



ADELBODEN

# Willkommen

FERIENBEGLEITER ADELBODEN

DIE BROSCHÜRE FÜR MEHR ÜBERBLICK

WINTER

DE

ADELBODEN LENK  
KANDERSTEG



## Herzlich willkommen

Da ist er wieder, der Adelbodner Winter. Mit sich bringt er Hunderte Pistenkilometer, Dutzende geöffnete Restaurants und unzählige Aktivitäten drinnen wie draussen – einfach alles, was eine Auszeit im Berner Oberland mal spannend, mal entspannend macht. Aber wer kann schon alles gleichzeitig machen im Engstligtal? Zur Orientierung lohnt sich darum ein Blick in den Ferienbegleiter: Auf den folgenden Seiten haben wir die Eckpfeiler für erfüllte Bergferien zusammengestellt.

02	Highlights	28	Winterwandern
04	Winter-Events	32	Schlitteln und Langlauf
06	Digitale Dorfstrasse	34	Indoor-Aktivitäten
08	Gut zu wissen	38	Abenteuer
12	Unterkünfte	42	Kinder und Familien
14	Vorteile mit der Gästekarte	46	Besichtigungen und Kultur
16	Bergbahnen	48	Wellness
18	Öffentlicher Verkehr	54	Gastronomie
20	Ski und Snowboard		

# Highlights



## SKIREGION

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



## AUDI FIS SKI WELTCUP

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



## FONDUE- UND SCHLAF-IGLU

Ein feines Fondue mitten im Eis – im Iglu-Restaurant auf der Engstligenalp erlebst du zwei Schweizer Originale in einer einzigartigen Liaison.



## GIANT SWING

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



## TROPENHAUS FRUTIGEN

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



## ALPAUFZUG ENGSTLIGENALP

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



## WASSERSCHLOSS

Das Wasser der tosenden Engstligenfälle fällt schäumend über zwei Kaskaden rund 600 Meter in die Tiefe. Sie zählen zu den höchsten Wasserfällen der Schweiz.



## KAMMERMUSIK

Jungmusiker und bekannte Ensembles lassen am Swiss Chamber Music Festival im September das Dorf in den schönsten Tönen erklingen.



## TROTTLAND

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



## WANDERPARADIES

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

# Winter-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](https://adelboden.ch/events)



## 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.

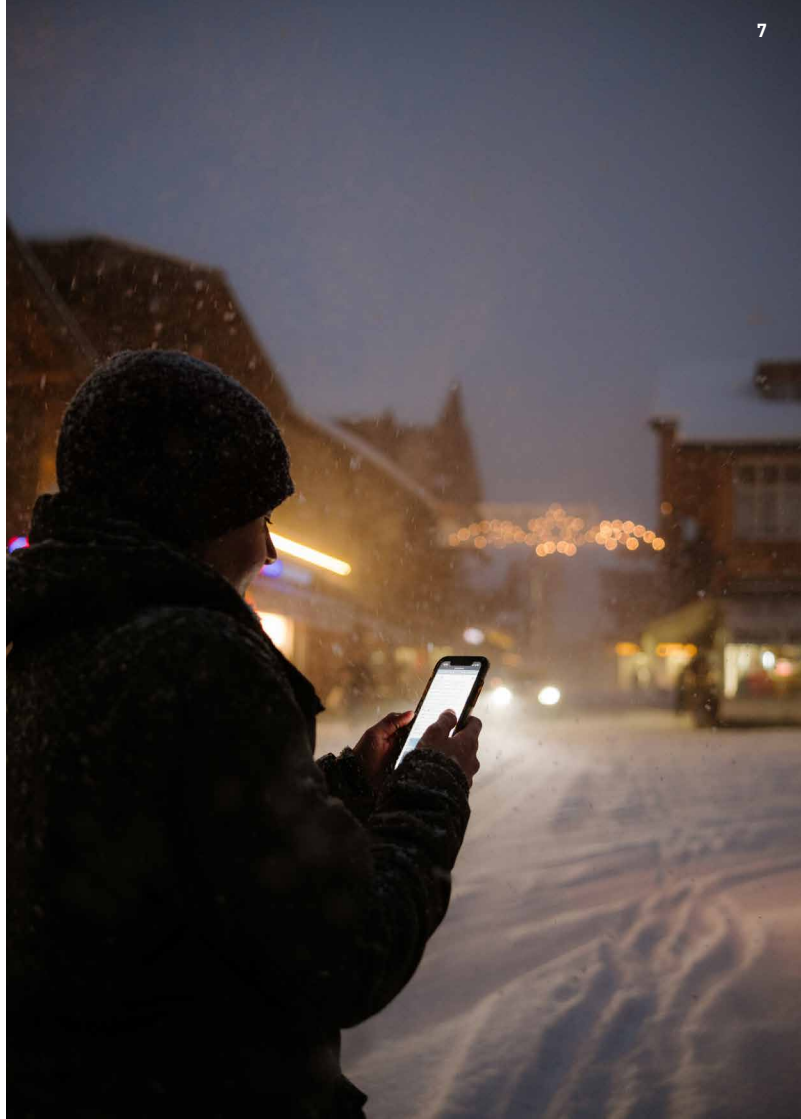
Im Webshop können Lebensmittel und Souvenirs online bestellt und völlig flexibel bezogen werden – so wie es ihnen am besten passt:

- in der Vogellisi-Welt am Dorfplatz täglich von 13 bis 23 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](http://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  
3715 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/kurtaxen](http://adelboden.ch/kurtaxen)  
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 14

### **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 Führenweidli (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 Sillerenbühl (Oey),  
2 Plätze Talstation Engstligenalp (Unter dem Birg),  
2 Plätze Schlegelistrasse 10,  
2 Plätze Märitplatz 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
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



# 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](https://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



#### HÖHENLOIPE ENGSTLIGENALP

Längler gleiten unter dem Wildstrubel – das gewaltige Hochplateau auf 2000 m ü. M. vereint beim Langlaufen Schneesicherheit und prächtiges Bergpanorama.



# Bergbahnen

## AKTUELLE BETRIEBSZEITEN

Wann fährt die Gondel?  
Reiselustige scannen den  
QR-Code und erfahren  
direkt alles zu Betriebszeiten  
der Anlagen und Gastro-  
betriebe auf der Alp.



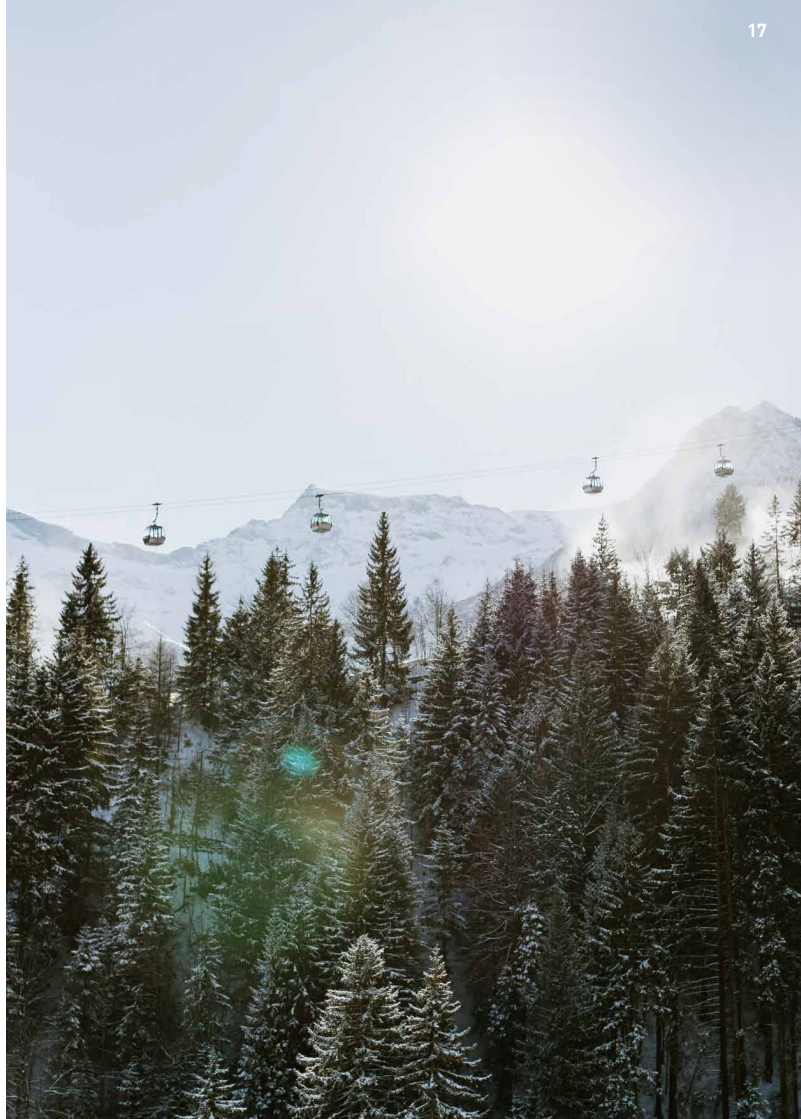
[meine-berge.ch/  
betriebszeiten](https://meine-berge.ch/betriebszeiten)

## TIPP



### UPGRADE YOUR SKI DAY

Abfahren direkt nach dem Einchecken: Wer den Ski-  
pass frühzeitig löst, kann bereits am Vortag ab 15 Uhr  
in die Adelbodner Bergbahnen steigen.



# Öffentlicher Verkehr

## AB ADELBODEN, POST

→ 232 Unter dem Birg	→ 235 Hotel Alpina	→ 232 Ausserschwand	→ 237 Gilbach, des Alpes*	→ 236 Schermtanne	→ 230 Frutigen- Kandersteg
7 <sup>A1</sup>	8.15	7.23 <sup>A1</sup>	9.26	6.55 <sup>A1E1</sup>	5.37 <sup>A1C1</sup>
8	8.45	8.10 <sup>D1</sup>	11.26	7.45 <sup>A1E1</sup>	5.51
8.30 <sup>D1</sup>	9.15	8.40	13.26	8.08 <sup>H1</sup>	6.22 <sup>A1</sup>
9 <sup>F1</sup>	9.45	9.10 <sup>D1</sup>	15.36	9.03	6.51
9.30 <sup>D1</sup>	10.45	9.40 <sup>F1</sup>	16.26	10.03 <sup>D1</sup>	7.25 <sup>C1</sup>
10 <sup>F1</sup>	11.45	10.10 <sup>D1</sup>		12.03	7.51
10.30 <sup>D1</sup>	14.35	10.40		13.03	8.25 <sup>B1C1</sup>
11	15.05	11.10 <sup>D1</sup>		15.03 <sup>G1</sup>	8.51
11.30 <sup>D1</sup>	15.35	12 <sup>F1</sup>		15.13 <sup>D1</sup>	9.25 <sup>B1C1</sup>
12.20 <sup>F1</sup>	16.05	12.30 <sup>D1</sup>		16.03	9.51–14.51 alle 60min
12.50 <sup>D1</sup>	16.35	13		17.03	15.25 <sup>B1C1</sup>
13.20	17.05	13.30 <sup>D1</sup>			15.51
13.50 <sup>D1</sup>	17.35	14 <sup>F1</sup>			16.25 <sup>C1</sup>
14.20 <sup>F1</sup>		14.30 <sup>D1</sup>			16.51
14.50 <sup>D1</sup>		15 <sup>F1</sup>			17.25 <sup>C1</sup>
15.20 <sup>F1</sup>		15.30 <sup>D1</sup>			17.51
15.50 <sup>D1</sup>		16 <sup>F1</sup>			18.25 <sup>A1C1</sup>
16.20		16.30 <sup>D1</sup>			18.51–21.51 alle 60min
16.50 <sup>D1</sup>		17			22.25
17.20 <sup>F1</sup>		17.30 <sup>D1</sup>			
18 <sup>D1</sup>		18 <sup>F1</sup>			

Alle Angaben ohne Gewähr.

### DETAILLIERTER FAHRPLAN



sbb.ch

<sup>A1</sup> Montag-Freitag | <sup>B1</sup> Samstag, Sonntag + allg. Feiertage | <sup>C1</sup> verkehrt nur bis Frutigen Bahnhof | <sup>D1</sup> 26. Dezember – 31. März 2024 | <sup>E1</sup> 11. Dezember – 22. Dezember, 8. Januar – 1. März, 18. März – 8. Mai | <sup>F1</sup> 10. Dezember – 2023 – 5. Mai 2024 | <sup>G1</sup> Montag, Dienstag, Donnerstag, 11. Dezember – 21. Dezember, 2. April – 7. Mai | <sup>H1</sup> 23. Dezember – 7. Januar, 2. März – 17. März, 11. Mai – 26. Mai | \*mit Anschluss Bergläger-Geils

Das Panorama mit Lohner, Wildstrubel und Albristhorn verrät es bereits: Das Top-Skigebiet Adelboden-Lenk gehört zu den weitläufigsten des Landes. Die über 200 Pistenkilometer sind mehrheitlich schneesicher, alle hervorragend präpariert und werden daher regelmässig international ausgezeichnet. Zur Attraktivität der Region trägt daneben sicher auch die immense Auswahl an spannenden Anlagen wie Funslopes oder Skicross-Strecken bei. Und für alle, die lieber anfeuern als abfahren, steht der Hexenkessel der Adelbodner Weltcup-Rennen bereit.

# Passion



## Tarife 2023 | 2024

### PREMIERE FÜR DYNAMISCHE PREISE

Früher buchen, günstiger fahren: Ab diesem Winter profitieren Gäste in der Skiregion Adelboden-Lenk, auf der Engstligenalp, Tschentenalp und Elsiggen-Metsch von unserem neuen dynamischen Preissystem.



adelboden-lenk.ch/  
Shop

Unter der Woche und während der Nebensaison ermöglichen flexible Tarife dabei ebenfalls Schnäppchen für clevere SchneesportlerInnen, und auch bei gewünschten Zusatztagen für Mehrtageskarten oder bei Gruppentarifen lohnt sich der Vergleich mit den aktuellen Tagespreisen.

Es bringt also viele Vorteile, rechtzeitig per QR-Code den Webshop zu besuchen.

### TIPP



### SCHNEESPORTBERICHT

Gute Ausrüstung ist im Schnee unabdingbar, aktuelle Informationen aber auch hilfreiche Details zu Wetter, Pisten und Bahnen finden sich darum in unserem Schneesportbericht unter [meine-berge.ch/](http://meine-berge.ch/) betriebszeiten.



## Bergrestaurants und Schneebars

Berühmt ist die Skiregion Adelboden-Lenk auch für die grosse Dichte an Berghäusern und Schneebars. Die Lokale sind gemütlich, authentisch und stimmungsvoll. Rein rechnerisch kann alle fünf Kilometer eingekehrt werden! Prost!

### **SKIGEBIET ELSIGEN-METSCH/FRUTIGEN**

Berggasthaus Höchst  
Berghaus Elsigenalp  
Gasthaus Elsigbach  
Restaurant Elsigthütte  
Schneekurve  
Spycherbar

### **SKIGEBIET ENGSTLIGEN-ALP/ADELBODEN**

Berghotel Engstligenalp  
Bockbar  
Fondue-Iglu  
Raclettehütte  
Restaurant Bergbach  
Restaurant Stäghorä  
Restaurant Steinbock

### **SKIGEBIET TSCHENTENALP/ADELBODEN**

Alphüttli  
Restaurant Tschentenalp

### **SKIGEBIET CHUENISBÄRGLI**

Burrizun Bar  
Restaurant Chuenisbärgli

### **SKIGEBIET SILLEREN-HAHNENMOOS METSCH/LENK**

Berghotel Hahnenmoospass  
Chüebodmi  
Chüejer Stuba  
Chumihütte  
Gran Masta Bar  
Hul's Saagibar  
Iglu-Schneebar  
Ötzi-Bar  
Ranger Treff Aebi  
Restaurant Aebi  
Restaurant Bühlerberg  
Restaurant Des Alpes  
Restaurant Geilsbruggli  
Restaurant Sillerenbühl  
Skilehrer-Hütte  
Snow Beach Lodge Metsch  
Standhütte Metsch  
Südschneebar  
Wunderbar



# SHAPE YOUR STYLE

**SKI ❄️ SNOWBOARD ❄️ CROSS-COUNTRY ❄️ TELEMARX**

**Schweizer Skischule Adelboden**

Dorfstrasse 23 | CH-3715 Adelboden | T +41 33 673 80 90  
skischule@adelboden.ch | www.skischule-adelboden.ch

## **SKI- UND SNOWBOARD- SCHULEN**

### **Schweizer Skischule Adelboden**

Gruppenunterricht Ski und  
Snowboard:

25. Dezember 2023 bis  
5. April 2024

Tagesklassen Kinder  
Montag–Freitag.

Tagesklassen Erwachsene  
Montag–Mittwoch.

Skischule im Ortsteil Boden:  
29. Januar 2024 bis  
3. März 2024

Bitte überprüfen Sie die  
aktuellen Daten und  
Unterrichtszeiten unter  
skischule-adelboden.ch

Globi Skischule Engstligenalp:  
15. Januar 2024 bis  
7. April 2024, jeweils Samstag  
und Sonntag, 11–13 Uhr

Privatunterricht: Ski, Snow-  
board, Telemark und Langlauf  
täglich ab Saisonstart.

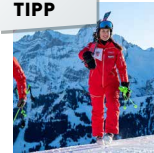
Alle Tarife und weitere  
Angebote finden Sie unter  
skischule-adelboden.ch  
+41 (0)33 673 80 90

### **WEITERE INFORMATIONEN**



skischule-adelboden.ch

### **TIPP**



### **EARLY BIRD**

Eine Lektion Skifahren mit einem top ausgebildeten  
Skicoach! Perfekt präparierte Pisten, zur besten  
Tageszeit! Meeting Point: 8.30 Uhr auf Sillerenbühl.

**SKI BEI NACHT****Chuenis bi Nacht,  
Chuenisbärgli**

Jeweils freitags ab 19 Uhr,  
vom 2. Februar  
bis 1. März 2024.

Nachtskifahren auf dem  
legendären Weltcup-Hang  
am Chuenisbärgli, mit  
einzigartiger Musicalshow.  
Mit gültigem Skiabon-  
nement gratis.

**Hampy-Lift, Boden**

Anfang Dezember 2023  
bis Ende Februar 2024  
(je nach Schneeverhältnissen),  
Mittwoch und  
Samstag, 19–21 Uhr

**Gody-Lift, Boden**

Winter 2023/2024 (je nach  
Schneeverhältnissen),  
Dienstag und Freitag,  
19–21 Uhr

**SKI- UND SNOWBOARDMIETE****Adelboden/Dorf**

**Aellig Sport**  
Dorfstrasse 62  
+41 (0)33 673 03 80  
aellig-sport.ch

**Crazy Sports Ltd**  
Dorfstrasse 20  
+41 (0)33 673 30 00  
(Snowboard),  
crazy-sports.ch

**Hari Sport**  
Dorfstrasse 17a  
+41 (0)33 673 02 70  
harisport.ch

**Oester Sport**  
Dorfstrasse 25  
+41 (0)33 673 16 25  
oestersport.ch

**Talstation/Berg**

**Mietcenter Engstligenalp**  
+41 (0)78 843 02 71  
harisport.ch

**Mietcenter Sillerenbahn**  
Fuhrenweidli  
+41 (0)33 673 08 42  
oestersport.ch

**Bircher Sport Boden**  
Fuhrenstrasse 11  
+41 (0)33 673 12 10  
birchersport.ch

**Rent Center Elsigbach**  
+41 (0)33 671 26 03  
zuercher-sport.ch

**Skitestcenter Metsch / Höchst**  
+41 (0)79 656 72 26  
skicenter-metschalp.ch

**Wale's Skicenter Elsigenalp**  
+41 (0)33 671 18 28  
wales-skicenter.ch

**TIPP****VOGELLISI PISTE**

Acht Fun-Elemente, eine legendäre Figur: Zwischen Hahnenmoos und Geils ist die Adelbodner Kräuterfrau nun auch im Winter anzutreffen – beim neusten Familien-Highlight der Region.



Der Oberländer Neuschnee passt sich spielend jeder Felsformation und jedem Tannenast an. Genauso flexibel zeigt sich das Wanderangebot in der Adelbodner Winterwelt. Ob man die Region nun einen Tag oder zwei Wochen lang mit dem Wanderpass erkunden möchte, ob man nur kurz ums Dorf spazieren oder die ganze Hochebene der Engstligenalp durchmessen will – immer findet sich rasch eine passende Route und eine bequeme Anreise-Möglichkeit per Bus oder Gondelfahrt.

### WANDERPASS

Gültig für Wanderer, Schlittensfahrer und Langläufer auf Bergbahnen. Für Wanderer zusätzlich gültig auf der Sesselbahn

### VERKAUFSSTELLEN

Tourist Center Adelboden sowie alle Stationen der Bergbahnen Eine Winterwanderkarte finden Sie unter adelboden.ch oder erhalten Sie im Tourist Center Adelboden.

Möser-Tschentenalp (nur Bergfahrt), auf der Sesselbahn Chuenisbärgli und auf der Sesselbahn Aebi-Sillerenbühl (nur Bergfahrt).

TARIFE 2023 | 2024



adelboden-lenk.ch

# Auszeit



## Wandertipps

### HÖRNLIWEG

Für die einen ist es ein Sonntagsspaziergang, für andere ein zweistündiger Rundwanderweg. Doch die spektakuläre Aussicht auf den Talabschluss geniessen alle: Vom Schmittengraben aus führt diese sonnige Route nämlich durch tief verschneite Täler bis zum Hörnli und zum Taubenfels.

### TSCHENTEN-ALP-SCHERMATANNE

Erst bunte Gondeln, dann gemütlicher Abstieg: Diese 90-minütige Tour führt von der Bergstation 480 Höhenmeter talwärts. Die konditionellen Anforderungen sind moderat – dafür ist der Erlebnisfaktor inmitten der Alpenlandschaft umso höher.

### SILLERENBÜHL-AEBI

Dieser einstündige Weg schlängelt sich am zugefrorenen Sillerenseeli und an Waldrändern entlang. Die Tal-sicht bis Aeschi und Beatenberg ist dagegen gradlinig. Noch nicht müde? Perfekt: Von Aebi aus gibt es schliesslich diverse Möglichkeiten, die Wanderung fortzusetzen.

### ENGSTLIGENALP

Eine stille Welt für sich: Wie ein gigantisches weisses Tisch-tuch breitet sich die überzuckerte Hochebene auf 2000 m. ü. M. vor dem Besucher aus. Hier stehen während der einstündigen Rundwanderung weder grosse Steigungen noch unübersichtliches Terrain auf dem Programm, sondern Ruhe, Weite und Klarheit.

#### WEITERE WANDER-HIGHLIGHTS UND INFORMATIONEN



[adelboden.ch/  
winterwandern](http://adelboden.ch/winterwandern)



**SCHLITTELN\*****Tschentenalp**

Schlittelpark Adelboden  
 Schlittelpiste blau 2,2 km  
 Schlittelpiste rot 2 km  
 Schlittelpiste rot 1,5 km  
 Schlittelpiste rot 1,5 km  
 Schlittelpiste rot/schwarz 1.5 km  
 Skibockpiste (Talabfahrt)  
 Freeride 2 km

**Airboard Tschentenalp**

Auf sämtlichen präparierten  
 Pisten im Schlittelpark zu-  
 gelassen (Helmtragepflicht)

**Fat-Bike Tschentenalp**

Auf Vorreservation kann  
 im Schlittelpark auch mit  
 Fat-Bikes gefahren werden  
 tschentenalp.ch

Vermietung Bergstation:

Airboard/Schlitten  
 Skibock/Snooc  
 Balancer/Aroc usw.  
 2 Std. CHF 10.–,  
 Tageskarte/4 Std. /  
 Nachtschlitteln CHF 15.–.  
 +41 (0)33 673 11 06  
 tschentenalp.ch

**Silleren**

Sillerenbühl–Bergläger, 5 km  
 täglich ab 11 Uhr offen  
 Schlittenmiete Fahrt CHF 8.–,  
 ganzer Tag CHF 17.–.  
 Miete bei der Bergstation.  
 +41 (0)33 952 52 52  
 vogellisiberg.ch

**Elsigenalp**

Elsigenalp–Elsigbach, 3,5 km,  
 täglich offen  
 Dynamische Preise  
 Schlittenmiete ab  
 CHF 10.– bis 16.–,  
 Miete inkl. Helm beim  
 Rent Center Elsigbach.  
 +41 (0)33 671 33 33  
 elsigen-metsch.ch

**Schlittelwiesen Adelboden**

Dorf, Boden, Ausserschwand,  
 Schermtanne, Engstligenalp

**Snowtube Engstligenalp**

Mehrere Snowtube-Bahnen,  
 Einzelfahrt oder Tageskarte  
 erhältlich  
 +41 (0)33 673 32 70

**LANGLAUF****Boden-Unter dem Birg**

13 km Skating und Klassisch  
**Engstligenalp**  
 8 km Skating und Klassisch  
**Elsigenalp-Metsch**  
 1,5 km Skating

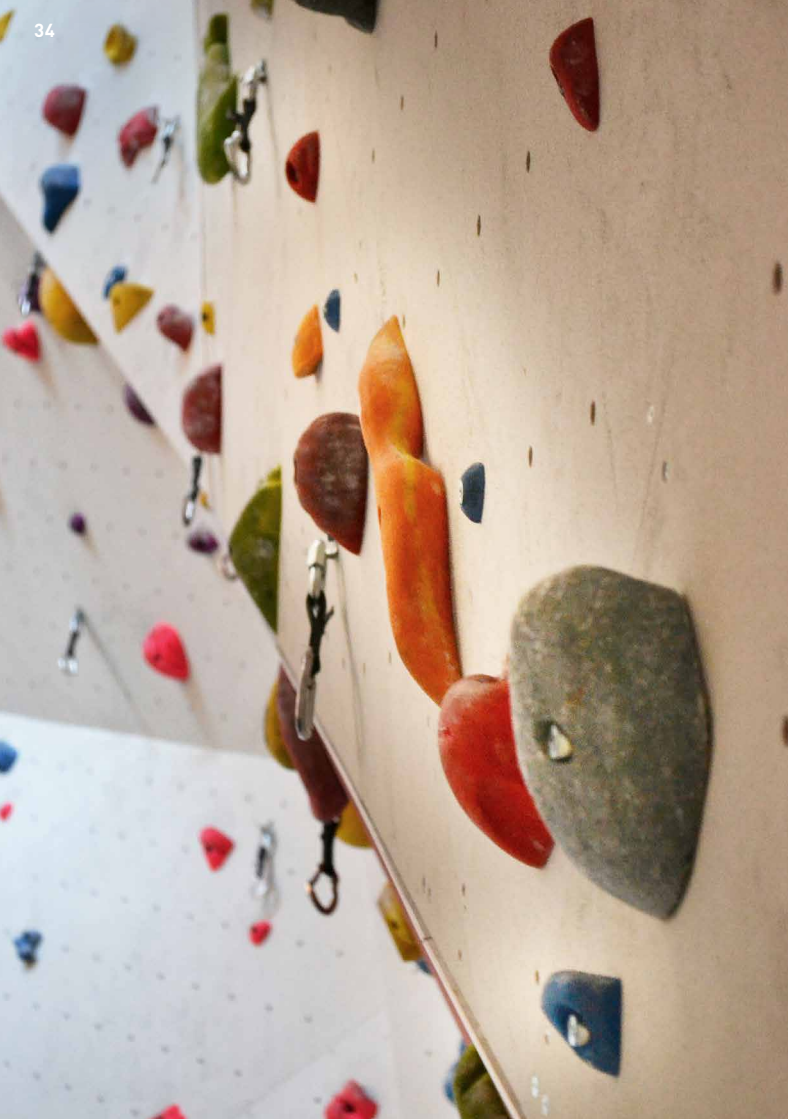
CHF 7.– pro Tag mit der  
 Gästekarte, weitere Tarife auf  
 Anfrage.

Langlaufunterricht bei der  
 Skischule Adelboden  
 +41 (0)33 673 80 90  
 skischule-adelboden.ch

\*Preisänderungen vorbehalten

**TIPP****NACHTSCHLITTELN AUF TSCHENTENALP**

Jeden Mittwoch und Samstag vom 27. Dezember  
 2023 bis 16. März 2024. Ausgenommen Samstag 6.  
 Januar 2024.



## 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

### **HALLENBAD FRUTIGEN**

25-m-Schwimmbecken,  
Warmwasserbecken mit  
Massagedüsen, Kinder-  
planschbecken mit Schiffli-  
kanal und Rutschbahn,  
Whirlpool und Ruheraum.

Montag, 14–21 Uhr,  
Dienstag, 9–21 Uhr,  
Mittwoch, 6–21 Uhr,  
Donnerstag/Freitag, 9–21 Uhr,  
Samstag/Sonntag, 10–18 Uhr  
sportzentrum-frutigen.ch  
+41 (0)33 672 50 50

### **FITNESS-STUDIO BEAU-SITE**

365/365 von 9–21 Uhr  
+41 (0)33 673 82 82  
hotelbeausite.ch

#### **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](http://roestereiadelboden.ch)



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](http://tropenhaus-frutigen.ch)



## Abenteuer

### ALPINSCHULE ADELBODEN KANDERSTEG

#### Winter-Weekendprogramm

18. Dezember 2023 bis

7. April 2024

Anmeldung zwei Tage vorher

+41 (0)79 363 19 62

info@alpinschule-adelboden.ch

#### Montag

Eisklettern Grundkurs,

9–17 Uhr

#### Dienstag

Einfache Ski- oder Snow-

boardtour, 9–16 Uhr

Erlebnis-Schneeschuh-

wanderung, 14–17 Uhr

#### Mittwoch

Panoramawanderung

Schneeschuh, 10–16 Uhr

Skitour Bunderspitz 2546m,

8–16 Uhr

#### Donnerstag

Freeriden, 8.30–16 Uhr

Skitour Bundstock 2756 m,

8–16 Uhr

#### Freitag

Skitour Wildstrubel 3243 m,

22. Dezember 2023 bis

3. Mai 2024, 8–16 Uhr

Schneeschuhwanderung

mit Raclette, 18–22 Uhr

#### Sonntag

Panoramawanderung

Schneeschuh, 10–16 Uhr

Erlebnis-Schneeschuh-

wanderung, 10–13 Uhr

Sonntagsskitour, 9–16 Uhr

#### Weitere Angebote

- Schneeschuhwanderung bei Vollmond
- Schneeschuhwanderung und Schlitteln mit Fondue-Plausch
- Kulinarische Schneeschuhwanderung
- Erlebnisschneeschuhwanderung (2 Stunden)
- Einfache Skitour sonntags
- Iglu bauen
- Lawinenkurs Ski, Snowboard und Schneeschuh
- Eiskletterkurse
- Kletterkurse in der Kletterhalle
- Privater Bergführer für Ihre Wunschtour
- Freeride-Camps

Alle Daten und Preise

finden Sie unter:

alpinschule-adelboden.ch

+41 (0)79 363 19 62

**4WELLBEING**

- Vollmond-Schneeschuhtouren
  - Geführte Schneeschuwwanderungen
  - Hüttenplausch
  - Winter-Games\*
  - Sinnesparcours\*
  - Schlittel- und Skibockplausch\*
  - iPad Schnitzeljagt in Adelboden Dorf\*
- \* Ideal für Gruppen  
+41 (0)33 673 46 40  
4wellbeing.ch

**BERGTOUREN FRUTIGLAND**

- Skitouren
  - Schneeschuhtouren
  - Eisklettern
  - Lawinenausbildung
  - Tiefschneekurse
- +41 (0)79 312 92 66 oder  
+41 (0)79 314 61 00  
berg-touren.ch

**SKI- UND SNOWBOARD-PARKS**

- Gran Masta Park [GMP]  
Hahnenmoos  
granmastapark.ch
- Vogellisi Piste
- Skicross Park Aebi
- Funslope Bühlberg

- Skicrosspark Metschalp,  
Frutigen
  - SnowKidsPark, Elsigenalp
  - SnowParkCrazy, Elsigenalp
- Weitere Infos finden Sie unter adelboden-lenk.ch

**GLEITSCHIRM-PASSAGIERFLÜGE**

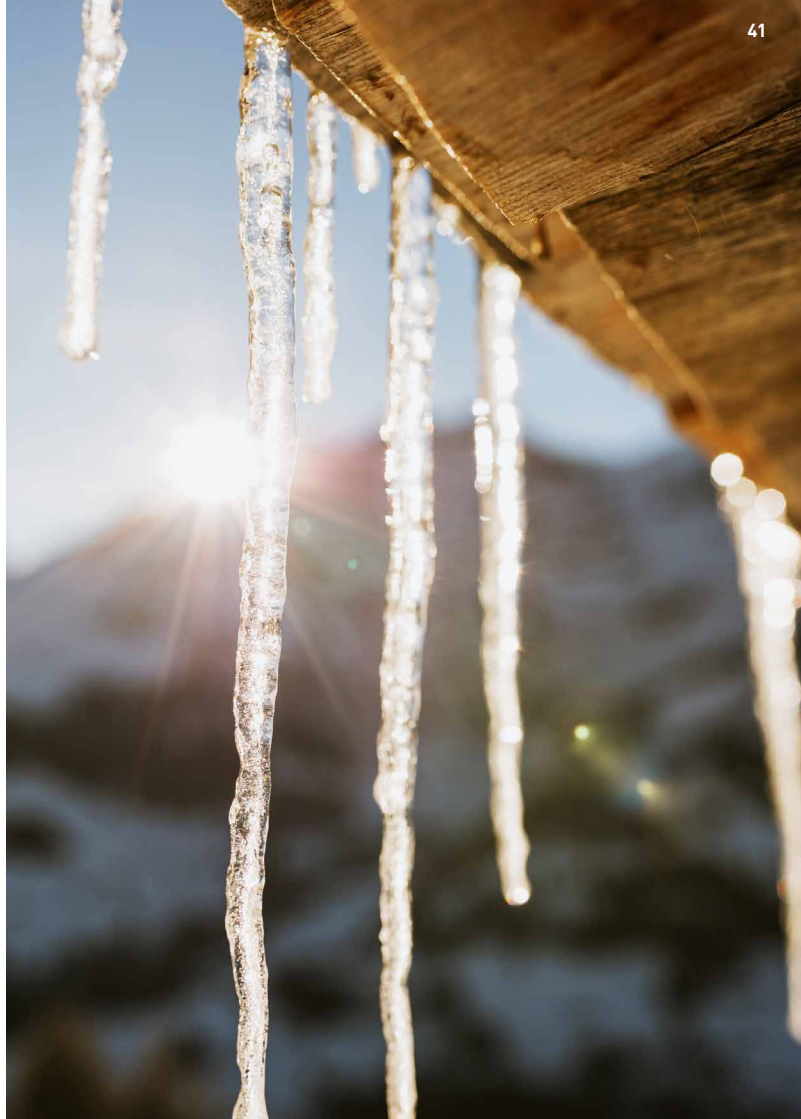
- +41 (0)79 688 00 20  
Aellig Tom  
tom@paragliding-adelboden.ch  
paragliding-adelboden.ch
- +41 (0)79 630 98 93  
info@cloud-7.ch  
cloud-7.ch
- +41 (0)77 522 39 77  
info@paragliding-kandertal.ch  
paragliding-kandertal.ch
- +41 (0)78 652 77 32  
s.schnidrig@bluewin.ch

**HIKE AND FLY**

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

**ALPENRUNDFLÜGE**

- Verschiedene Rundflüge  
ab Flugplatz Reichenbach.  
rundflug@  
fluggruppereichenbach.ch  
fluggruppe-reichenbach.ch



## Kinder und Familien

### GLOBI AUF DER ENGSTLIGENALP

Famos ist die verschneite Alp: Mit der Globi-Luftseilbahn im Nu in sein Winterreich. Dazu gehören Skifahren und Snowtuben, der Globi-Trail und natürlich Globi höchstpersönlich. Bereit? [engstligenalp.ch/globi](http://engstligenalp.ch/globi)

### WINTERSPIELPARK «SNOWLI», ELSIGENALP

Ein Kinderlift zur kostenlosen Benützung, Kinderpark, Hüpfkissen, Karussell, Pistenmaschinensimulator, Schneeberg zum Klettern, Kinderskischule, Sitzgelegenheiten für die Eltern, Sonnenterrasse, 150 m von der Bergstation Luftseilbahn entfernt.

### ÜBUNGSPARK DER SCHWEIZER SKISCHULE IN GEILS

Besuchen Sie den Übungspark und nutzen Sie die einsteigergerechte Infrastruktur. Geniessen Sie Snowlis Welt und die Skilehrer-Hütte.

### PFERDEZENTRUM FRUTIGEN

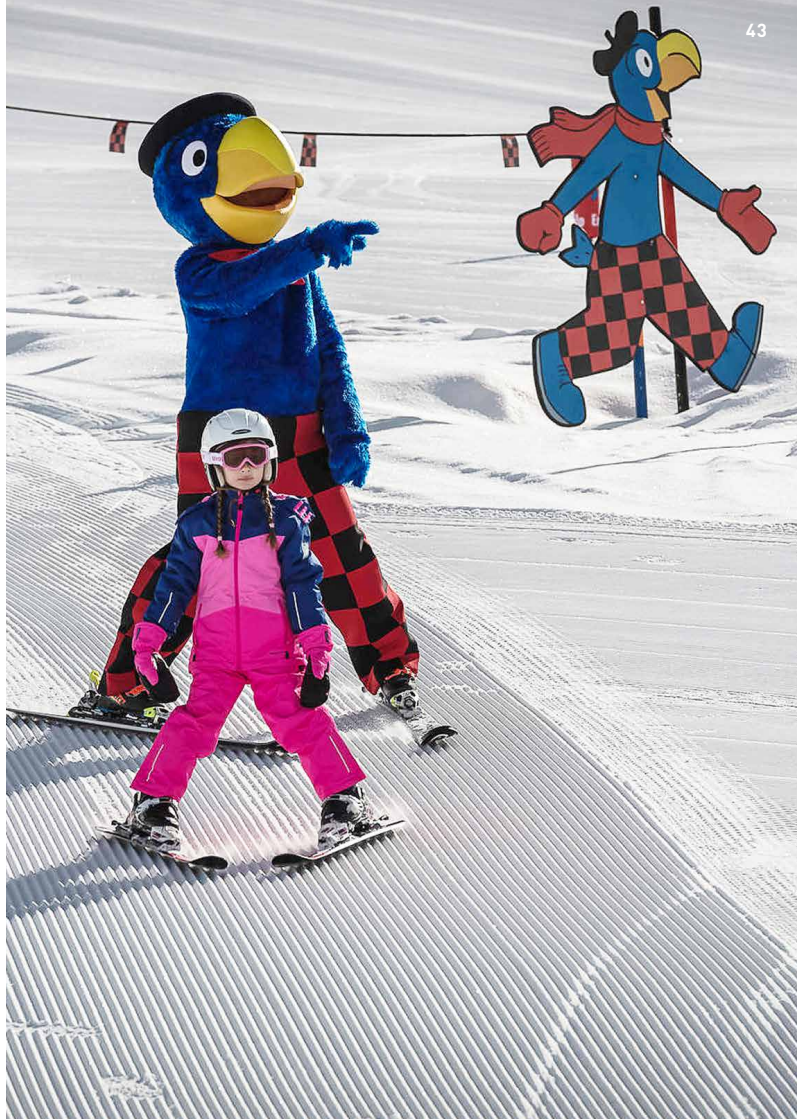
Unterricht für Kinder und Erwachsene, geführte Ausritte, Ponyreiten, betreuter Kindernachmittag, Reitferien, MuKi-Reiten. [+41 \(0\)76 377 16 58](http://+41(0)763771658) [pferdezentrum-frutigen.ch](http://pferdezentrum-frutigen.ch)

#### TIPP



#### SNOWTUBING

Rasanter Schlittel-Spass setzt heute auf dicke Luftpolster: Wer sich auf der Engstligenalp in diese prallen Reifen setzt, saust auf sicheren Bahnen Richtung Ziel auf der Hochebene.





### **BIBLIOTHEK ADELBODEN**

Montag, Dienstag und  
Donnerstag, 15.30–17.30 Uhr,  
Freitag 17–19 Uhr,  
Samstag, 10–12 Uhr  
+41 (0)33 673 14 19  
bibliothekadelboden.  
jimdofree.com

### **LUDOTHEK ADELBODEN**

Montag, Dienstag und  
Donnerstag, 15.30–17.30 Uhr,  
Freitag, 18–20 Uhr  
+41 (0)78 652 30 01  
ludothekadelboden.ch

### **WÄFLERS KUTSCHENFAHRTEN**

Samstag und Sonntag  
auf Anfrage  
(22. Dezember 2023 bis  
14. Januar 2024  
täglich auf Anfrage).  
+41 (0)79 747 17 30  
info@waepler-kutschen.ch  
www.waepler-kutschen.ch

### **TIPP**



### **IPAD SCHNITZELJAGD**

«Operation Cheese» heisst der knifflige Outdoor-  
Event mit Start bei der Freizeit- und Sportarena.  
In 90 Minuten gilt es danach, 14 Rätsel zu lösen.  
4wellbeing.ch





## Besichtigungen und Kultur

### **TROPENHAUS FRUTIGEN**

Am Fuss der Berner Hochalpen gibt es ein Paradies zu entdecken: das Tropenhaus Frutigen. Mit dem Tropengarten, der Dauerausstellung «Wie der Fisch auf den Berg kam», der Fischzucht und der unverkennbaren Gastronomie bietet das Tropenhaus Frutigen ein unvergessliches und unvergleichliches Gesamterlebnis.

Ausstellung:  
Mittwoch-Sonntag  
10–17.30 (letzter Eintritt 16.30)  
Gastronomie:  
Mittwoch und Sonntag  
10–17.30 Uhr,  
Donnerstag-Samstag  
10–23 Uhr  
Eintrittspreise Erwachsene  
ab CHF 18.–, Kinder ab CHF 9.–  
+41 (0)33 672 11 44  
tropenhaus-frutigen.ch

### **HEIMATMUSEUM ADELBODEN**

27. Dezember 2023 bis  
10. April 2024, jeden  
Mittwoch, 14–17 Uhr,  
Eintritt ab CHF 4.–,

Gruppenführungen pauschal  
CHF 100.– Hanspeter Oester  
+41 (0)79 685 41 86

### **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.

### **DORFARCHIV ADELBODEN**

Jeden 1. Samstag des Monats  
von 10–16 Uhr offen.  
dorfarchivadelboden.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  
Sonntag-Montag geschlossen  
Gruppen auf Voranmeldung  
+41 (0)33 673 43 06  
trummerwoodcarving.com  
Holzschnitzerei Trummer,  
Blattweg 11, Adelboden

Seit den Anfängen des alpinen Tourismus ist Adelboden von den verschiedensten Einflüssen geprägt worden, ohne seinen Oberländer Charakter zu verlieren. Das zeigt sich bis heute auch in der weiten Erholungslandschaft der lokalen Hotellerie. Hier liegt der Ruhepavillon neben der finnischen Sauna, und vom Eukalyptus-Dampfbad gehts weiter zur Behandlung mit einheimischen Kräutern. Weitere wohltuende Angebote wie Kosmetik, Fusspflege und Massagen sind indes auch ausserhalb der grösseren Wellness-Zentren zu finden.



# Balance

## Wellness

### **BELLEVUE PARKHOTEL & SPA, ADELBODEN**

Hallenbad 16 × 8 m (29°), Aussen-Solebad (34°), Himalaya-Salz-Sauna, Bio-Sauna, finnische Aussen-sauna, Eukalyptusdampfbad, Blütendampfbad, Fitnessbereich, Ruhepavillons, (Gesamtfläche 1700 m<sup>2</sup>). 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, Tecaldarium, 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.

Nur für Hotelgäste zugänglich.

+41 (0)33 673 14 81

bristol-adelboden.com

**SAUNA****Familienhotel Alpina**

+41 (0)33 673 75 75

**TIPP****RACLETTE ZUM DAHINSCHMELZEN**

Auf der Engstligenalp verschmelzen Tradition und Genuss auf einzigartige Weise. Die Raclettehütte ist ein Erlebnis, das dich mit köstlichem Käse und gemütlicher Atmosphäre verwöhnt.

**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

**Lasteph Beauty**

+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**

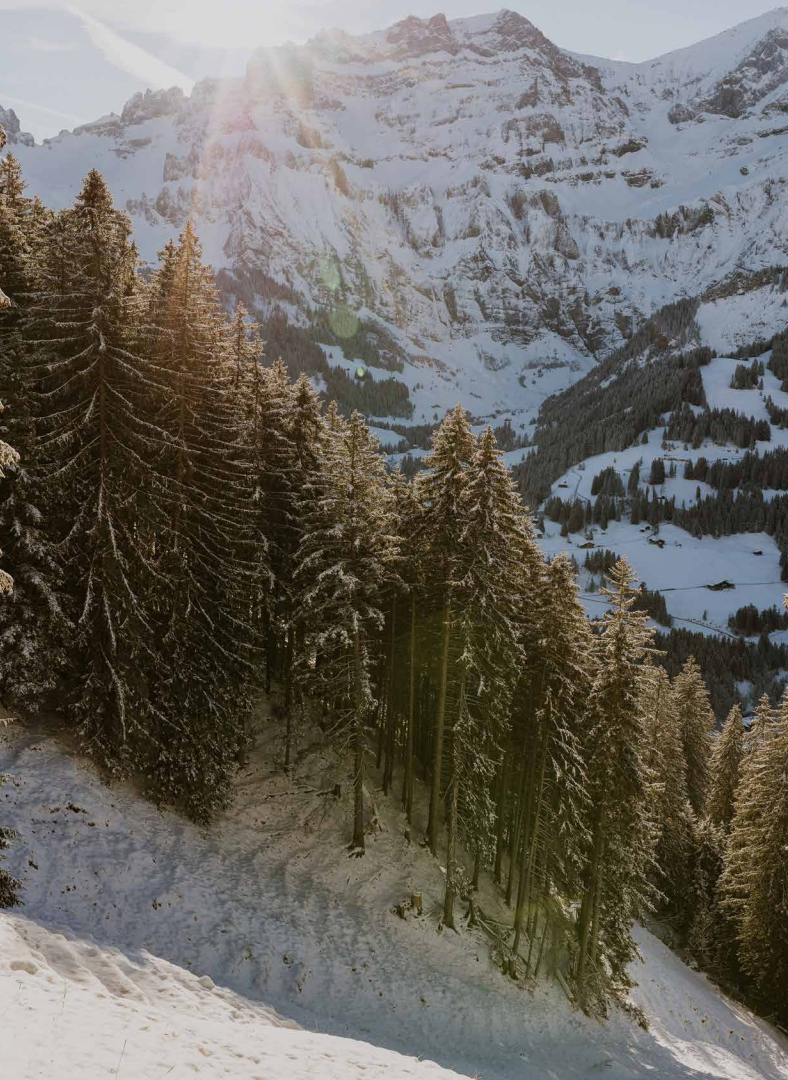
Dorn- und APM-Therapeutin,  
Dipl. Hypnosetherapeutin  
+41 (0)78 870 00 50  
gesundheitspraxis-adelboden.ch

**Med. Massage Enzian**

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

**Praxis Muntanella**

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



## Das Ticket für Zügige

Mit der BLS ins Freizeiterlebnis:  
[bls.ch/ausflug](https://bls.ch/ausflug)

Am Hang glitzert der Schnee, am Herd glühen die Pfannen: Mit ihrer Erlebnisgastronomie und internationalen Fusionsküche haben sich die Adelbodner Spitzenchefs ihre Auszeichnungen samt Michelin-Stern und unzähligen Gault-Millau-Punkten redlich verdient. Raffinierte oder währschafte Gerichte werden aber nicht nur in den Gourmet-Tempeln aufgetischt – rund ums Dorf oder im Skigebiet kochen schliesslich Dutzende weitere Gastgeber von «Adler» bis «S.Zimmer» mit Leidenschaft und lokalen Produkten.



## 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

## **INFORMATIONEN UND PREISE**

Änderungen für alle Angaben  
und Preise im Ferienbegleiter  
ausdrücklich vorbehalten.

## **HERAUSGEBER**

Tourismus Adelboden-  
Lenk-Kandersteg  
Ausgabe Winter 2023/24

## **REDAKTION**

Aline Fuhrer  
Benjamin Haltmeier  
Carole Hari  
Larissa Huggler  
Dominique Lüthy

## **KONZEPT, GESTALTUNG**

Tourismus Adelboden-  
Lenk-Kandersteg

## **DRUCK**





Egger AG, Print und Dialog,  
3714 Frutigen

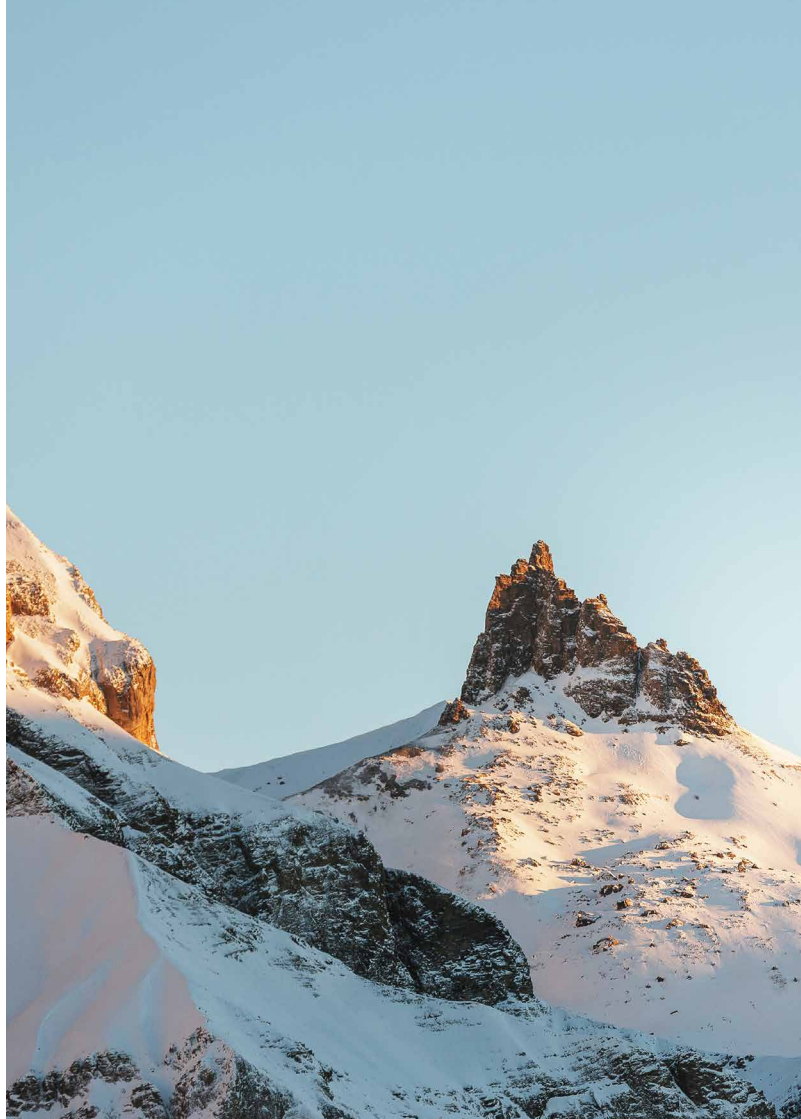
## **FOTOS**

Tourismus Adelboden-  
Lenk-Kandersteg  
Sven Allenbach  
Alpinschule Adelboden  
Bergbahnen Adelboden AG  
Bergbahnen Engstligenalp  
Freizeit- und Sportarena  
Stephan Bögli  
Ruedi Flück  
Jürg Gyger  
The Cambrian  
Anja Zurbrügg

## **AUFLAGE**

8 000 Exemplare

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





**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.**