

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	2
<b>Allgemeine Hinweise</b>	6
<b>Berg- und Alpinwanderskala des SAC</b>	7
<b>▶ 1 Der ganze Eiger-Trail, 2320 m</b> Von Grindelwald aufwärts bis nach Eigergletscher	14
<b>▶ 2 Zum Einstieg der Eignordwand, 2360 m</b> Ein schwieriger Abstecher vom Eiger-Trail	17
<b>▶ 3 Oberer Grindelwaldgletscher, 1620 m</b> Treppenwege beim Hotel Wetterhorn	20
<b>▶ 4 Uf Spitzen, 2381 m</b> Von First via Bachsee über den Waldspitz nach Bort	22
<b>▶ 5 Geiss, 2067 m – Tuba, 2076 m</b> Schynige Platte: von Gsteigwiler nach Lütschental	24
<b>▶ 6 Tschuggen, 2521 m</b> Von Wengen auf die Kleine Scheidegg	28
<b>▶ 7 Lauberhorn-Trail, 2317 m</b> Von der Kleinen Scheidegg nach Wengen	31
<b>▶ 8 Alte Guggihütte, 2388 m</b> Von der Station Eigergletscher auf die Kleine Scheidegg	34
<b>▶ 9 Mönchsjoche, 3657 m</b> Vom Jungfraujoch über den Jungfraufirn	36
<b>▶ 10 Silberhornhütte, 2663 m</b> Von Stechelberg über Altläger und Wart	38
<b>▶ 11 Ellstab Nordgipfel, 2262 m</b> Rundtour ab Stechelberg	41
<b>▶ 12 Kilchbalmhöhle, 1550 m</b> Von Gimmelwald bei Mürren durchs Sefinental	44
<b>▶ 13 Maulerhubel, 1955 m</b> Von der Station Winteregg nach Mürren	46
<b>▶ 14 Uf der Schöni, 2000 m</b> Rundtour von Kiental über fünf Gipfel im Spiggegrund	49
<b>▶ 15 Bundstock, 2756 m – Schwarzhorn, 2785 m</b> 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 Tschentenalp 71
- ▶ **22 Troneggrat, 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 Icogne 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

▶ <b>35</b>	<b>Bürglen, 2165 m – Gantrisch, 2175 m</b>	
	Von der Unteren Gantrischhütte zur Wasserscheide	112
▶ <b>36</b>	<b>Sunnighorn, 1397 m</b>	
	Durch die Südostwand der Simme flue	116
▶ <b>37</b>	<b>Bürg, 696 m – Spiezberg, 687 m</b>	
	Rundtour von Spiez via Faulensee und Schloss	119
▶ <b>38</b>	<b>Spaziergang durch Thun, 640 m</b>	
	Schadau, Kleist-Inseli, Jakobshübeli, Altstadt	122
▶ <b>39</b>	<b>Spycherweg Heiligenschwendi, 1117 m</b>	
	Rundtour mit Besteigung des Vesuvs	126
▶ <b>40</b>	<b>Ralligstöck – Spitz Flue, 1658 m</b>	
	Von Merligen nach Sigriswil	129
▶ <b>41</b>	<b>Bärenpfad, Schafloch-, Jägerstollen, 1963 m</b>	
	Von Schwanden übers Niederhorn nach Beatenberg	132
▶ <b>42</b>	<b>Hohgant, 2197 m</b>	
	Von Kemmeriboden Bad nach Habkern	135
▶ <b>43</b>	<b>Am Rande von Interlaken, 733 m</b>	
	Von Ringgenberg nach Wilderswil	138
▶ <b>44</b>	<b>Augstmatthorn, 2137 m</b>	
	Von Ober- nach Niederried am Brienersee	142
▶ <b>45</b>	<b>Felspfad Alpbachschlucht, 810 m</b>	
	Rundtour von Meiringen mit Burg Resti	145
▶ <b>46</b>	<b>Hochmoor Kaltenbrunnen, 1889 m</b>	
	Rundtour von Meiringen via Reichenbachfall	147
▶ <b>47</b>	<b>Grätli, 2065 m</b>	
	Rundtour von Feldmoos an der Sustenpasstraße	151
▶ <b>48</b>	<b>Tierberglühütte, 2795 m</b>	
	Von Steingletscher auf dem Klettersteig	154
▶ <b>49</b>	<b>Rund um den Gelmersee, 1860 m</b>	
	Aufstieg von Handegg, Abstieg mit der Gelmerbahn	157
▶ <b>50</b>	<b>Nägeligrätli, 2670 m</b>	
	Von Gletsch via Rhonegletscher zum Grimselpass	160
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	164