

Visp, Zentrum der Schweizer Bergwelt - hier kann man auch im Winter laufen gehen



Die effizientesten und schönsten Visp'ér Bergläufe und darüber hinaus





2 Finnen



h: m: s

↑760m



Brunnen Baltschieder, Kumme ↓0m



Eggerberg, Finnen

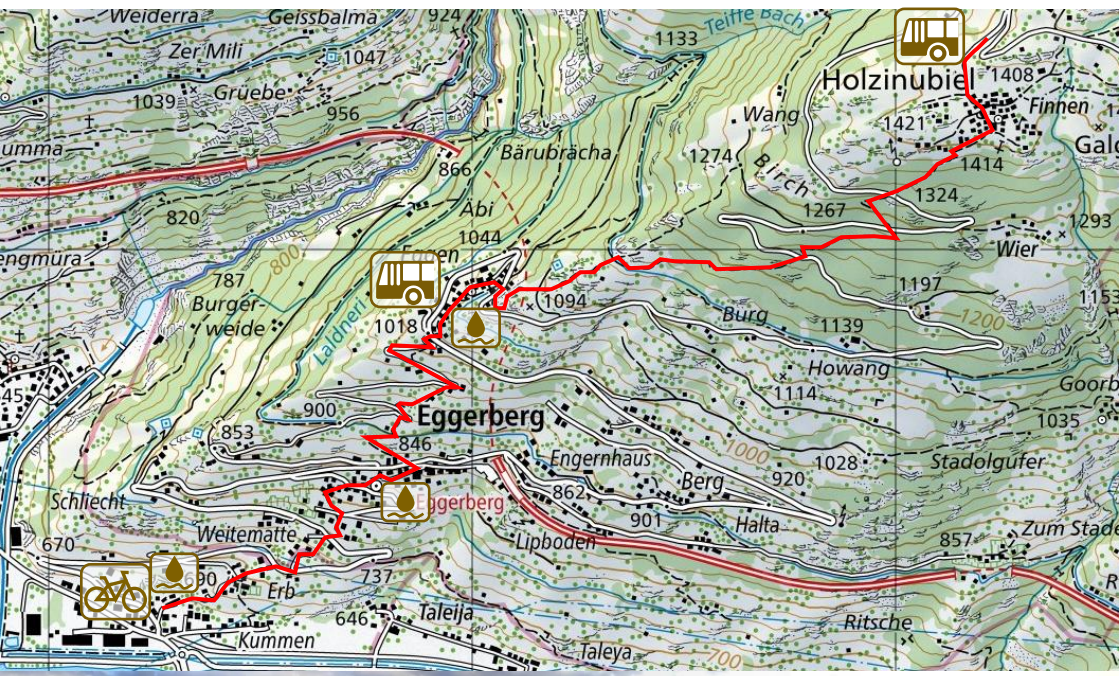
↓400m



Eggerberg, Eggen



Von Juni bis Oktober fährt der Bus von Finnen, sonst runter nach Eggen



|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| Hm/h | 500     | 800     | 1000    | 1200  |
|------|---------|---------|---------|-------|
| Zeit | 1:31:12 | 1:16:00 | 1:05:09 | 57:00 |
|      |         |         |         | 50:40 |
|      |         |         |         | 45:36 |
|      |         |         |         | 41:27 |
|      |         |         |         | 38:00 |

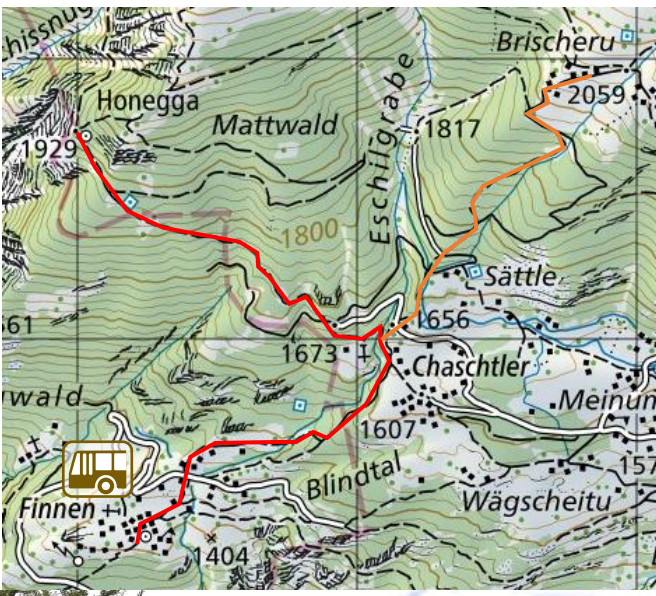


↑1280m Brunnen Baltschieder, Kumme ↓515m  
Bis Finnen via Lauf **2** ↓915m

Eggerberg, Finnen  
 Eggerberg, Eggen

Von Juni bis Oktober fährt der Bus von Finnen, sonst runter nach Eggen

**B** Umdrehen bei Chaschtler (schöne Wiese) oder nach Brischeru. Abstieg auch möglich nach Mund (1187), Bus geht aber länger zurück nach Visp.



|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

|      |         |         |         |         |
|------|---------|---------|---------|---------|
| Hm/h | 500     | 800     | 1000    | 1200    |
| Zeit | 2:33:36 | 2:08:00 | 1:49:43 | 1:36:00 |
|      |         | 1:25:20 | 1:16:48 | 1:09:49 |
|      |         |         |         | 1:04:00 |

↑365m



Baltschieder, Dorf

↓0m



Ausserberg, Dorf



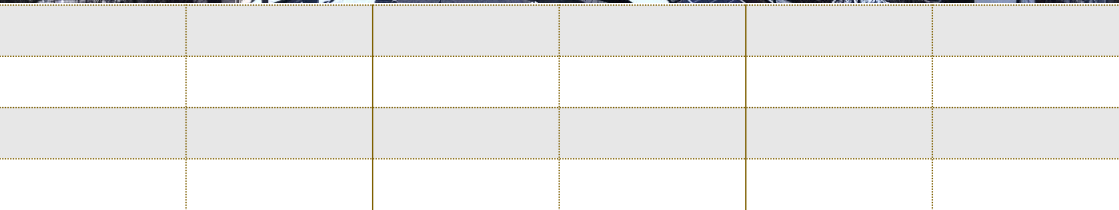
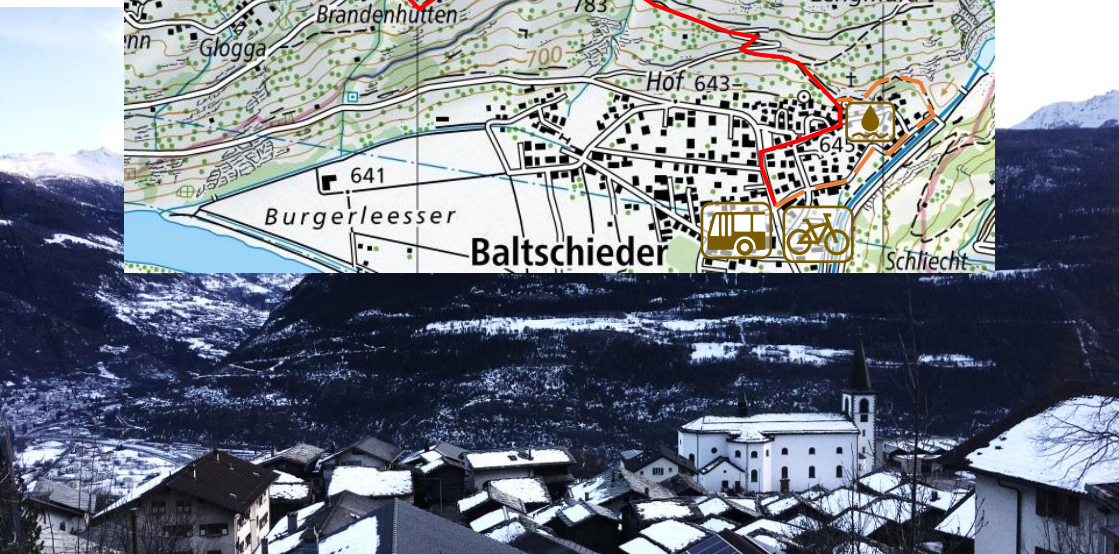
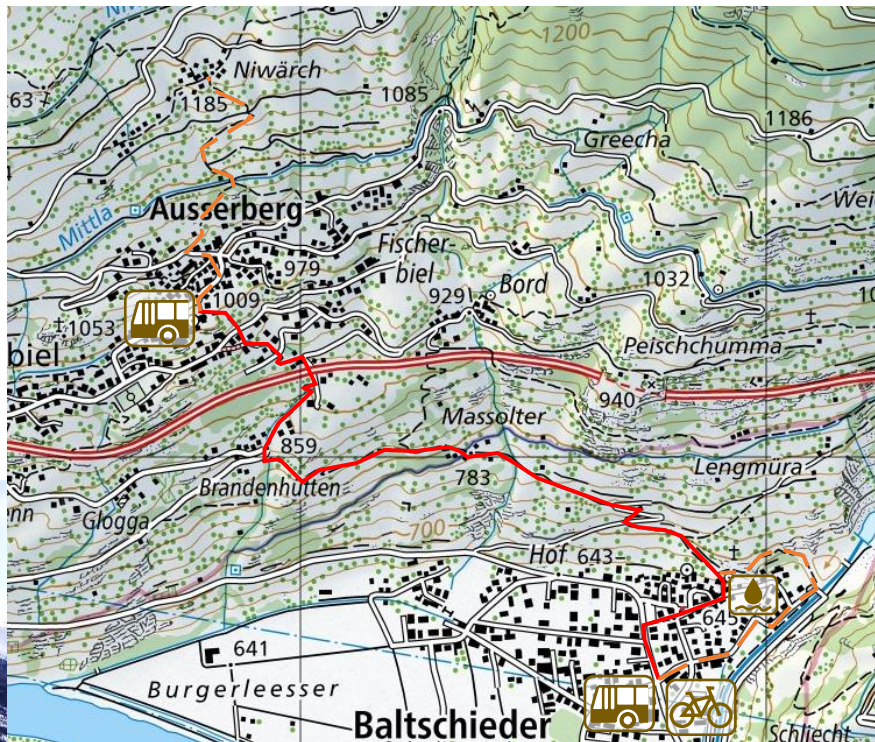
Kombination: Eggen, mit Fahrrad übersetzen, Ausserberg hinterher



Weiter hoch Richtung Niwärch (schöne Alm) wenn Zeit

Man kann auch mehrere Laps machen (Bus fährt im Stundentakt, braucht 12min ↓)

Vorne ggf. kleine Schleife anhängen



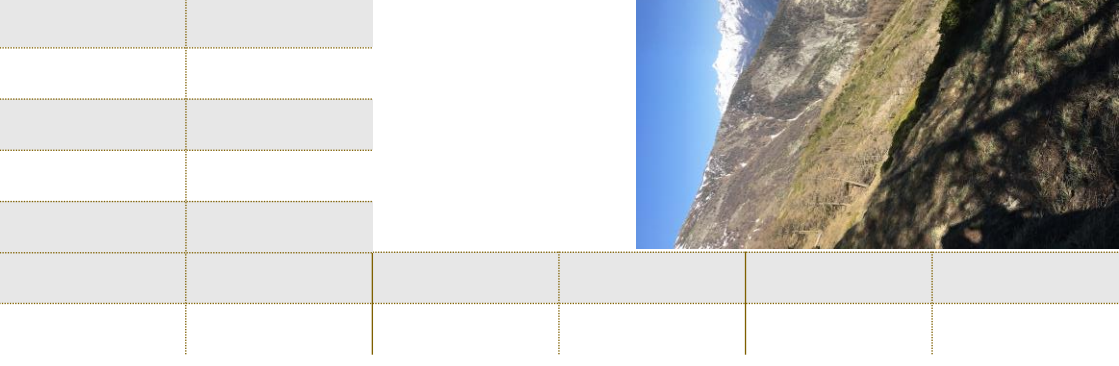
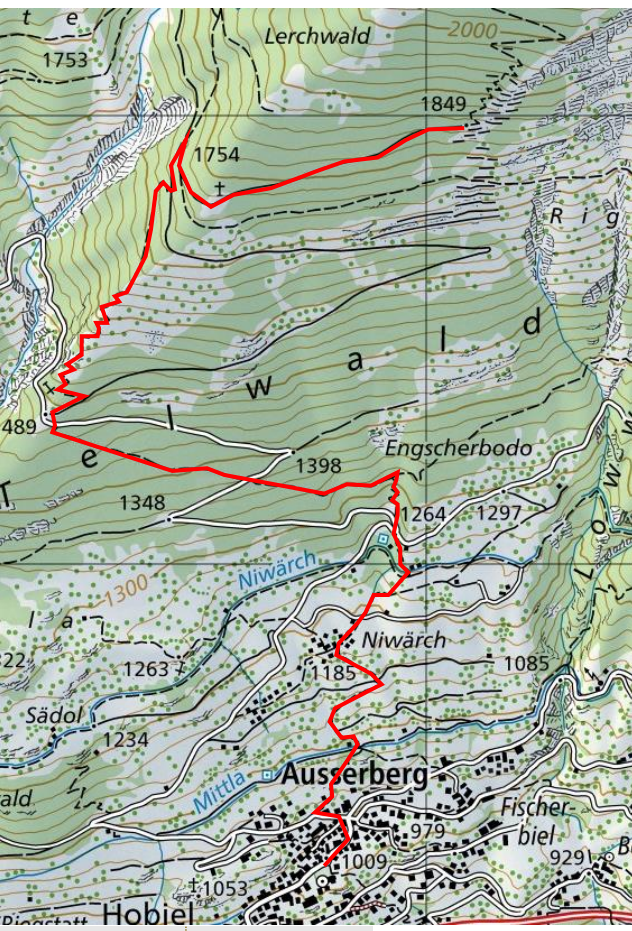
| Hm/h | 500   | 800   | 1000  | 1200  |
|------|-------|-------|-------|-------|
| Zeit | 43:48 | 36:30 | 31:17 | 27:23 |
|      | 24:20 | 21:54 | 19:55 | 18:15 |



↑1205m Baltschieder, Dorf  
Bis Ausserberg via Lauf 4

↓840m Ausserberg, Dorf

Hitch a ride vom Fuchstritt mit Gästen der Wiwannahütte (+41 27 946 74 78)



| Hm/h | 500     |         | 800     |         | 1000    |         | 1200    |         |
|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Zeit | 2:24:36 | 2:00:30 | 1:43:17 | 1:30:23 | 1:20:20 | 1:12:18 | 1:05:44 | 1:00:15 |



↑2360 Baltschieder, Dorf  
Bis Fuchstritt via Lauf **5**

↓1995m Ausserberg, Dorf

Kletterstelle im Aufstieg auf den Grat (runter ggf. Abseilen)

**B** Nur bis zur Wiwannahütte und Kuchen essen (↑1820m ↓1456m)

Für die Arme: übers Baltschiederetal nach Ze Steinu und per Klettersteig zur Hütte



Blick ins  
Baltschiederetal mit  
Stockhorn,  
Gredetschorli und  
Nesthorn

| Hm/h          | 500     |         | 800     |         | 1000    |         | 1200    |         |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Zeit <b>B</b> | 3:38:24 | 3:02:00 | 2:36:00 | 2:16:30 | 2:01:20 | 1:49:12 | 1:39:16 | 1:31:00 |
|               | 4:43:12 | 3:56:00 | 3:22:17 | 2:57:00 | 2:37:20 | 2:21:36 | 2:08:44 | 1:58:00 |







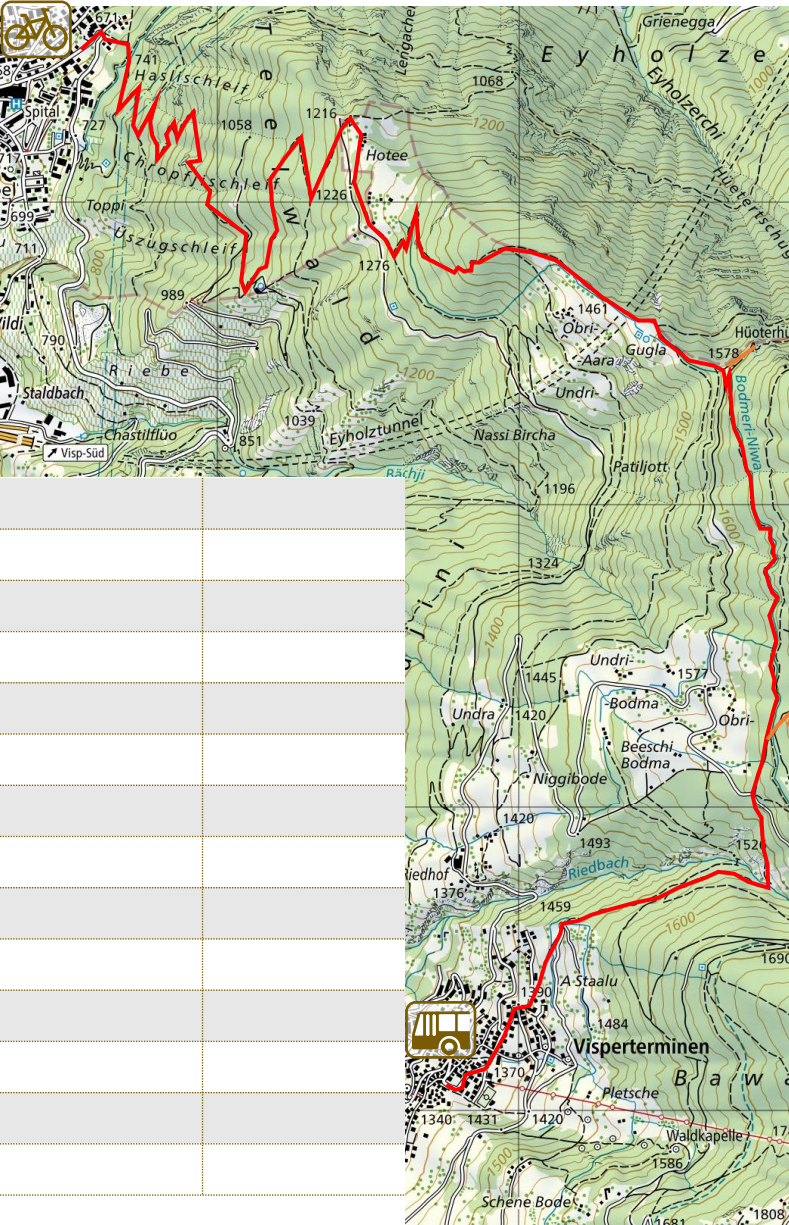
↑990m Visp, Bella Vista

↓290m Visperterminen, Busterminal

Cool an Suonen vorbei, leider auch viel flaches Gelände (Zeit nicht unterschätzen)

Kleiner Abstecher nach Hüoterhüsi lohnt sich für Ausblick auf exponierten Weg

**B** Weiter bis Giw und mit Sesselbahn runter (teuer). Öffnungszeiten beachten und Einheimischenausweis mitnehmen! (↑1300m ↓0/600m)



Wer weiss wie nahe  
mir mein Ende,  
Hin geht die Zeit,  
Her kommt der Tod,  
Ach, wie geschwinde,  
wie behende kann kommen  
meine Todesnot!

| Hm/h     | 500     |         | 800     |         |         | 1000    | 1200    |         |
|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Zeit     | 1:58:48 | 1:39:00 | 1:24:51 | 1:14:15 | 1:06:00 | 59:24   | 54:00   | 49:30   |
| <b>B</b> | 2:36:00 | 2:10:00 | 1:51:26 | 1:37:30 | 1:26:40 | 1:18:00 | 1:10:55 | 1:05:00 |



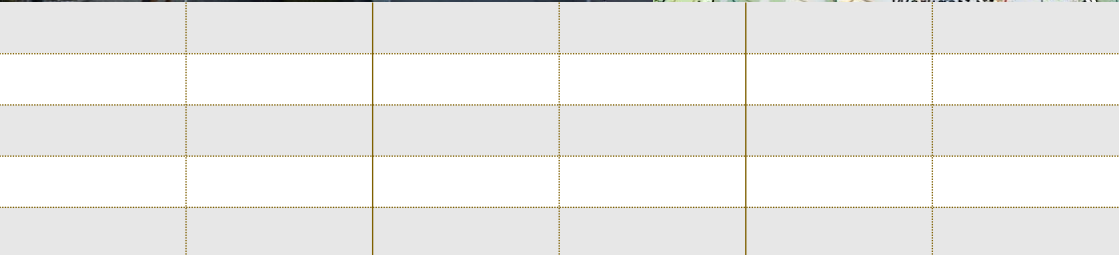
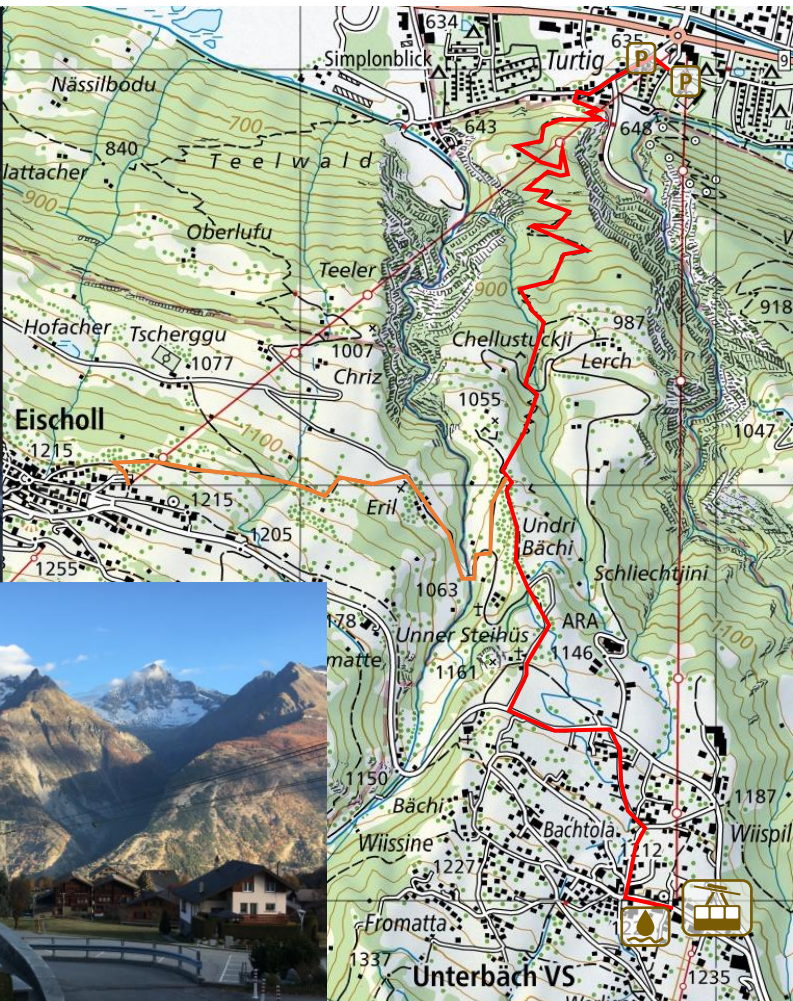
↑590m Raron

↓0m

Unterbäch bzw. Eischoll

Auf (genau) den Parkplatz der jeweiligen Bahn stellen, Parkticket mitnehmen und oben zurückzahlen lassen. Bahn im GA Bereich.

**B** Unterbäch, die Bahnen fahren zur gleichen Zeit im Halbstundentakt (↑580m ↓0m)  
Der alternative Weg nach Eischoll via Teelwald ist eher nicht zu empfehlen



Hm/h 500 800 1000 1200  
Zeit 1:10:48 | 59:00 | 50:34 | 44:15 | 39:20 | 35:24 | 32:11 | 29:30





↑1000m Kalpetran

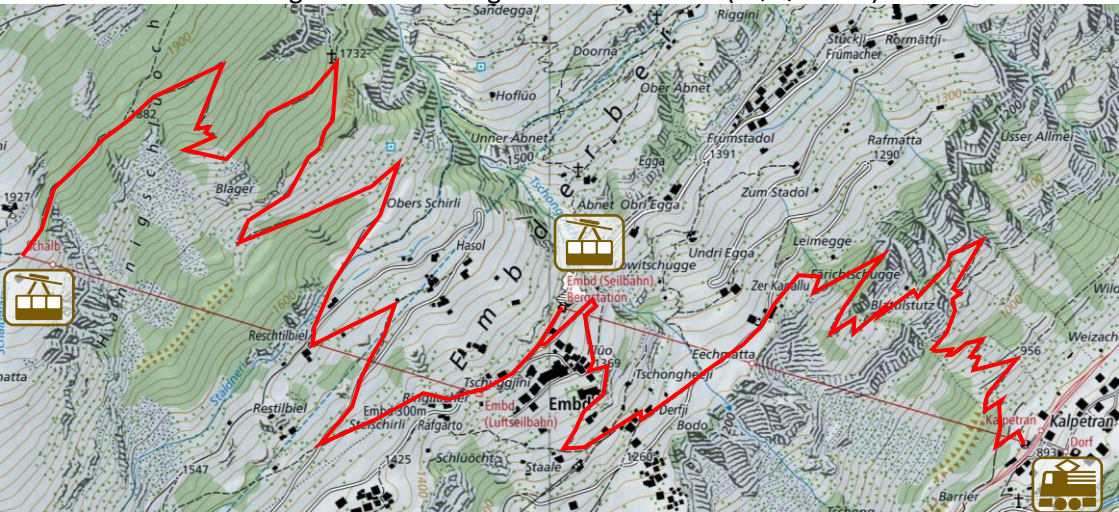
↓0m Schalb/Embd

Je nach Timing von Embd nochmal ganz runter oder zur Mittelstation (+150m) und wieder hoch. Embd ist im GA. Schalb nicht, aber kostenmässig tragbar (~6CHF).  
Kurz hinter Kalpetran schöne Kirschbäume. Zwischen Embd und Schalb gibt's Trolle.

**B** Nur bis Embd und mit der Bahn runter (↑510m ↓0m)

Verlängerung zur Jungen Bahn (→ St. Niklaus) möglich, weit und teilweise flach aber landschaftlich sehr schön (+↑460m ↓400m).

Zusatzschleife über Läger oberhalb möglich aber zieht sich (+↑↓200m)



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| Hm/h          | 500     |         | 800     |         | 1000    |         | 1200  |       |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|
| Zeit <b>B</b> | 1:01:12 | 51:00   | 43:43   | 38:15   | 34:00   | 30:36   | 27:49 | 25:30 |
|               | 2:00:00 | 1:40:00 | 1:25:43 | 1:15:00 | 1:06:40 | 1:00:00 | 54:33 | 50:00 |



↑937m



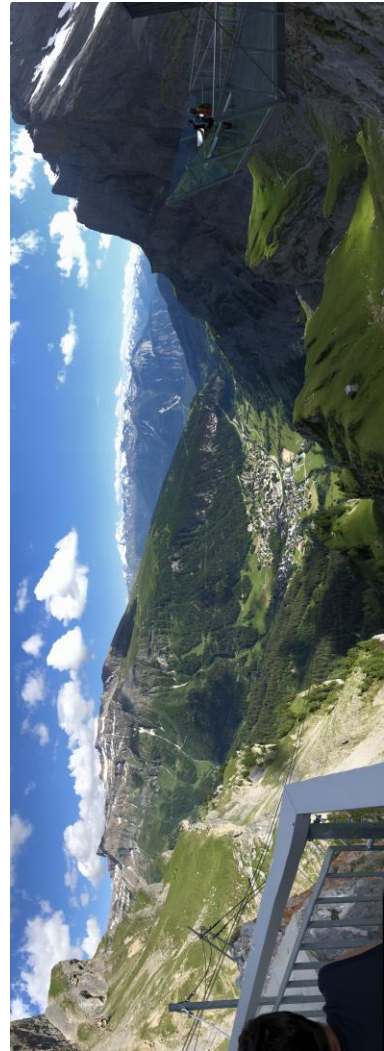
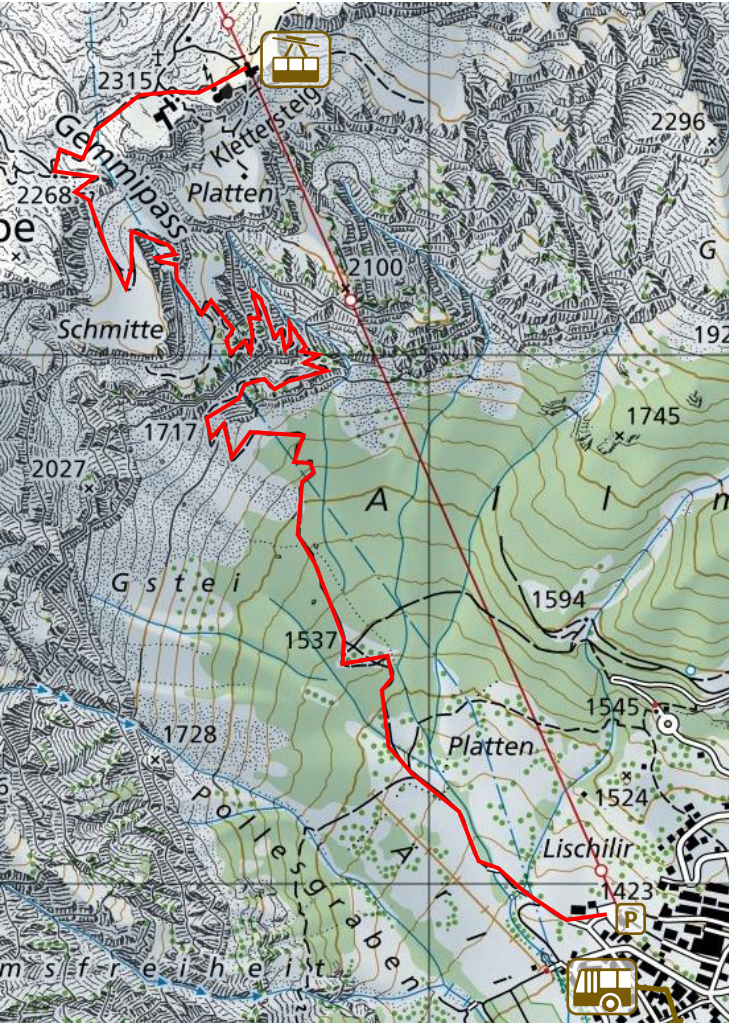
Talstation Gemmibahn

↓0m



Gemmi

Gemmi-Running: Zettel holen & abstempeln lassen an der Bergstation. Bei unter 60min Männer, 65min Frauen, bekommt man die Talfahrt gratis und einen Eintritt in die Terme am gleichen Tag. Rangliste siehe <https://www.gemmi.ch/running/>  
 Begrenzte Parkmöglichkeiten an der Bahn.



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| Hm/h | 500     | 800     | 1000    | 1200    |
|------|---------|---------|---------|---------|
| Zeit | 1:52:26 | 1:33:42 | 1:20:19 | 1:10:17 |
|      | 1:02:28 | 56:13   | 51:06   | 46:51   |





↑2862m Zermatt

↓1895m Schwarzsee

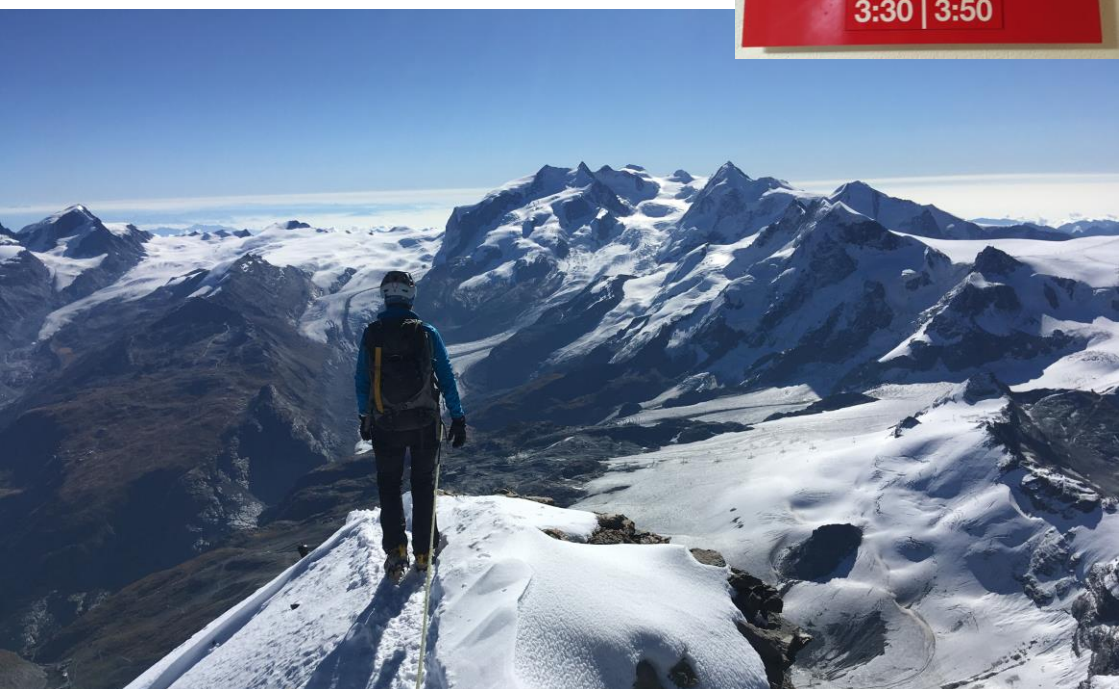
Einer der ganz grossen Bergläufe!

Nur nach langer Trockenperiode. Die letzten Gipfelhänge können leicht vereisen. Steigeisen angebracht. Im oberen Teil muss an Fixseilen hochgezogen werden. Einige Kletterpassage (3. Grad) sind im Auf- und Abstieg zu klettern. Eine vorherige normale Begehung ist zwingend wegen schwieriger Wegfindung. Akklimatisation beachten! Durchschnittliche Zeit einer gewöhnlichen Besteigung von der Hörnlihütte bis Gipfel sind 4h. Gleich viel wieder zurück. Schwarzsee bis Hörnlihütte sind 680hm.

Auf die Karte wird verzichtet, da ziemlich offensichtlich. Speedrekord Andreas Steindl ↑&↓ 3:59:52 (↑2:38:39)

**B1** Von Zermatt bis Hörnlihütte (↑1646m ↓680m)

**B2** Von Schwarzsee bis Gipfel (↑↓1895m)



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| Hm/h           | 500     |         |         | 800     |         |         | 1000    |         |  | 1200 |
|----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--|------|
| Zeit <b>B1</b> | 3:17:31 | 2:44:36 | 2:21:05 | 2:03:27 | 1:49:44 | 1:38:46 | 1:29:47 | 1:22:18 |  |      |
|                | 5:43:26 | 4:46:12 | 4:05:19 | 3:34:39 | 3:10:48 | 2:51:43 | 2:36:07 | 2:23:06 |  |      |
| <b>B2</b>      | 3:37:24 | 3:09:30 | 2:42:26 | 2:22:08 | 2:06:20 | 1:53:42 | 1:43:22 | 1:34:45 |  |      |



↑1700m Blatten bei Naters

↓340/930m Hohbiel/Belalp

Sichten auf den Aletschgletscher und Gibidum Stausee. Man kann auch zum Stausee runter und Richtung Rieder Furka zur Riederalp oder queren Richtung Bitsch. Ein Lauf/Spaziergang durch das Blindtälli unterhalb Blatten ist auch wunderschön.



**B** Nur bis Aletschbord und nach Belalp (↑805m ↓40m)

Bei schönem Wetter viele Touristen vom Sessel Hohbiel, da in Gästekarte enthalten (↑↓340m)



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| Hm/h          | 500     |         | 800     |         | 1000    |         | 1200    |         |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Zeit <b>B</b> | 1:36:36 | 1:20:30 | 1:09:00 | 1:00:23 | 53:40   | 48:18   | 43:55   | 40:15   |
|               | 3:24:00 | 2:50:00 | 2:25:43 | 2:07:30 | 1:53:20 | 1:42:00 | 1:32:44 | 1:25:00 |





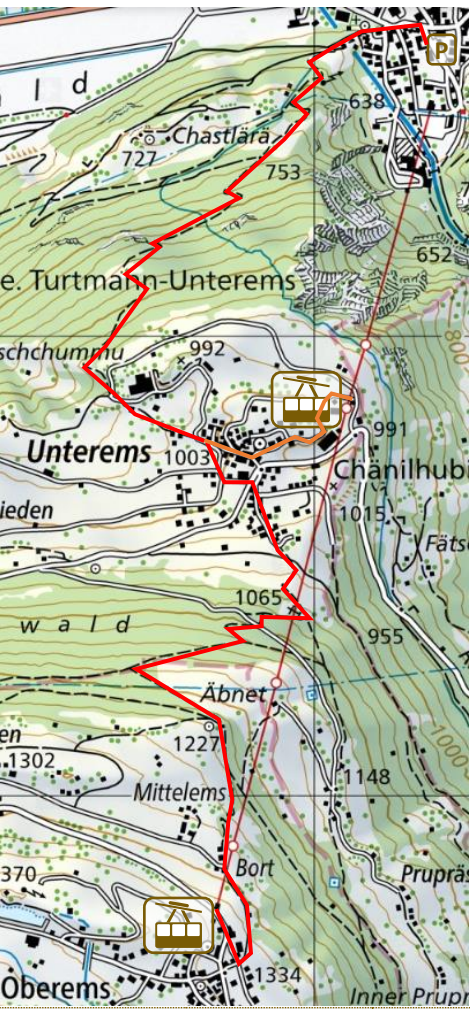


↑700m Turtmann

↓0m Ober-/Untererems

Hübsche kleine Bahn. Kann auch mit einem Lauf in Jeizinen kombiniert werden (Auto zum Übersetzen). Lokale Bäckerei nahe Parkplatz.

**B1** Nur bis Untererems (↑365m ↓0m)



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| Hm/h          | 500     |         |         | 800   |       | 1000  |       | 1200  |  |
|---------------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| Zeit <b>B</b> | 43:48   | 36:30   | 31:17   | 27:22 | 24:20 | 21:54 | 19:55 | 18:15 |  |
|               | 1:24:00 | 1:10:00 | 1:00:00 | 52:30 | 46:40 | 42:00 | 38:11 | 35:00 |  |

