

# Inhaltsverzeichnis – Die schönsten Wanderungen in der Lötschberger-Region zwischen Bern, Zweisimmen und Brig

	Stunden	Seite
<b>Wanderungen</b>		
<b>1 Vom Aaretal über die «Berner Riviera» ins Chabisland</b> Münsingen–Gerzensee–Toffen	3	8
<b>2 Die perfekte Gratwanderung im Reich der Steinböcke</b> Niederhorn–Gemmenalphorn–Habkern	4	10
<b>3 Die Seenwanderung auf der Sonnenseite des Stockhorns</b> Chrindi–Oberstockensee–Stockhorn–Chrindi	4	12
<b>4 Die Pyramide erklimmen: ab auf den Niesen</b> Mülenen–Schwandegg–Niesen	5	14
<b>5 Spektakuläre Anfahrt zum Alpwirtschafts- und Naturlehrpfad</b> Griesalp–Underi Bundalp–Oberi Bundalp–Bundstätg–Steineberg–Golderli–Griesalp	2½	16
<b>6 Auf dem Guggeweg dem Jagdbann auf der Spur</b> Ramslauenen–Alpenruhe	1½	18
<b>7 Die Blüemlisalp: das verlorene Paradies</b> Griesalp–Hohtürli–Oeschinensee–Kandersteg	8½	20
<b>8 Promenade Ferroviaire: dem NEAT-Bau auf der Spur</b> Rundwanderungen in Frutigen:		22
Parcours A: Bahnhof–Interventionszentrum–Widibrücke–Interventionsstelle–Nordportal Basistunnel–Bahnhof	50 Min.	22
Parcours B: Bahnhof–Tropenhaus	20 Min.	23
Parcours C: Nordportal Basistunnel–Tellenburg–Hubelhuus	30 Min.	23
Parcours D: Bahnhof–Tropenhaus–Auenrevitalisierung Wengi/Ey–Bahnhof	1¼	23
<b>9 Aussichtsreicher Panoramaweg im schönen Frutigland</b> Elsigenalp–Frutigen	3¼	24
<b>10 «Ds Bärner Oberland isch schön»</b> Adelboden–Hahnenmoospass–Metschstand–Lenk	6¼	26
<b>11 Im Kessel zu Füßen des Wildstrubels</b> Adelboden–Unter dem Birg–Engstligenalp	3	28
<b>12 Hoch über Kandersteg: der schönste See der Alpen</b> Oeschinen–Heuberg–Oeschinensee–Oeschinen	3½	30
<b>13 Die Lötschberg-Bergstrecke hautnah erleben</b> Lötschberger Bahnwanderweg: Kandersteg–Mitholz–Frutigen	5	32
<b>14 Wandern im Naturparadies Gasterntal</b> Selden–Eggeschwand–Kandersteg	4½	36
<b>15 Die Gemmi: Auf der Via Cook über die Alpen</b> Kandersteg–Eggeschwand–Sunnbüel–Schwarenbach–Daubensee–Gemmipass–Leukerbad	8	38
<b>16 Lötschberg-Panoramaweg in drei Etappen</b>		
1. Etappe: Fafferalp–Lauchernalp–Lötschenpass	5½	40
2. Etappe: Lötschenpass–Gfelaalp–Selden–Kandersteg	5	42
3. Etappe: Kandersteg–Ramslauenen–Kiental	7	42
<b>17 Über den Lärchen des Lötschentals</b> Fafferalp–Lauchernalp–Kummenalp–Goppenstein	7	44
<b>18 Vom kürzeren Langgletscher zur visionären Anenhütte</b> Fafferalp–Grundsee–Gletschertor–Anenhütte–Guggisee–Fafferalp	4¾	46
<b>19 Der Lonza entlang durchs Lötschenthal nach Goppenstein</b> Fafferalp–Kühmad–Eisten–Blatten–Wiler–Kippel–Ferden (Chastel)–Goppenstein	3¾	48
<b>20 Passwandern im Sommer zwischen zwei Wintersportgebieten</b> Lauchernalp–Restipass–Leukerbad	7½	50
<b>21 Unterwegs auf dem Südrampenklassiker</b> Lötschberger Südrampe: Hohtenn–Ausserberg–Eggerberg–Lalden	5½	52

	Stunden	Seite
<b>22 Keltischer und römischer Kultur auf der Spur</b> Ausserberg – St. German – Raron	1¼	56
<b>23 Die Suonenwanderung durchs Baltschiedertal und ins Safrandorf</b> Ausserberg – Niwärch – Gorperi – Mund	5¼	58
<b>24 In Ferdinand Hodlers Gemälden wandern und baden</b> Wimmis – Spiez – Spiezberg – Strandweg – Därligen	5½	60
<b>25 Begegnungen mit Simmentaler Zimmermannskunst</b> Simmentaler Hausweg (Talweg): Wimmis – Weissenburg	4¾	62
<b>26 Auf den Spuren des Alpenbocks im Diemtigtal</b> Oey – Burgholz – Oey	2	64
<b>27 Durchs Diemtigtal – tausend Bewohner pro König</b> Grimmalp – Horboden – Oey	4	66
<b>28 Aus dem Diemtigtal zum Seebergsee und nach Zweisimmen</b> Grimmalp – Seebergsee – Gubi – Zweisimmen	6	68
<b>29 Die schönsten Bauernhäuser Europas</b> Simmentaler Hausweg (Terrassenweg): Erlenbach i. S. – Boltigen	6	70
<b>30 Am besten in zwei Etappen über Zweisimmen</b> Obersimmentaler Hausweg: Boltigen – Zweisimmen – Lenk	8½	72
<b>31 «Wyt ewäg, vom Lärm vo der Stadt...»</b> Lenk – Betelberg – Stübli – Tunggelpass – Lauenensee	6½	74
<b>32 In märchenhaften Wasserwelten</b> Simmenfälle – Bi de sibe Brünne – Langermatte – Iffigfall – Pöschenried – Lenk	5	76
<b>33 Mystische Moorlandschaft Sparenmoos</b> Sparenmoos – Alp Site – Tolmoos – Sparenmoos	2	78
<b>34 Ein Berner Alpenpanorama von 360 Grad</b> Schönried – Horneggli – Rinderberg	3½	80

## Winterwanderungen

<b>35 Durchs Skigebiet zur schönen Aussicht</b> Adelboden – Rehärti – Bergläger – Geils – Sillerenbühl	3½	82
<b>36 Winterwanderweg Sunnbüel – Gemmipass</b> Sunnbüel – Schwarzenbach – Daubensee – Gemmipass	3¼	84
<b>37 Ein Eisparadies am Oeschinensee</b> Oeschinen – Läger – Oeschinensee – Oeschinen	1½	86
<b>38 Gleich doppelt atemberaubend</b> Panoramaweg Hockenhorngrat	½	88
Winter-Erlebnissweg Lauchernalp	1½	88
<b>39 Winterzauber im eingeschneiten Tal</b> Blatten – Kippel	1½	90
<b>40 Eine aussichtsreiche Rundwanderung am Betelberg</b> Betelberg – Leiterli – Tschätte – Haslerberg – Leiterli – Betelberg	2¼	92
<b>41 Zu Fuss hinab ins mondäne Gstaad</b> Saanenmöser – Schönried – Gruben – Gstaad	2	94