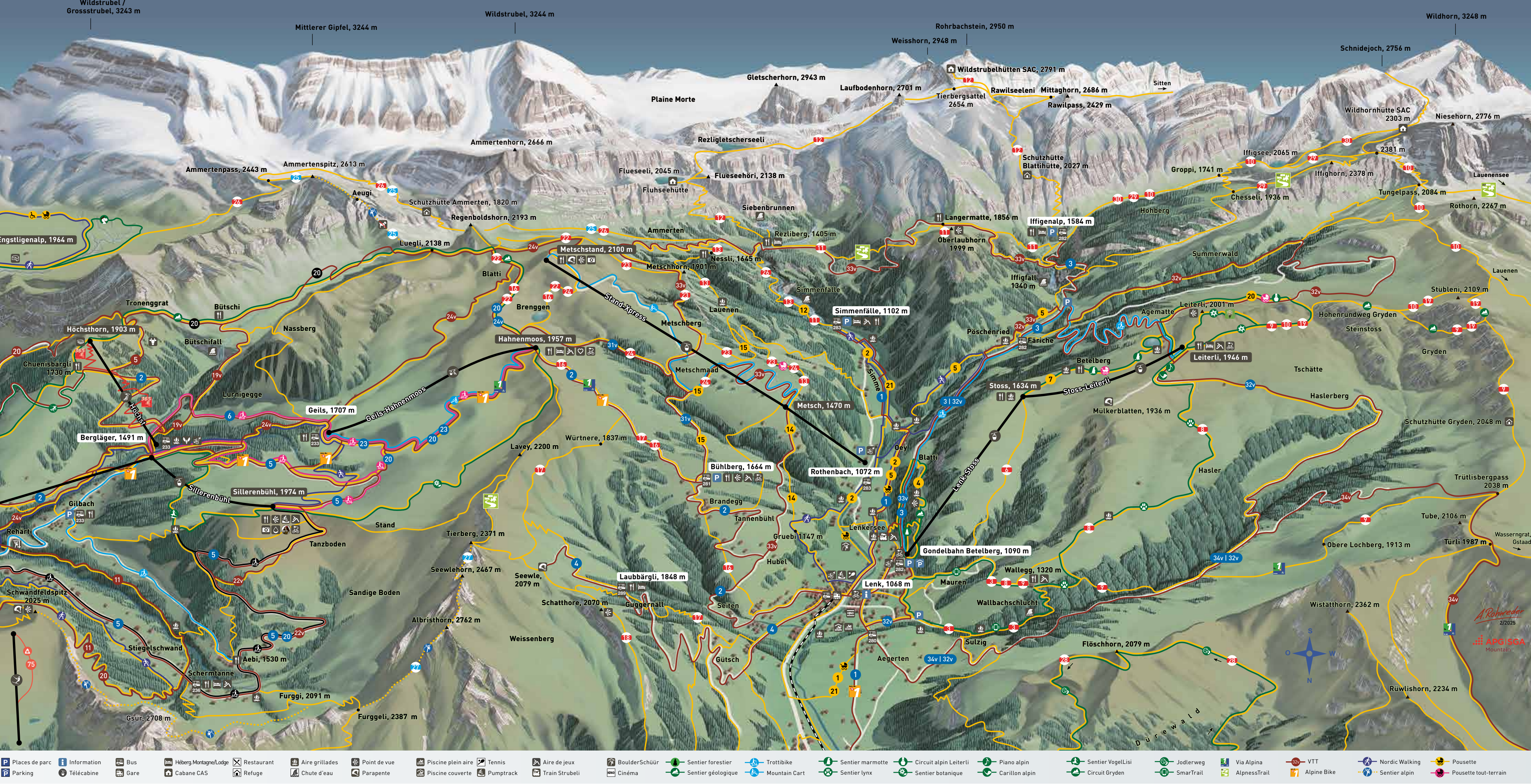




CAPTIVANTES RANDONNÉES
SÉLECTION DES PLUS BELLES RANDONNÉES DE LA CARTE PANORAMIQUE

1	Lenk (1068 m) – St. Stephan (996 m) – Zweisimmen (941 m)	3 h 30
2	Lenk (1068 m) – Simmenfällle (1102 m)	1 h 10
3	Lenk (1068 m) – Wallbachschlucht (1220 m) – Wallegg (1320 m) – Lenk (1068 m)	1 h 30
4	Lenk (1068 m) – Bad (1103 m) – Uf der Seefluh (1197 m) – Lenk (1068 m)	1h
5	Lenk (1068 m) – Iffigfall (1340 m) Variante: weiter bis Iffigenalp (1584 m)	1 h 45 1 h 15
6	Stoss (1634 m) – Lenk (1068 m)	1 h 15
7	Leiterli (1943 m) – Stoss (1634 m)	1h
8	Leiterli (1943 m) – Wallegg (1320 m) – Lenk (1068 m)	2 h 30
9	Leiterli (1943 m) – Trütlisbergpass (2038 m) – Obere Lochberg (1913 m) – Wallegg (1320 m) – Lenk (1068 m)	4 h
10	Leiterli (1943 m) – Tungelpass (2084 m) – Stigetschafberg (2381 m) – Iffigsee (2065 m) – Iffigenalp (1584 m)	5 h
11	Iffigenalp (1584 m) – Langermatte (1856 m) – Rezißberg (Siebenbrunnen) (1405 m) – Simmenfällle (1102 m) Variante: Langermatte (1856 m) – Oberlaubhorn (1999 m)	3 h 30 Min
12	Simmenfällle (1102 m) – Rezißberg (Siebenbrunnen) (1405 m) Variante: Rezißberg (1405 m) – Fluëseeli (2045 m)	1 h 10 1 h 20
13	Variante: Fluëseeli (2045 m) – Tierbergsattel (2654 m) – Wildstrubelhütte SAC (2791 m) – Iffigenalp (1584 m)	5 h 45
14	Metsch (1470 m) – Lauenen (1530 m) – Nessli (1645 m) – Simmenfällle (1102 m)	2 h 30
15	Metsch (1470 m) – Gruebi (1147 m) – Lenk (1068 m)	1 h
16	Metsch (1470 m) – Bühlberg (1664 m)	1 h 10
17	Lenk (1068 m) – Bühlberg (1664 m) Variante: Bühlberg – Hahnenmoos (1957 m) Variante: Hahnenmoos (1957 m) – Metschstand (2100 m)	1 h 40 1 h 10 45 Min.
18	Bühlberg (1664 m) – Würtnere (1837 m) – Seewle (2079 m) – Laubbärgli (1848 m)	2 h
19	Laubbärgli (1848 m) – Schatthore (2070 m)	45 Min
20	Circuit d'altitude Gryden: Leiterli (1943 m) – Stüblieni (2109 m) – Gryden – Leiterli (1943 m)	2 h 30
21	Circuit Leiterli (1943 m) – Steinstoss – Agematte – Leiterli (1943 m)	1 h
22	Le sentier des maisons traditionnelles de l'Obersimmental. Destiné aux amateurs d'architecture. Il est balisé avec des panneaux bruns. Informations dans la brochure «Obersimmentaler Hausweg».	
23	Circuit Metschstand (2100 m) – Speichersee Brenggen – Bummerepass/Wallislegi – Metschstand (2100 m)	1 h 15
24	Metschstand (2100 m) – Metschhorn (1901 m) – Metsch (1470 m)	1 h 35
25	Metschstand (2100 m) – Schattwy – Speichersee Brenggen – Metsch (1470 m)	1 h 45
26	Metschstand (2100 m) – Luegli – Aeugi – Engstligenalp Bergstation Luftseilbahn (1962 m)	5 h 05
27	Simmenfällle (1102 m) – Ammertenspass (2443 m) – Engstligenalp (1962 m)	4 h 55
28	Laubbärgli (1848 m) – Albristhorn (2762 m) – Fermeltal – Matten (St. Stephan) Bnf. (1026 m)	6 h 40
29	Dürrenwald (1654 m) – Flöschhorn (2079 m) – Eggmatte (1663 m) – Dürrenwald (1654 m)	2 h 45
30	Iffigenalp (1584 m) – Chesseli (1936 m) – Iffighorn (2378 m) – Iffigsee (2065 m) – Iffigenalp (1584 m)	4 h 10
31	Iffigenalp (1584 m) – Iffigsee (2065 m) – Wildhornhütte SAC (2303 m)	2 h 30

SIGNALISATION DES SENTIERS

Les sentiers de randonnée ne sont pas très exigeants. L'équipement comprend des chaussures solides et des vêtements adaptés aux conditions météorologiques. En règle générale, les chemins de randonnée peuvent être empruntés sans danger.

Les sentiers de randonnée de montagne permettent souvent d'accéder à des terrains impraticables et posent donc des exigences plus élevées en termes d'endurance, d'aptitude à la montagne, de pied sûr et parfois aussi de résistance au vertige. L'équipement est indispensable : Des chaussures de montagne solides avec une semelle adhérente, une protection contre le froid, le soleil, le vent et la pluie. Une pharmacie de poche, des cartes, une boussole et un altimètre peuvent rendre de bons services.

Les sentiers de randonnée alpine sont des chemins de randonnée de montagne très exigeants. En montagne, ils traversent parfois des terrains sans chemin, des champs de neige et des glaciers ainsi que des rochers avec de courts passages d'escalade. Pour les parcourir, il faut avoir de l'expérience en montagne ou faire appel à un guide de montagne.

Chemins escarpés (avoir le pied sûr et de ne pas être sujet au vertige)
Sentier alpin (avoir le pied sûr, de ne pas être sujet au vertige et avoir de l'expérience en montagne)

Randonnées en poussette

Les chemins au fond de la vallée sont parfaitement adaptés aux poussettes.
Avec des poussettes particulièrement adaptées au terrain, il est également possible d'emprunter les sentiers de randonnée Leiterli - Stoss, le circuit alpin Leiterli ainsi que Metsch - Lauenen (ne convient pas aux nouveau-nés et aux nourrissons).

CIRCUITS DE RANDONNÉE
AVEC LES TRANSPORTS PUBLICS OU UNE TÉLÉCABINE
JUSQU'AU POINT DE DÉPART ET RETOUR

Bühlberg (1664 m) – Laubbärgli (1848 m)	1 h 45
Lenk – Bühlberg et Laubbärgli – Lenk	
Leiterli (1943 m) – Tungelpass (2084 m) – Iffigenalp (1584 m)	5 h
Lenk – Leiterli et Iffigenalp – Lenk	
Leiterli (1943 m) – Lauenen (1252 m)	3 h 10
Lenk – Leiterli et Lauenen – Gstaad – Lenk	
Leiterli (1943 m) – Rinderberg (2079 m)	5 h 50
Lenk – Leiterli et Rinderberg – Zweisimmen – Lenk	
Leiterli (1943 m) – Wasserngrat (1920 m)*	4 h
Lenk – Leiterli et Wasserngrat – Gstaad – Lenk	

*Respectez les horaires du télésiège Wasserngrat : wasserngrat.ch

Attention: tenir compte des horaires & des heures de service. Les randonnées circulaires peuvent être maîtrisées dans les deux sens.

TOUR DE CABANES
RANDONNÉE AVEC UNE NUIT DANS UNE CABANE
AU MILIEU DES MONTAGNES

Cabane SAC Wildhorn, wildhornhuette.ch
Cabane SAC Wildstrubel, wildstrubelhuette.ch
Fluhseehütte, fluhsee.ch
Berghaus Iffigenalp, iffigenalp.ch

Notez qu'une réservation est obligatoire !

PLANIFICATEUR D'ITINÉRAIRES
TROUVER ET PLANIFIER SON TOUR PRÉFÉRÉ

Sur le site lenk-simmental.ch/fr/planificateur, les passionnés d'activités en plein air trouverez tous les itinéraires de randonnée, de vélo/vtt et de trail running du Simmental et des environs. Tous les tours sont préparés avec une description de l'itinéraire, une carte, le niveau de difficulté, un profil d'altitude et des photos. Il suffit d'imprimer la carte et la description ou de télécharger les géodonnées (GPX ou KML).

Est-ce qu'un sentier est déjà praticable ?
Les influences naturelles telles que la fonte des neiges au printemps, les chutes de neige en automne, les chutes de pierres ou autres événements influencent les conditions locales. Vérifier les informations en ligne sur lenk-simmental.ch et renseigner vous à l'office du tourisme.

Carte topographique de randonnée
Une carte à l'échelle 1:25 000 avec des propositions de randonnées est disponible auprès de l'office de tourisme Lenk.

Cet aperçu panoramique donne une vue d'ensemble générale, mais ne remplace pas une carte topographique de randonnée !

TRAITEMENT ANIMAUX DE PÂTURAGE

- Gardez vos distances (surtout s'il y a des jeunes).
- Ne pas caresser les animaux.
- Gardez les chiens en laisse et libérez la laisse en cas d'urgence.

MAISON DE MONTAGNE LEITERLI
LA CONVIVIALITÉ ALPINE

Qu'il s'agisse d'une halte rapide au self-service ou d'un repas copieux au restaurant avec service : surplombant la vallée et face à l'imposante coulissée du Wildstrubel, le maison de montagne Leiterli invite à rêver de sommets culinaires. Et pendant que les amateurs de soleil profitent de la grande terrasse, les enfants se défont sur l'aire de jeux.

Envie de passer une nuit à près de 2000 mètres d'altitude ? Au Berghaus Leiterli, les hôtes passent la nuit dans nos chambres doubles, à quatre lits ou à plusieurs lits. Utilisation des remontées mécaniques, ciel étoilé et levers de soleil magiques inclus.

Plus d'infos et réservations de tables sous : berghaus-leiterli.ch



RESTAURANT DE MONTAGNE METSCHSTAND
LA MONTAGNE À 360°

Le restaurant de montagne Metschstand se distingue par son panorama unique et sa cuisine locale et de saison. Qu'il s'agisse d'une promenade tranquille ou d'une randonnée ambitieuse en montagne, le Metschstand est un point de départ idéal pour des randonnées de rêve et le lieu de moments savoureux.

Heures d'ouverture

Le restaurant est ouvert du mercredi au dimanche, aux heures d'ouverture du Stand-Xpress.

Plus d'infos et réservations de tables sous: metschstand.ch



VTT À ADELBODEN-LENK
ESSAI SUR LE TERRAIN

Explorer notre région enchantée sur deux roues et découvrir des endroits inconnus grâce à notre réseau de sentiers balisés. Tous les itinéraires marqués d'un «v» sont entretenus par la région de ski et de VTT Adelsboden-Lenk en «mode expérimental».

ENSEMBLE DANS L'AVENTURE

Les randonneurs et les vététistes partagent les chemins. Pour une cohabitation pacifique. En route avec respect et tolérance.

PROSPECTUS VTT

Un prospectus VTT détaillé est disponible auprès des remontées mécaniques et à l'office de tourisme.

