



## **25 Wandervorschläge (3.0)**

### **Kiental – Pochtenalp**

*Robert Horbaty, März 2019*

## Inhalt

Wichtige Telefonnummern:.....	3
Achtung:.....	3
Fahrplan Reichenbach – Griesalp.....	4
Sicher Wandern.....	6
1 Pochteli – Griesalp - Bundsteg – Pochteli .....	7
2 Pochteli – Griesalp - Gamchi – Pochteli .....	8
3 Pochteli - Abendberg – Pochteli .....	9
4 Pochteli-Abendberg-Alpenruhe.....	10
5 Pochteli-Abendberg-Spiggengrund-Kiental.....	11
6 Pochteli-Bärenpfad-Tschingel-Griesalp-Bundsteg-Pochteli .....	12
7 Pochteli – Kiental (Talweg).....	13
8 Ramslauenen – Guggerwäg - Bärenpfad – Pochteli <i>Bergwanderweg</i> .....	14
9 Ramslauenen – Gehrihorn - Gehrigrat – Alpenruhe.....	15
10 Ramslauenen-Gehrigrat-Obere Gumpel-Alpenruhe.....	16
11 Pochteli-Guggerwäg-Alpenruhe-Bärenpfad (neuer Weg) .....	17
12 Pochteli – Griesalp – Ramslauenen (neuer Weg!).....	18
13 Pochteli – Chistihubel – Bundalp – Pochteli.....	19
14 Pochteli – Dündenalp – Oberloch – Gamchi – Pochteli .....	20
15 Pochteli – Bundstock - Pochteli .....	21
16 Spiggengrund – Chilchfluhpass – Grütschalp .....	22
17 Spiggengrund – Schilthorn .....	23
18 Pochteli – Sefinafurrga – Roter Herd – Spiggengrund.....	24
19 Pochteli – Sefinnenfurrga – Gimmelwald.....	25
20 Pochteli – Gspaltenhornhütte – Pochteli.....	26
21 Pochteli – Sefinnenfurrga – Gspaltenhornhütte – Gletscher – Gamchi.....	27
22 Pochteli – Hohtürli – Oeschinensee – (Kandersteg) .....	28
23 Pochteli – Reichenbach.....	29
24 Pochteli – Abendberg – Latrejefeld - Suld.....	30
25 Kiental – Wätterlatte - Kiental.....	31

### Wichtige Telefonnummern:

Hotel Waldrand „Pochteli“	+41 (0)33 676 12 08
Berggasthaus und Pension Golderli	+41 33 676 21 92
Naturfreundehaus Gorneren	+41 (0)33 676 11 40
Hotel Restaurant Alpenruhe	+41 33 676 11 35
Hotel Griesalp	+41 33 676 71 71
Berghaus Bundalp	+41 33 676 11 92
Berghaus Ramslauenen,	+41 33 676 22 26
Gspaltenhornhütte SAC	+41 33 676 16 29
Blüemlisalp Hütte SAC	+41 (0) 33 676 14 37
Taxi Gerber	+41 33 676 29 29 / +41 33 676 21 25 / +41 79 311 81 16
REGA	1414
Polizei Notruf:	117
Polizeiposten Frutigen	+41 33 356 84 01

### Achtung:

Sämtliche aufgeführten Routen sind entweder gelb markierte **Wanderwege** (ohne spezielle Anforderungen) oder weiss-rot-weiss markierte **Berg-Wanderwege**, diese verlaufen überwiegend steil, schmal und teilweise exponiert. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, eine gute körperliche Verfassung, Bergerfahrung und das Mitführen topografischer Karten werden vorausgesetzt. Feste Schuhe mit griffiger Sohle sind nötig.

Die Zeiten orientieren sich am **Schweizerischen Wanderwegnetz** (4.2 km/Std. ohne Pausen)

Im Frühjahr, bei Schneeschmelze oder nach Gewitter können **gewisse Routen nicht begangen** werden, vor Ort erkundigen!

Die Wanderbeschreibungen werden gratis, aber ohne Haftung zur Verfügung gestellt; dasselbe gilt für sämtliche Links. Garantien für die Vollständigkeit und Korrektheit der Daten, für **direkten oder indirekten Schaden** durch die Nutzung der Daten und Verweise sind **generell ausgeschlossen**.

# Fahrplan Reichenbach – Griesalp

## 31.220 Reichenbach im Kandertal–Kiental–Griesalp (Kiental-Griesalp-Linie)

30 Mai–20 Okt



Frutigen, Bahnhof  31.210	©550	711	811	911	1111	1311		1711	1811		
Reichenbach I. K., Bahnhof	o ©603	725	825	925	1125	1325		1725	1825		
Bern  310/330		<b>634</b>	<b>739</b>	<b>839</b>	<b>1039</b>	<b>1239</b>	<b>1439</b>	<b>1639</b>	<b>1739</b>		
Spiez	o	<b>702</b>	<b>810</b>	<b>910</b>	<b>1110</b>	<b>1310</b>	<b>1510</b>	<b>1710</b>	<b>1810</b>		
Spiez		<b>612</b>	<b>712</b>	<b>812</b>	<b>912</b>	<b>1112</b>	<b>1312</b>	<b>1512</b>	<b>1712</b>		
Reichenbach I. K.	o	<b>619</b>	<b>719</b>	<b>819</b>	<b>919</b>	<b>1119</b>	<b>1319</b>	<b>1519</b>	<b>1719</b>		
		22003	22009	22013	22019	22029	22035	22049	22053	22061	22063
<b>Reichenbach I. K., Bahnhof</b>	<b>X629</b>	727	827	927	1150	1327	1527	1727		1827	
Scharnachtal, Viesen	732	832	932	1155	1332	1532	1732		1832		
Kiental, Schöneegg	738	838	938	1201	1338	1538	1738		1838		
<b>Kiental, Dorf</b>	o 740	840	940	1203	1340	1540	1740		1840		
Kiental, Dorf	742	840	940	1203	1340	1540	1740		1840		
<b>Kiental, Ramslauenen</b>	o X644	742	842	942	1205	1342	1542	1742	1842		
Kiental, Ramslauenen	744		944	1207	1344	1544	©1744	⑤1744			
Kiental, Rest. Alpenruhe	752		952	1215	1352	1552	1752	1752			
Kiental, Tschingel	757		957	1220	1357	1557	1757	1756			
Pochtenalp, Abzw. Waldrand	806		1006	1229	1406	1606	1806	1806			
<b>Griesalp, Kurhaus</b>	o	812		1012	1235	1412	1612	©1812	⑤1812		



		22004	22006	22012	22014	22018	22020	22026	22032	22046	22054	22060
<b>Griesalp, Kurhaus</b>						843	1043	1243	1443	1643		
Pochtenalp, Abzw. Waldrand						845	1045	1245	1445	1645		
Kiental, Tschingel						853	1053	1253	1453	1653		
Kiental, Rest. Alpenruhe						856	1056	1256	1456	1656		
<b>Kiental, Ramslauenen</b>	o					904	1104	1304	1504	1704		
Kiental, Ramslauenen		X707		①757	②807	907	1107	1307	1507	1707	1807	
<b>Kiental, Dorf</b>	o	709		759	809	909	1109	1309	1509	1709	1809	
Kiental, Dorf	X613	709	709	759	809	909	1109	1309	1509	1709	1809	
Kiental, Schöneegg	714	710	710	800	810	910	1110	1310	1510	1710	1810	
Scharnachtal, Viesen	720	716	716	806	816	916	1116	1316	1516	1716	1816	
<b>Reichenbach I. K., Bahnhof</b>	o X629	X725	725	①815	②825	925	1125	1325	1525	1725	1825	
Reichenbach I. K.		<b>636</b>		<b>736</b>		<b>836</b>	<b>936</b>	<b>1136</b>	<b>1336</b>	<b>1536</b>	<b>1736</b>	<b>1836</b>
Spiez	o	<b>644</b>		<b>744</b>		<b>844</b>	<b>944</b>	<b>1144</b>	<b>1344</b>	<b>1544</b>	<b>1744</b>	<b>1844</b>
Spiez		<b>650</b>		<b>750</b>		<b>850</b>	<b>950</b>	<b>1150</b>	<b>1350</b>	<b>1550</b>	<b>1750</b>	<b>1850</b>
Bern  310/330	o	<b>721</b>		<b>821</b>		<b>921</b>	<b>1021</b>	<b>1221</b>	<b>1421</b>	<b>1621</b>	<b>1821</b>	<b>1921</b>
Reichenbach I. K., Bahnhof	①642	②651	727			827	1150	1327	1527	1727	1827	
Frutigen, Bahnhof  31.210	o ①656	②705	741			841	1204	1341	1541	1741	1841	



## 31.220 Reichenbach im Kandertal–Kiental–Griesalp (Kiental-Griesalp-Linie)

30 Mai–20 Okt



<b>Griesalp, Kurhaus</b>	©	18 16
Pochtenalp, Abzw. Waldrand	~	18 18
Kiental, Tschingel	~	18 26
Kiental, Rest. Alpenruhe	~	18 29
<b>Kiental, Ramslauenen</b>	o	18 37
Kiental, Ramslauenen	~	18 40
<b>Kiental, Dorf</b>	o	18 42
Kiental, Dorf	~	18 42
Kiental, Schönegg	~	18 43
Scharnachtal, Viesen	~	18 49
<b>Reichenbach I. K., Bahnhof</b>	o ©	18 58
Reichenbach I. K.	©	<b>19 36</b>
Splez	o ©	<b>19 44</b>
Splez		<b>19 54</b>
Bern  310/330	o	<b>20 24</b>
Reichenbach I. K., Bahnhof		19 27
Frutigen, Bahnhof  31.210	o	19 41

Reservation bis 16.00 Uhr am Vortag erforderlich  
☎ 0848 100 222

Reihenfolge der Haltestellen:  
**Reichenbach I. K.:** Bahnhof, Bären;

**Scharnachtal:** Halten, Viesen, Schulhaus, Gasse, Haus Lengacher, Schöelts;

**Kiental:** Rufenen, Schönegg, Dorf, Ramslauenen, Loosplattenalp, Abzw. Spiggengrund, Faulbrunni, Rest. Alprühe, Tschingel;

**Pochtenalp:** Abzw. Waldrand;

**Griesalp:** Kurhaus

**Für Einzelreisende (1-9 Personen) können keine Reservierungen entgegen- genommen werden. Für Gruppen ab 10 Personen ist eine Reservierung erforderlich (keine Sitzplatzgarantie)**

Bei hohem Fahrgastaufkommen besteht für die Einhaltung der Fahrzeiten keine Gewähr.

: Tschingel-Griesalp

Reichenbach I.K.-Ramslauenen: Alle Kurse  
 Ramslauenen-Griesalp: Voran- meldung mindestens 3 Stunden vor Antritt der Fahrt  
☎ 0848 100 222

**PostAuto Schweiz AG (PAG)**  
Region Bern / 3001 Bern  
☎ 0848 100 222  
[www.postauto.ch](http://www.postauto.ch)  
[kundenberatung@postauto.ch](mailto:kundenberatung@postauto.ch)

## Zeichenerklärung

### Verkehrstage

Ⓐ	Montag–Freitag ohne allg. Feiertage
Ⓑ	Täglich ohne Samstage
Ⓒ	Samstage, Sonn- und allg. Feiertage
✕	Montag–Samstag ohne allg. Feiertage
+	Sonntage und allg. Feiertage
}	Verkehrt nicht täglich
①	Montag
②	Dienstag
③	Mittwoch
④	Donnerstag
⑤	Freitag
⑥	Samstag
⑦	Sonntag

Allgemeine Feiertage sind:  
1 und 2 Jan, Karfreitag, Ostermontag,  
Auffahrt, Pfingstmontag,  
1 Aug, 25 und 26 Dez

## Sicher Wandern

### Signalisation



**Wanderwege** erfordern keine besonderen Kenntnisse und Ausrüstung.



**Bergwanderwege** erfordern Trittsicherheit und können Passagen beinhalten, wo ein Absturzrisiko besteht, das aber weitgehend abgesichert ist.

### Körperliche Anforderungen



tief

Distanz bis 12 km  
Aufstieg bis 400 Höhenmeter  
Dauer bis 4 Stunden



mittel

Distanz bis 16 km  
Aufstieg bis 900 Höhenmeter  
Dauer bis 5 Stunden



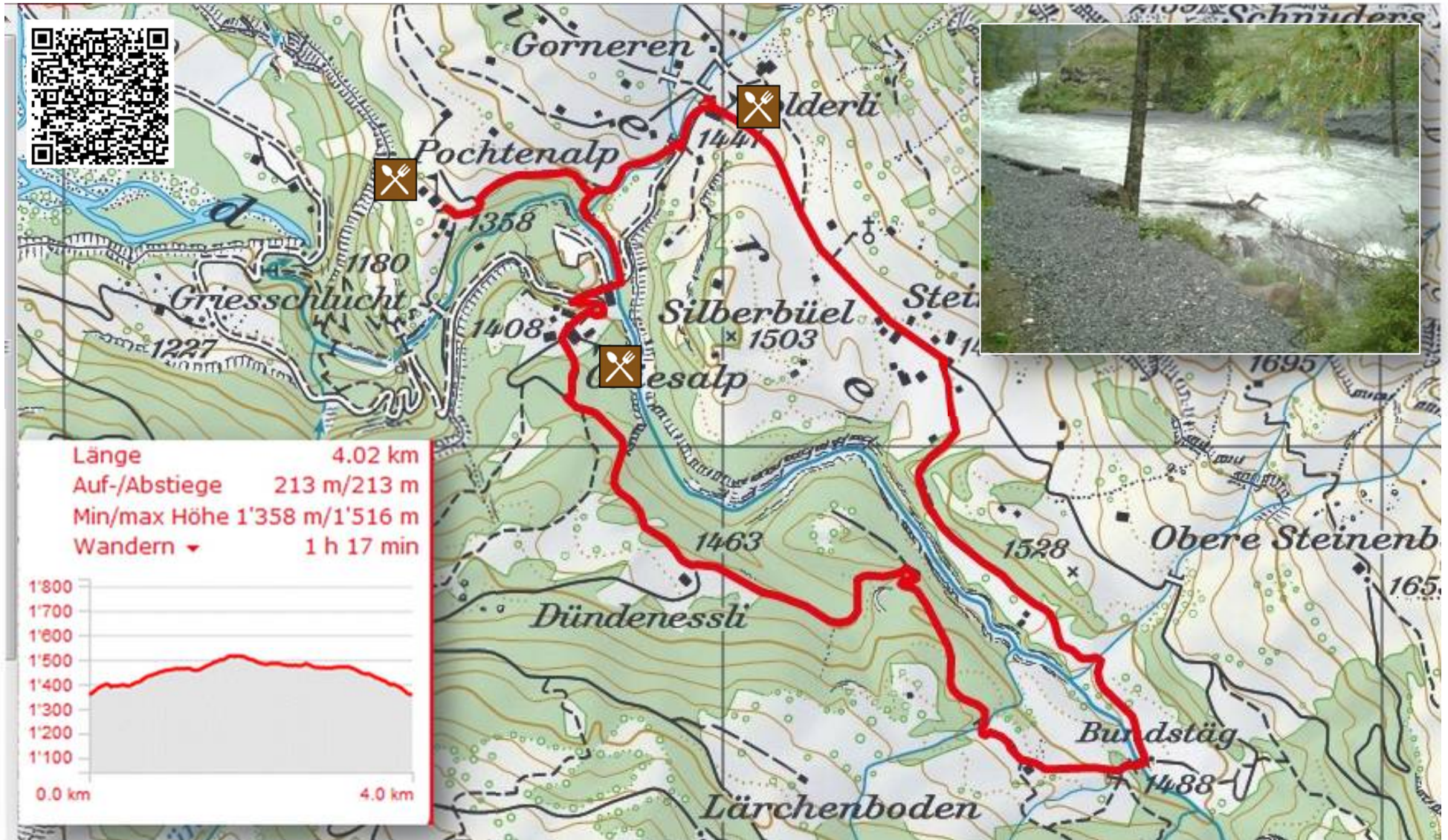
hoch

Distanz über 16 km  
Aufstieg über 900 Höhenmeter  
Dauer über 5 Stunden



# 1 Pochteli – Griesalp - Bundsteg – Pochteli

Wanderweg



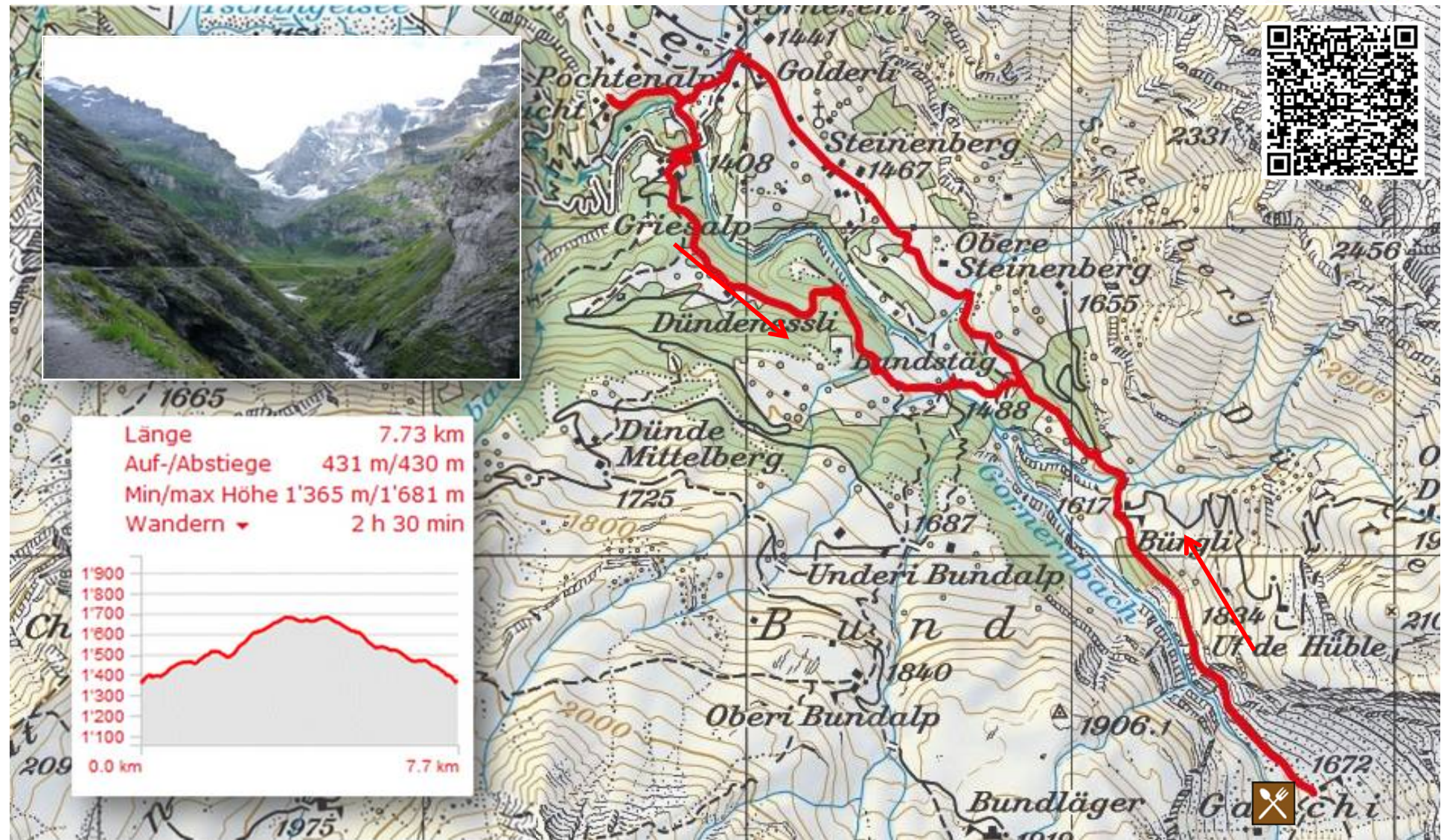
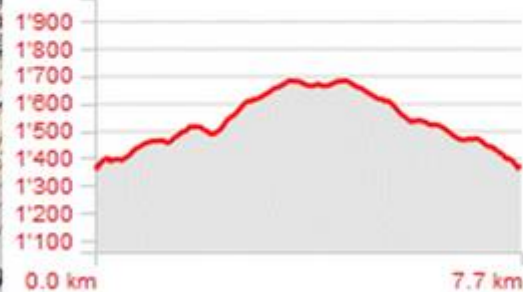


## 2 Pochteli – Griesalp - Gamchi – Pochteli

Wanderweg



Länge 7.73 km  
Auf-/Abstiege 431 m/430 m  
Min/max Höhe 1'365 m/1'681 m  
Wandern ▾ 2 h 30 min





### 3 Pochteli - Abendberg – Pochteli

Bergwanderweg





#### 4 Pochteli-Abendberg-Alpenruhe

Bergwanderweg



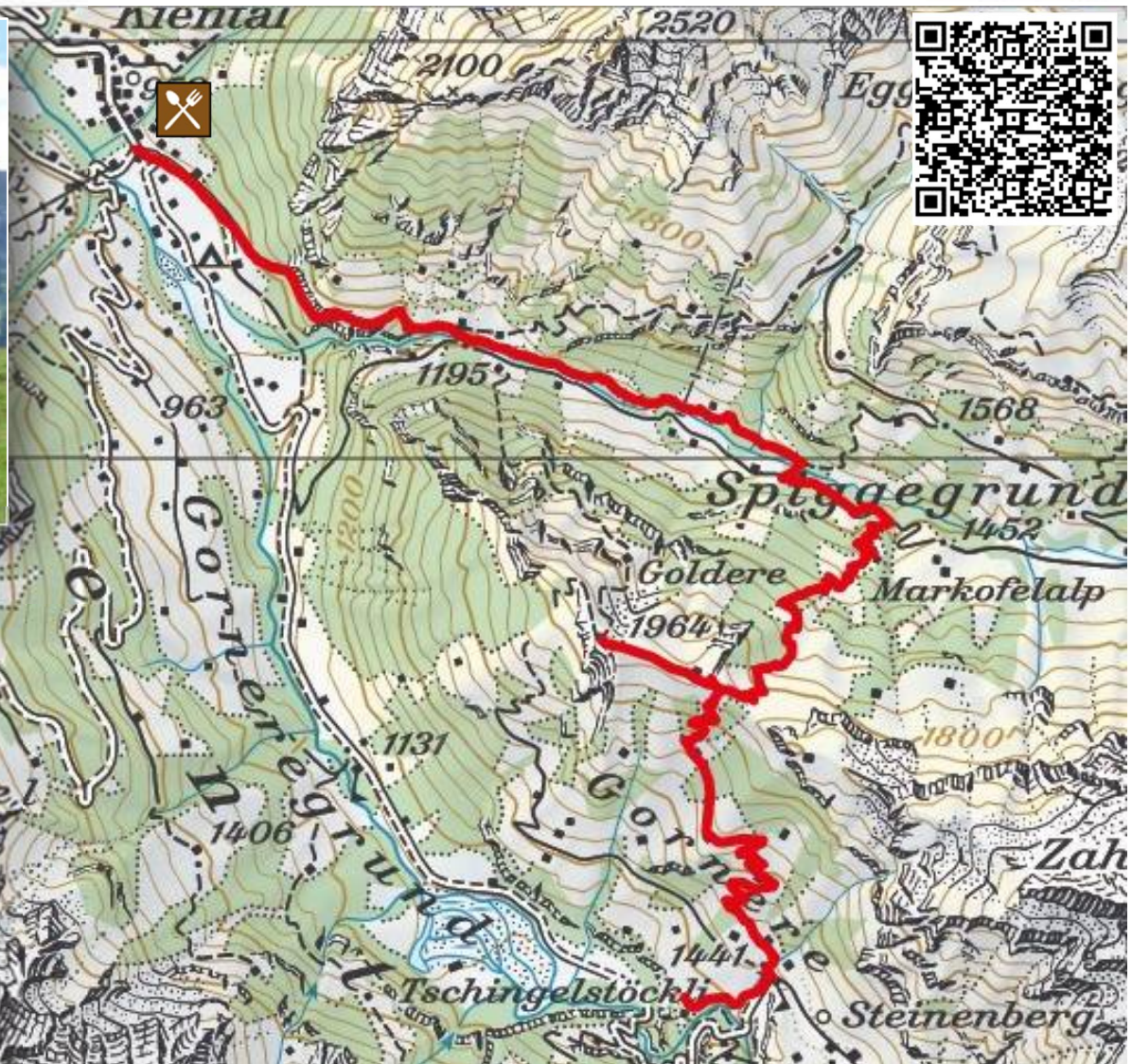


## 5 Pochteli-Abendberg-Spiggengrund-Kiental

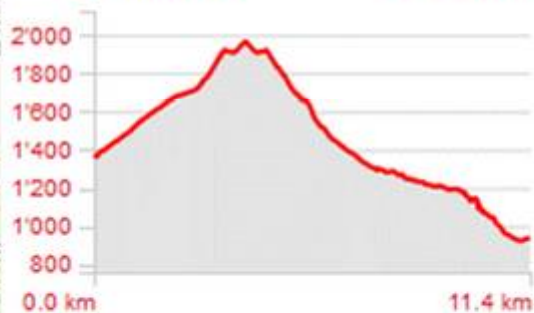
Bergwanderweg



mittel



Länge	11.42 km
Auf-/Abstiege	725 m/1'158 m
Min/max Höhe	925 m/1'963 m
Wandern ▼	4 h 27 min



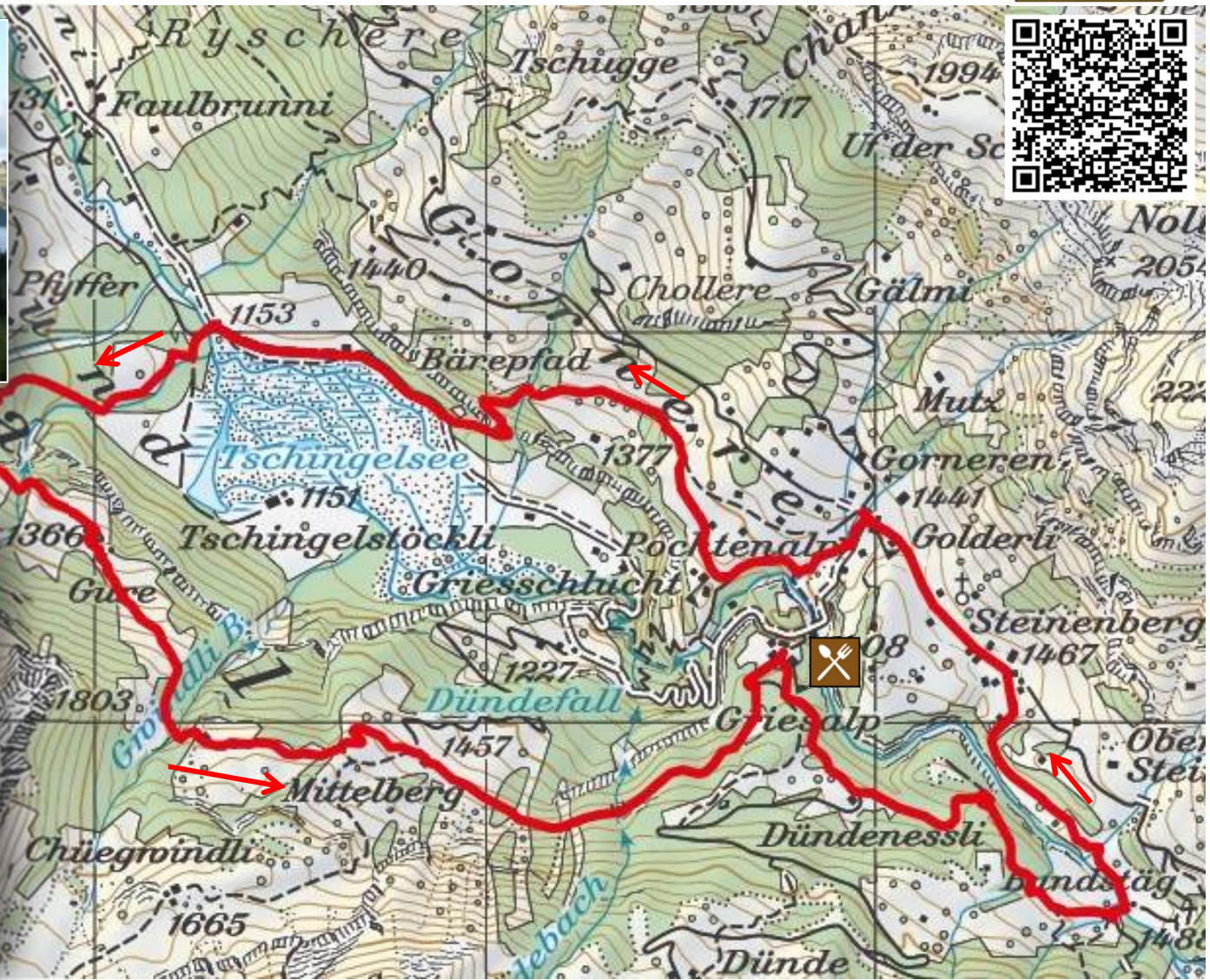


## 6 Pochteli-Bärenpfad-Tschingel-Griesalp-Bundsteg-Pochteli

Bergwanderweg



Länge	9.31 km
Auf-/Abstiege	601 m/601 m
Min/max Höhe	1'151 m/1'516 m
Wandern	3 h 25 min



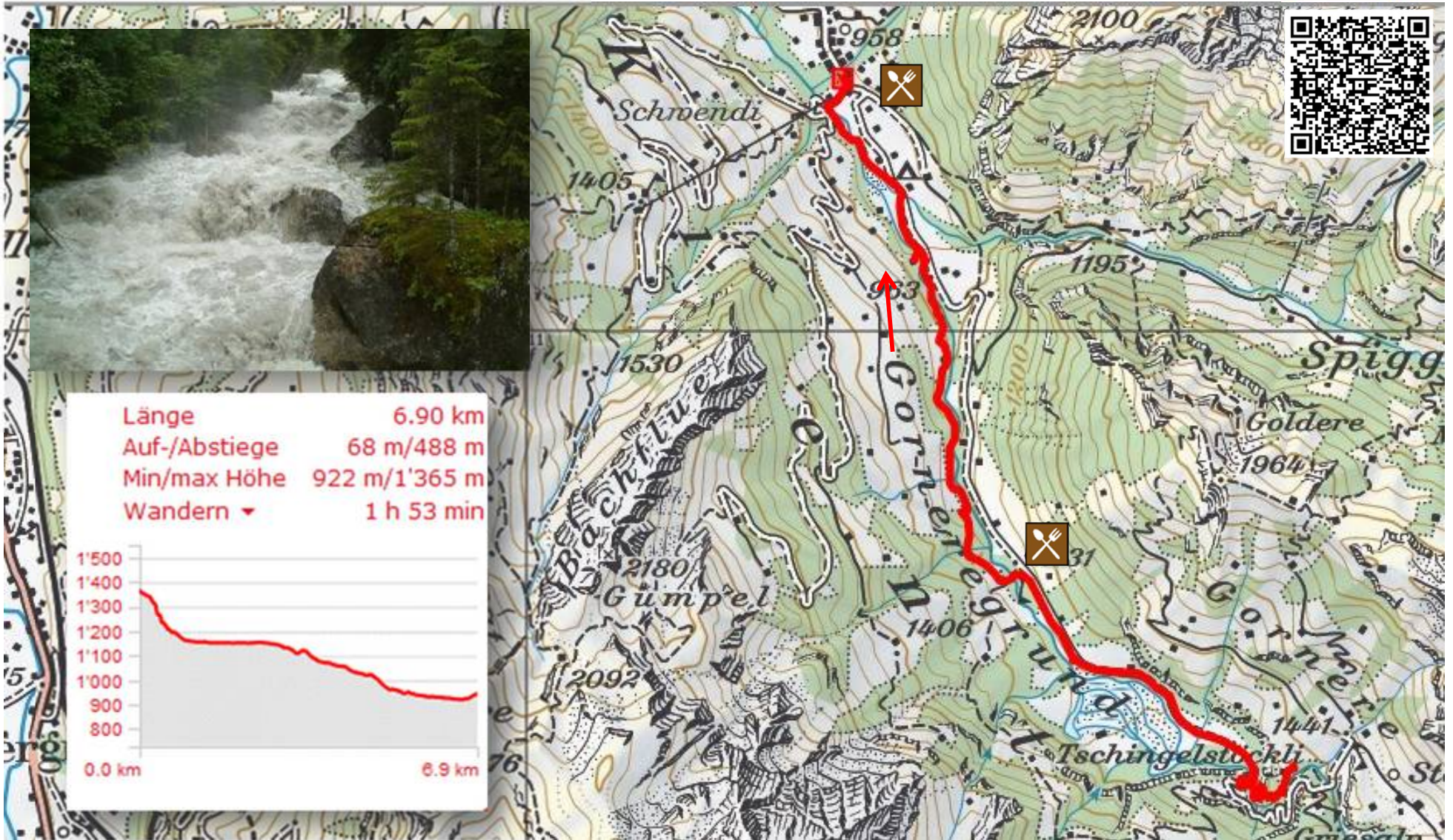
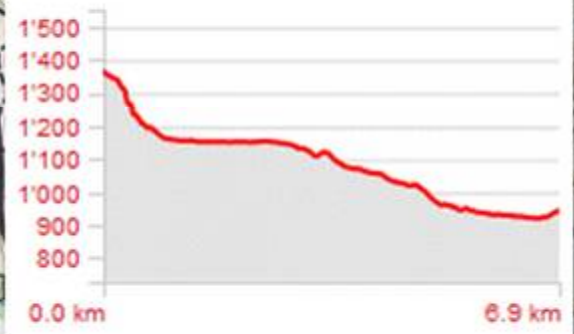


# 7 Pochteli – Kiental (Talweg)

Wanderweg



Länge	6.90 km
Auf-/Abstiege	68 m/488 m
Min/max Höhe	922 m/1'365 m
Wandern ▾	1 h 53 min



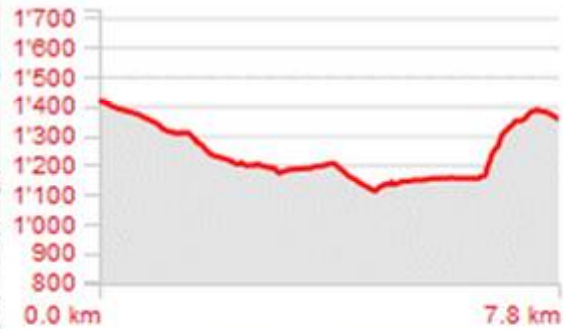


## 8 Ramslauenen – Guggewäg - Bärenpfad – Pochteli Bergwanderweg

Entweder Wanderung nach Kiental (+ 2 h) oder mit Postauto und mit Sesselbahn nach Ramslauenen – oder umgekehrt (2h 26)



Länge 7.82 km  
Auf-/Abstiege 353 m/413 m  
Min/max Höhe 1'110 m/1'419 m  
Wandern ▾ 2 h 31 min



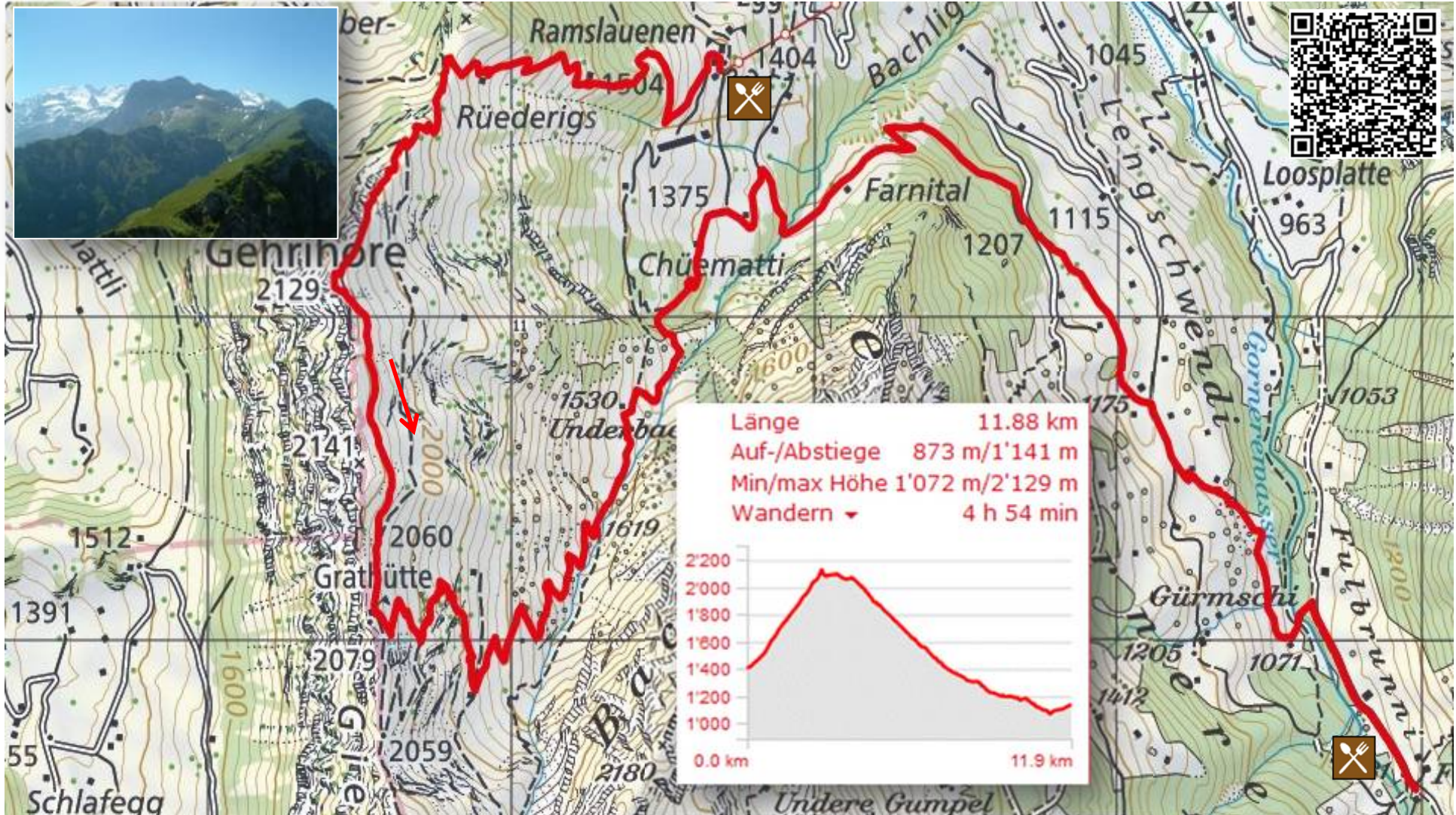


## 9 Ramslauenen – Gehrihorn - Gehrigrat – Alpenruhe

Bergwanderweg, Entweder Wanderung nach Kiental (+ 2h) oder mit Postauto und mit Sesselbahn nach Ramslauenen; zusätzlich ab Alpenruhe über Bärenpfad ins Pochteli (+ 1h)



mittel





## 10 Ramslauenen-Gehrigrat-Obere Gumpel-Alpenruhe

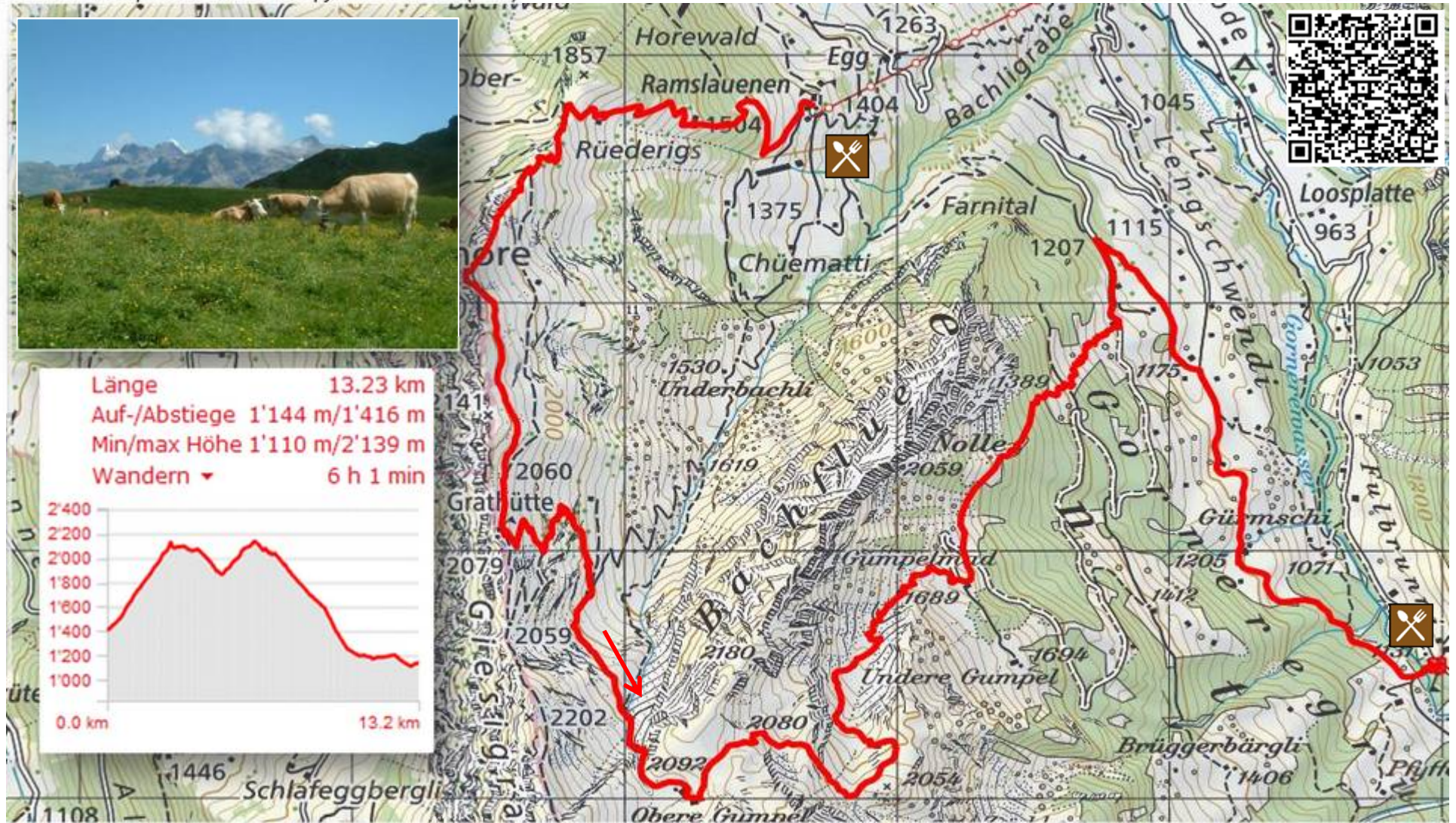
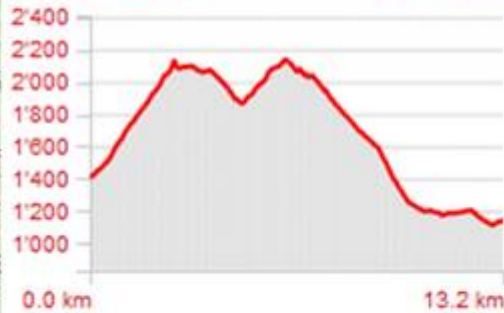
Bergwanderweg, Entweder Wanderung nach Kiental (+ 2h) oder mit Postauto und mit Sesselbahn nach Ramslauenen;  
zusätzlich ab Alpenruhe über Bärenpfad ins Pochteli (+ 1h)



hoch



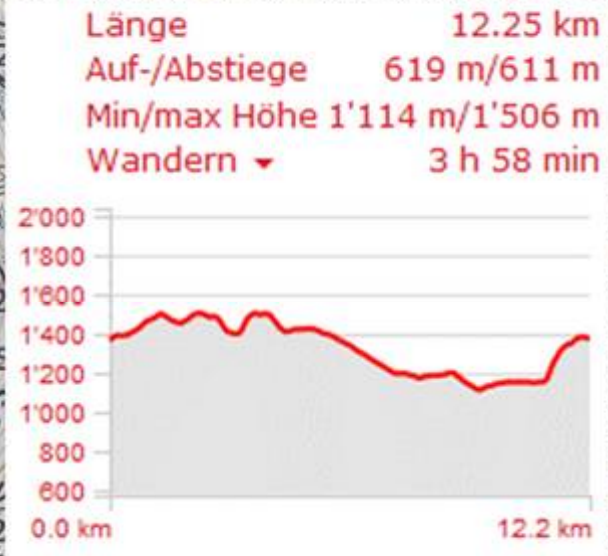
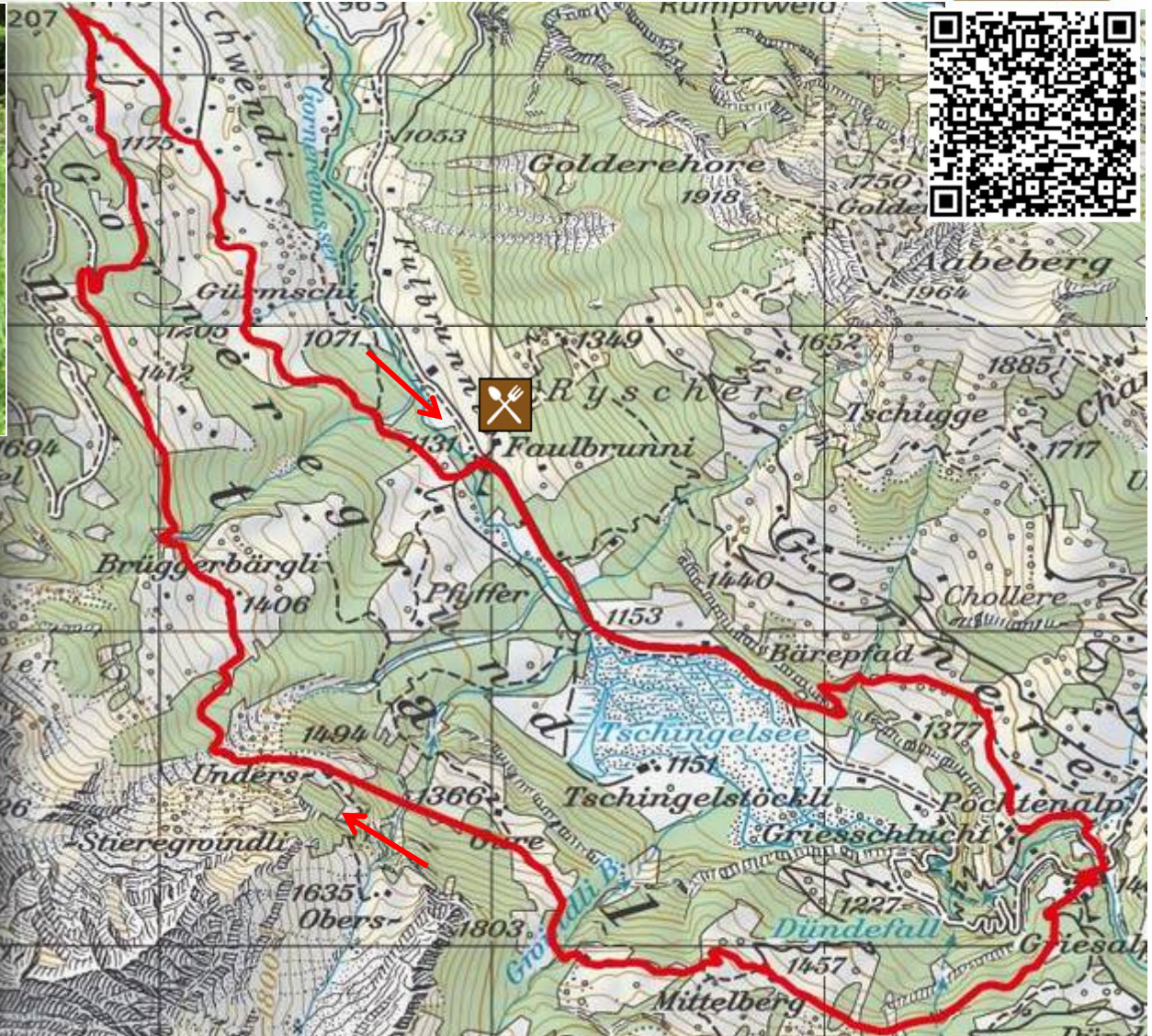
Länge 13.23 km  
Auf-/Abstiege 1'144 m/1'416 m  
Min/max Höhe 1'110 m/2'139 m  
Wandern ▾ 6 h 1 min





# 11 Pochteli-Guggerwäg-Alpenruhe-Bärenpfad (neuer Weg)

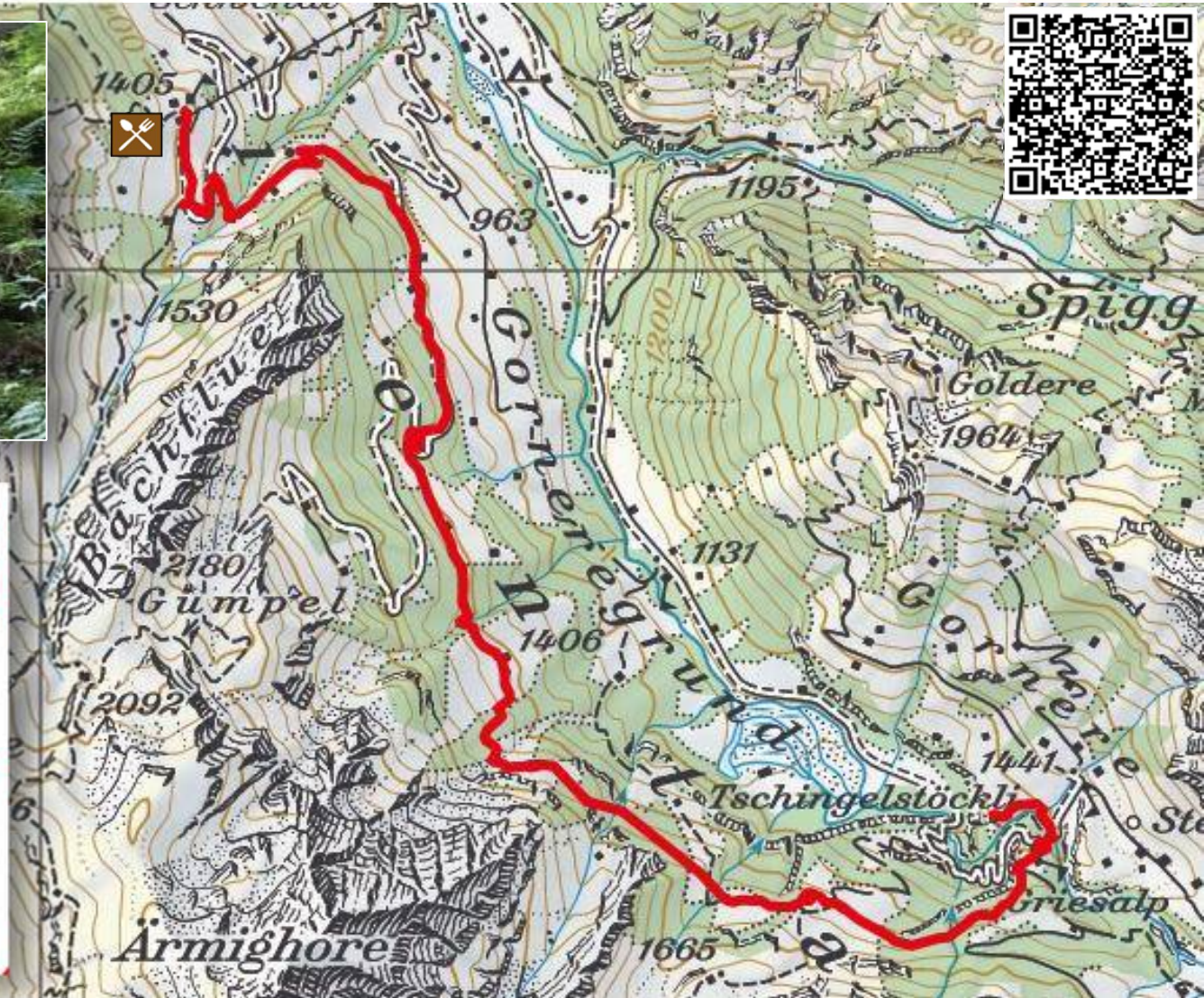
Wanderweg





## 12 Pochteli – Griesalp – Ramslauenen (neuer Weg!)

Wanderweg, Am Schluss mit Sesselbahn nach Kiental hinunter und entweder Wanderung nach Pochteli (+ 2.5h) oder mit Postauto – oder umgekehrt



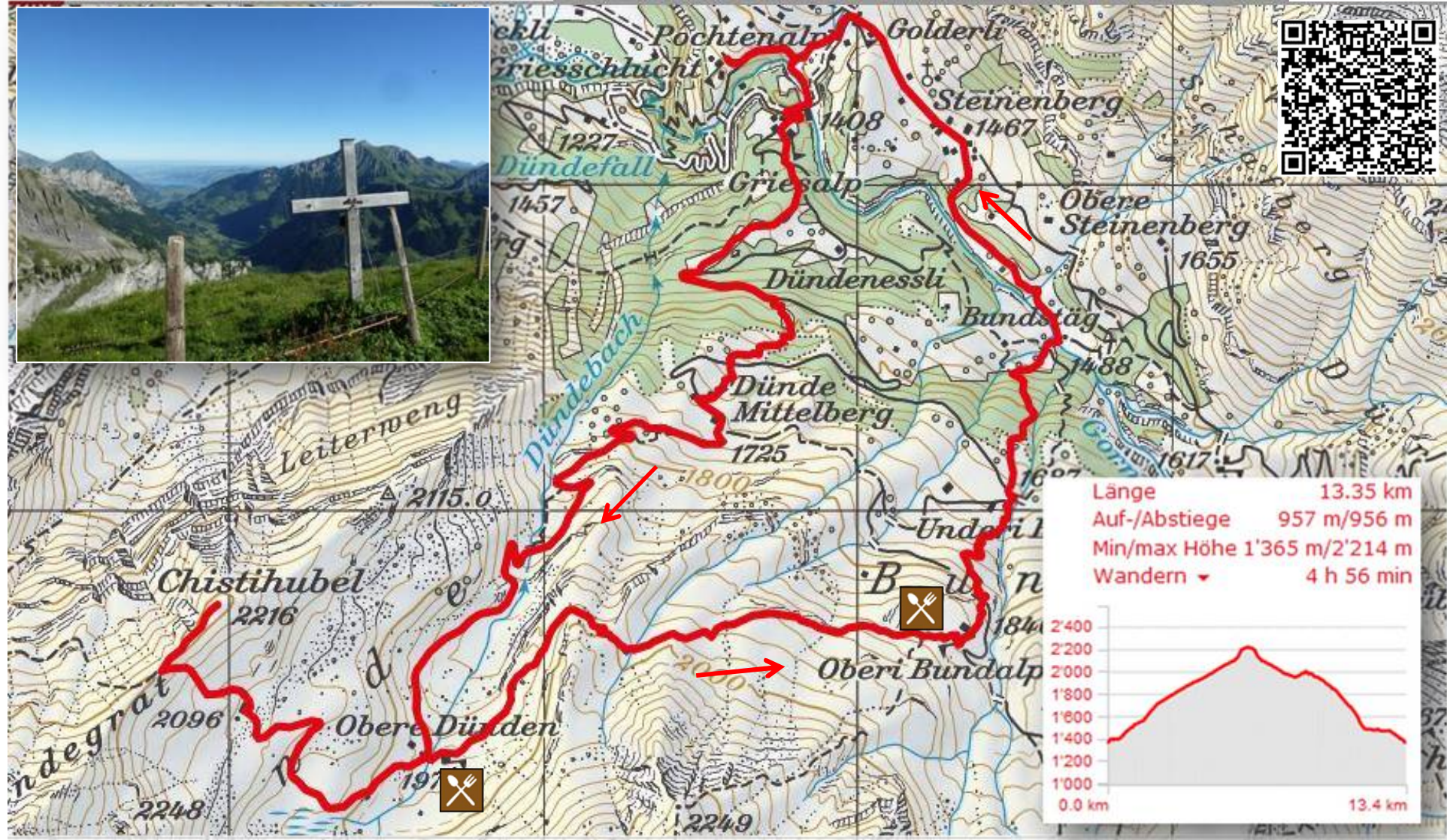
Länge 9.39 km  
Auf-/Abstiege 569 m/522 m  
Min/max Höhe 1'205 m/1'525 m  
Wandern ▼ 3 h 10 min





### 13 Pochteli – Chistihubel – Bundalp – Pochteli

Bergwanderweg auch Abstieg über Bundalp – Oberloch – Gamchi möglich (siehe Wanderung 14, + 2h)





# 14 Pochteli – Dündenalp – Oberloch – Gamchi – Pochteli

Bergwanderweg, Ab Dündenalp auf Chistihubel möglich (siehe Wanderung 13, + 1.5 h)



mittel



Länge	13.91 km
Auf-/Abstiege	971 m/966 m
Min/max Höhe	1'365 m/2'032 m
Wandern	5 h 5 min





## 15 Pochteli – Bundstock - Pochteli

Bergwanderweg; Auch Abstieg über Bundalp – Oberloch – Gamchi möglich (siehe Wanderung 14, + 2h)



hoch



Länge 13.91 km  
Auf-/Abstiege 1'466 m/1'463 m  
Min/max Höhe 1'365 m/2'754 m  
Wandern ▾ 6 h 54 min

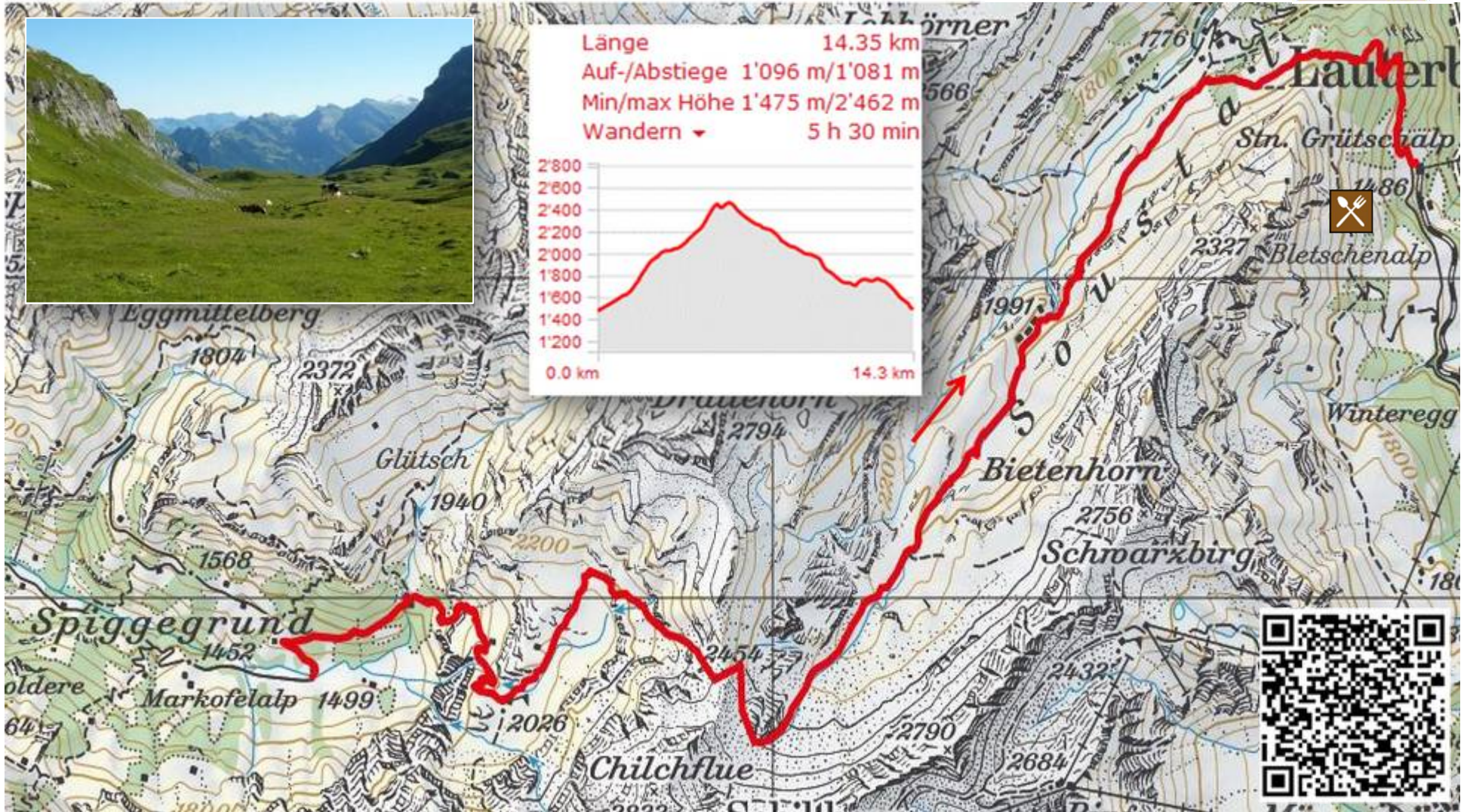




## 16 Spiggengrund – Chilchfluhpass – Grütschalp

Bergwanderweg, Mit Auto / Chauffeur nach Spiggengrund, oder zu Fuss über Chanzel – Spiggengrund

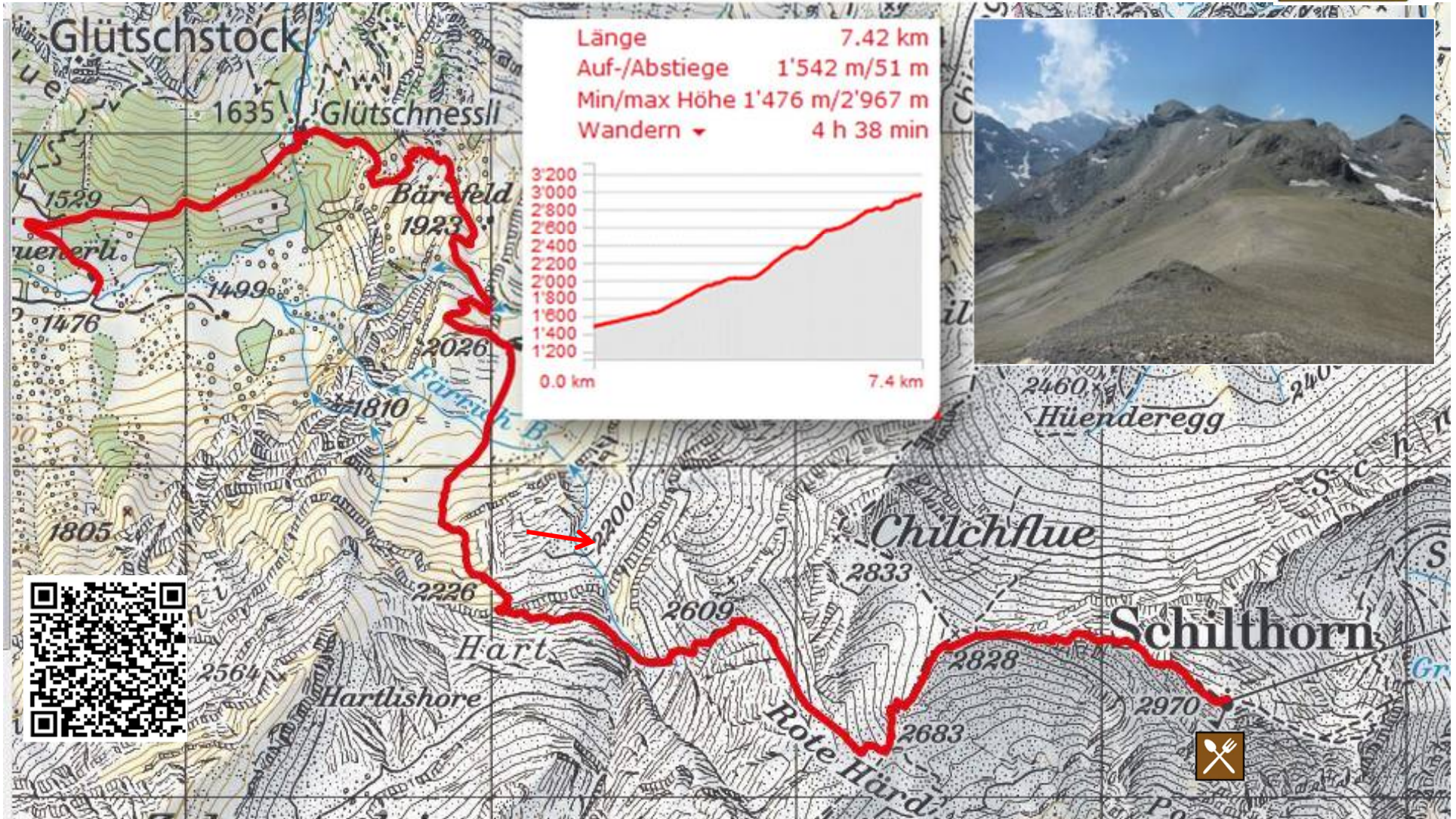
(Siehe Wanderung 5 + 3h) zurück mit Bahn, Postauto, ggf. Taxi





## 17 Spiggengrund – Schilthorn

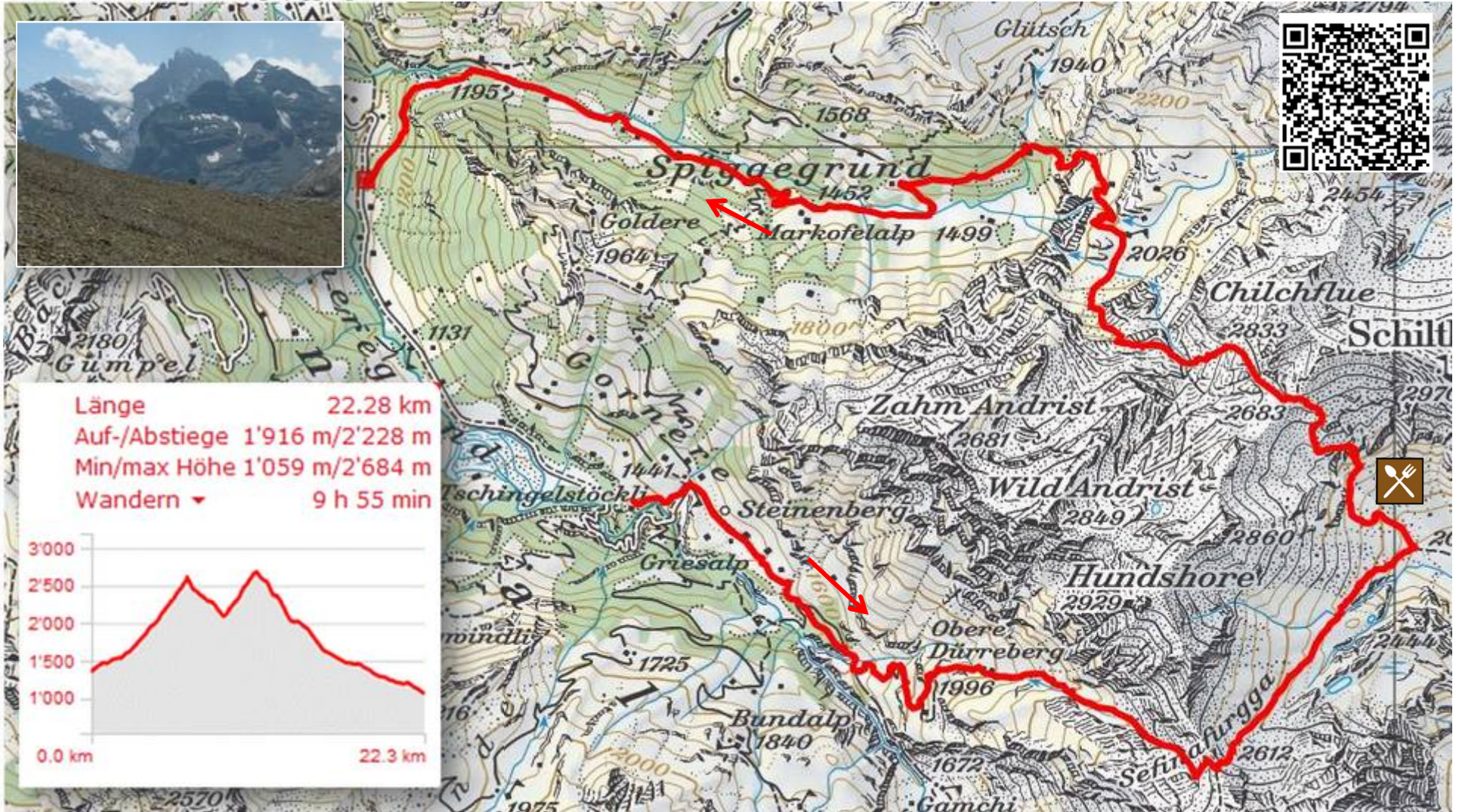
Bergwanderweg, Mit Auto / Chauffeur nach Spiggengrund, oder zu Fuss über Chanzel – Spiggengrund  
(Siehe Wanderung 7 + 3h) zurück mit Seilbahn, Bahn, Postauto, ggf. Taxi





## 18 Pochteli – Sefinafurgga – Roter Herd – Spiggengrund

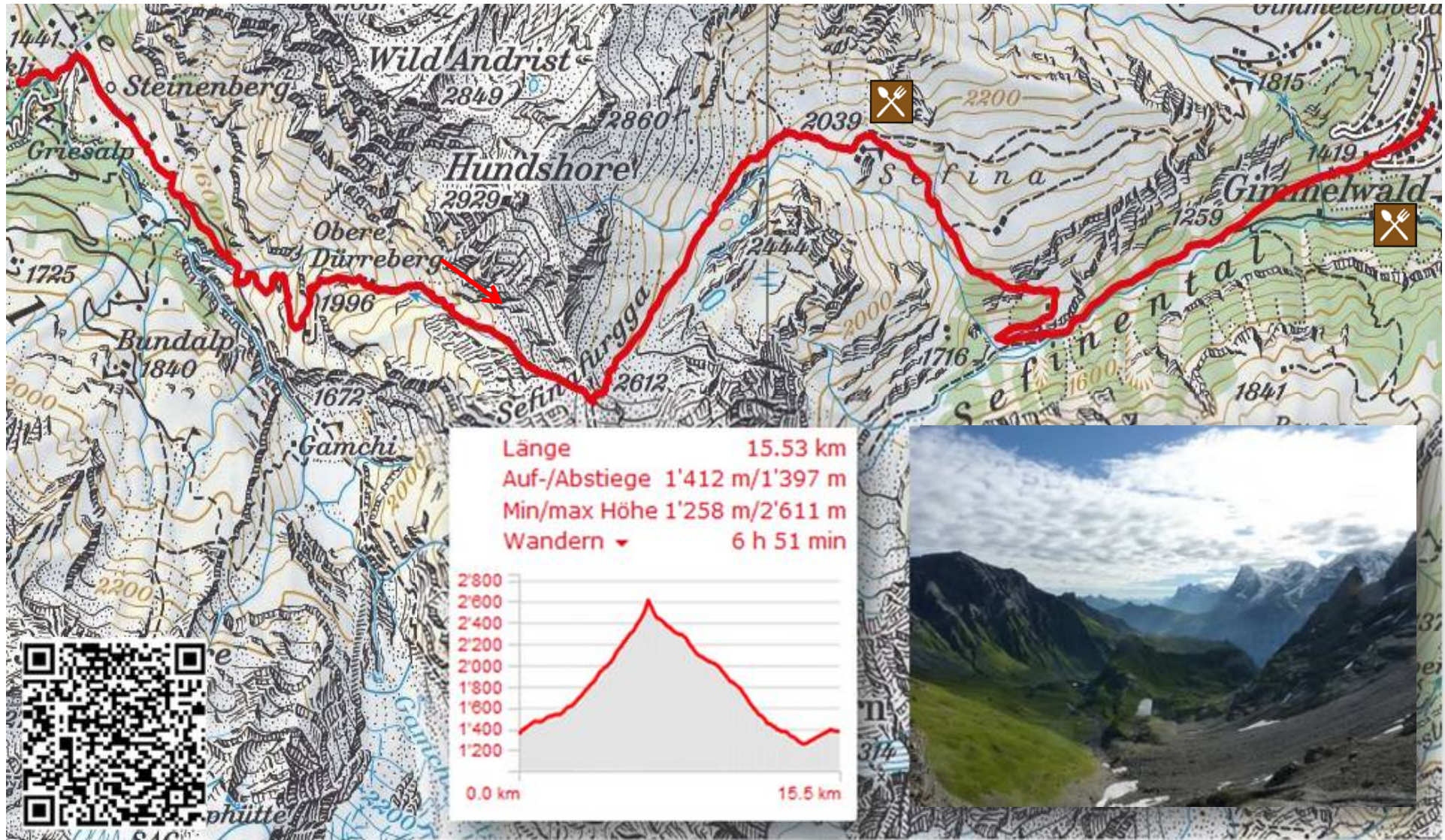
Bergwanderweg; Ab Spiggengrund zurück mit Postauto oder Taxi,  
auch bereits ab Ende Abstieg Spiggengrund möglich (- 1.5 h)





## 19 Pochteli – Sefinnenfurgga – Gimmelwald

Bergwanderweg; Zurück mit Bahn, Postauto, ggf. Taxi falls später Start, auch Abstieg nach Mürren (20 Min kürzer aber steil!)





## 20 Pochteli – Gspaltenhornhütte – Pochteli

Bergwanderweg



hoch



Länge 15.17 km  
Auf-/Abstiege 1'207 m/1'194 m  
Min/max Höhe 1'358 m/2'455 m  
Wandern ▾ 6 h 5 min





## 21 Pochteli – Seffinenfurgga – Gspaltenhornhütte – Gletscher – Gamchi

Bergwanderweg



Länge 18.77 km  
Auf-/Abstiege 1'541 m/1'537 m  
Min/max Höhe 1'368 m/2'610 m  
Wandern ▾ 7 h 44 min



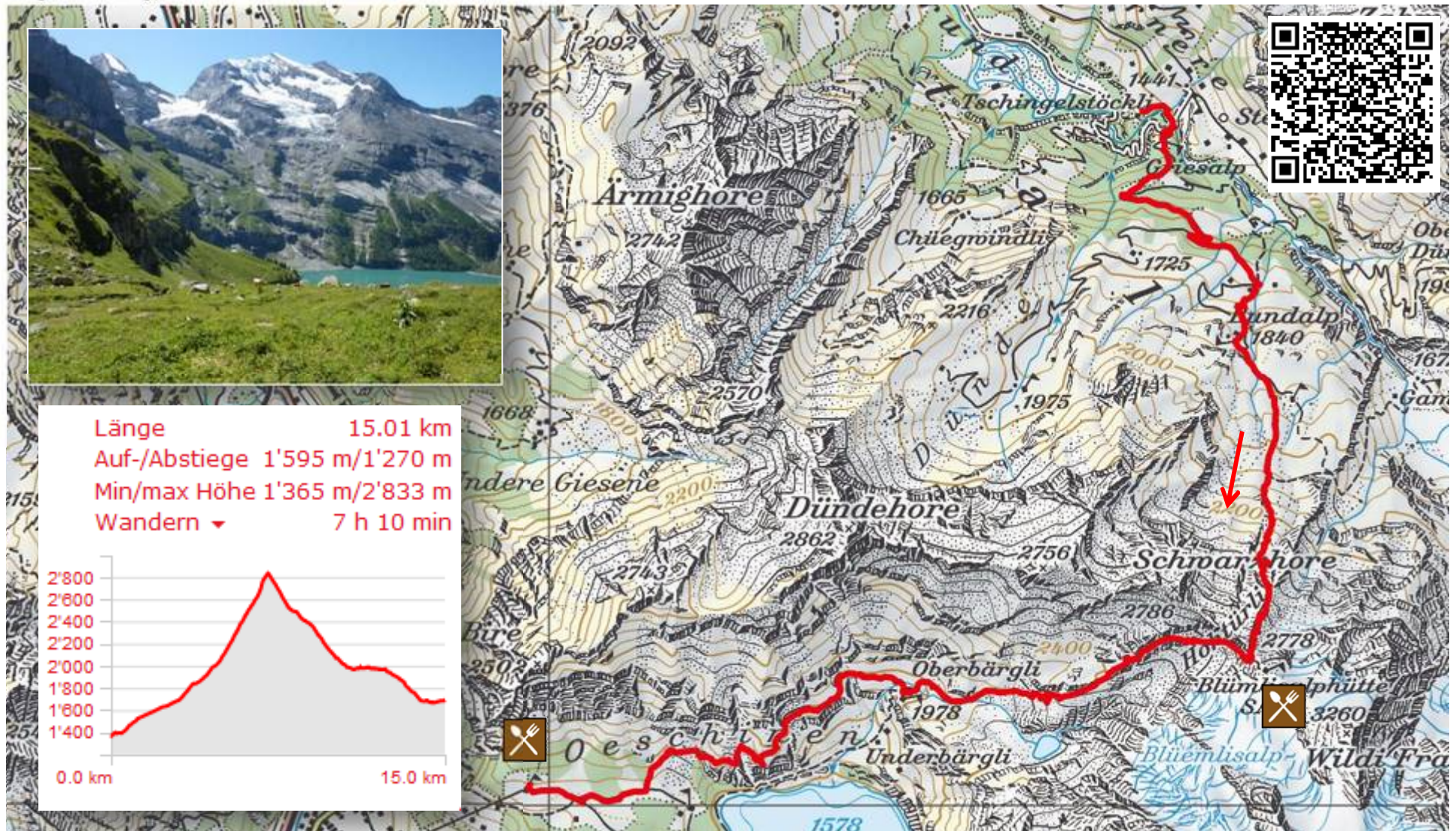
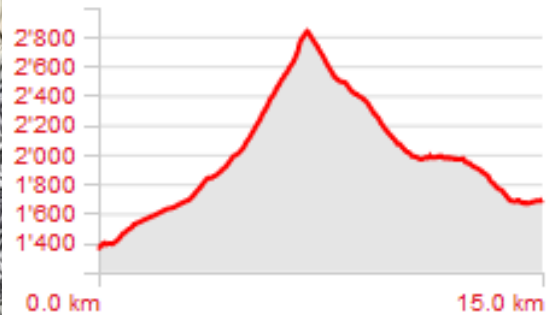


## 22 Pochteli – Hohtürli – Oeschinensee – (Kandersteg)

Bergwanderweg; Ab Öschinensee mit Sesselbahn oder zu Fuss bis Kandersteg (+ 1h)



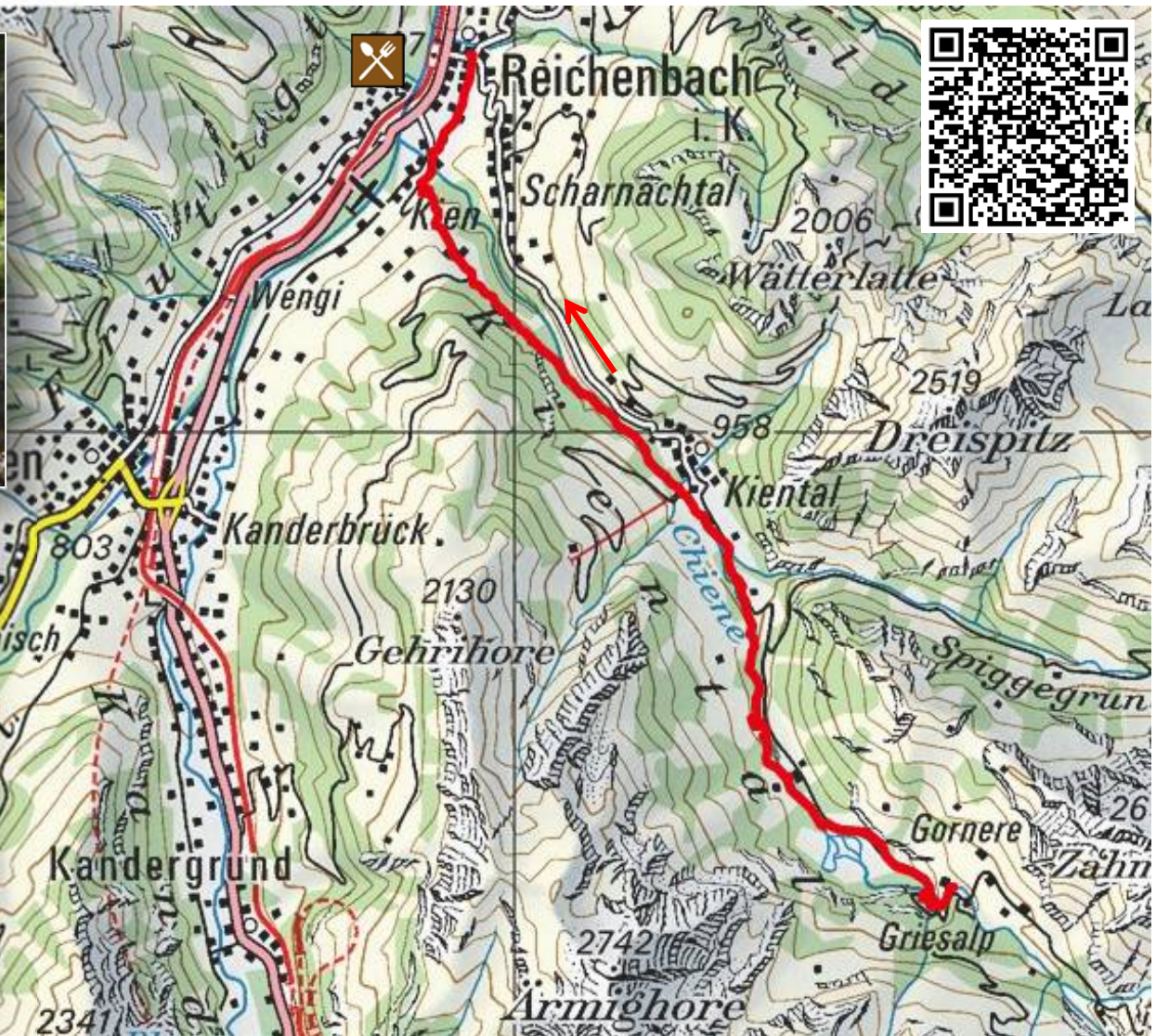
Länge 15.01 km  
Auf-/Abstiege 1'595 m/1'270 m  
Min/max Höhe 1'365 m/2'833 m  
Wandern ▾ 7 h 10 min



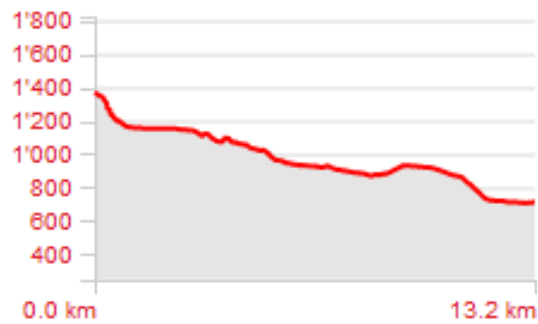


## 23 Pochteli – Reichenbach

Wanderweg



Länge	13.17 km
Auf-/Abstiege	161 m/816 m
Min/max Höhe	708 m/1'367 m
Wandern ▼	3 h 30 min



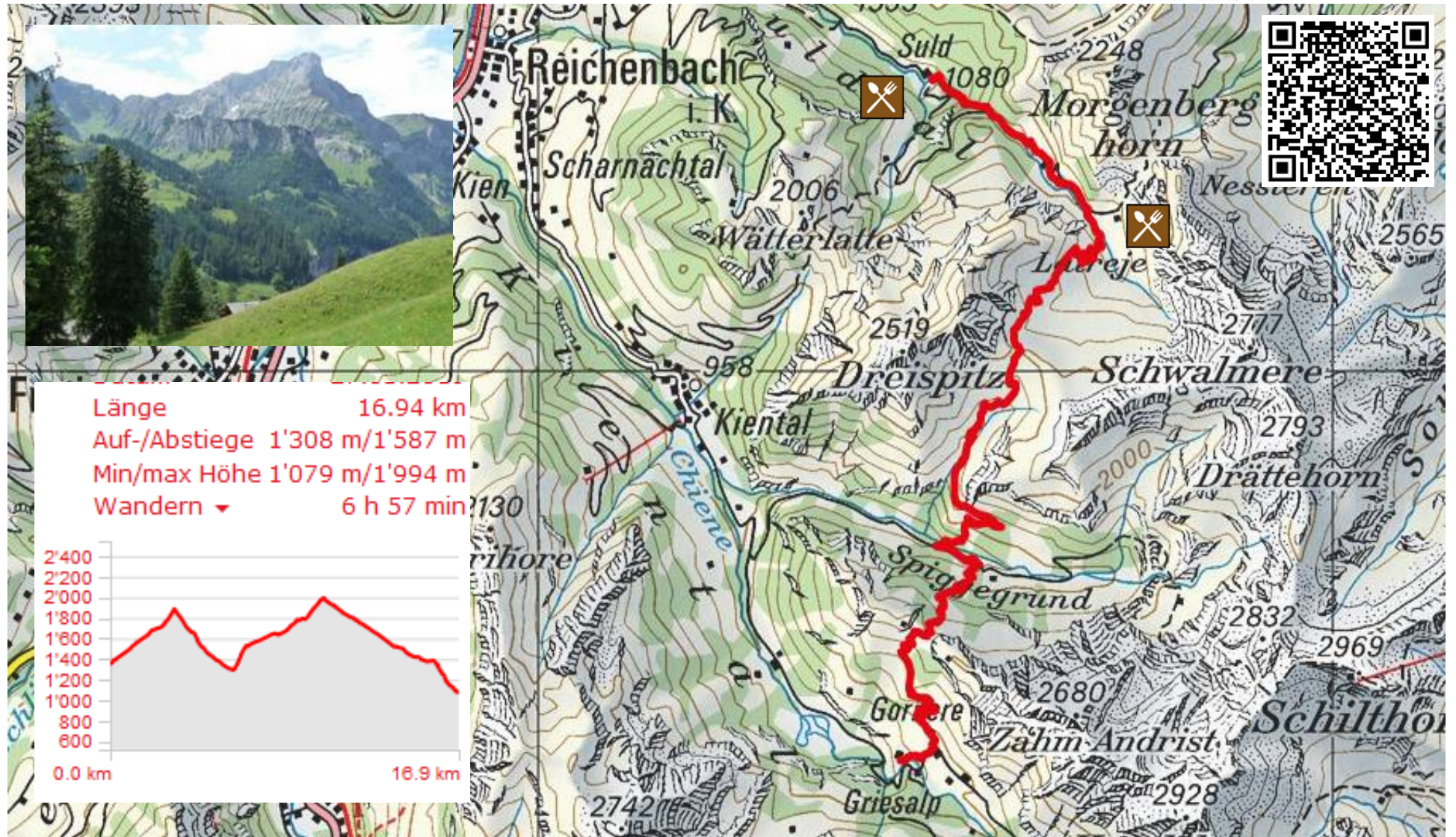


## 24 Pochteli – Abendberg – Latrejefeld - Suld

Bergwanderweg, Postauto zurück ab Aeschiried, Suld spätestens ab 14:35, nur Sa und SO, Juli und August



Länge 16.94 km  
Auf-/Abstiege 1'308 m/1'587 m  
Min/max Höhe 1'079 m/1'994 m  
Wandern ▾ 6 h 57 min



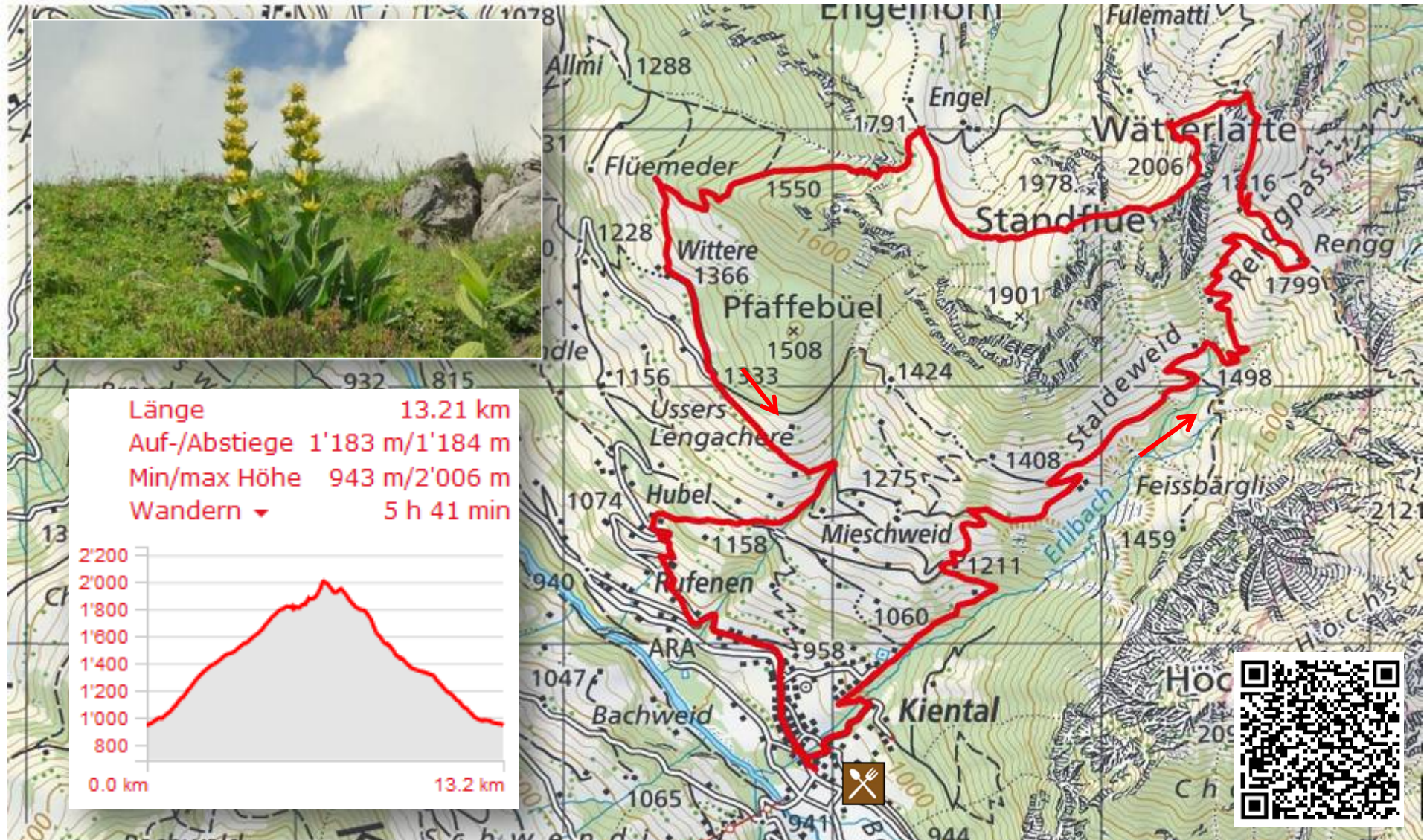


## 25 Kiental – Wätterlatte - Kiental

Bergwanderweg, Nach Kiental mit Postauto oder zu Fuss (Wanderung 7, + 2h), zurück mit Postauto oder zu Fuss (+2.5 h)



Länge 13.21 km  
Auf-/Abstiege 1'183 m/1'184 m  
Min/max Höhe 943 m/2'006 m  
Wandern ▼ 5 h 41 min





## **Berner Wanderwege**

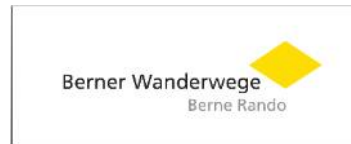
Moserstrasse 27  
Postfach  
3000 Bern 22

Tel 031 340 01 01

Fax 031 340 01 10

[www.bernerwanderwege.ch](http://www.bernerwanderwege.ch)

[info@beww.ch](mailto:info@beww.ch)



Mitglied der

## **Schweizer Wanderwege**

Monbijoustrasse 61  
3007 Bern

Tel. 031 370 10 20

[www.wandern.ch](http://www.wandern.ch)



## **Autor:**

Robert Horbaty,  
Wanderleiter ESA  
Leegasse 1  
CH-4435 Niederdorf

Tel. +41 (0)61 963 04 55

Mob. +41 (0)79 435 73 37

e-mail: [robert@horbatyfelix.ch](mailto:robert@horbatyfelix.ch)