00 Std. <b>Stockhorn, 2190 m</b> .....	22
<b>2</b> 9.00 Std. <b>Niesen, 2362 m</b> .....	24
<b>3</b> 5.15 Std. <b>Höhenweg Gurnigel – Stockhorn, 2190 m</b> .....	26
<b>4</b> 5.30 Std. <b>Gantrisch, 2176 m</b> .....	28
<b>5</b> 6.00 Std. <b>Ochsen, 2188 m – Gemsgrat – Bürglen, 2165 m</b> .....	30
<b>6</b> 4.30 Std. <b>Simmentaler Hausweg</b> .....	32
<b>7</b> 6.30 Std. <b>Kaiseregg, 2185 m</b> .....	34
<b>8</b> 6.00 Std. <b>Garten, 2040 m</b> .....	36
<b>9</b> 4.15 Std. <b>Hundsrügg, 2047 m – Rellerligrat, 1831 m</b> .....	38
<b>Saanenland: Hügel und Seen</b> .....	40
<b>10</b> 4.00 Std. <b>Hornflue, 1949 m</b> .....	42
<b>11</b> 5.30 Std. <b>Col de Jable, 1884 m</b> .....	44
<b>12</b> 4.30 Std. <b>Walliser Wispile, 1983 m</b> .....	46
<b>13</b> 6.00 Std. <b>Walighürli, 2050 m – La Palette, 2170 m</b> .....	48
<b>14</b> 6.00 Std. <b>Col du Sanetsch, 2242 m</b> .....	50
<b>15</b> 11.00 Std. <b>Wildhorn-Südseite</b> .....	52
<b>Obersimmental: Steine und Wege</b> .....	56
<b>16</b> 5.30 Std. <b>Trüttlisbergpass – Wasserngrat, 2098 m</b> .....	58
<b>17</b> 5.20 Std. <b>Gandlouenegrat, 2078 m – Tube, 2107 m</b> .....	60
<b>18</b> 5.45 Std. <b>Vom Iffigsee zum Lauenensee</b> .....	62
<b>19</b> 4.30 Std. <b>Oberlaubhorn, 1999 m</b> .....	64
<b>20</b> 7.15 Std. <b>Rawilpass, 2429 m</b> .....	66
<b>21</b> 7.15 Std. <b>Tierbergsattel, 2654 m</b> .....	68
<b>22</b> 8.00 Std. <b>Rohrbachlücke, 2830 m – Ancien Bisse du Rho</b> .....	70
<b>23</b> 7.00 Std. <b>Auf der Südseite des Wildstrubel-Massivs</b> .....	73
<b>Diemtigal: Almen und Straßen</b> .....	76
<b>24</b> 6.00 Std. <b>Seebergsee und Stand, 1939 m</b> .....	78
<b>25</b> 10.00 Std. <b>Niderhorn, 2077 m – Turnen, 2079 m</b> .....	80
<b>26</b> 4.30 Std. <b>Talwanderweg Diemtigal</b> .....	84
<b>27</b> 7.15 Std. <b>Rauflihorn, 2322 m</b> .....	86
<b>28</b> 6.30 Std. <b>Otterepass, 2278 m</b> .....	88
<b>Engstligental: Spitzen und Spissen</b> .....	90
<b>29</b> 9.15 Std. <b>Albristhorn, 2763 m</b> .....	92
<b>30</b> 6.45 Std. <b>Durch die Rote Chumme, 2620 m</b> .....	94
<b>31</b> 5.15 Std. <b>Ammertenspitz, 2613 m</b> .....	96
<b>32</b> 5.15 Std. <b>Spissenweg Engstligental</b> .....	98
<b>33</b> 5.30 Std. <b>Niesen, 2362 m</b> .....	100
<b>34</b> 5.00 Std. <b>Elsighorn, 2341 m – Golitschehöri, 2194 m</b> .....	102
<b>Kander- und Kiental: Pässe und Hütten</b> .....	104
<b>35</b> 6.00 Std. <b>Wätterlatte, 2007 m</b> .....	106
<b>36</b> 5.00 Std. <b>Lötschberg-Panoramaweg</b> .....	108
<b>37</b> 3.00 Std. <b>Kientaler Tal- und Wildwasserweg</b> .....	110
<b>38</b> 8.00 Std. <b>Sefinenfurgge, 2612 m</b> .....	112
<b>39</b> 7.45 Std. <b>Hohtürli, 2778 m – Blümlisalphütte, 2834 m</b> .....	114
<b>40</b> 5.00 Std. <b>Untere Fründenschmur</b> .....	116
<b>41</b> 6.45 Std. <b>Lötschenpass, 2690 m</b> .....	118
<b>42</b> 7.00 Std. <b>Gemmipass, 2322 m</b> .....	122
<b>43</b> 8.45 Std. <b>Üschenegrat, 2472 m – Engstligengrat, 2659 m</b> .....	124
<b>44</b> 7.00 Std. <b>Bunderchrinde, 2385 m</b> .....	126
<b>45</b> 6.45 Std. <b>Morgenberghorn, 2248 m</b> .....	128
<b>Thunersee: Grate und Schiffe</b> .....	130
<b>46</b> 4.15 Std. <b>Grünenbergpass, 1555 m</b> .....	132
<b>47</b> 6.30 Std. <b>Gemmenalphorn, 2061 m – Niederhorn, 1963 m</b> .....	134
<b>48</b> 6.45 Std. <b>Sigriswiler Rothorn, 2051 m</b> .....	136
<b>49</b> 4.00 Std. <b>Blueme, 1392 m</b> .....	138
<b>50</b> 3.30 Std. <b>Pilgerweg zu den Beatushöhlen</b> .....	140
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	142