

- ### Legende Key / Légendes
- Winter LoveTrail
  - Winterwanderweg  
*Chemin d'hiver / Winter hiking trail*
  - Schneeschuhwandern  
*Randonnée à raquettes / Snowshoeing*
  - Langlauf, klassisch | *Ski de fond, classique / Cross-country skiing, classic*
  - Langlauf, Skating | *Ski de fond, skating / Cross-country skiing, skating*
  - Schlittelweg | *Piste de luge / Sledge run*
  - Airboard
  - Luftseilbahn | *Téléphérique / Cable car*
  - Gondelbahn | *Télécabine / Gondola*
  - Kombi-Bahn  
*Télécabine-Télesiège / Gondola-Chairlift*
  - Gruppenumlaufbahn  
*Télécabines / Group cable car*
  - Sesselbahn | *Télesiège / Chairlift*
  - Nur Bergfahrt möglich | *Seulement montée possible / Only ascent possible*
  - Berg- und Talfahrt möglich  
*Montée et descente possible / Ascent and descent possible*
  - Pistenkreuzung  
*Croisement de pistes de ski / Skiing piste crossing*
  - Rettungsstation  
*Service sauvetage / Rescue center*
  - Lawinenverschüttetensuchfeld | *Site d'entraînement de recherche de victimes d'avalanches / Avalanche victim search area*
  - Wildschutzzone  
*Zone naturelle protégée / Wildlife reserve*
  - Mietcenter | *Centre à louer / Ski rental*
  - Wasserfall | *Cascade / Waterfall*
  - Eisklettern | *Grimper sur glace / Ice climbing*
  - Snowtube
  - Riesenschaukel  
*Balancoire de géant / Giantswing*
  - Kinderland, Globi im Schnee | *Globi paradise*
  - Fondue-Iglu  
*Fondue dans l'igloo / Fondue in the igloo*
  - Gleitschirm | *Parapente / Paragliding*
  - Hotel | *Hôtel / Hotel*
  - Restaurants
  - Schneebar | *Snow Bar / Snow Bar*
  - Information | *Office du tourisme / Tourist Center*
  - Parkhaus | *Parking*
  - Parkplatz | *Parking*
  - Photopoint | *Photopoint / Photopoint*
  - Bus
  - Bahnhof | *Gare / Railway station*
  - Hallenbad | *Piscine couverte / Indoor pool*
  - Eishalle | *Patinoire / Indoor ice rink*
  - Curlinghalle | *Curling / Indoor Curling*
  - Kino | *Cinéma / Cinema*

## WINTERWANDERN | RANDONNÉE EN HIVER | WINTER HIKING

- 80** Hahnenmoos - Geils   
→ 30 min ← 50 min ↓ 250 m 1,8 km
- 81** Geils - Bergläger   
→ 40 min ← 1h ↓ 220 m 3,5 km
- 82** Sillerenbühl - Geils   
→ 45 min ← 1h ↓ 270 m 3 km
- 83** Sillerenbühl - Aebi   
→ 1h ← 1h 30 min ↓ 430 m 3,3 km
- 84** Chuenisbärgli - Bergläger   
→ 1h ← 1h 30 min ↓ 250 m 2,5 km
- 90** Tschentenalp - Schwandfeldspitz - Schärmtanne   
→ 1h 15 min ← 1h 45 min ↓ 600 m 3 km
- 91** Tschentenalp - Schwandfeldspitz - Tschentenalp   
↻ 45 min ↑ 75 m ↓ 75 m 1 km
- 95** Engstligenalp   
↻ 1h ↑ 20 m ↓ 20 m 4 km

- 97** Rüberrundwanderweg   
↻ 45 min ↑ 50 m ↓ 50 m
- 100** Hörnliweg   
↻ 2h ↑ 210 m ↓ 210 m 6 km
- 101** Adelboden - Steinige Brücke - Münti - Adelboden  
Steinige Brücke - Münti gemeinsame Nutzung  
Skifahrer und Wanderer   
↻ 1h ↑ 80 m ↓ 80 m 2,5 km
- 102** Adelboden - Weidli - Heinrichseggen - Adelboden   
↻ 45 min ↑ 80 m ↓ 80 m 2 km
- 103** Adelboden - Stiegelschwand - Schärmtanne   
→ 45 min ← 35 min ↑ 130 m  
↓ 130 m 2,5 km
- 104** Adelboden - Fluhschneid - Schärmtanne   
→ 1h 30 min ← 1h 20 min ↑ 260 m  
↓ 130 m 4 km
- 105** Adelboden - Schärmtanne - Aebi -  
Gilbach - Adelboden   
→ 2h 40 min ↑ 180 m ↓ 180 m 6,5 km

- 104** Rundweg Schärmtanne   
↻ 2h 30 min ↑ 260 m ↓ 130 m 7 km
- 106** Adelboden - Münti - Gilbach -  
Bergläger   
→ 1h ← 1h ↑ 210 m ↓ 80 m 3 km
- 107** Adelboden - Fuhrer - Eselmoos - Bergläger   
→ 1h 20 min ← 1h 15 min ↑ 80 m  
↑ 210 m 3,5 km
- 108** Adelboden - Hahnenmoosstrasse -  
Rehärty - Schärmtanne   
→ 1h ← 1h ↑ 130 m 3 km
- 109** Adelboden - Ausserschwand -  
Bütschegge - Egereschwand   
→ 1h 10 min ← 1h 10 min ↑ 50 m  
↓ 50 m 3,5 km
- 110** Adelboden - Ausserschwand - Holzachseggen -  
Blatti   
→ 1h 15 min ← 1h 25 min ↓ 260 m 4 km
- 111** Adelboden - Ausserschwand   
→ 30 min ← 30 min ↑ 40 m ↓ 40 m 1 km

- 112** Adelboden - Ausserschwand - Zwüschpörtler -  
Margeli - Schmittegraben - Adelboden   
→ 1h 30 min ↑ 100 m ↓ 100 m 3,5 km
- 113** Adelboden - Oey (Schützenbrücke) - Bunderle -  
Ahorni   
→ 1h 20 min ← 1h 10 min ↑ 120 m  
↓ 170 m 3 km
- 114** Adelboden - Oey (Schützenbrücke) - Bunderle -  
Hirzbodenport - Margeli   
→ 2h 30 min ← 2h 20 min ↑ 250 m  
↓ 250 m 6 km
- 115** Adelboden - Oey (Schützenbrücke) - Boden   
- Unter dem Birg   
→ 1h 35 min ← 1h 30 min ↑ 190 m  
↓ 120 m 5 km
- 116** Adelboden - Steinige Brücke - Mühlbrücke  
(Boden) - Walezube - Oey (Schützenbrücke) -  
Adelboden   
→ 1h 45 min ↑ 150 m ↓ 150 m 4,5 km
- 117** Adelboden - Oey (Schützenbrücke) - Hohliebe   
→ 1h 15 min ← 1h 10 min ↑ 200 m  
↓ 100 m 3 km

- 118** Adelboden - Hörnli - Möser (Talstation) -  
Tschentenalp   
→ 1h 45 min ↑ 270 m 4 km
- 119** Alte Strasse: Adelboden - Hirzboden -  
Elsigbach - Frutigen   
→ 4h ← 4h 30 min ↑ 200 m  
↓ 710 m 12 km
- 130** Rundweg Elsigenalp   
↻ 15 - 45 min ↑ 30 - 50 m 2 km
- 131** Höchst - Zwüschebäch - Seewlis-  
weid - Senggi - Höchst   
↻ 3h ↑ 210 m ↓ 210 m 5,5 km
- 133** Adelboden - Hirzboden - Höchst   
→ 2h 25 ↑ 400 m ↓ 180 m 7,5 km

- ### SCHNEESCHUHWANDERN RANDONNÉE À RAQUETTES | SNOWSHOEING
- 92** Tschentenalp-Bergstation - Tschentenegg -  
Sesselbahn Möser Talstation   
→ 1h 30 min ← 2h ↓ 310 m ↑ 310 m 2 km
  - 96** Bergstation Engstligenalp - Lager -  
Bergstation   
↻ 1h 45 min ↓ 60 m ↑ 60 m 4,3 km
  - 98** Rüberrundweg   
↻ 45 min ↓ 50 m ↑ 50 m
  - 120** Müli/Schattseite - Wenig - Dürrewald -  
(bis Pt 1604/Wald- und Wildschutzzone) Hohliebe -  
Büdemli - Müli   
↻ 2h 15 min ↑ 200 m ↓ 200 m 4 km
  - 132** Elsigenalp - Elsighorn - Elsigenalp   
↻ 6h ↑ 560 m ↓ 560 m 8,5 km
  - 135** Höchst - Seewlisweid - Höchst   
↻ 3h ↑ 210 m ↓ 210 m 5,5 km
  - 136** Elsigenalp - Elsigbäch - Elsigenalp   
→ 1h ← 50 min ↑ 200 m ↓ 220 m 3 km

- ### Schlittelweg | Piste de luge | Sledge run
- 5** Sillerenbühl - Bergläger (ab 11 Uhr) 5 km
  - 6** Schlittelpiste Kleinskilift Gody 150 m
  - 10** Schlittelweg Luftseilbahn Elsigenalp 3,5 km
  - 11** Snowtube Engstligenalp 1 km
  - 20** Hohliebe 1,5 km
- ### Schlittelpark TschentenAlp
- 7** Schlittelpiste blau 2,2 km
  - 8** Schlittelpiste rot 2 km

Die Schlittelbahnen können auch mit einem Airboard absolviert werden.  
Schlitten und Airboard können bei der Bergstation TschentenAlp gemietet werden.



**LANGLAUF | SKI DE FOND | CROSS-COUNTRY SKIING**



Langlaufen, Boden

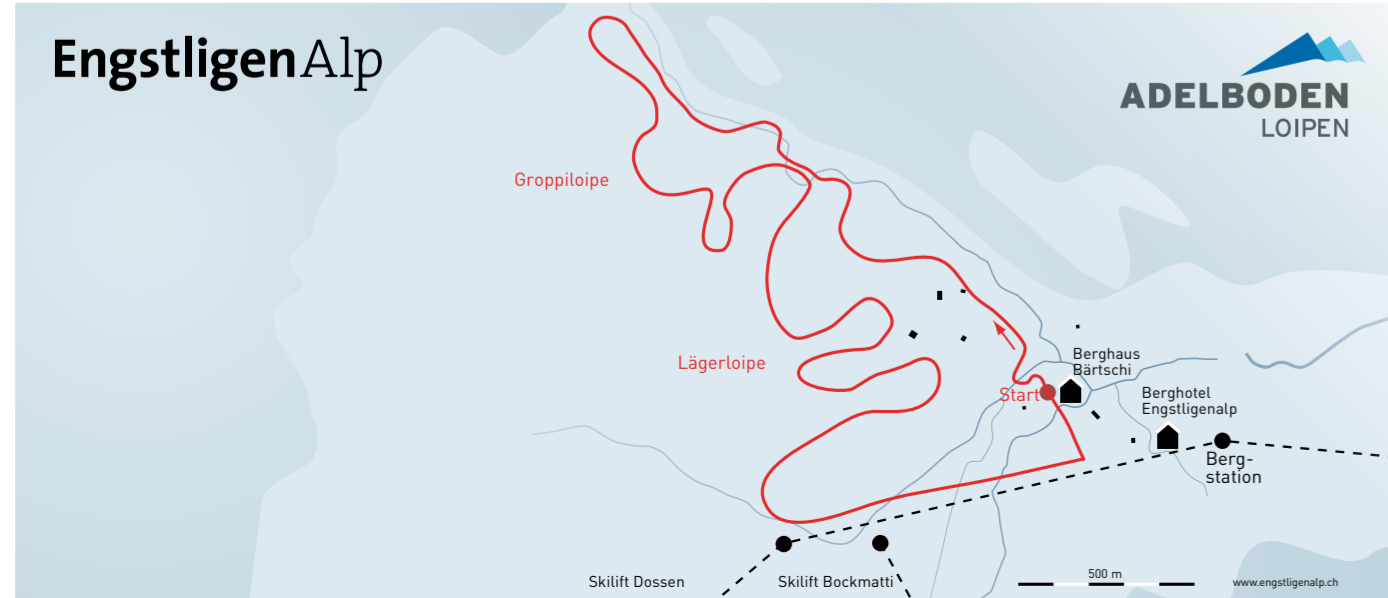
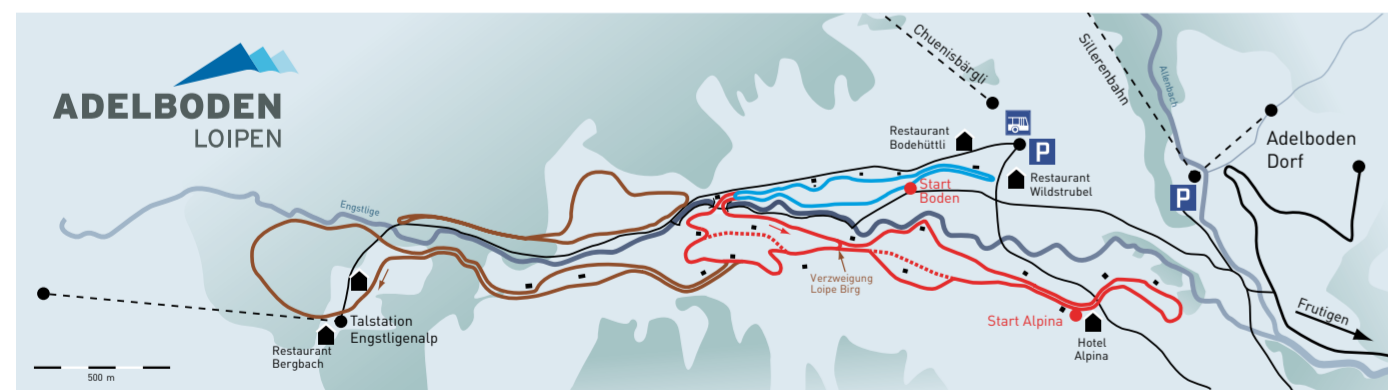
**LOIPE ENGSTLIGENALP**  
PISTE DE SKI DE FOND À ENGSTLIGENALP  
ENGSTLIGENALP TRAIL

- 30** **Loipe Engstligenalp** | Piste de ski de fond à Engstligenalp | Engstligenalp trail  
6 km, Lägerloipe, leicht (klassisch und Skating)  
6 km, Lägerloipe, easy (classic and skating)
  - 31** **Loipe Engstligenalp** | Piste de ski de fond à Engstligenalp | Engstligenalp trail  
2,8 km, Groppiloipe, mittel (klassisch und Skating)  
2,8 km, Groppiloipe, moyen (classique et skating)  
2,8 km, Groppiloipe, medium (classic and skating)
- Schneesichere Höhenloipe auf 2000 m ü.M.  
Piste à enneigement sûr à 2000 m d'altitude.  
Guaranteed snow on the trail at 2000 m above sea level.

- 35** **Loipe Boden Raufmatte** | Piste de ski de fond à Boden Raufmatte | Boden Raufmatte trail  
7 km, leicht und mittelschwer (klassisch und skating)  
7 km, facile et moyenne (classique et skating)  
7 km, easy and moderate (classic and skating)

- 36** **Loipe Raufmatte–Unter dem Birg**  
Piste de ski de fond Raufmatte–Unter dem Birg | Raufmatte–Unter dem Birg trail  
6 km, mittelschwer (klassisch und Skating)  
6 km, moyenne (classique et skating)  
6 km, easy and moderate (classic and skating)

- 38** **Loipe Brandsee Elsigenalp** | Piste de ski de fond Brand Elsigenalp | Brand Elsigenalp trail  
2 km, mittelschwer (Skating) verläuft über Wanderweg  
2 km, moyennement difficile (skating) cours sur sentier de randonnée  
2 km, moderate (skating) runs on hiking trail



**SCHNEESCHUHWANDERN | RANDONNÉE À RAQUETTES | SNOWSHOEING**



Winterwandern, Elsigen-Metsch

**Regeln und Ausrüstung für Schneeschuhwanderer**

- Die Routen sind nicht speziell präpariert.
- Folgen Sie den pinkfarbenen Wegweisern.
- Bleiben Sie auf der markierten Route. (Wildschutz/Unfallgefahr)
- Beachten Sie das Wetter. (starker Schneefall/Nebel/Lawinenbulletin Tel. 187)
- Tragen Sie solides Schuhwerk, warme Kleider und eine Sonnenbrille.
- Benützung auf eigenes Risiko.

**Règles et équipement pour randonneurs en raquette**

- Les routes ne sont pas préparées spécialement!
- Suivez les balises roses.
- Restez sur l'itinéraire balisé! (protection de la faune/risques d'accident)

- Tenez compte du temps. (grosses chutes de neige/ brouillard/bulletin d'avalanches, tél. 187)
- Portez des chaussures solides, des vêtements chauds et des lunettes de soleil.
- Utilisation à vos propres risques.

**Rules and equipment for snowshoe walking**

- Trails are not prepared or cleared.
- Follow the pink signposts.
- Stay on the marked trails! (wildlife protection/risk of accident)
- Watch the weather! (heavy snowfall/fog/Avalanche Bulletin Tel. 187)
- Wear strong shoes, warm clothes and sunglasses!
- Use of trails at your own risk.

**SCHLITTELWEG | PISTE DE LUGE | SLEDGE RUN**



Schlitteln, Tschentenalp

**BUS ADELBODEN POST – GILBACH – ADELBODEN POST**  
MIT ANSCHLUSS NACH BERGLÄGER – GEILS (26.12.2024 – 06.04.2025)

Ab Saisonbeginn der Bergbahnen reduzierter Fahrplan bis zum 21.12.2024.

ab | de | from **Adelboden Post:**  
9.26 | 11.26 | 13.26 | 15.36 | 16.26

ab | de | from **Gilbach:**  
9.37 | 11.37 | 13.37 | 15.47 | 16.37

**BUS GILBACH – BERGLÄGER – GEILS**  
(21.12.2024 – 30.03.2025)

Ab Saisonbeginn der Bergbahnen reduzierter Fahrplan bis zum 21.12.2024.

ab | de | from **Gilbach:**  
8.45 | 9.15 | 09.40 | 10.25 | 11.10 | 11.37 | 12.45 | 13.40 | 14.20 | 15.05 | 15.50 | 16.37

ab | de | from **Bergläger Richtung Geils:**  
8.50 | 9.20 | 9.45 | 10.05 | 10.30 | 10.50 | 11.15 | 11.40 | 12.05 | 12.50 | 13.20 | 13.45 | 14.05 | 14.30 | 14.50 | 15.15 | 15.35 | 16.00 | 16.20 | 16.45

ab | de | from **Geils:**  
8.30 | 9.20 | 9.45 | 10.05 | 10.30 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.30 | 13.05 | 13.20 | 13.45 | 14.05 | 14.30 | 14.50 | 15.15 | 15.35 | 16.00 | 16.20 | 16.45 | 17.00

ab | de | from **Bergläger Richtung Gilbach:**  
8.40 | 9.30 | 10.15 | 11.00 | 11.25 | 12.40 | 13.30 | 14.15 | 15.00 | 15.45 | 16.30 | 17.10

**Bei guten Wetter- & Schneeverhältnissen**  
Info-Telefon +41 33 673 10 66

**WANDERPASS | FORFAIT RANDONNÉE | HIKING PASS**



Winter LoveTrail, VogellisiBerg

**Wo Herzen höherschlagen: sechs Posten, eine grosse Bergliebe.**

Der neue, winterliche Themenweg mit verschiedenen Posten zwischen Sillerenbühl und Geils sorgt für Herzklopfen.

Six posts, a great love of the montagne.

Le nouveau sentier thématique hivernal avec divers postes entre Sillerenbühl et Geils.

Six posts, a great love of the mountains.  
The new winter themed trail with various posts between Sillerenbühl and Geils.

WINTERWANDERPASS	Erwachsene Adults (16–63)	Kinder Enfants Children (6–15)	Senioren Seniors Seniors (ab 64)
Regulärer Tarif	370.–	204.–	314.–
Tarif für Einheimische	280.–	151.–	244.–

**Gültig auf folgenden Anlagen:**

Valable sur les installations suivantes :  
Valid on the following systems:

Adelboden Dorf-Oey, Oey-Sillerenbühl, Aebi-Sillerenbühl (nur Bergfahrt), Boden-Chuenisbärgli, Geils-Hahnenmoos, Bus Gilbach – Bergläger – Geils, Adelboden-Tschentenalp, Möser-Tschentenegg (nur Bergfahrt), Unter dem Birg-Engstligenalp, Elsigbach-Elsigenalp.

**Gültig auf allen Bergbahnen von Adelboden sowie auf der Luftseilbahn Elsigenalp.**

Valable sur toutes les remontées d'Adelboden ainsi que sur le téléphérique Elsigenalp.

Valid for all cableways in Adelboden, including cableway Elsigenalp.

	Erwachsene Adults (16–99)	Kinder Enfants Children (6–15)
1 Tag mit Gästekarte *	39.–	19.50
1 Tag mit Junior- und Mitfahrkarte **	kostenlos	kostenlos
3 für 2 Tage mit Gästekarte	78.–	39.–
7 für 4 Tage mit Gästekarte	156.–	78.–

SILLEREN-HAHNENMOOS	Erwachsene Adults (16–99)	Kinder Enfants Children (6–15)
1 Tag   1 jour   1 day	56.–	28.–
1 Tag mit Halbtax/GA ***	28.–	
1 Tag mit Junior- und Mitfahrkarte **	kostenlos	kostenlos
1 Tag mit Gästekarte *	30.–	15.–

\* Carte de séjour | Guest Card  
\*\* Carte Junior et carte Enfant accompagné valable d'un adulte payant | Junior Travelcard and Children's Co-Travelcard valid when accompanied by a payant adult.  
\*\*\* Demi-tarif, AG | Half Fare, GA

- facebook.com/adelbodenlenkkandersteg
- instagram.com/adelbodenlenkkandersteg
- youtube.com/adelbodenlenkkandersteg

**Anlagen für Fussgänger | Aménagements pour piétons | Installations for hikers**

ID	Punkteabzug Dédutions de points Deduction of points	Fahrpreise CHF* Tarifs CHF*	Fares CHF*
C1 Geils-Hahnenmoos	11	22	14.– 28.–
C5 Dorf-Oey	4	8	6.50 13.–
C7 Oey-Bergläger	20	40	25.50 51.–
C8 Bergläger-Sillerenbühl	13	26	14.– 28.–
Oey-Sillerenbühl	33	66	40.– 56.–
C9 Aebi-Sillerenbühl**	13	–	14.– –
C14 Boden-Chuenisbärgli	13	26	14.– 28.–
D1 Adelboden-Tschentenalp	14	28	22.– 32.–
D3 Möser-Tschentenegg**	9	–	9.– –
E1 Unter dem Brig-Engstligenalp	13	26	25.– 35.–
F1 Elsigbach-Elsigenalp	14	28	21.– 32.–

\* Normaltarif Erwachsene | Tarif normal adultes | Adults  
\*\* Nur Bergfahrt möglich | Seule la remontée est possible | Only ascent possible

**Punktekarte | Carte à points | Point card**

Punkte Points   Points	Erwachsene CHF Adultes   Adults	Kinder CHF Enfants   Children
240	178.–	96.–
480	317.–	172.–

Die Punktekarte ist nur unter Erwachsenen oder unter Kindern übertragbar und ist ab dem Kauf 4 Jahre gültig. Abzüge für Einzelfahrten pro Sektion zwischen 1 und 20 Punkten. Die Punktekarte ist auf den Ortsbussen nicht gültig. La carte à points est uniquement transférable entre adultes ou entre enfants et est valable 4 ans à partir de sa date d'achat. Retrait pour un trajet par section entre 1 et 20 points. La carte à points n'est pas valable dans les bus locaux.

Point cards are only transferable between adults or children and are valid for 4 years from date of purchase. Deduction for single trips: per 1–20 points. Point cards invalid on local buses.

Ausführliche Informationen zu allen Wintersportangeboten finden Sie im aktuellen Skiregionsprospekt «Adelboden-Lenk... dank!» oder im Ferienbegleiter. Vous trouverez de plus amples informations concernant toutes les offres de sports d'hiver dans l'actuelle brochure de ski de la région «Adelboden-Lenk... dank!» ou dans le guide de vacances. Detailed information concerning all the winter activities can be found in the latest «Adelboden-Lenk... dank!» ski region brochure or in the Destination Guide.



**ADELBODEN LENK KANDERSTEG**

**TALK (Tourismus Adelboden Lenk Kandersteg) AG**

**Tourist Center Adelboden**  
Dorfstrasse 23  
CH-3715 Adelboden  
T +41 33 673 80 80  
adelboden@be-welcome.ch  
www.adelboden.ch

**Tourist Center Frutigen**  
Untere Bahnhofstrasse 18  
CH-3714 Frutigen  
T +41 33 671 14 21  
frutigen@be-welcome.ch  
www.frutigen-tourismus.ch

Informationen über offene und geschlossene Winterwanderwege/Schneeschuhtrails/Langlaufloipen/Schlittelwege:

Informations sur les chemins de randonnées d'hiver/pistes de raquettes/de ski de fond/de luge ouvertes ou fermées: Informations about open or closed winter hiking trails/Snowshoeing/Cross-country skiing slopes/Tobogganing runs:

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

**Skiregion Adelboden-Lenk**  
Bergbahnen Adelboden AG +41 33 952 52 52  
Bergbahnen Engstligenalp AG +41 33 673 32 70  
Tschentenbahnen AG +41 33 673 11 06  
Elsigenalpbahnen AG +41 33 671 33 33



**AUSSCHLAFEN – EINSTEIGEN ÖV INKLUSIVE**

AB ERSTER NACHT ÖV INKLUSIVE [meine-berge.ch/gaestekarte](http://meine-berge.ch/gaestekarte)

