



ADELBODEN

Willkommen

FERIENBEGLEITER ADELBODEN
DIE BROSCHÜRE FÜR MEHR ÜBERBLICK

SOMMER

DE

ADELBODEN LENK
KANDERSTEG



#FeelTheLove

Herzlich Willkommen

Wenige Seiten, viele Möglichkeiten: Unter diesem Motto fasst der «Ferienbegleiter» die Angebote und Aktivitäten im Engstligtal für Gäste zusammen. Seien es alpine Touren, lokale Besichtigungen, erholsame Wellness-Tipps oder kulinarische Highlights – in Kürze stellen wir die wichtigsten Punkte im bunten Sommerprogramm rund ums Lohnerdorf vor. So finden alle rasch, was ihr Herz im Ferienmodus begehrt.

04	Highlights	28	Bike Paradies
06	Sommer-Events	30	Traditionelle Angebote
08	Digitale Dorfstrasse	32	Sommersport
10	Gut zu wissen	36	Indoor-Aktivitäten
14	Unterkünfte	38	Abenteuer
16	Vorteile mit der Gästekarte	42	Kinder und Familien
18	Bergbahnen	44	Sehenswert
20	Öffentlicher Verkehr	46	Wellness
22	Wanderparadies	50	Gastronomie
26	Themenwege	52	Ausflüge in der Destination

Highlights



ALPAUFZUG ENGSTLIGENALP

500 Stück Vieh nehmen Ende Juni den steilen und felsigen Aufstieg auf die Engstligenalp in Angriff.



WANDERPARADIES

Mit 300 km Wanderwegen und zahlreichen Höhepunkten bietet die Region schöne Aussichten auf Schritt und Tritt.



TROTTLAND

7 Strecken, 45 Kilometer: Zwischen Silleren, Hahnenmoos und Adelboden Dorf warten endlose Abfahrten auf zwei Rädern. Die perfekte Art, den VogellisiBerg zu entdecken.



WASSERSCHLOSS

Die Engstligenfälle sind mit 600 Metern die zweithöchsten Wasserfälle der Schweiz.



TROPENHAUS FRUTIGEN

Interaktive Ausstellung, exotische Pflanzenwelt, Fischzucht und Kulinarik unter einem Dach.



KAMMERMUSIK

Junge Spitzenensembles bringen das Dorf während zehn Tagen am Swiss Chamber Music Festival zum Klingen.



VOGELLISI SOMMERFEST

Zwei Tage, eine Legende: Der neue Event feiert die Adelbodner Figur mit verschiedensten Aktivitäten.



SKIREGION

Adelboden-Lenk ... dank! gehört mit über 200km Skipisten zu den Top-Ski-gebieten in der Schweiz.



AUDI FIS SKI WELT CUP

Stotzig der gefürchtete Chuenis-Zielhang. Atemberaubend die Stimmung. Legendar der Anlass. #chuenis



FONDUE- UND SCHLAF-IGLU

Aus Schnee und Eis entstehen auf der Engstligenalp coole Hotelzimmer. Unter den Kuppeln wird aber auch Köstliches serviert.

Sommer-Events

AKTUELLE EVENTS

Scannen, was läuft: Einfach den QR-Code einlesen und erfahren, wann das nächste Kultur-Highlight stattfindet – eine Agenda voller Musik, Tradition und Wettkampf.



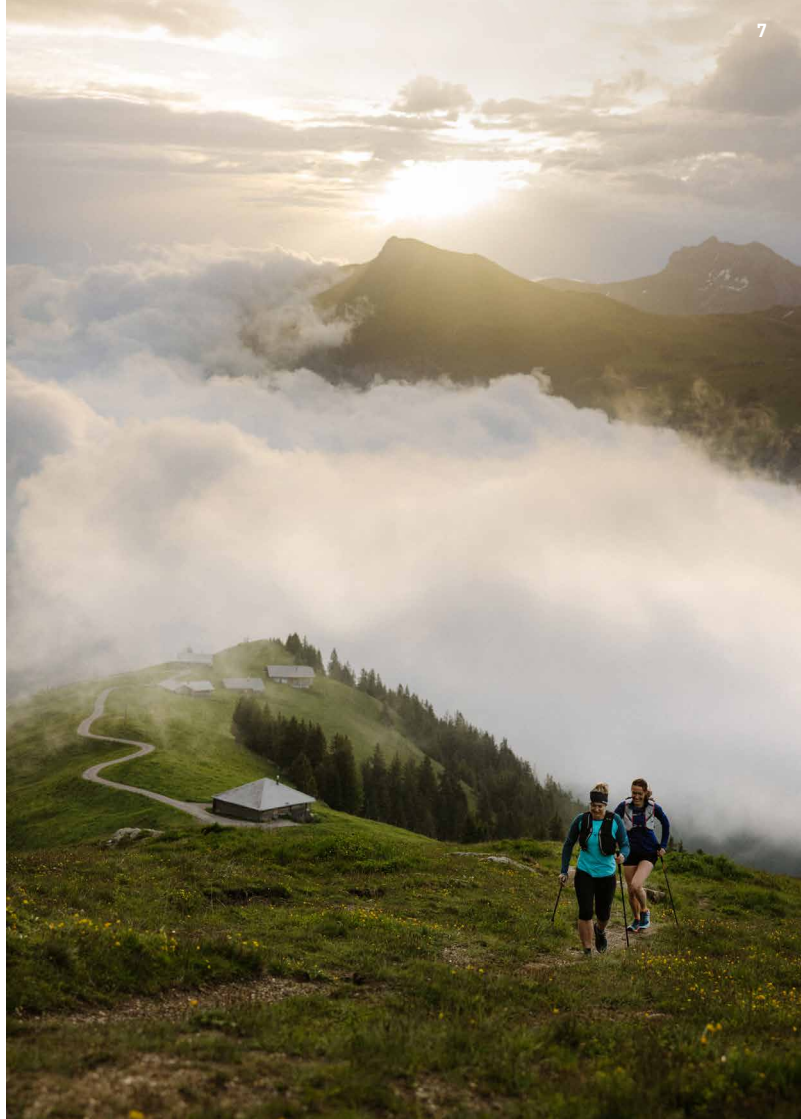
[adelboden.ch/
events-sommer](https://adelboden.ch/events-sommer)

TIPP



ADELBODNER BUURESTAND

Ein Dorfplatz – viele lokale Produkte: Vom 7. Juli bis 11. August 2023 bietet sich unter freiem Himmel jeden Freitag eine Gelegenheit zum Einkaufen.



Digitale Dorfstrasse Adelboden

An der Dorfstrasse in Adelboden bieten Fachgeschäfte ausgewählte traditionelle Produkte und Spezialitäten, praktische Dienstleistungen und hohe Servicequalität. Dieses hochwertige Angebot steht Gästen und Einheimischen mit der Digitalen Dorfstrasse rund um die Uhr und noch flexibler zur Verfügung.

Im Webshop können Lebensmittel und Souvenirs online bestellt und völlig flexibel bezogen werden – so wie es ihnen am besten passt:

- in der Vogellisi-Welt am Dorfplatz täglich von 14 bis 22 Uhr
- zu jeder Tages- und Nachtzeit in einer der beiden Abholboxen
- an die Haustür in Adelboden mehrmals täglich frisch geliefert
- oder per Postversand in die ganze Schweiz

**HIER GEHT'S
ZUM SHOP**



digitaledorfstrasse.ch



Gut zu wissen

Die Tourismusdestination Adelboden-Lenk-Kandersteg reicht vom Kiental über Kandersteg nach Adelboden, Frutigen bis an die Lenk.

TOURIST CENTER & MOUNTAIN LAB ADELBODEN

Beratung, Reservation von Hotelzimmern, Ferienwohnungen, Pauschalangeboten, Verkauf von Bergbahnpässen, Kartenmaterial, Souvenirs, Vermietung von Arbeitsplätzen und Sitzungszimmer.
Dorfstrasse 23,
Adelboden
+41 (0)33 673 80 80
adelboden.ch
adelboden@be-welcome.ch

GÄSTEKARTE

Jeder Gast bezahlt die Kurtaxe – aber wofür? Eine Übersicht finden Sie unter adelboden.ch/kurttaxen. Gemäss dem Reglement der Gemeinde Adelboden ist jeder Gast verpflichtet, diese Abgabe zu entrichten, dafür können Sie von den Vorteilen der Gästekarte profitieren. Die Gästekarte erhalten

Sie direkt beim Vermieter der Unterkunft.
Ihre Vorteile: siehe Seite 16

PARKHAUS ADELBODEN

Gratis-Benützung des Parkhauses während einer Stunde. Ein Tarifblatt erhalten Sie im Tourist Center Adelboden oder finden Sie unter 3715.ch.
+41 (0)33 673 10 68
parkhaus@3715.ch

GEMEINDEPARKPLÄTZE ADELBODEN

Altersheim, Schönbühl, Freizeit- und Sportarena, Schmittengraben, Marktplatz, Friedhof, Gilbach, Boden-Wendeplatz. Ein Tarifblatt erhalten Sie im Tourist Center Adelboden oder finden Sie unter 3715.ch.

PARKPLÄTZE DER BERGBAHNEN ADELBODEN AG

Auf dem Parkplatz Fuhrenweidli (P1) wird während den Betriebszeiten der Bergbahnen Adelboden AG (8–17 Uhr) eine Parkgebühr von CHF 5.– pro Tag erhoben (Nachtparkverbot).

ÖFFENTLICHE ELEKTROTANKSTELLEN

4 Plätze Parkhaus Adelboden
1. UG,
6 Plätze Talstation Silleren-Bahn (Oey),
2 Plätze Talstation Engstligenalp (Unter dem Birg),
2 Plätze Schlegelstrasse 10,
2 Plätze Märktplatz Adelboden

BARGELDBEZUG, BANCOMAT / POSTOMAT

Berner Kantonalbank BEKB
Dorfstrasse 31, Adelboden

Spar- u. Leihkasse Frutigen AG
Dorfstrasse 30, Adelboden

Raiffeisenbank Frutigland
Landstrasse 6b, Adelboden

Post Adelboden
Dorfstrasse 6, Adelboden

GELDWECHSEL

Montag bis Freitag bei allen Banken in Adelboden
Samstagsvormittag Post Adelboden

ÖFFENTLICHE DUSCHEN

Freizeit- und Sportarena,
CHF 5.– pro Person
auf Anmeldung
+41 (0)33 673 17 77

ENTSORGUNG ADELBODEN

Der Kehricht ist in offiziellen Gebührensäcken zu entsorgen.
Standorte: Öffentliche Sammelstellen Zelgstrasse und Schlössliplatz Boden, Areal Alte Kehrichtmühle Neuweg.
+41 (0)33 673 82 10
3715.ch

BROCKENSTUBE ADELBODEN

Dienstag, Freitag und Samstag 14–16.30 Uhr
Landstrasse 62, Adelboden
+41 (0)79 867 37 25
frauenvereinadelboden.ch

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Ambulanz Notruf/Rettungsdienst	144
Regionaler Notfalldienst	+41 (0)33 671 11 11
REGA (Rettungsflugwacht)	1414
Air-Glacières	1415
Polizei-Notruf	117
Feuerwehr	118
Kantonspolizei, Posten Adelboden	+41 (0)33 356 85 21
Pannendienst Allround-Garage Künzi AG, Adelboden	+41 (0)33 673 70 80
Piket-Dienst Licht- und Wasserwerk Adelboden AG	+41 (0)33 673 12 22
Tourist Center & Mountain Lab Adelboden	+41 (0)33 673 80 80
AFA Busbetrieb Adelboden	+41 (0)33 673 74 74
Bahnhof Frutigen	+41 (0)58 327 39 39
AFA Taxi, Adelboden	+41 (0)75 415 15 15

ABC-Funk-Taxi Bergmann, Adelboden nur auf Voranmeldung	+41 (0)33 673 28 48
Fundbüro Adelboden	+41 (0)33 673 80 80

ÄRZTE

Regionaler Notfalldienst	+41 (0)33 671 11 11
Spital Frutigen	+41 (0)33 672 26 26
Adeldoc, Adelboden	+41 (0)33 673 26 26
Adelpharm AG Apotheke Adelboden	+41 (0)33 673 13 75

ZAHNÄRZTE

Dr. med. dent. Tobias Pflug, Adelboden	+41 (0)33 673 08 08
---	---------------------

TIERÄRZTE

Tierärztliche Gemeinschaftspraxis Lindenmatte AG, Frutigen	+41 (0)33 671 30 00
Dr. med. vet. Andrea Feist, Frutigen	+41 (0)33 671 15 60

**TIPP****MOUNTAIN LAB ADELBODEN**

Ergänzend zu Freizeitaktivitäten können Sie sich im Coworking Space des Tourist Centers zum Arbeiten zurückziehen und inspiriert neue Perspektiven aufbauen. adelboden.ch/mountain-lab

Unterkünfte

JETZT BUCHEN

Mit Wellness-Areal oder Hütten-Flair: Unser Angebot für eine alpine Wahlheimat ist breit. Hier findet man die passenden vier Wände für Traumferien – vom Chalet über Apartments bis zum Hoteltraum.



[meine-berge.ch/
planen-buchen](https://meine-berge.ch/planen-buchen)

TIPP



NEWSLETTER

Gegen Langeweile helfen Kurzmeldungen – am besten aus unseren drei Tälern. AbonnentInnen erfahren aus erster Hand, was der nächste Alpen-Monat bringt. meine-berge.ch/newsletter-anmeldung



Vorteile mit der Gästekarte

ÖV INKLUSIVE

Mobil ab der ersten Übernachtung mit der Gästekarte: So geniessen Sie freie Fahrt im öffentlichen Verkehr der Destination und profitieren von weiteren kostenlosen oder vergünstigten Angeboten.



[meine-berge.ch/
gaestekarte](https://meine-berge.ch/gaestekarte)

TIPP



MERCHANDISING

Nimm mit, was der Berg bringt: Mit diesen «gebrandeten» T-Shirts, Tassen & Co. bleibt der Sommer in der Destination auch zu Hause stets präsent. meine-berge.ch/merchandising



Bergbahnen

AKTUELLE BETRIEBSZEITEN

Wann fährt die Gondel? Reise-
lustige scannen den QR-Code
und erfahren direkt alles zu
Betriebszeiten der Anlagen und
Gastrobetriebe auf der Alp.



meine-berge.ch/
betriebszeiten-sommer



Besuchen Sie uns

Geführte Besichtigungen 2023
z.B. Lötschberg-Basistunnel

Geführte Wanderungen 2023
– Lötschberger Nordrampe
– Lötschberger Südrampe

Alle Angebote und Buchung unter
bls.ch/visit

TIPP



GIANT SWING

Erst Gondelbahn, dann Riesenschaukel: Nur zwei
Minuten von der Bergstation Tschentenalp entfernt
liegt das beste Sujet für ein bewegtes Foto.

Öffentlicher Verkehr

AB ADELBODEN, POST

→ 232 Unterdem Birg	→ 235 Hotel Alpina	→ 232 Ausserschwand	→ 233 ^{DI} Gilbach- Bergläger-Geils	→ 236 Schermatlanne	→ 230 Frutigen- Kandersteg
8	9.25	7.23 ^{AI}	8.35	6.55 ^{AI EI}	5.37 ^{AI CI}
9 ^{DI}	12.25	8.40	9.15	7.45 ^{AI EI}	5.51
10	15.25	9.40 ^{DI}	10.05	8.08 ^{BI FI}	6.22 ^{AI}
11	16.25	10.40	11.05	9.03	6.51
12.20	17.25	12 ^{DI}	13.05	12.03	7.25 ^{CI}
13.20		13	14.05	13.03	7.51
14.20 ^{DI}		14 ^{DI}	15.30	15.03 ^{EI EI}	8.25 ^{BI CI}
15.20 ^{DI}		15 ^{DI}	16.30	16.03	8.51
16.20		16		17.03	9.25 ^{BI CI}
17.20 ^{DI}		17			9.51–14.51 alle 60min
		18 ^{DI}			15.25 ^{BI CI}
					15.51
					16.25 ^{CI}
					16.51
					17.25 ^{CI}
					17.51
					18.25 ^{AI CI}
					18.51–21.51 alle 60min
					22.25

Alle Angaben ohne Gewähr.

DETAILLIERTER FAHRPLAN



sbb.ch

^{AI} Montag-Freitag | ^{BI} Samstag, Sonntag + allg. Feiertage | ^{CI} verkehrt nur bis Frutigen Bahnhof | ^{DI} ab 10. Juni 2023 | ^{EI} 30. Mai – 30. Juni, 14. August – 29. September 2023 | ^{FI} 1. Juli – 13. August, 30. September – 15. Oktober 2023

^{DI} Montag, Dienstag + Donnerstag



Wanderklassiker Lötschberger Südrampe

Wandern Sie im sonnigen, nahe gelegenen Wallis und geniessen Sie grandiose Aussichten von Hohtenn über Ausserberg, Eggerberg und Lalden bis nach Brig.

Die insgesamt 26 Kilometer lange Lötschberger Südrampe können Sie als Ganzes oder in Teilstrecken abwandern.

Mehr Infos unter
bbs.ch/suedrampe

Die einen zieht es mal kurz in die Cholerenschlucht, die anderen sind gleich mehrere Tage auf der Via Alpina unterwegs. Die einen schätzen eine Runde ums Dorf, die anderen bevorzugen eine Höhentour Richtung Sillerenbühl. Für welchen der unzähligen Spazier-, Panorama- oder Bergwege man sich auch entscheidet, in Adelboden ist der Startpunkt stets rasch zugänglich und die Aussicht immer spektakulär.

Augenweide

Wanderparadies

WANDERTIPPS

Hörnliweg

Sanfter Anstieg, einfache zweistündige Strecke, altehrwürdige Bauernhäuser und der Sonnenhang machen diesen Rundweg in Dorfnähe bereits mehr als attraktiv. Doch den Höhepunkt bilden sicher die beiden Aussichtspunkte Hörnli und Taubenfels. Hier schweift der Blick von der Niesenkette über das ganze Engstligtal.

Blumenweg

Alpenrosen, Frühlingsenzian oder gelbe Bergveilchen? Als wäre der imposante Rundumblick nicht genug, wartet auf dieser leichten, einstündigen Höhenwanderung zwischen den beiden Bergstationen Silleren und Hahnenmoos die ganze Pracht hochalpiner Flora auf Besucher.

Bergläger-Bütschi-Hahnenmoos

Nach Tannenwäldern, Alpweiden und Sennhütten führt diese einfache Bergwanderung bis ins Bütschi, der Heimat des legendären Vogellisis. Nach zwei Stunden öffnet sich dann schliesslich der Horizont auf der Passhöhe zwischen Adelboden und der Lenk.

Adelboden-Schermantanne-Tschentenalp

Kühlende Waldluft, duftende Alpenkräuter und sonnenverwöhnte Aussichtspunkte machen diese Wanderungen oberhalb Adelbodens zu einem Erlebnis für alle Sinne. In weniger als drei Stunden ist der «Berg der Aussichten» erklommen, der auf 1950 m ü. M. einen idealen Blick auf den Talabschluss erlaubt.

TIPP



RÄTSEL-SPASS

Hier der fordernde Orientierungslauf, dort der unterhaltsame Spielposten: Es gibt viele Optionen, um Adelbodens Vielseitigkeit zu entdecken. adelboden.ch/raetsel-spess

Boden–Unter dem Birg–Wasserfall

Dieser autofreie Spazierweg geht eindeutig gegen den Strom: Die eineinhalbstündige Route führt nämlich vom beschaulichen Dorf aus dem Bergbach entlang bis zum Fusse der Engstligenalp, wo sich die schäumenden Wassermassen ihren eindrücklichen Weg in die Tiefe bahnen.

Rundwanderweg Engstligenalp

Bergwiesen, Wasserfälle, Bergmassive und Alpwirtschaft prägen die Hochebene auf 2000 m ü. M. In einer Stunde führt dieser gemütliche und 5,5 Kilometer lange Spaziergang über das Plateau – auch für Kinderwagen und Rollstühle kein Problem.

Bunderspitz

Diese eindrückliche Gipfeltour ab Adelboden beginnen viele Wanderer früh – der spektakuläre Sonnenaufgang auf 2546 m ü. M. ist es wert. Rund 6,5 Stunden dauert der Auf- und Abstieg via Bunderalp, nach 16 Kilometern ist man wieder im Dorf.

WEITERE WANDERHIGHLIGHTS UND INFORMATIONEN



adelboden.ch/
wanderhighlights

TIPP



MOUNTAINHEARTS

5 Standorte, 1 Bergliebe: Für die grössten Herzen der Schweizer Alpen haben wir die perfekten Lagen gefunden – auf Passhöhen wie auf Hochplateaus. meine-berge.ch/mountainhearts

WANDERPASS

Anz. Tage	Normaltarif Erwachsene	Halbtax, GA, Kinder (6-15)	Gästekarte, Top4 Erwachsene	Gästekarte, Top4 Kinder (6-15)	Gruppen Erwachsene	Gruppen Halbtax, GA, Kinder (6-15)
1	56	28	30	15	39	19.5
3 für 2	-	-	60	30	-	-
7 für 4	-	-	120	60	-	-

Familien-Package: CHF 80.– (gültig für 1–2 Erwachsene und 1–4 Kinder)

Top4 mit Gültigkeit Winter 22/23

Juniorkarte und Kinder-Mitfahrkarte in Begleitung einer zahlenden Erwachsenen Person gültig Gruppen ab 10 Personen

Der Wanderpass ist wie folgt gültig: Tschentenalp, Elsigenalp, Engstligenalp, Silleren-Hahnenmoos, Dorfbahn (Oey-Adelboden, Dorf), Höchst, Bus Adelboden–Gilbach–Geils, Stand-Xpress, Betelberg während den normalen Betriebszeiten.

Übersicht Einzeltarife unter adelboden.ch/wanderpass

VERKAUFSTELLEN

Tourist Center Adelboden sowie alle Stationen der Bergbahnen.

BERGBAHNEN INKLUSIVE

Die meisten Hotels und auch einige Ferienwohnungen offerieren ihren Gästen bereits ab einer Übernachtung den Wanderpass. Damit haben Sie freie Fahrt auf den Bergbahnen. Eine Liste der teilnehmenden Partnern finden Sie unter adelboden.ch oder informieren Sie sich vor der Buchung direkt bei der entsprechenden Unterkunft.

Es ist gut, die Adelbodner Berglandschaft gemeinsam zu erkunden. Noch besser, wenn Familien und Freunde dabei auf unterhaltsame und spielerische Art und Weise begleitet werden: Mit Hilfe von digitalen Hilfsmitteln oder einheimischen Galionsfiguren lüftet sich unterwegs so manches Geheimnis am Wegesrand – dort wartet allerlei Wissenswertes, Überraschendes und Sagenhaftes auf neugierige BesucherInnen.



Themenwege

VOGELLISI-DER ERLEBNISWEG

Vom Adlerhorst bis zum Geisterwald: Wer dem Vogellisi und ihrem Freund Karl-Joseph zwischen Silleren und Berggläger folgt, entdeckt die vielen Facetten der lokalen Legende in der Bergnatur – zum Themenpfad gehören zehn Posten und jede Menge Spass und Spiel.

GLOBI-WANDERWEGE

Der bekannte Kinderfreund Globi ist ein pffiger Gastgeber auf der Engstligenalp. Er hält Rätsel bereit, zeigt die Schönheit der Hochebene und bringt einem den Sennen-Alltag näher. Mit Globi macht das Wandern gleich doppelt so viel Spass.

DIGITALE THEMENWEGE

Zum Wasserfall oder zur Dorfkirche? Diese interaktiven Routen führen sowohl in die Bergwelt als auch zu kulturellen Highlights. Wer sie mit dem Smartphone erkundet, kann unterwegs viele Fragen beantworten und seine grauen Zellen ordentlich fordern.

DETAILLIERTE INFORMATIONEN



adelboden.ch/
themenwege



ABENTEUER FAHREN

bikeschule-adelboden.ch

by Schweizer Skischule Adelboden



Bike Paradies

BIKE-TIPPS

Höchst-Trail

Rauf mit der Seilbahn, runter mit Speed: Die 3,8 Kilometer lange Strecke zwischen Höchsthorn und Bergläger zieht BikerInnen mit ihren Sprüngen und Steilkurven in ihren Bann.

- Länge: 3.8 km
- Höhenmeter: 410 m abwärts

Familien-Bike-Tour zur Cholersenschlucht

Leicht, kurz und recht flach: In nur einer Stunde absolviert auch der Nachwuchs die gut neun Kilometer dieser Route. Nach dem Start in Adelboden folgt man dem Tschentbach auf einer Abfahrt bis zur Schlucht.

- Länge: 9.3 km
- Höhenmeter: 232 m

Engstligen-Loop

Mit über 50 Kilometern Länge präsentiert sich diese Strecke so abwechslungsreich wie anstrengend. Auch an Höhenmetern mangelt es unterwegs nicht – als Belohnung winkt ein prächtiges Bergpanorama.

- Länge: 57.7 km
- Höhenmeter: 2540 m

WEITERE BIKE TOUREN

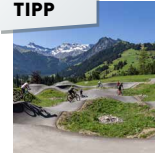


MIETE, TRANSPORTE, WASH- UND LADESTATIONEN



meine-berge.ch/biken

TIPP



SKILLS AREA NEVADA

Trail, Pumptrack oder Jump-Line: Auf der rund 2200 m² grossen Anlage im Dorfzentrum finden BikerInnen aller Niveaus die passende Strecke für rasante Fahrten.

Hier wird geschnezt, hier wird gekäst, hier wird geheut und Kaffee geröstet wie anno dazumal: Viele Adelbodner Betriebe führen ihr althergebrachtes Handwerk mit viel Know-how, Leidenschaft und Erfahrung weiter – und lassen sich dabei auch gerne über die Schulter blicken. Denn die Herstellung bewährter Produkte ist im Engstlital kein künstliches Show-Element, sondern authentischer Teil des alpinen Alltags.

Entdeckung

Traditionelle Angebote



ALPERLEBNIS VOGELLISIBERG

Heuen, misten, Mutschli käsen: Während des Alpsommers kann man auch selbst mit anpacken. Dieses exklusive Angebot ermöglicht es Besuchern, den Landwirten am Adelbodner VogellisiBerg einen Tag Gesellschaft zu leisten – im Stall und auf der Weide.
vogellisiberg.ch/alperlebnis



Täglich auf Anfrage ALPKÄSEREI-BESICHTIGUNG MIT ÄLPLER-ZMORGE

von Ende Juni bis Ende August
Bei einem währschaften «Zmorge» auf der Engstligenalp lässt sich hautnah miterleben, wie die Adelbodner Sennen ihre Milchprodukte herstellen. Von Ende Juni bis Ende August täglich auf Anfrage (An- und Rückreise individuell).
engstligenalp.ch



Auf Anfrage JODEL-WORKSHOP

Jodeln gehört im Berner Oberland zum gelebten Brauchtum. Und das geben die JodelerInnen auf Anfrage gerne weiter: An Workshops oder auch an Firmenanlässen vermitteln sie Einzelpersonen und Gruppen kompetent die Freude am ursprünglichen Gesang.
+41 (0)79 412 36 02

Änderungen vorbehalten, die aktuellen Informationen finden Sie unter adelboden.ch

Es ist ein stetes Auf- und Ab: Die steile Sommerlandschaft rund ums Lohnerdorf macht einen auf unterschiedlichste Art aktiv. Mal sind BikerInnen oder Trottinett-FahrerInnen Richtung Tal unterwegs, mal klettern Wagemutige auf Bouldern, im Klettersteig oder beim Sprungturm im Schwimmbad aufwärts. Und sollte die Sonne mal nicht lachen, muss man auch drinnen nicht zwingend eine ruhige Kugel schieben.



Passion

Sommersport

SCHWIMMEN

Panorama-Schwimmbad Gruebi Adelboden

50-m-Schwimmbecken, Kinderbecken, 3-m-Sprungturm, Spielplatz, Spielwiese, Beachvolleyballfeld, Tischtennis, Restaurant.

10. Juni bis 3. September 2023, täglich von 9–18 Uhr (bei schönem Wetter bis 19 Uhr).
Bei schlechtem Wetter
Auskunft unter
+41 (0)79 663 83 14

Eintritt Erwachsene CHF 5.–
Kinder ab 7 Jahren CHF 2.–
Kinder bis 7 Jahre gratis
Freier Eintritt mit Gästekarte und Einheimischenausweis.

Freibad Frutigen

Geheiztes 25-m-Schwimmbecken, mit 1-m-Sprungbrett, Planschbecken, Wasserrutschbahn für Kinder, Sandkastenspielanlage, Spiel- und Liegewiese, Beachvolleyballfelder,

Kunstrasenplatz, Tischtennis, Pumptrack.

27. Mai bis 3. September 2023, Montag bis Freitag 9–19 Uhr, Samstag und Sonntag 10–19 Uhr.
+41 (0)33 672 50 50
sportzentrum-frutigen.ch

Hallenbad Frutigen

25-m-Schwimmbecken, Warmwasserbecken mit Massagedüsen, Kinderplanschbecken mit Schifflikanal und Rutschbahn, Whirlpool und Ruheraum.

Montag 14–21 Uhr
Dienstag 9–21 Uhr
Mittwoch 6–21 Uhr
Donnerstag und Freitag 9–21 Uhr
Samstag und Sonntag 10–18 Uhr
Eintritt Erwachsene CHF 12.50,
Kinder CHF 7.–
+41 (0)33 672 50 50
sportzentrum-frutigen.ch

TROTTILAND

45 km markierte Abfahrten unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade. Details entnehmen Sie der separaten Karte.

Tagespass Trottnettmiete CHF 18.–, diverse Kombiangebote (Bahn, Restaurant) erhältlich.
Bergbahnen Adelboden AG
+41 (0)33 952 52 52
vogellisiberg.ch

KLETTERN**Klettersteig Chäliligang**

Unter dem Birg-Engstligenalp. Schwierigkeit K2, Gehzeit 3 Stunden, Höhendifferenz 560 m. Materialmiete bei der Talstation möglich.
+41 (0)33 673 32 70
engstligenalp.ch

Mammut Boulder Parcours Engstligenalp

8 verschiedene Parcours, moderat bis schwierig. Auch für Familien geeignet.

Keine Materialmiete möglich.
+41 (0)33 673 32 70
engstligenalp.ch

Indoor-Klettern

Siehe Seite 37

Kletterkurse

Siehe Seite 39

NORDIC WALKING**Geführte Touren in Adelboden**

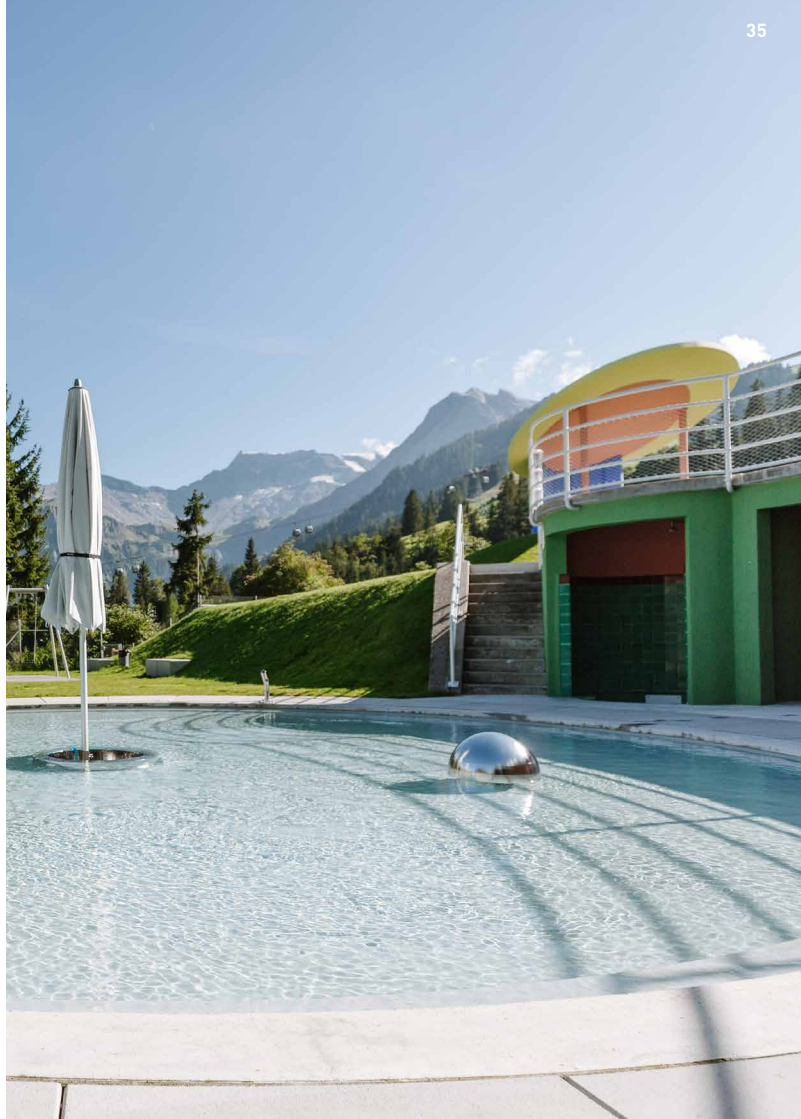
Gaby Zumbach, Adelboden
+41 (0)78 719 94 41

TENNIS

2 Swiss Courts und 2 Mergel-sandplätze beim Parkhaus
Platzmiete pro Stunde ab CHF 18.–
Tourist Center Adelboden
+41 (0)33 673 80 80
Tennis-Unterricht
tennis-adelboden.ch

TIPP**TRAMPOLINPARK TSCHENTENALP**

Pünktlich zum Beginn der Sommerferien wird diese Attraktion in Adelboden wieder eröffnet. Im Highlight für Gross und Klein hüpfen alle um die Wette.
tschentenalp.ch/trampolinpark





Indoor-Aktivitäten

FREIZEIT- UND SPORTARENA ADELBODEN

+41 (0)33 673 17 77
arena-adelboden.ch

Angebote

Die Freizeit- und Sportarena bietet ein breites, wetterunabhängiges Ganzjahresangebot:

- Eishalle für Eislauf, Eishockey und Eisstock
- Curlinghalle mit 4 Rinks
- Bowlinganlage mit 6 Bahnen, Bar/Bistro mit Snackkarte
- Kletterhalle mit separatem Boulderraum
- Jack's Eventlokal
- Theorie-/Seminarräume
- Escape Adelboden

Ideen für Gruppen und Firmen

- Plausch-Eishockey
- Plausch-Curling
- Plausch-Eisstockschiessen
- Bowling

Für Gruppen bei Reservation auch ausserhalb der Öffnungszeiten möglich.

ÖFFNUNGSZEITEN UND WEITERE INFORMATIONEN



arena-adelboden.ch

CINÉ REX ADELBODEN

AKTUELLES PROGRAMM



cine-rex.ch

Abenteuer

ALPINSCHULE ADELBODEN KANDERSTEG

Adventure Park Adelboden

Wie Tarzan durch die Lüfte schwingen und beim Abseilen von einer Brücke den Adrenalinspiegel steigen lassen. Spass, Spiel, Sport, Abenteuer, Erlebnis, Faszination, Genuss.

Angebote Klettern

- Sommerkletterschule (Montag-Dienstag)
- Abseilen Cholerenschlucht
- Geführte Klettersteige (Chäliligang und Kandersteg)
- Bouldern auf der Engstligenalp
- Kletterkurse am Fels (Wochenende)

Angebote Hochtouren, Gipfeltouren, Gletscher- wanderungen

- Fründenhorn 3369 m
- Blüemlisalp 3663 m
- Wildstrubel 3243 m
- Balmhorn 3698 m
- Lohner Westgrat 3048 m
- Gsür 2708 m
- Lohnerweg mit Mittaghorn 2678 m
- Tschingellochtighorn 2735 m
- Mönch 4111 m
- Jungfrau 4158 m
- Eiger 3970 m
- Klettersteig Adelboden und Kandersteg

ÖFFNUNGSZEITEN UND WEITERE INFORMATIONEN



adelboden.ch/
adventure-park

Weitere Angebote

- Canyoning
- Privater Bergführer für Ihre Wunschtour

Angebote für Firmen, Vereine, Gruppen

- Adventure Park
 - Adventure Park mit Grillplausch
 - Klettern, Klettersteig
 - Abseilen
- +41 (0)79 363 19 62
alpenschule-adelboden.ch

BERGTOUREN FRUTIGLAND

- Gipfeltouren
 - Gletscherwanderungen
 - Canyoning
- +41 (0)79 312 92 66 oder
+41 (0)79 314 61 00
berg-touren.ch

GUIDE4YOU

- Bergtouren
 - Gletscherwanderungen
 - Klettern
 - Portaledge – Übernachtungen
- +41 (0)78 817 23 93
guide4you.ch
portaledge.ch

GLEITSCHIRM-PASSAGIERFLÜGE

Tschentenalp-Adelboden, Mäggisseren-Frutigen, Allmenalp-Kandersteg, Niesen-Mülenen/Spiez

+41 (0)79 688 00 20
tom@paragliding-adelboden.ch
paragliding-adelboden.ch

+41 (0)79 630 98 93
info@cloud-7.ch
cloud-7.ch

+41 (0)77 522 39 77
info@paragliding-kandertal.ch
paragliding-kandertal.ch

+41 (0)78 652 77 32
s.schnidrig@bluewin.ch

ALPENRUNDFLÜGE

Verschiedene Rundflüge ab Flugplatz Reichenbach.

+41 (0)79 632 75 64
rundflug@fluggruppe-reichenbach.ch
fluggruppe-reichenbach.ch

HIKE AND FLY

+41 (0)33 654 45 30
samuel.kropf@gmail.com



Mittags im Tropenhaus:

**Hier sind wir
alle ein bisschen
Banane.**



Eine aussergewöhnliche Vielfalt für die ganze Familie in der Oase im Berner Oberland – Ferienfeeling inklusive!

tropenhaus-frutigen.ch

Kinder und Familien

GLOBI AUF DER ENGSTLIGENALP

Schwebe mit der Globi-Luftseilbahn, auf die Engstligenalp. Hier oben kannst du auf Globis Themenwegen wandern, mit Wasser spielen und vieles mehr. Ein Erlebnis für die ganze Familie.
+41 (0)33 673 32 70
engstligenalp.ch

SPIELPLÄTZE ADELBODEN

Gurtnermatte, Adler Adelsboden, Berghotel Engstligenalp, Berghotel Hahnenmoospass, Bergrestaurant Sillerenbühl, Tschentenalp, Restaurant Bergbach, Wildstrubel Lodge, Hotel Hari

PICKNICKPLÄTZE UND FEUERSTELLEN ADELBODEN

Bergläger, Gurtnermatte (Dorf), Horn und Rossweidli (Stiegelschwand), Unter dem Birg, Erlebnisweg Vogellisi, Areal Nevada.

WÄFLER'S KUTSCHEN- FAHRTEN

Auf Anfrage
+41 (0)79 747 17 30
info@waefler-kutschen.ch
waefler-kutschen.ch

BIBLIOTHEK ADELBODEN

Mo, Di und Do 15.30–17.30,
Fr 17–19 Uhr, Sa 10–12 Uhr
Obere Dorfstrasse 4,
Adelsboden
+41 (0)33 673 14 19
bibliothekadelboden.
jimdofree.com

LUDOTHEK ADELBODEN

Mo, Di und Do 15.30–17.30 Uhr,
Fr 18–20 Uhr
Zelgstrasse 3, Adelsboden
+41 (0)78 652 30 01
ludothekadelboden.ch

TIPP



LUDOTRAIL – SPIEL DICH DURCH ADELBODEN
Kräuter-Spiel vor der Apotheke, Mini-Schlittenrennen bei der Tschentenbahn: Die über 20 unterhaltsamen Posten im ganzen Dorf passen zum jeweiligen Standort. Reservation erforderlich: ludotrail.ch

Sehenswert

CHOLERENSCHLUCHT

Solide Treppen und Brücken im Gestein erschliessen diese imposante und etwa 100 Meter lange Klus. Dabei sind eindrückliche Wasserfälle und unzählige Wassermühlen nur einige der Attraktionen am Wegesrand. Daneben ist nämlich auch der Pochtenkesel einen Besuch wert.

ENGSTLIGENFÄLLE

600 Meter fallen die Kaskaden von der Hochebene der Engstligenalp zu Tal. Damit bieten die zweithöchsten Wasserfälle der Schweiz ein Naturschauspiel der Extraklasse, das seit 1948 unter kantonalem Naturschutz steht.

ALPENGARTEN

Rund 500 Blumen- und Kräuterarten, über 400 davon gekennzeichnet, und alles auf 1500 m ü. M.: Im Alpengarten Höreli blüht die Vielfalt der Adelbodner Flora voll auf. Von Juni bis September stehen die alpinen Gewächse besonders gut im Saft.

HÄNGEBRÜCKE HOSTALDE

Für alle schwindelfreien Wanderer hält der Uferweg von Rohrbach nach Frutigen das passende Abenteuer bereit: In luftiger Höhe lässt sich hier nämlich eine der längsten Hängebrücken Europas überqueren. Hängebrücke-Beizli Montag Ruhetag.

TROPENHAUS FRUTIGEN

Das Tropenhaus Frutigen ist ein attraktives Ausflugsziel und nimmt im Alpenraum die führende Rolle in der Nutzung erneuerbarer Energien ein. Es züchtet Stör und produziert Kaviar in einer Aquakultur und Früchte im Tropengarten. Tropenhausweg 1, Frutigen +41 (0)33 672 11 44 tropenhaus-frutigen.ch

HEIMATMUSEUM ADELBODEN

31. Mai bis 18. Oktober 2023 jeden Mittwoch 14–17 Uhr. Eintritt CHF 4.- (Erw. mit Gästekarte), CHF 5.- (Erw. ohne Gästekarte), CHF 2.- (Kind mit oder ohne Gästekarte),

Gruppenführungen pauschal CHF 100.–.

Landstrasse 11, Adelboden (engl. Kirche vis-à-vis Ciné Rex) Hanspeter Oester +41 (0)79 685 41 86

DORFFÜHRUNG ADELBODEN

26. Juni bis 9. Oktober 2023 jeden Montag 16 Uhr. Historische Hintergründe, überlieferte Bräuche und alpine Politik: Der geführte Spaziergang durchs Lohnerdorf erlaubt einen intimen Blick hinter die Kulissen der Chalet-Siedlung. Ein Apéro beim Tourist Center Adelboden rundet das Programm ab. +41 (0)33 673 80 80 adelboden.ch

HOLZSCHNITZEREI TRUMMER

Geschnitzte Souvenirs, Skulpturen, Bilder und Gebrauchsgegenstände stehen zum Verkauf bereit.

Dienstag–Freitag 8–12 und 13–18 Uhr, Samstag 10.30–12 und 13–16 Uhr
Holzschnitzerei Trummer, Blattweg 11, Adelboden +41 (0)33 673 43 06 trummerwoodcarving.com

DORFARCHIV ADELBODEN

Jeden 1. Samstag des Monats sowie an der Bärgrächnid und am Märit von 10 bis 16 Uhr offen. Untergeschoss Pfarrhaus, Haltenstrasse 2, Adelboden dorfarchivadelboden.ch

DORFKIRCHE ADELBODEN

1433 erbaut, der alte Hochzeitsstuhl, die vier Glocken sowie die Giacometti-Fenster sind auf jeden Fall einen Besuch wert. Täglich von 9–16 Uhr offen.

TIPP



RÖSTEREI ADELBODEN

Der Berner Oberländer Betrieb lässt ein altes Brauchtum neu aufleben. Auf einer Besichtigung kann man den frischen Kaffee natürlich auch verkosten. roestereiadelboden.ch

Adelboden ist ein Wasserschloss. Was läge da näher, als das erfrischende Nass auch in den lokalen Spa-Welten einzusetzen? So schweift das Auge vom Outdoor-Pool direkt zu den gewaltigen Engstligfällen, und die alpine Sommerwärme setzt sich in Saunen, Sprudelbädern und Dampfarenalen fort. Gleichzeitig werden die Wellness-Teams der verschiedenen Häuser aktiv, damit Körper und Geist der Gäste zur Ruhe kommen.



Entspannung

Wellness

BELLEVUE PARKHOTEL & SPA ADELBODEN

Hallenbad 16 × 8 m (28°), Aussen-Solebad (34°), Himalaya-Salz-Sauna, Bio-Sauna, finnische Aussen-sauna, Eukalyptusdampfbad, Blütendampfbad, Fitnessbereich, Ruhepavillons, (Gesamtfläche 1700 m²). Schönheits- und Massagebehandlungen. Täglich auf Anfrage
+41 (0)33 673 80 00
bellevue-parkhotel.ch

ADLER ADELBODEN

Hallenbad mit Innen- und Aussenpool (32°C), Spa mit Whirlpools, Sauna, Eucalyptus-Dampfbad, Sole-Dampfbad, Kneipp, Erlebnisduschen, Tecalдарium, Eisgrotte, Solarium, Ruhezone, Packungen und Massagen. Täglich auf Anfrage
+41 (0)33 673 41 41
adleradelboden.ch

THE CAMBRIAN DESIGN-HOTEL & SPA

Hallenbad (28°C), Aussenpool mit Sprudelliegen (32°C), Finnische Sauna, Dampfbad, Erlebnisdusche, Kneipp-Becken, Ruheraum, cardio-orientierter Fitness- und Hantel-Bereich. Sonnenterrasse am Pool. Massagen und kosmetische Behandlungen. Täglich auf Anfrage
+41 (0)33 673 83 83
thecambrianadelboden.com

BOUTIQUE CHALET-HOTEL BEAU-SITE

Saunabereich mit finnischer Sauna, Infrarot-Sauna, Sanarium, Dampfbad, Ruhelounge, Aussenbereich. Eigenes Fitness-Studio und Massagen. Täglich auf Anfrage
+41 (0)33 673 22 22
hotelbeausite.ch

HOTEL BRISTOL

Bio-Sauna, finnische Sauna,
Dampfbad, Whirlpools,
Erlebnisduschen, Solarium,
Ruhezone, Massagen.
Täglich auf Anfrage
+41 (0)33 673 14 81
bristol-adelboden.com

SAUNA**Familienhotel Alpina**

+41 (0)33 673 75 75

KOSMETIK UND COIFFURE**Bellevue Parkhotel & Spa,
Relais & Châteaux**

+41 (0)33 673 80 00

**The Cambrian
Design-Hotel & Spa**

+41 (0)33 673 83 83

Coiffure-Beauté Vreni

+41 (0)33 673 21 38

Coiffurebellezzabylarissa

+41 (0)33 673 16 94

Coiffeur Chalet

+41 (0)33 673 05 08

FUSSPFLEGE**Allenbach Heidi**

+41 (0)79 858 99 52

Pieren Susanne

+41 (0)33 673 44 30

MASSAGEN UND THERAPIE**Rebekka Spiess**

Dorn- und APM-Therapeutin
Dipl. Hypnosetherapeutin
+41 (0)78 870 00 50
gesundheitspraxis-adelboden.ch

Med. Massage Enzian

Eveline Müller
Dipl. Berufsmasseurin SPA
+41 (0)79 385 93 08
massage-enzian.ch

Praxis Muntanella

Tamara Läubli
Med. Masseurin eidg. FA
Kinesiologin
+41 (0)79 554 19 48
praxis-muntanella.ch



Alpenluft macht Appetit. Nach einem erfüllten Bergtag bietet Adelboden darum Tische für die verschiedensten Ansprüche an. Natürlich stehen im Dorfzentrum Dutzende Restaurants, Bars und Cafés bereit, die sich der hiesigen Tradition ebenso verschrieben haben wie der erlesenen, innovativen Kulinarik. Wer hingegen nicht warten kann bis zum Abstieg, findet auch in der Höhe immer einen Platz zum Geniessen.



Genuss

Gastronomie

RESTAURANTS

Welche der zahlreichen Adressen darf es denn heute sein? Die Küchenchefs im Dorf zaubern Köstliches für jeden Geschmack. Hier brutzelt das rustikale Cordon bleu, dort wartet der Mehrgänger im Feinschmeckerrestaurant samt Michelin-Stern.

BERGRESTAURANTS

Zeit für eine Rast am Berg? Über der Baumgrenze setzen wir die kulinarische Messlatte hoch. Die alpine Landschaft ist die beste Kulisse, um Lokalspezialitäten in zahlreichen guten Stuben und auf Sonnenterrassen zu geniessen.

CAFÉS

Im Adelbodner Dorfzentrum finden Gäste gleich mehrere Gastgeber, die frisches Gebäck, duftende Kaffee-Kreationen oder bekannte Patisserie servieren. Einfach Platz nehmen und alpines Dolce Vita geniessen.

BARS

Abends gehört die Alpenwelt an den Tresen: Die Bars und Pubs rund um Adelboden punkten nicht nur mit kreativen Drinks und geselliger Atmosphäre. Hier finden auch immer wieder spannende Konzerte und fröhliche Partys statt.

WEITERE INFORMATIONEN UND ÖFFNUNGSZEITEN



adelboden.ch/
gastronomie

Ausflüge in der Destination

FRUTIGEN



HÄNGEBRÜCKE HOSTALDE

153 Meter lang ist das spektakuläre Bauwerk hoch über dem Bergbach Engstlige und deren Auenlandschaft.



ELSIGEN-METSCH

Die «Perle im Berner Oberland» ist gerade für Familien ein nahe gelegenes Erholungs- und Wandergebiet.



TROPENHAUS FRUTIGEN

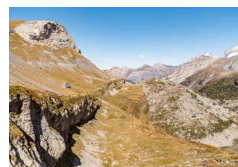
Interaktive Ausstellung, exotische Pflanzenwelt, Fischzucht und Kulinarik unter einem Dach.

KANDERSTEG



OESCHINENSEE

Spektakulär wird der Gletschersee von Felswänden und grandiosen Gipfeln umrundet – ideal zum Rudern, Sommerrodeln und Baden.



SUNNBÜEL – GEMMIPASS

Einst überquerten Goethe und Mark Twain den historischen Pass. Deren Spuren lassen sich im legendären Berghotel Schwarzenbach entdecken.



ALLMENALP

Ob mit der Bergbahn, durch den Fels oder auf dem Luftweg: Für imposante Aussichten ist auf der Allmenalp gesorgt.

KIENTAL/REICHENBACH



GRIESALP

Enge Kurven, tosende Wasserfälle, schroffe Felsen: Der abenteuerliche Weg von Kiental hinauf zur Griesalp ist die steilste Postautostrecke Europas.



NIESEN

Ob nun per Standseilbahn oder zu Fuss: Wer die Oberländer Pyramide bezwingt, wird mit viel Natur und prallem Kulturprogramm belohnt.



WILDWASSERWEG TSCHINGEL

Schäumende Wasserfälle warten in der Felsenschlucht zwischen Tschingel und Griesalp. An- und Abreise mit dem Postauto empfohlen, Wanderzeit ca. 2 Stunden.

INFORMATIONEN UND PREISE

Änderungen zu Angaben und Preisen im Ferienbegleiter sind ausdrücklich vorbehalten.

HERAUSGEBER

Tourismus Adelboden-
Lenk-Kandersteg
Ausgabe Sommer 2023

REDAKTION

Larissa Huggler
Dominique Lüthy
Carole Hari
Benjamin Haltmeier

KONZEPT, GESTALTUNG

Tourismus Adelboden-
Lenk-Kandersteg

DRUCK

Egger AG, Print und Dialog,
Frutigen

- f** facebook.com/adelboden
- @** instagram.com/myadelboden
- ▶** [youtube.com/
adelbodenlenkkandersteg](https://youtube.com/adelbodenlenkkandersteg)
- ✉** [meine-berge.ch/
newsletter-anmeldung](mailto:meine-berge.ch/newsletter-anmeldung)
meine-berge.ch

FOTOS

Tourismus Adelboden-
Lenk-Kandersteg
Bergbahnen Adelboden AG
Bergbahnen Enstligenalp AG
Tschentebahnen AG
Rösterei Adelboden
Mattias Nutt
Freizeit- und Sportarena
Anja Zurbrügg
Tropenhaus Frutigen
Jan Gerk
Swiss Chamber Music Festival
Bellevue Parkhotel & Spa
Weltcup Adelboden
Adler Adelboden
Kevin Wildhaber
Sven Allenbach
Jan Vils
Ludotrail

AUFLAGE

9 000 Exemplare





**Tourismus Adelboden-
Lenk-Kandersteg**

**Tourist Center & Mountain
Lab Adelboden**

Dorfstrasse 23
CH-3715 Adelboden
Tel. +41 (0)33 673 80 80
adelboden@be-welcome.ch
adelboden.ch


**ADELBODEN LENK
KANDERSTEG**

MADE IN BERN



Schweiz.