

- Winterwanderweg  
Chemins d'hiver  
Winter hiking trail
- Schneeschuwandern  
Randonnées 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-Télésiège  
Gondola-Chairlift
- Gruppenumlaufbahn  
Télécabines  
Group cable car
- Sesselbahn | Télésiège | Chairlift
- Pistenkreuzung  
Croisement de pistes de ski  
Skiing piste crossing
- Rettungsstation  
Service sauvetage  
Rescue center
- LVS  
Lawinenschüttenfeld  
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
- 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 | Parking
- Parkplatz | Parking | Parking
- Photopoint | Photopoint | Photopoint
- Bus
- Bahnhof | Gare | Railway
- 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 ← 1 h ↓ 220 m 3,5 km
- 82** Sillerenbühl - Geils   
→ 45 min ← 1 h ↓ 270 m 3 km
- 83** Sillerenbühl - Aebi   
→ 1 h ← 1 h 30 min ↓ 430 m 3,3 km
- 84** Chuenisbärgli - Bergläger   
→ 1 h ← 1 h 30 min ↓ 250 m 2,5 km
- 85** Sillerenbühl - Bergläger   
[Schlittelweg]   
→ 1 h 15 min ← 1 h 30 min ↓ 480 m 5 km
- 90** Tschentenalp - Schwandfeldspitz - Schärmtanne   
→ 1 h 15 min ← 1 h 45 min ↓ 600 m 3 km
- 91** Tschentenalp - Schwandfeldspitz - Tschentenalp   
→ 45 min ↑ 75 m ↓ 75 m 1 km
- 93** Adelboden - Hörnli - Tschentenalp   
→ 2 h ← 1 h 30 min ↑ 600 m ↓ 600 m

- 95** Engstligenalp   
→ 1 h ↑ 20 m ↓ 20 m 4 km
- 97** Rüberrundwanderweg   
→ 45 min ↑ 50 m ↓ 50 m
- 100** Hörnliweg   
→ 2 h ↑ 210 m ↓ 210 m 6 km
- 101** Adelboden - Steinige Brücke - Münti - Adelboden   
Steinige Brücke - Münti gemeinsame Nutzung Skifahrer und Wanderer   
→ 1 h ↑ 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 - Fluhweid - Schärmtanne   
→ 1 h 30 min ← 1 h 20 min ↑ 260 m ↓ 130 m 4 km

- 105** Adelboden - Schärmtanne - Aebi - Gilbach - Adelboden   
→ 2 h 40 min ↑ 180 m ↓ 180 m 6,5 km
- 104** Rundweg Schärmtanne   
→ 2 h 30 min ↑ 260 m ↓ 130 m 7 km
- 108** Adelboden - Münti - Gilbach - Bergläger   
→ 1 h ← 1 h ↑ 210 m ↓ 80 m 3 km
- 106** Adelboden - Fuhre - Eselmoos - Bergläger   
→ 1 h 20 min ← 1 h 15 min ↓ 80 m ↑ 210 m 3,5 km
- 107** Adelboden - Fuhre - Eselmoos - Bergläger   
→ 1 h 20 min ← 1 h 15 min ↓ 80 m ↑ 210 m 3,5 km
- 108** Adelboden - Hahnenmoosstrasse - Rehärti - Schärmtanne   
→ 1 h ← 1 h ↑ 130 m 3 km
- 109** Adelboden - Ausserschwand - Bütschegge - Egereschwand   
→ 1 h 10 min ← 1 h 10 min ↑ 50 m ↑ 50 m 3,5 km
- 110** Adelboden - Ausserschwand - Holzachseggen - Blattli   
→ 1 h 15 min ← 1 h 25 min ↓ 260 m 4 km

- 111** Adelboden - Ausserschwand   
→ 30 min ← 30 min ↑ 40 m ↓ 40 m 1 km
- 112** Adelboden - Ausserschwand - Zwüschpörtere - Margeli - Schmittegraben - Adelboden   
→ 1 h 30 min ↑ 100 m ↓ 100 m 3,5 km
- 113** Adelboden - Oey (Schützenbrücke) - Bunderle - Ahorni   
→ 1 h 20 min ← 1 h 10 min ↑ 120 m ↓ 170 m 3 km
- 114** Adelboden - Oey (Schützenbrücke) - Bunderle - Hirzbodenport - Margeli   
→ 2 h 30 min ← 2 h 20 min ↑ 250 m ↓ 250 m 6 km
- 115** Adelboden - Oey (Schützenbrücke) - Boden - Unter dem Birg   
→ 1 h 35 min ← 1 h 30 min ↑ 190 m ↓ 120 m 5 km
- 116** Adelboden - Steinige Brücke - Mühlbrücke (Boden) - Walezube - Oey (Schützenbrücke) - Adelboden   
→ 1 h 45 min ↑ 150 m ↓ 150 m 4,5 km

- 117** Adelboden - Oey (Schützenbrücke) - Hohlleie   
→ 1 h 15 min ← 1 h 10 min ↑ 200 m ↓ 100 m 3 km
- 118** Adelboden - Hörnli - Möser (Talstation) - Tschentenalp   
→ 1 h 45 min ↑ 270 m 4 km
- 119** Alte Strasse: Adelboden - Hirzboden - Elsigbach - Frutigen   
→ 4 h ← 4 h 30 min ↑ 200 m ↓ 710 m 12 km
- 130** Rundweg Elsigenalp   
→ 15 - 45 min ↑ 30 - 50 m 2 km
- 131** Höchst - Zwüschebäch - Seewlisweid - Senggi - Höchst   
→ 3 h ↑ 210 m ↓ 210 m 5,5 km
- 133** Adelboden - Hirzboden - Höchst   
→ 1 h 45 ↑ 300 m ↓ 300 m 5,5 km

- Empfohlene Ausrüstung für Winterwanderer**
- Wanderstöcke
  - Gutes und warmes Schuhwerk
  - Anti-Slider oder Schuhketten
  - Sonnenschutz
  - Geeignete Kleidung
- Equipment recommandé pour les randonneurs**
- Bâtons de randonnée
  - Bonnes chaussures chaudes
  - Anti-Slider ou chaînes pour chaussures
  - Protection solaire
  - Vêtements adaptés
- Recommended equipment for winter hiking**
- Metal walking sticks
  - Strong and warm footwear
  - Anti-slider
  - Sun protection
  - Suitable clothing
- 1** Fluhweide      **4** Münti  
**2** Steinige Brücke      **5** Margeli  
**3** Fuhre      **6** Walezube
- 80** Präparierte Winterwanderwege  
Chemins d'hiver | Winter hiking trail  
**103** Spazierwege | Chemin balade | Walking trail

**Gästekarte | Carte d'hôte | Guest Card**  
 Mit der Gästekarte von Adelboden haben Sie freie Fahrt auf dem Ortsbus in Adelboden.  
 Mit der Gästekarte von Frutigen haben Sie freie Fahrt auf dem Skibus Frutigen-Elsigbach/Metsch.  
 Avec la Carte d'hôte de Adelboden, le bus local de Adelboden est offert.  
 Avec la Carte d'hôtes de Frutigen, le skibus Frutigen-Elsigbach/Metsch est offert.  
 With the Guest Card from Adelboden, you enjoy the local bus in Adelboden for free.  
 With the Guest Card from Frutigen, you enjoy the skibus Frutigen-Elsigbach/Metsch for free.



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

Stock zur Hand, Fuss zur Bindung: Adelbodens Bergvielfalt zeigt sich bei den Langlaufloipen deutlich. Egal ob im Skating oder im klassischen Stil – sowohl im Boden als auch auf der Engstligen- und Elsigenalp finden Ausdauersportler und Genieser eine passende Strecke ganz nach ihrem Geschmack.

Bâtons en main et fixations aux pieds, la diversité alpine d'Adelboden est clairement perceptible sur les parcours de ski de fond. Qu'ils soient adeptes du skating ou du style classique – aussi bien à Boden que sur Engstligenalp ou l'Elsigenalp, les sportifs endurants et les épicuriens trouveront des parcours à leur goût.

Stick in hand, feet in bindings: The diversity of Adelboden's mountains is clear to see when you're cross-country skiing. Whether your style is skating or classical – either in Boden or on the Engstligenalp or Elsigenalp – endurance athletes and gentle skiers alike are certain to find a suitable trail to meet their needs and expectations.

- 30** **Loipe Engstligenalp | Pistes de ski de fond à Engstligenalp | Engstligenalp trail**  
Nr. 30 6 km, Lägerloipe, leicht (klassisch und skating)  
Nr. 31 2 km, Groppiloipe, mittel (klassisch und skating)  
Schneesichere Höhenloipe auf 2000 m ü.M.  
Erreichbarkeit: Ortsbus nach Unter dem Birg  
Luftseilbahn Engstligenalp

Nr. 30 6 km, Lägerloipe, facile (classique et skating)  
Nr. 31 2 km, Groppiloipe, moyen (classique et skating)  
Piste à enneigement sûr à 2000 m d'altitude.  
Accès: bus local vers Unter dem Birg, téléphérique Engstligenalp

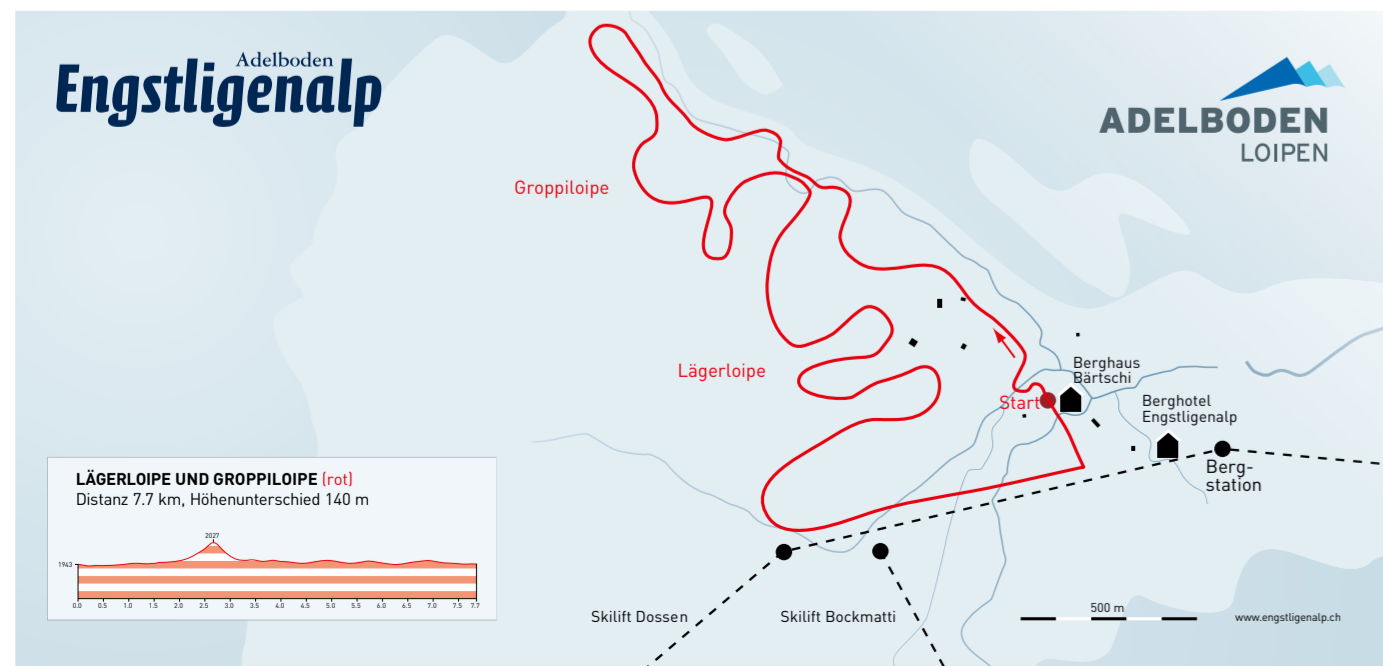
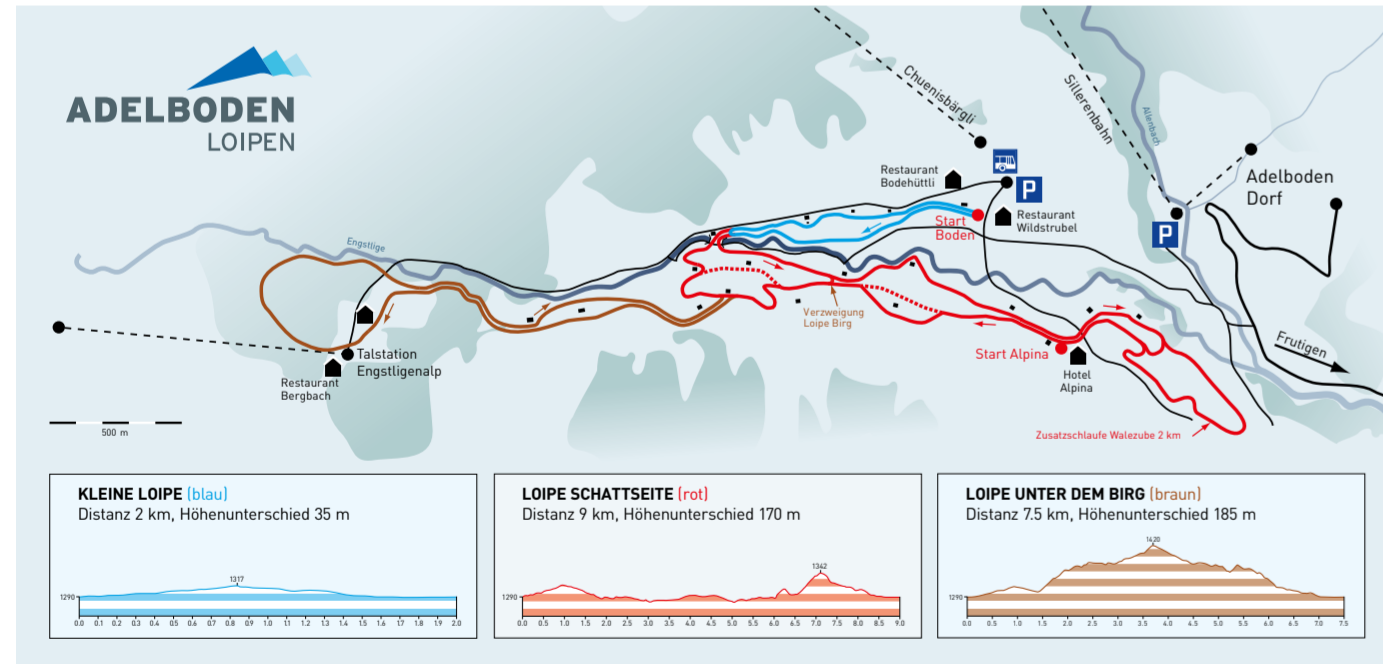
Nr. 30 6 km, Lägerloipe, easy (classic and skating)  
Nr. 31 2 km, Groppiloipe, medium (classic and skating)  
Guaranteed snow on the trail at 2000 m above sea level.  
Connections: local bus to Unter dem Birg, Engstligenalp cable car

- 35** **Loipe Boden Raufmatte | Piste de ski de fond à Boden Raufmatte | Boden Raufmatte trail**

9,0 km, leicht und mittelschwer (klassisch und skating)  
Erreichbarkeit: Ortsbus bis Haltestelle Boden, Kreuzgasse oder Wendeplatz

9,0 km, facile et moyenne (classique et skating)  
Accès: bus local jusqu'aux arrêts Boden, Kreuzgasse ou Wendeplatz

9,0 km, easy and moderate (classic and skating)  
Connections: local bus to Boden, Kreuzgasse or Wendeplatz



## SCHNEESCHUHWANDERN | RANDONNÉES À RAQUETTES | SNOWSHOEING



Wo Pisten, Loipen und Wanderwege enden, beginnt das stille Reich der Schneeschuhwanderer. Mit dieser Wintersportart lassen sich aber nicht nur unbekannte Ecken der Destination erkunden. Denn wer sich auf diese bewährte Weise im Tief-schnee bewegt, pflegt damit zugleich eine alte Adelbodner Tradition.

Au bout des pistes de ski et de ski de fond, ainsi que des chemins de randonnée balisés, commence le royaume de la randonnée en raquettes. Ce type de sport d'hiver permet de découvrir des coins méconnus de notre destination. En déambulant de belle manière dans la neige poudreuse, on cultive ainsi une tradition ancestrale d'Adelboden.

Where the pistes, tracks and trails end, there begins the tranquil kingdom of the snow shoe hiker. With this winter sport, you are free to discover some of the less well-known corners of our destination. Anyone using this tried and tested means of covering deep snow on foot is also taking part in an age-old Adelboden tradition.

- Regeln und Ausrüstung für Schneeschuhwanderer**
- Die Routen sind nicht speziell präpariert.
  - Folgen Sie den pinkfarbenen Wegweisern.
  - Blieben 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 spécialement préparées.
  - Suivez les balises roses.
  - Restez sur l'itinéraire balisé! (protection de la faune/risques d'accident)

## BUS GILBACH – BERGLÄGER – GEILS (19.12.2020 – 05.04.2021)

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

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 CHF	Kinder CHF	Senioren CHF
	Adultes Adults	Enfants Children (6-15)	Retraités Senior citizens
1 Tag   1 jour   1 day	42.–	23.–	34.–
2 Tage   2 jours   2 days	73.–	41.–	59.–
3 Tage   3 jours   3 days	100.–	58.–	78.–
3 Tage   4 jours   4 days	124.–	70.–	98.–
5 Tage   5 jours   5 days	147.–	81.–	115.–
6 Tage   6 jours   6 days	162.–	92.–	129.–
7 Tage   7 jours   7 days	175.–	99.–	139.–
13 Tage   13 jours   13 days	218.–	122.–	171.–
14 Tage   14 jours   14 days	222.–	125.–	175.–
Saison   Saison   Season	370.–	204.–	314.–

Seniorentarif: ab 64 Jahre (Frauen + Männer) | Tarif retraités: à partir de 64 ans (femmes + hommes) | Senior tariff: from 64 years (women + men)

SILLEREN-HAHNENMOOS	1 Tag   1 jour   1 day
	35.– 20.– 30.–

8–12 Tage auf Anfrage. Ab 9 Tagen mit Foto (Fotoerstellung direkt an der Kasse). Der Wanderpass ist gültig für Wanderer, Schlittelfahrer und Langläufer. Ermässigte Tarife für Familien und Gruppen auf Anfrage. Preise inkl. MwSt. Depot Key Card 5.–

8–12 jours sur demande. A partir de 9 jours avec photo (la photo est effectuée directement à la caisse). Le forfait randonnée est valable pour les randonneurs, les adeptes de la luge et les skieurs de fond. Tarifs réduits pour les familles et les groupes sur demande. Prix TVA incluse: Caution pour la Key Card 5.–

8–12 days on request. From 9 days with photo (photo directly at point of sale). Winter hiking pass valid for hikers, bobsleigh riders and cross-country skiers. Adelboden only: reduced rates for families, groups and senior. Prices incl. VAT. Keycard deposit CHF 5.–

- Rules and equipment for snowshoe walking**
- Trails are not prepared or cleared.
  - Follow the pink signposts.
  - Stay on the marked trails! (wildlife protection/risks 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.

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

ID	Punkteabzug	Deductions de points	Deduction of points	Fahrpreise CHF*	Tarifs CHF*	Fares CHF*
C1	↑	↕	↓	↑	↕	
C5	13	26	13	9.80	17.10	
C7	6	12	6	4.20	7.30	
C8	20	40	20	15.30	26.70	
C8	13	26	13	9.80	17.10	
C8	33	66	33	25.10	35.–	
C9	12	–	–	9.80	–	
C14	13	26	13	9.80	17.10	
D1	16	28	12	16.50	24.–	
D3	10	–	–	9.–	–	
E1	18	36	18	22.–	32.–	
F1	16	22	6	18.–	20.–	

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



**Punktekarte | Ticket de Point | Point card**

Punkte   Points   Points	Erwachsene CHF	Kinder CHF
Adultes   Adults	Enfants   Children	
240	173.–	93.–
480	308.–	167.–

Die Punktekarte ist nur unter Erwachsenen oder unter Kindern übertragbar und ist ab dem Kauf 2 Jahre gültig. Abzüge für Einzelfahrten pro Sektion zwischen 1–20 Punkte. Die Punktekarte ist auf den Ortsbussen nicht gültig.

La carte à points est uniquement transférable entre adultes ou entre enfants et est valable 2 ans à partir de sa date d'achat. Retrait pour un trajet par section entre 1–20 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 2 years from date of purchase. Dedaction for single trips: per 1–20 points. Point cards invalid on local buses.

Ermässigungen für Familien, Senioren, Einheimische, mit Halbtax oder GA (nur 1 und 2 Tage); Gruppen ab 10 Personen auf Voranmeldung. Weitere Tarife auf Anfrage.

Réductions pour famille, seniors, locaux, avec demi-tarif ou AG (seulement 1 ou 2 jours); Groupes à partir de 10 personnes sur rendez-vous. Autres tarifs sur demande.

Reduced prices (fares) for families, senior citizens, residents, with Halbtax or GA (only 1 and 2 days); groups of more than 10 people on reservation. Further rates on request.

**Tarifbestimmungen**  
Conditions des tarifs | Tarif Conditions  
Alle Tarife sind inkl. MwSt. Angaben. Schlechtwetter, unvorhergesehene Abreise, Betriebsunterbrüche (infolge Witterungsverhältnisse oder technischer Art) geben keinen Anspruch auf Rückerstattung, Verlängerung oder Umtausch des Tickets. Alle Karten sind persönlich und nicht übertragbar. Keine Kumulation von Rabatten. Unkorrektes Benehmen und missbräuchliche Benützung haben den sofortigen Entzug ohne Entschädigung und unter Umständen eine Busse zur Folge. Irrtum, Änderungen und Auslassungen vorbehalten. Im Übrigen gelten die Bestimmungen der Bergbahnen in Adelboden-Frutigen.

Tous les tarifs incluent la TVA. Les données, le mauvais temps, un départ imprévu, des interruptions de fonctionnement des remontées (suite au mauvais temps ou à des problèmes techniques) ne donnent aucun droit à un remboursement, une prolongation ou à un échange du ticket. Toutes les cartes sont personnelles et non transmissibles. Pas de cumul de remise. Un comportement incorrect et une utilisation abusive ont pour conséquence un retrait immédiat et sans dédommagement du forfait, et le cas échéant, une amende. Sauf erreur et omission. Sous réserve de modifications. Les conditions des remontées d'Adelboden-Frutigen sont valables.

All tariffs incl. VAT. Prices. No entitlement to refunds, extensions or exchange of passes in the event of bad weather, early departure, interruption of service (due to adverse weather conditions or technical failure). Discounts are not cumulative. Improper conduct or wrongful use may result in immediate confiscation without right to compensation and a possible fine. No liability accepted for error, omissions or changes. Terms and conditions of the Adelboden cableways otherwise apply.



**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

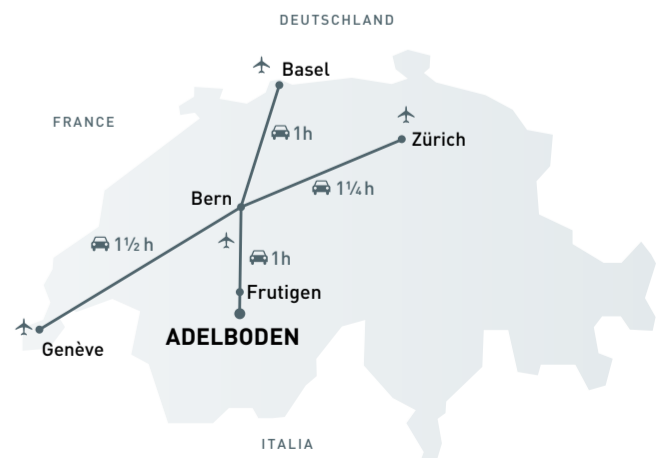
**Tourist Center Frutigen**  
Untere Bahnhofstrasse 18  
CH-3714 Frutigen  
T +41 33 671 14 21  
frutigen@be-welcome.ch  
www.frutigen-tourismus.ch

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**

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

Adelboden-Frutigen ist nah und mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder PW schnell erreichbar  
Adelboden-Frutigen est facilement accessible  
Adelboden is easy to get to



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.