



- ### 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
 - Lawinenschüttelensuchfeld | *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 - Müntli - Adelboden
Steinige Brücke - Müntli 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 - Fluhschweg - 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 - Müntli - 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 -
Rehärtil - 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 -
Hirzbodenport - Margeli
→ 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) - Hohllebe
→ 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) Hohllebe -
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 - Elsighorn - 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	Hohllebe	1,5 km

Schlittelpark TschentenAlp

7	Schlittelpiste blau	2,2 km
8	Schlittelpiste rot	2 km
9	Schlittelpiste rot	1,5 km
13	Schlittelpiste rot	1,5 km

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



Langlaufen, Engstligenalp

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, Groppitloipe, mittel (klassisch und Skating)
2,8 km, Groppitloipe, moyen (classique et skating)
2,8 km, Groppitloipe, 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 Brand 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

VERKAUFSSTELLEN
POINTS DE VENTE
PURCHASING YOUR PASS

Tourist Center Adelboden, Tourist Center Frutigen, Loipenwart, Wildstrubel Lodge (Boden), Hotel Alpina (Boden), Talstation Engstligenalp (Unter dem Birg).

Tourist Center Adelboden, Tourist Center Frutigen, Loipenwart, Wildstrubel Lodge (Boden), Hôtél Alpina (Boden), Station aval Engstligenalp (Unter dem Birg).

Tourist Center Adelboden, Tourist Center Frutigen, trail attendant, Wildstrubel Lodge (Boden), Hotel Alpina (Boden), Base Station Engstligenalp (Unter dem Birg).

Langlaufpass Forfait ski de fond Cross-country ski pass	mit GK* CHF	ohne GK* CHF
Tageskarte Cross-country ski pass Day ticket	7.–	10.–
Wochenkarte (7 Tage) Carte hebdomadaire (7 jours) 7-day pass	30.–	30.–
Örtliche Saisonkarte Carte saisonnière locale Local season pass	50.–	
Langlaufpass Schweiz Forfait ski de fond Suisse Swiss cross-country ski pass	160.–	

* GK = Gästekarte
* GK = Carte de séjour
* GK = Guest Card



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 (25.12.2023 – 31.03.2024)

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
(16.12.2023 – 07.04.2024)

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



Love Trail, 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 grand amour de la 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 (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 Deductions de points	Fahrpreise CHF* Tarifs 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.



Winterwandern 2023 | 24
RANDONNÉES HIVERNALES
WINTER HIKING

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

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