

CONTENTS

Map key	9
Overview map	10
Route summary table	13
Preface	19
INTRODUCTION	21
The Bernese Oberland	22
The Mountains	25
Getting There	27
Public Transport in the Bernese Oberland	30
Accommodation	33
Weather	35
Notes for Walkers	37
Suggested Equipment List	39
Recommended Maps	41
Using this Guide	42
Information at a Glance	44
HASLITAL	46
Route 1 Engstlenalp – Schwarzenal	53
Route 2 Engstlenalp – Hinderarni – Reuti – Meiringen	55
Route 3 Engstlenalp – Tannenalp – Melchsee-Frutt	57
Route 4 Innertkirchen – Urbachtal – Gault Hut	60
Route 5 Innertkirchen – Guttannen – Grimsel Hospice	63
Route 6 Grimsel Hospice – Lauteraar Hut	66
Route 7 Meiringen – Rosenlauri	68
Route 8 Meiringen – Schwarzwaldalp – Grosse Scheidegg – Grindelwald	70
LÜTSCHENTAL	74
Route 9 Schynige Platte – Faulhorn – Faulhorn – First	82
Route 10 Saxeten – Wilderswil	85
Route 11 Grindelwald (Bussalp) – Faulhorn	87
Route 12 Grindelwald (First) – Faulhorn – Bussalp – Grindelwald	89
Route 13 Grindelwald (Grosse Scheidegg) – Bachsee – Faulhorn	91
Route 14 Grindelwald (First) – Bachsee	93
Route 15 Grindelwald (First) – Uf Spitzen – Bussalp	94

Route 16	Grindelwald (First) – Waldspitz – Bussalp	96
Route 17	Grindelwald (First) – Hagelsee – Wildgärst – Grosse Chrinne – First	98
Route 18	Grindelwald (Hotel Wetterhorn) – Gleckstein Hut	101
Route 19	Grindelwald (Hotel Wetterhorn) – Milchbach – Pflingstegg	102
Route 20	Grindelwald (Pflingstegg) – Berghaus Bäregg	104
Route 21	Grindelwald (Pflingstegg) – Bäregg – Schreckhorn Hut	106
Route 22	Grindelwald – Alpiglen	108
Route 23	Grindelwald – Grund – Alpiglen	110
Route 24	Alpiglen – Eiger Trail – Eigergletscher – Kleine Scheidegg	112
Route 25	Kleine Scheidegg (Eigergletscher) – Eiger Trail – Alpiglen	114
Route 26	Grindelwald – Grund – Männlichen	117
Route 27	Grindelwald (Berggasthaus Männlichen) – Kleine Scheidegg	118
Route 28	Grindelwald (Berggasthaus Männlichen) – Alpiglen – Grund – Grindelwald	119
Route 29	Grindelwald – Grund – Kleine Scheidegg – Wengen	121

LAUTERBRUNNENTAL 124

Route 30	Isenfluh – Sulsseeli – Suls-Lobhorn Hut	132
Route 31	Isenfluh – Bällehöchst – Saxeten	134
Route 32	Isenfluh – Soustal – Grütschalp	136
Route 33	Lauterbrunnen – Grütschalp	138
Route 34	Grütschalp – Mürren	139
Route 35	Grütschalp – Mürren – Gimmelwald – Stechelberg	141
Route 36	Lauterbrunnen – Stechelberg	142
Route 37	Lauterbrunnen – Wengen	143
Route 38	Wengen – Leiterhorn – Burglauenen	144
Route 39	Wengen (Männlichen) – Wengen	146
Route 40	Wengen (Männlichen) – Kleine Scheidegg – Wengernalp – Wengen	147
Route 41	Wengen – Wengernalp	149
Route 42	Wengen (Eigergletscher) – Prechalp – Trümmelbach – Lauterbrunnen	151
Route 43	Stechelberg – Rottal Hut	154
Route 44	Stechelberg – Obersteinberg	156
Route 45	Stechelberg – Obersteinberg – Stechelberg	159
Route 46	Obersteinberg – Oberhornsee	160
Route 47	Obersteinberg – Schmadri Hut – Stechelberg	162
Route 48	Obersteinberg – Tanzbödeli – Stechelberg	164

Route 49	Gimmelwald – Sefinental – Tanzbödeli	166
Route 50	Gimmelwald – Sefinental – Rotstock Hut	167
Route 51	Gimmelwald – Sefinental – Oberberg – Mürren	169
Route 52	Mürren (Allmendhubel) – Suppenalp – Mürren	171
Route 53	Mürren – Suppenalp – Rotstock Hut – Mürren.	173
Route 54	Mürren – Spielbodenalp – Sprütz – Gimmelwald – Mürren	175
Route 55	Mürren – Schilthorn Hut – Schilthorn	177
Route 56	Mürren (Rotstock Hut) – Schilthorn	179
Route 57	Mürren (Schilthorn) – Schiltalp – Blumental – Mürren	181
Route 58	Mürren – Grütschalp – Mürren	182
Route 59	Mürren – Sefinenfurke – Griesalp	184

KIENTAL		186
Route 60	Reichenbach – Engelgiess – Kiental.	192
Route 61	Reichenbach – Gehrihorn	193
Route 62	Kiental (Ramslauenen) – Chüeweid – Aris – Kiental.	194
Route 63	Kiental – Aris – Frutigen.	195
Route 64	Kiental – Kilchfluh Pass – Grütschalp.	196
Route 65	Griesalp – Golderli – Tschingelsee – Pochtenfall – Griesalp.	198
Route 66	Griesalp – Hohtürli – Blüemlisalp Hut.	199
Route 67	Griesalp – Hohtürli – Kandersteg.	201

KANDERTAL		204
Route 68	Kandersteg (Öeschinen chairlift) – Öeschinensee	211
Route 69	Kandersteg – Hohtürli – Blüemlisalp Hut.	212
Route 70	Kandersteg – Öeschinensee – Fründen Hut	214
Route 71	Kandersteg – Doldenhorn Hut.	216
Route 72	Kandersteg (Selden) – Kanderfirn.	217
Route 73	Kandersteg (Selden) – Kandersteg	219
Route 74	Kandersteg (Selden) – Mutthorn Hut – Petersgrat – Fafleralp/Lötschental	221
Route 75	Kandersteg (Selden) – Lötschenpass – Ferden/Lötschental	224
Route 76	Kandersteg – Gasterntal – Balmhorn Hut.	226
Route 77	Kandersteg – Sunnbüel – Gemmipass	228
Route 78	Kandersteg – Sunnbüel – Lämmeren Hut.	231
Route 79	Kandersteg (Allmenalp) – Usser Üschene – Kandersteg	232
Route 80	Kandersteg (Allmenalp) – First – Stand – Kandersteg	234
Route 81	Kandersteg – Bunderchrinde – Adelboden.	237
Route 82	Kandersteg – Schedelsgrättli – Artelengrat – Engstligenalp	239

ENGSTLIGENTAL	242
Route 83 Adelboden – Engstligenalp	246
Route 84 Adelboden – Unter dem Berg – Hinterberg – Engstligenalp	248
Route 85 Adelboden (Engstligenalp) – Ammertepass – Lenk	249
Route 86 Adelboden (Engstligenalp) – Ammertepass – Iffigenalp	252
Route 87 Adelboden – Hahnenmoos – Lenk	254
OBER SIMMENTAL	257
Route 88 Lenk (Büelberg) – Hahnenmoos – Pommernpass – Oberried	263
Route 89 Lenk (Iffigenalp) – Iffigsee	264
Route 90 Lenk (Iffigenalp) – Iffigsee – Iffighorn	266
Route 91 Lenk (Iffigenalp) – Iffigsee – Wildhorn Hut	267
Route 92 Wildhorn Hut – Chüetungel – Gelten Hut	269
Route 93 Lenk (Leiterli) – Tungelpass – Wildhorn Hut – Iffigenalp	271
Route 94 Lenk (Leiterli) – Tungelpass – Pöschenried – Lenk	273
Route 95 Lenk (Leiterli) – Trüttlisberg Pass – Lauenen	276
Route 96 Lenk – Trüttlisberg Pass – Lauenen	278
Route 97 Lenk – Trüttlisberg Pass – Turbachal – Gstaad	280
LAUENENTAL	282
Route 98 Lauenen – Lauenensee	286
Route 99 Lauenen – Geltenschuss – Gelten Hut	287
Route 100 Gelten Hut – Chüetungel – Lauenen	290
Route 101 Lauenen – Krinnen Pass – Gsteig	292
Route 102 Lauenen – Höhi Wispile – Gstaad	293
SAANENTAL	295
Route 103 Gsteig – Krinnen Pass – Hinderi Wispile – Gsteig	299
Route 104 Gsteig – Blattipass – Col du Pillon	301
Route 105 Gsteig – Blattipass – Arnensee – Feutersoey	303
Route 106 Col du Pillon – Lac Retaud – Col du Pillon	304
Route 107 Col du Pillon – Col de Voré – Seeberg – Feutersoey	306
MULTI-DAY TOURS	307
Route 108 Oberland Passes	308
Route 109 Tour of the Jungfrau Region	309
Route 110 Tour of the Wildhorn	311
Appendix A Useful contacts	312
Appendix B Glossary	313
Appendix C Further reading	315