

Wanderkarte Hiking map 2011/12



Winterwandern | **Winter hiking**
Nordic Walking
Schneeschuhwandern | **Snowshoeing**
Langlauf | **Cross country skiing**

Informationen über offene und geschlossene Winterwanderwege/ Schneeschuhtrails/Langlaufloipen/Schlittelwege: *Informations about open or closed winter hiking trails/Snowshoeing/ Cross country skiing slopes/Tobogganing runs:*

Adelboden 	Adelboden Tourismus Dorfstrasse 23, CH-3715 Adelboden
 	Tel. +41 (0)33 673 80 80 Fax +41 (0)33 673 80 92
	info@adelboden.ch www.adelboden.ch
	Frutigen Tourismus Dorfstrasse 18, CH-3714 Frutigen
 	Tel. +41 (0)33 671 14 21 Fax +41 (0)33 671 54 21
	info@frutigen-tourismus.ch www.frutigen-tourismus.ch

Winterwandern Winter hiking

- 5** **Sillerenbühl-Bergläger (Schlittelweg)** 1¼ h
Von den Sillerenbühl Restaurants auf dem Winterwanderweg (unterhalb Schlittelweg) wandern bis sich die Wander- und Schlittelwege kreuzen. Ab dort weiter entlang dem Schlittelweg (auch Skipiste) bis nach Bergläger.
- 80** **Hahnenmoos-Geils** 1 h
Dieser beliebte, anspruchsvolle Winterwanderweg ist gleichzeitig auch ein Schlittelweg.
- 81** **Geils-Bergläger-Adelboden** 1¼ h
Dieser schöne Pfad, der hauptsächlich am Geilsbach entlang führt, ist für Fussgänger reserviert. Von Bergläger aus kann man auch mit der Sillerenbahn zurückfahren.
- 82** **Sillerenbühl-Geils** ¾ h
Leichter Abstiegsweg nach Geils, Bus- und Bahnstation.
- 83** **Sillerenbühl-Aebi** 1 h
Von der Bergstation Sillerenbühl führt der anspruchsvolle Wanderweg Richtung Sillereiseeli. Herrliche Aussicht ins ganze Engstlital. In Schlaufen führt der Weg entlang dem Waldrand neben der Piste durch winterliche Wälder zum Restaurant Aebi. Wahlweise Wanderung nach Schärmtanne (Restaurant, Dienstag Ruhetag, Bushaltestelle), Gilbach (Restaurant, Bushaltestelle) oder auf der Route 105 bis nach Adelboden.

- 84** **Chuenisbärgli-Bergläger** 1 h
Start bei der Berghütte Chuenisbärgli. Der Weg führt unterhalb der Talstation des Skilifts Höchst durch und führt zuerst quer durch den Wald bis zum Stierenberg. Ab dort in angenehmem Gefälle bis zur Mittelstation Bergläger der Sillerenbahn.
- 90** **TschentenAlp-Schwandfeldspitz-Schärmtanne** 1¼ h
Dieser schöne Winterwanderweg führt von der TschentenAlp (Wegweiser) über den Schwandfeldspitz zur Schärmtanne, mit grossartiger Aussicht auf Adelbodens Bergwelt. Empfehlenswert sind gutes Schuhwerk und Stöcke.
- 91** **TschentenAlp-Schwandfeldspitz** ¼ h
Von der Bergstation der Bahn ist es lohnend, auf den schönen Aussichtspunkt Schwandfeldspitz hinauf zu steigen.
- 95** **Engstligenalp (Rundweg)** ¼ – 1¼ h
Am Fusse des Wildstrubels, umgeben von der herrlichen Bergwelt, führt der Winterwanderweg entlang der Loipen und Pisten.
- 100** **Hörnliweg (Rundweg)** 2 h
Beliebtester Rundwanderweg in Dorfnähe. Vom Dorf wandert man talauswärts bis zum Schmittegraben, wo der Hörnliweg links abgeht. Aufstieg bis zum Alpengarten (Hörnli) und weiter auf dem aussichtsreichen Weg oberhalb vom Dorf bis zum Taubenfels (Aussichtspunkt). Abstieg via Senggi zurück ins Dorf. Vom Hörnli ist auch eine Wanderung Richtung Möser-TschentenAlp (118) oder via Bütschegge-Ausserschwand (111) ins Dorf möglich.

- 101** **Adelboden-Steinige Brücke-Münti-Adelboden (Rundweg)** 1 h
Im Vorschwand beim Märitplatz Richtung Schwimmbad zur Steinigen Brücke absteigen. Nach der Brücke rechts abzweigen und taleinwärts wandern. Bei der nächsten Brücke rechts abzweigen, hinauf zur Gilbachstrasse steigen und der Strasse entlang zurück ins Dorf wandern.
- 102** **Adelboden-Weidli-Heinrichseggen-Adelboden (Rundweg)** ¾ h
Vom Märitplatz ins Weidli aufsteigen und taleinwärts zum Heinrichseggen absteigen. Der Strasse entlang zurück ins Dorf.

- 103** **Adelboden-Stiegelschwand-Schärmtanne** ¾ h
Im Winter ist die Wanderung der Strasse entlang in den Stiegelschwand zu empfehlen, wenn auch ab und zu Autos durchfahren. Durch den öffentlichen Autobusverkehr ist die schöne, sonnige Landschaft im Winter auch zu erreichen. Das Restaurant Schärmtanne (Dienstag Ruhetag) verlockt zum Verweilen.

- 104** **Adelboden-Fluhweid-Schärmtanne** 1¼ h
Vom Märitplatz via Senggi bis kurz vor dem Taubenfels aufsteigen. Hier beginnt der schöne Höhenwanderweg zur Fluhweide und weiter zur Schärmtanne.

- 105** **Adelboden-Schärmtanne-Aebi-Gilbach-Adelboden (Rundweg)** 2¼ h
Die Wanderung im Stiegelschwand wird von der Schärmtanne taleinwärts fortgesetzt bis zum «Hore», den Allenbach überqueren und in die Aebi (Restaurant) aufsteigen. Auf einem Strässchen setzt man die Wanderung ins Gilbach (Restaurant) fort. Die Strasse führt zurück nach Adelboden. Fahrt nach Adelboden auch mit dem Bus möglich.

- 106** **Adelboden-Münti-Gilbach-Bergläger** 1 h
Die Wanderung führt über den Müntiweg (101) zur grossen Hahnenmoosbrücke (Kreuzung mit der Skiabfahrt). Auf einer kleinen Wanderwegbrücke überquert man den Geilsbach und erreicht auf dem schönen Naturpfad das Bergläger, Zwischenstation der Sillerenbahn und Bushaltestelle. Rückmarsch auch auf der Fahrstrasse möglich.

- 107** **Adelboden-Fuhre-Eselmoos-Bergläger** 1¼ h
Vom Dorf spaziert man zur Steinigen Brücke und folgt der Strasse aufwärts auf die Fuhre. Weiter der Eselmoosgasse entlang aufsteigen. Der Weg führt weiter ins Eselmoos und Bergläger. Einkehrmöglichkeiten bei Hul’s Sagi Bar.

- 108** **Adelboden-Hahnenmoosstrasse-Rehärti-Schärmtanne** 1 h
Von Adelboden der Hahnenmoosstrasse nach (braune Wegweiser), über die Rehärtibrücke bis zur zweiten Kurve. Einstieg zum Wanderweg (Wegweiser). Nach 300 m Pistenüberquerung der Talabfahrt Silleren! Anschliessend über den Künzisteg (Überquerung des Allenbachs) und hoch zur Schärmtanne.

- 109** **Adelboden-Ausserschwand-Bütschegge-Egereschwand** 1 h
Vom Dorf talauswärts über Schmitte- und Chlynegrabe nach Auserschwand bis zum Schulhaus wandern. Von hier leicht ansteigend zu den Ruheplätzen bei der Bütschegge. Herrlicher Blick auf die Niesenkette. Kurz nach der Bütschegge findet man rechts die Abzweigung des Strässchens nach Egereschwand.

- 110** **Adelboden-Ausserschwand-Holzachseggen-Blatti** 1¼ h
Auf der Route 111 bis zum Schulhaus Ausserschwand. Hier das nach rechts abzweigende Strässchen benutzen und nach Holzachseggen absteigen. Der Weg führt weiter zum Tschentenbach und über die Brücke zu den Häusern auf dem Blatti (Holzschnitzerei). Vom Holzachseggen führt eine wintersichere Strassenverbindung taleinwärts zur Bushaltestelle Neuweg an der Hauptstrasse.

- 111** **Adelboden-Schönbühl (Ausserschwand)** ½ h
Für eine leichte Wanderung lohnt es sich bis nach Ausserschwand zu spazieren und beim Restaurant Schönbühl (Mittwoch Ruhetag) einzukehren.

- 112** **Adelboden-Schulhaus Ausserschwand-Zwüschpörtere-Margeli-Schmittegraben** 1¼ h
Vom Schulhaus Ausserschwand via Holzachseggenweg, nach ca. 350 m rechts in die Zwüschpörterenstrasse einbiegen. Via Margeliweg zum Schmittegraben und zum Dorf aufsteigen.

- 113** **Adelboden-Oey (Schützenbrücke)-Bunderle-Ahorni** 1¼ h
Neben dem Hotel Adler folgt man dem Schulgässli talabwärts bis zur Bushaltestelle Oey, überquert den Allenbach auf der Schützenbrücke und wendet sich sofort nach links Richtung Bunderle. Taleinwärts erreicht man das Ahorni, wo die letzten dauernd bewohnten Häuser des Bunderle liegen.

- 114** **Adelboden-Oey (Schützenbrücke)-Bunderle-Hirzbodenport-Margeli-Adelboden** 2¼ h
Auf der Route 113 bis ins Bunderle wandern und die Strassenabzweigung links nach Hirzbodenport wählen. Talauswärts wandern bis man zur Hirzbodenportstrasse gelangt und dann links absteigen bis zur Hauptstrasse im Margeli (Bushaltestelle bei Tea-Room Ruedy Hus). Der Hauptstrasse entlang bis kurz vor den Schmittegraben und auf dem alten Strässchen ins Dorf hinaufsteigen.

- 115** **Adelboden-Oey (Schützenbrücke)-Boden-Unter dem Birg** 1½ h
Zur Schützenbrücke absteigen (Kreisel) und nach der Brücke links abbiegen bis zum Bach. Dem Weg Richtung Boden/Unter dem Birg folgen. Ein schöner Wanderweg führt dem Bach entlang bis nach Unter dem Birg (Wasserfall und Talabschluss). Auf der Talstrasse verkehren öffentliche Busse, die an verschiedenen Haltestellen bestiegen werden können.

- 116** **Adelboden-Steinige Brücke-Mülibrücke (Boden)-Walezube-Oey (Schützenbrücke)-Adelboden** 1¼ h
Diese Route führt vom Dorf nach Boden an den Engstligbach (Mülibrücke). Nach dem Überqueren des Baches folgt man einer kleinen Strasse bis ins Walezube und zur Bunderlenstrasse. Von hier absteigen zur Schützenbrücke (Bushaltestelle) und dem Schulgässli entlang zurück ins Dorf.

- 117** **Adelboden-Oey (Schützenbrücke)-Hohllobe** 1¼ h
Auf der Route 113 bis zum Eingang Bunderletal, dann rechts abbiegen (Wegweiser) und auf einem kleinen Strässchen hinauf zu Hohllobe (Restaurant) wandern. Schöner Überblick, bei genügend Schnee auch mit Schlitten möglich, Gegenverkehr beachten.

- 118** **Adelboden-Hörnli-Möser-Sesselbahn Möser-TschentenAlp** 1¼ h
Leichter Anstieg aufs Hörnli, von dort rechts nach Möser abbiegen. Auf dem Wanderweg durch den Wald bis zur Talstation der Sesselbahn wandern. Weiter geht es bequem per Sesselbahn auf die TschentenAlp.

- 119** **Alte Strasse: Adelboden-Hirzboden-Elsigbach-Frutigen** 4¼ h
Dieser Weg führt über Hirzboden der alten Strasse entlang über Elsigbach (Restaurant) nach Frutigen.

- 130** **Elsigenalp (Rundweg)** ¼ – ¾ h
Anreise Elsigenalp: Wanderung via Hirzboden nach Elsigbach (119) oder mit dem Auto oder Bus via Achseten nach Elsigbach. Fahrt mit der Luftseilbahn auf die Elsigenalp. Erlebnisreicher Rundwanderweg im Alpenkessel der Elsigenalp.

- 131** **Höchst-Zwüschebäch-Seewlisweid-Senggi-Höchst** 2¼ h
Schöner Rundwanderweg mit vielseitiger Aussicht. Einkehrmöglichkeiten im Restaurant Höchst.

Nordic Walking

Nordic Walking – Lebensfreude pur – ist das ideale Ganzkörpertraining während 365 Tagen im Jahr. 90% (!) der Muskeln sind in Bewegung, dies steigert das Wohlbefinden und stärkt den Körper. Der Stockeinsatz schont die Gelenke und wirkt entlastend. Viel Vergnügen! Nordic Walking – pure vitality – is the ideal total-body exercise, 365 days a year. An amazing 90% of your muscles are active, strengthening the body and making you feel good! Using the sticks reduces pressure on your joints and relieves physical stress. Have fun!

Tarife Prices					
Anlagen für Fussgänger Installations for hikers					
ID	Punkteabzug Deduction of points	↑	↕	↓	Fahrtpreise CHF* Fares CHF*
C1	Geils–Hahnenmoos	13	26	13	8.70 15.20
C5	Dorf–Oey	6	12	6	3.80 6.50
C7	Oey–Bergläger	20	40	20	13.70 23.80
C8	Bergläger–Sillerenbühl	13	26	13	8.70 15.20
C9	Aebi–Sillerenbühl**	12	–	–	8.70 –
C14	Boden–Chuenisbärgli	13	26	13	9.00 14.50
D1	Adelboden–TschentenAlp	16	28	12	15.00 22.00
D3	Möser–Tschentenegg**	10	–	–	8.00 –
E1	Unter dem Brig–Engstligenalp	18	36	18	16.50 24.00
F1	Elsigbach–Elsigenalp	16	22	6	14.00 18.00
	* Normaltarif Erwachsene Adults				** Nur Bergfahrt möglich only ascent possible.

Wanderpass Hiking pass Adelboden–Frutigen			
Tag	Erwachsene CHF Adults CHF	Senioren Senior citizens	Kinder CHF Children CHF
1	37.00	30.00	20.00
2	64.00	50.00	36.00
3	87.00	70.00	49.00
4	108.00	85.00	61.00
5	122.00	99.00	69.00
6	140.00	110.00	79.00
7	150.00	118.00	86.00
8	159.00	126.00	90.00
Saison Season	313.00	237.00	179.00

9–14 Tage auf Anfrage. Ab 9 Tagen mit Foto (Fotoerstellung direkt an der Kasse). Der Wanderpass ist gültig für Wanderer, Schlittelfahrer und Langläufer. Wanderpass gültig auf Ortsbussen. Ermässigte Tarife für Familien und Gruppen auf Anfrage.

Punktekarte Point card		
Erwachsene CHF Adults CHF	Kinder CHF Children CHF	
240 Punkte Points	152.00	84.00
480 Punkte Points	270.00	149.00

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 (Kinderskilifte 1–3) Punkte. Die Punktekarte ist auf den Ortsbussen nicht gültig. Point cards are only transferable between adults or children and are valid for 2 years from date of purchase. Deduction for single trips: per section 1–20 points (1–3 on children’s ski lifts). Point cards invalid on local buses.

Empfohlene Ausrüstung für Winterwanderer
– Wanderstöcke
– Gutes und warmes Schuhwerk
– Anti-Slider oder Schuhketten
– Sonnenschutz
– Geeignete Kleidung

Recommended equipment for winter hiking
– Metal walking sticks
– strong and warm footwear
– anti-slider
– Sun protection
– Suitable clothing



Schneeschuhwandern ist eine der vielen Traditionen, die in Adelboden auch heute noch gepflegt werden.

Snowshoeing is one of the many traditions, still cultivated in Adelboden.

Die altbewährte Sportart des Schneeschuhlaufens ermöglicht eine kräftesparende Fortbewegung im Tiefschnee und eignet sich für jede Altersgruppe. Fernab von der Zivilisation lassen sich ruhige und unbekannte Ecken entdecken. The tried and tested sport of snowshoeing reduces the effort of walking in deep snow and is suitable for every age group. Discover peaceful and secluded corners, far away from the crowds.

- 92** **Tschentenalp–Bergstation–Tschentenegg–Sesselbahn Möser Talstation** 1¼ h
Länge | Length: 2 km
Höhendifferenz | Height difference: 310 m
- 96** **Rundweg Bergstation Engstligenalp Lube–Läger–Bergstation Lube** 1¼ h
Länge | Length: 4,3 km
Höhendifferenz | Height difference: 60 m
- 120** **Müli / Schattseite–Wenig–Dürrewald–(bis Pt 1604/Wald- und Wildschutzzone)–Hohllobe–Büdemli–Müli/Schattseite** 2¼ h
Länge | Length: 4 km
Höhendifferenz | Height difference: 320 m
- 121** **Rundweg Unter dem Birg–Wasserfall–Chälli–Unter dem Birg** ¾ h
Länge | Length: 2,3 km
Höhendifferenz | Height difference: 50 m
- 132** **Elsigenalp–Elsighorn–Elsigenalp** 6 h
Länge | Length: 8,5 km
Höhendifferenz | Height difference: 560 m
- 133** **Rundweg Elsigenalp–Elsighütte–Elsigenalp** 2¼ h
Länge | Length: 3 km
Höhendifferenz | Height difference: 150 m
- 135** **Rundweg Höchst–Seewlisweid–Höchst** 3 h
Länge | Length: 5,5 km
Höhendifferenz | Height difference: 210 m

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!

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!



Entdecken Sie eine der schönen Loipen in der vielfältigen Berglandschaft von Adelboden.

Discover one of the most beautiful cross-country ski tracks in the versatile mountain terrain of Adelboden.

Adelboden bietet seinen Gästen im Boden, auf der Engstligenalp und auf der Elsigenalp verschiedene Langlaufloipen. Die Kondition kann auf allen Schlaufen getestet werden, Geniesser sind zum Skiwandern willkommen. Adelboden offers guests a selection of cross country ski trails in Boden, on Engstligenalp and on Elsigenalp. Test your stamina on all the trails or try ski-walking if you prefer.

- 31** **Loipe Engstligenalp | Engstligenalp trail**
6 km Lägerloipe, leicht (klassisch und skating)
2 km Sonnenloipe, leicht (klassisch und skating)
Schneesichere Höhenloipe auf 2000 m ü.M.
Erreichbarkeit: Ortsbus nach Unter dem Birg, Luftseilbahn Engstligenalp
6 km, Läger trail, easy (classic and skating)
2 km, Sonnen trail, easy (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 | Boden trail Raufmatte**
7.0 km, leicht und mittelschwer (klassisch und skating)
Erreichbarkeit: Ortsbus bis Haltestelle Boden, Kreuzgasse oder Wendeplatz
7.0 km, easy and moderate (classic and skating)
Connections: local bus to Boden, Kreuzgasse or Wendeplatz

- 36** **Loipe Raufmatte–Unter dem Birg | Raufmatte–Unter dem Birg trail**
4 km, mittelschwer (klassisch und skating)
Erreichbarkeit: Ortsbus bis Haltestelle Raufmatte
4 km, easy and moderate (classic and skating)
Connections: local bus to Raufmatte

- 38** **Loipe Brand Elsigenalp | Brand Elsigenalp trail**
2 km, mittelschwer (skating)
Erreichbarkeit: Mit dem Bus Adelboden–Frutigen (Wander- und Skipass nicht gültig) bis Achseten, umsteigen in Kleinbus nach Elsigbach, Luftseilbahn Elsigenalp
2 km, moderate (skating)
Connections: Bus Adelboden–Frutigen (Ski-and Hikingpasses are not valid), change bus in Achseten, Elsigenalp cable car

Verkaufsstellen | Purchasing your pass
Adelboden Tourismus, Frutigen Tourismus (nur Pässe für ganze Schweiz), Loipenwart, Restaurant Wildstrubel (Boden), Hotel Alpina (Boden), Talstation Engstligenalp (Unter dem Birg).
Adelboden Tourist Center, Frutigen Tourist Center (only whole of Switzerland), trail attendant, Restaurant Wildstrubel (Boden), Hotel Alpina (Boden), Base Station Engstligenalp (Unter dem Birg).

Langlaufpass Cross-country skiing pass	CHF
Tageskarte Day ticket	8.00
Wochenkarte (7 Tage) 7-day pass	35.00
Örtliche Saisonkarte Local season pass	50.00
Langlaufpass Schweiz Swiss cross-country pass	120.00



- Langlauf, klassisch | Cross-country skiing, classic
- Langlauf, skating | Cross-country skiing, skating
- Schlitteln | Sledge run
- Winterwanderwege | Winter-walking path
- Schneeschuhlaufen | Snowshoe trail
- Nordic Walking
- Airboard | Airboard
- Luftseilbahn | Aerial cable car
- Gruppenumlaufbahn | Group aerial cable car
- Gondelbahn | Aerial gondola
- Sesselbahn | Chairlift
- Skipistenkreuzung | Skiing piste crossing
- Rettungsstation | Rescue center
- Wildschutzzone | Wildlife reserve
- Mietcenter | Ski rental
- Wasserfall | Waterfall
- Eisklettern | Ice climbing
- Schittenhundefahrt | Dog sledding
- Eislauf | Ice rink
- Snowtube | Snow-tubing
- Iglu-Dorf | Igloo village
- Gleitschirm | Paragliding
- Hotel/Übernachtung | Hotel
- Restaurant | Restaurant
- Bar | Snowbar
- Information | Tourist office
- Parkhaus | Parking garage
- Parkplatz | Parking
- Bus | Bus
- Bahnhof | Railway station
- Hallenbad | Indoor swimming pool
- Eishalle | Indoor ice rink
- Curlinghalle | Indoor Curling
- Kino | Cinema

Bergbahnen, Busse, Wanderpässe
Cable cars, Buses, Hiking passes

Ausführliche Informationen zu allen Wintersportangeboten finden Sie im aktuellen Skiregionsprospekt «Adelboden-Lenk... dank!» oder im Inforama Saisonal Winter. Detailed information concerning all the winter activities can be found in the latest «Adelboden-Lenk... dank!» ski region brochure or in the inforama saisonal winter leaflet.



Gratulation! Sie befinden sich am schönsten Talabschluss der Welt. Congratulations! You are on the most beautiful valley-end in the world.

