



- Spazierwege | Chemin balade | Walking trail
- Wanderweg: keine besonderen Anforderungen | Sentier de randonnée: pas d'exigences spéciales | Hiking trail: no special requirements
- Bergweg: Bergerfahrung vorausgesetzt | Chemin de montagne: expérience nécessaire | Mountain trail: experience necessary
- Alpine Route: Alpine Erfahrung und Ausrüstung notwendig | Randonnée alpine: expérience et équipement nécessaire | Alpine trail: experience and equipment necessary
- Kindervogelzug | Accessible aux poussettes | Buggy path
- Rollstuhlgang | Accessibles aux fauteuils roulants | Wheel chair path
- Alpine Route | Randonnée alpin | Alpine trail
- Klettersteig | Via Ferrata
- Nordic Walking Trail
- Trotti | Trottinette | Scooter
- Trotti | Trottinette | Scooter
- Trotti | Trottinette | Scooter
- Blumenweg | Sentier des fleurs | Flower Trail
- Höhenweg | Chemin d'altitude | High-altitude Trail
- Globi-Weg | Sentier Globi | Globi-Trail
- Vogelisi Erlebnisweg | Sentier Vogelisi
- Information | Tourist office
- Parkplatz | Parking
- Parkhaus | Parking garage
- Luftseilbahn | Téléphérique | Aerial cable car
- Gruppenumlaufbahn | Télécabine
- Aerial gondola grouped
- Gondelbahn | Télécabine | Aerial gondola
- Kombi-Bahn | Télécabine-Télésiege | Gondola-Chairlift
- Hotel, Unterkunft | Hotel, logement | Hotel, lodge
- Berghütte (SAC) | Refuge | Mountain hut
- Alpkäserei | Fromagerie d'alpage
- Alpkäserei | Fromagerie d'alpage
- Schlucht | Gorge
- Einbahn | Sens unique | One-way
- Hundeverbot | Défense de chiens | Dogs forbidden
- Alpengarten | Jardin alpin | Alpine garden
- Wasserfall | Cascade | Water fall
- Schlucht | Gorge
- SkyNest
- Alperlebnis
- Klettergarten | Site d'escalade | Crag
- Gleitschirm | Parapente | Paragliding
- Startplatz Modellflugzeuge | Départ aéromodélisme | Start model aircraft
- SkyNest
- Alperlebnis
- Klettergarten | Site d'escalade | Crag
- Adventure Park Adelboden
- Photopoint
- Trottpark
- Giant Swing
- Giant Wings
- Globi Luftseilbahn Engstligenalp | Téléphérique Globi | Globi Cable Car
- Kinderspielplatz | Aire de jeu | Playground
- Via Parcours | Parcours | Fitness trail
- Tennis
- Eishalle | Patinoire | Ice rink
- Kino | Cinema
- Via Alpina
- Trampolinpark

<p>50 Hörnliweg (Rundweg) → 2h ↑ 210m ↓ 210m</p> <p>51 Müntiweg (Rundweg) → 1h ↑ 310m ↓ 310m</p> <p>52 Adelboden – Münti – Schermtanne → 1h 10min ← 1h ↑ 130m</p> <p>53 Adelboden – Fluweid – Schermtanne → 1h 30min ← 1h 20min ↑ 260m ↓ 130m</p> <p>54 Adelboden – Schermtanne – Aebi – Gilbach – Adelboden (Fahrstrasse) → 2h 40min ↑ 180m ↓ 180m</p> <p>55 Schermtanne – Furggi – Furggeli – Matten → 5h 45min ← 6h ↑ 910m ↓ 1360m</p> <p>56 Furggeli – Albristhor – Seewlehore – Lavey → 2h 30min ← 3h ↑ 442m ↓ 717m</p> <p>57 Adelboden – Münti – Gilbach – Bergläger → 1h ← 1h ↑ 140m</p> <p>58 Adelboden – Boden – Eselmoos – Bergläger (Gilbach) → 1h 20min ← 1h 15min ↑ 140m</p> <p>59 Adelboden – Gilbach – Bergläger (Fahrstrasse) → 1h ← 50min ↑ 140m</p> <p>60 Adelboden – Ausserschwand – Bütschegge – Egereschwand → 1h 10min ← 1h 10min ↓ 50m</p> <p>61 Adelboden – Ausserschwand – Cholerenschlucht – Pochtenkessel (Achtung: nur in eine Richtung begehbar) → 1h 20min ← 1h 45min ↓ 260m</p>	<p>62 Adelboden – Margeli – Hirzboden (Marchgraben) → 1h 15min ← 1h 15min ↑ 200m ↓ 100m</p> <p>63 Adelboden – Hirzboden – Höchst – Elsigenalp → 2h 45min ← 2h 15min ↑ 550m ↓ 100m</p> <p>64 Höchst – Zwüschebach – Heuzun – Äbi – Höchst (Rundweg) → 1h 20 ↑ 162m ↓ 163m</p> <p>65 Adelboden – Margeli – Hirzboden – Hinterbunder → 2h 20min ← 1h 50min ↑ 530m ↓ 100m</p> <p>66 Adelboden – Oey – Bunderlen – Bunderalp → 2h ↑ 1h 40min ↑ 550m ↓ 100m</p> <p>67 Adelboden – Oey – Bunderlen – Bunderfälle → 1h 30min ← 1h 15min ↑ 300m ↓ 90m</p> <p>68 Adelboden – Oey – Bunderlen – Hirzbodenport – Margeli – Adelboden → 2h 15min ↑ 250m ↓ 250m</p> <p>69 Adelboden – Oey – Unter dem Birg – Engstligenfälle → 1h 35min ← 1h 30min ↑ 190m ↓ 120m</p> <p>70 Adelboden – Oey (Schützenbrücke) – Mülibrücke (Boden) – Walezube – Oey (Schützenbrücke) – Adelboden → 1h 45min ↑ 150m ↓ 150m</p> <p>71 Adelboden – Boden – Eselmoos – Raufmattenbrücke – Unter dem Birg → 1h 45min ← 1h 45min ↑ 120m ↓ 100m</p> <p>72 Adelboden – Ausserschwand – Bütschegge – Egereschwand → 1h 10min ← 1h 10min ↓ 50m</p> <p>73 Adelboden – Ausserschwand – Cholerenschlucht – Pochtenkessel (Achtung: nur in eine Richtung begehbar) → 1h 20min ← 1h 45min ↓ 260m</p>	<p>74 Adelboden – Ausserschwand – Egereschwand – Rinderwald – Ried – Frutigen (Spissenweg) → 5h ← 5h 30min ↑ 560m</p> <p>75 Adelboden – Hirzboden – Elsigbach – Frutigen (Alte Strasse) → 4h ← 4h 30min ↑ 200m ↓ 710m</p> <p>76 Rohrbach – Hängebrücke Hostalder – Gand – Frutigen → 30min ← 35min ↑ 30m</p> <p>77 Rohrbach – Hängebrücke Hostalder – Gand – Frutigen → 2h 15min ← 2h 20min ↓ 290m ↑ 130m</p> <p>78 Adelboden – Hörnli – Schwandfeldspitz – TschentenAlp → 2h 10min ← 1h 30min ↑ 600m</p> <p>79 TschentenAlp – Schwandfeldspitz – TschentenAlp → 30min ← 20min ↓ 75m ↑ 75m</p> <p>80 Bergläger – Geils – Schermtanne – Schwandfeldspitz – TschentenAlp → 2h 45min ← 2h 15min ↑ 600m</p> <p>81 Adelboden – Bannwald – TschentenAlp → 2h ← 1h ↑ 600m</p> <p>82 Adelboden – Schlachtfluh – Tschentenegg – TschentenAlp → 2h 15min ← 1h 15min ↑ 600m</p> <p>83 Adelboden – Ausserschwand – Möser – TschentenAlp → 3h ← 2h 15min ↑ 600m</p> <p>84 Schwandfeldspitz – Fluweid → 30min ← 1h 10min ↓ 365m</p> <p>85 TschentenAlp – Schwandfeldspitz – Furggeli (Gsürweg) → 2h ← 2h ↑ 440m</p> <p>86 Hahnemoos – Blumenweg – Sillerenbühl → 1h ← 1h ↑ 50m ↓ 50m</p>	<p>87 Geils – Sillerenbühl → 1h ← 45min ↑ 270m</p> <p>88 Bergläger – Hirzboden – Höchst – Elsigenalp → 1h 30min ← 1h 15min ↑ 480m</p> <p>89 Adelboden – Aebi – Sillerenbühl → 2h 45min ← 1h 45min ↑ 620m</p> <p>90 Sillerenbühl (Rundweg) → 30min ↑ 75m ↓ 75m</p> <p>91 Adelboden – Gilbach – Gilbachegge – Sillerenbühl → 2h 30min ← 1h 45min ↑ 620m</p> <p>92 Engstligenalp – Ammertenspitz – Hahnemoos – Sillerenbühl (Aeugi-Weg) → 4h 30min ↑ 710m ↓ 710m</p> <p>93 Bergläger – Geils – Hahnemoos → 1h 50min ← 1h 10min ↑ 460m</p> <p>94 Vogellisi – Der Erlebnisweg: Sillerenbühl – Bergläger → 2h 45min ← 2h ↑ 480m</p> <p>95 Hahnemoos – Geils → 30min ← 50min ↓ 250m</p> <p>96 Hahnemoos – Geils – Bergläger – Steinige Brücke – Adelboden → 2h ← 2h 30min ↓ 600m</p> <p>97 Hahnemoos – Bütschi – Lurnigegge – Bergläger – Adelboden → 2h 30min ← 3h ↑ 140m ↓ 750m</p> <p>98 Hahnemoos – Nassberg – Lurnigegge – Bergläger – Adelboden → 3h ← 3h 30min ↑ 140m ↓ 750m</p> <p>99 Hahnemoos – Blatti – Geils → 1h ← 1h 30min ↑ 50m ↓ 280m</p>	<p>100 Hahnemoos – Regenboldshorn → 50min ↑ 230m</p> <p>101 Hahnemoos – Lavey – Sillerenbühl → 1h 30min ← 1h 30min ↑ 240m ↓ 230m</p> <p>102 Hahnemoos – Laveygrat → 40min ← 40min ↑ 240m ↓ 230m</p> <p>103 Hahnemoos – Bülberg – Metschmaad – Metschstand – Engstligenalp → 3h ↑ 450m ↓ 450m</p> <p>104 Hahnemoos – Simmenfälle → 2h 30min ← 3h ↓ 850m</p> <p>105 Adelboden – Boden – Chuenisbärgli – Sillerenbühl (Aeugi-Weg) → 2h 15min ← 1h 20min ↑ 420m ↓ 50m</p> <p>106 Weltcup-Trail: Boden – Chuenisbärgli → 1h 40min ← 1h ↑ 440m</p> <p>107 Chuenisbärgli – Tronegggrat – Bütschi – Hahnemoos (Betriebszeiten Sesselbahn Höchst beachten) → 2h 55min ← 2h ↑ 460m ↓ 240m</p> <p>108 Chuenisbärgli – Tronegggrat – Raufmatte – Adelboden (Betriebszeiten Sesselbahn Höchst beachten) → 2h 35min ← 2h 15min ↑ 260m ↓ 640m</p> <p>109 Unter dem Birg – Engstligen Wasserfälle – Unter dem Birg (Rundweg) → 50min ↑ 50m ↓ 50m</p> <p>110 Unter dem Birg – Engstligenalp → 1h 45min ← 1h ↑ 610m</p> <p>111 Unter dem Birg – Hinterengstligen – Engstligenalp → 2h 10min ← 1h 45min ↑ 700m ↓ 90m</p>	<p>112 Klettersteig Chäliligang: Unter dem Birg – Engstligenalp → 2h ↑ 500m</p> <p>113 Engstligenalp (Rundwanderweg) → 1h ↑ 20m ↓ 20m</p> <p>114 Engstligenalp – Ammertenspitz → 2h 40min ← 2h ↑ 600m ↓ 600m</p> <p>115 Engstligenalp – Ärtelengrat – Chindbettipass – Engstligenalp → 5h ↑ 700m ↓ 700m</p> <p>116 Engstligenalp – Ärtelengrat – Schwarzgräti – Schwarenbach → 5h ↑ 700m ↓ 600m</p> <p>117 Engstligenalp – Dossen – Chindbettipass – Lämmerenhütte → 4h 30min ↑ 1060m ↓ 520m</p> <p>118 Engstligenalp – Chindbettipass – Rote Chume – Schwarenbach – Sunnbüel → 5h 30min ← 5h 30 ↑ 870m ↓ 870m</p> <p>119 Engstligenalp – Chindbettipass – Rote Chume – Gemmipass → 4h 30min ← 4h 30 ↑ 910m ↓ 520m</p> <p>120 Elsigenalp – Metschalp – Bunder – Hinterbunder → 1h 15 ↑ 213m ↓ 182m</p> <p>121 Bunderalp – Bunderchrinde – Kandersteg → 4h 50min ← 6h ↑ 650m ↓ 1180m</p> <p>122 Bunderalp – Bunderspitz – Allmenalp → 3h 30min ← 3h 30min ↑ 790m ↓ 800m</p> <p>123 Bunderalp – Lohnerhütte – Engstligenalp (Lohnerweg) → 4h ← 4h 30min ↑ 900m ↓ 740m</p> <p>124 Elsigbach – Elsigenalp → 1h ← 45min ↑ 480m</p>
--	---	--	--	---	---

VOGELLISI BERG
Der Vogellisi Erlebnisweg oder das Trottiland – das Gebiet hoch über Adelboden hält verschiedene Familyhighlights bereit.
Le domaine surplombant Adelboden propose de belles aventures en famille, sur le sentier thématique Vogellisi ou au Trottiland, le paradis de la trottinette.
Whether you walk the Vogellisi theme trail or scoot the Trottiland paths – high above Adelboden there are highlights for all the family.



ELSIGEN-METSCH
Sommerliches Strandleben mitten in der Bergwelt? Aber klar doch! Unsere Alpeen laden zum Baden, Bräteln und Zurücklehnen.
Les plaisirs de la plage au milieu des montagnes? Sans hésiter! Nos lacs d'altitude invitent à la baignade, aux grillades et à la détente.
How about enjoying a bit of summer beach life right at the heart of the mountains? Our Alpine lakes are ideal for bathing, barbecuing – simply being.



MOUNTAIN CART METSCH
Komfortabler Fahrspaß an der Lenk: An den Wochenenden stehen die Dreiräder bei der Stand-Xpress-Bergstation bereit.
Le plaisir de la conduite à la Lenk: louez un tricycle à la station supérieure du Stand-Xpress et dévalez à travers les prairies alpines.
Enjoy the Lenk the comfortable way: Pick up a three-wheeler at the Stand-Xpress cable car station for a drive through the Alpine landscape.

<p>119 Elsigbach – Elsigenalp (Strasse) → 1h 15min ← 50min ↑ 480m</p> <p>120 Elsigenalp – Elsigsee – Elsigenalp → 1h ↑ 100m ↓ 100m</p> <p>121 Elsigbach – Höchst → 40min ↑ 230m</p> <p>122 Elsigenalp – Stand – First – Allmenalp → 5h ↑ 750m ↓ 830m</p> <p>123 Elsigenalp – Goltschenpass – Kandersteg → 3h 10min ↑ 390m ↓ 1020m</p> <p>124 Elsigenalp – Elsighorn → 1h 30min ↑ 540m</p> <p>125 Elsigenalp – Achselberg – Frutigen (Panoramaweg) → 3h ↑ 60m ↓ 1020m</p> <p>126 Achseten – Otterpass – Grimmialp (Dietmitgal) → 6h ↑ 1200m ↓ 1100m</p> <p>127 Engstligenalp – Dossenseeli – Engstligenalp (Seeli-Weg) → 3h 30min ↑ 350m ↓ 350m</p>
--

GIANT SWING | BALANÇOIRE GÉANTE
Romantischer Sitzplatz über den Wolken gesucht? Die beliebte Foto-Location liegt gleich bei der Tschentenalp-Bergstation.
À la recherche d'un endroit romantique au-dessus des nuages? Rendez-vous en ce lieu idéal pour des photos inoubliables, à côté de la gare d'arrivée de la Tschentenalp.
Looking for a romantic place to sit above the clouds? This popular photo spot is right by the Tschentenalp mountain station.



GLOBI ERLEBNISWELT | L'UNIVERS DE GLOBI | GLOBI ADVENTURE WORLD
Erst bringt einen die Globi Luftseilbahn zur Engstligenalp. Oben führt der blaue Spassvogel dann durch den Sennenalltag.
Accédez à l'Engstligenalp avec le téléphérique Globi et découvrez le quotidien des bergers avec le perroquet préféré des enfants.
The Globi cableway takes you up to the Engstligenalp, where the funny blue bird then tells you about his life as an Alpine dairyman.



UNFALL | ACCIDENT | INCIDENT
Bei Unfall bitte Meldung bei der nächsten Station. Nach Betriebschluss bei der Polizei Telefon 117.
In case of accident please notify the nearest station. After operating hours please notify the police on emergency no. 117.
En cas d'un accident aviser la prochaine station, si le téléphérique est fermé prenez contact avec la police no. 117.

BETRIEBSZEITEN & BERGBAHENEN
meine-berge.ch/betriebszeiten

TOURIST CENTER
Adelboden Dorfstrasse 23
Frutigen Untere Bahnhofstrasse 14 +41 33 673 80 80

facebook.com/adelboden
instagram.com/myadelboden
youtube.com/adelbodenlenkandersteg
meine-berge.ch