

# Inhalt

Über den Autor, Symbole	9
Vorwort	10
Einführung	12
Die Umrundung Jungfrau-Aletsch im Überblick	13
Das Weltnaturerbe Jungfrau-Aletsch	14
Natur	15
Kulturelle Sehenswürdigkeiten	17
Wetter	19
Wandern	20
Umweltgerechtes Verhalten	22
Reise-Infos von A bis Z	24
An- und Abreise	25
Ausrüstung	27
Essen & Trinken	28
Geld, Information	30
Karten, Markierung und Wegzustand	31
Notruf und Bergrettung	33
Post und Telekommunikation	33
Vorwahl	34
Reisezeit	34
Jungfrau-Aletsch im Winter?	35
Selbstversorger	37
Unterkunft	38
Updates, Trinkwasser	40
Organisierte Touren	40
Umrundung Jungfrau-Aletsch mit dem Fahrrad	41
Warum keine Tagesetappen?	43
 farbige Übersichtskarten	 46-49

Jungfrau-Aletsch	45
Meiringen	48
<b>1. Von Meiringen ins Lauterbrunnental</b>	<b>49</b>
Grindelwald	57
Wengen	68
Lauterbrunnen	69
<b>2. Vom Lauterbrunnental nach Kandersteg</b>	<b>71</b>
Mürren	73
Kandersteg	83
<b>3. Von Kandersteg ins Wallis</b>	<b>84</b>
<b>4. An sonnigen Halden entlang heiligen Wassern bis östlich von Brig</b>	<b>96</b>
Brig	105
Naters	106
<b>5. Durchs Goms und über die Grimsel ins Berner Oberland zurück</b>	<b>107</b>
Blatten	108
Riederalp	113
<b>Index</b>	<b>142</b>