

INFO

Alle Informationen zum Biken in Adelsboden-Lenk sowie zur Routenplanung (inkl. Höhenmeter) gibt's hier:

adelboden-lenk.ch/bike



TOP-HIGHLIGHTS



HÖCHST TRAIL
Das Highlight in Adelsboden-Lenk. Hier kommen geübte und abenteuerfreudige Biker garantiert auf ihre Kosten.



METSCH TRAIL – IN PLANUNG
Von der Bergstation Metschstand bis zur Mittelstation Metsch.

BIKEKARTE 2023



BIKE-HIGHLIGHT
HÖCHST-TRAIL
ADELBODEN-LENK.CH

WICHTIGE SYMBOLE / IMPORTANT SYMBOLS

- Einfacher Abschnitt
- Mittelschwerer Abschnitt
- Schwerer Abschnitt
- Biketransport
- Route Nr. 2 (schwarzer Abschnitt): Abschnittsweise Bike schieben
- € Kasse
- i Touristcenter
- 🍽️ Restaurant / Hotel
- 🔥 Feuerstelle
- 🚲 Ladestationen
- 🛁 Waschanlage
- 🏠 Bikehotel
- 🏍️ Pumptrack
- 🛠️ Bike-Service
- 🚲 Bike-Vermietung
- 📍 Höchst-Trail

VERSUCHSBETRIEB

Probieren geht über Studieren. Die Bikerouten Nr. 4v, 19v, 22v, 24v, 31v, 32v und 34v werden als Teil des ersten offiziellen Bikerouten-Versuchsbetriebs des Kantons Bern unterhalten. Die entsprechend signalisierten Wege nutzen Wanderer und Biker gemeinsam. Ziel ist es, eine verbindliche Aussage zur Mehrfachnutzung von Wegen zu erhalten. Deine Erfahrungen helfen uns: adelboden-lenk.ch/versuchsbetrieb

SOS-NOTFALLNUMMERN

144 Rettungsdienst
1414 Rega

HÖCHST-TRAIL SOS

+41 33 673 70 99



BIKE-TICKETS ADELBODEN-LENK	Erwachsene Normaltarif	Erwachsene GA/Halbtax	Erwachsene Gästekarte/Top4
Tage	CHF	CHF	CHF
Tageskarte Adelboden-Lenk (Transport Bike inkl. Trail-Nutzung)	66	38	40
Trail-Ticket Adelboden-Lenk (Nutzung der Trails inkl. Bike-Transport)	10	10	10
Bike-Ticket Höchst Gültig auf Strecke Oey-Bergläger & Sesselbahn Höchst (Einheitstarif, Transport Bike inkl. Trail-Nutzung)	39	39	39

Tage	Kind Normaltarif 6-15 J.	Kind Gästekarte/Top4	Kind Juniorkarte
Tageskarte Adelboden-Lenk (Transport Kind & Bike inkl. Trail-Nutzung)	38	25	10
Trail-Ticket Adelboden-Lenk (Nutzung der Trails inkl. Bike-Transport)	10	10	10

SAISONABONNEMENTE	Erwachsene	Kinder (6-15)	Senioren (16-19)
Sommer Saisonabonnement Adelboden-Lenk (Transport Bike inkl. Trail-Nutzung)	CHF 380	CHF 251	CHF 344

BAHNEN MIT BIKETRANSPORT
Tschentenalp, Elsigenalp, Sillerenbahn, Geils-Hahnenmoos, Höchst, Stand-Xpress Lenk, Betelberg

GA/Halbtax und Juniorkarte gültig
Webshop unter adelboden-lenk.ch



BIKEHOTELS ENTDECKEN

ÜBERNACHTUNGSTIPP
OFFIZIELLE BIKE-HOTELS IN DER REGION:

Adler Adelboden
+41 33 673 41 41 | info@gadleradelboden.ch

Lenkerhof gourmet spa resort 5* Supérieur
+41 33 736 36 36 | welcome@lenkerhof.ch

Die perfekten Unterkünfte für Zweiradkünstler und Mountainbikerinnen!



BIKE-TRANSPORT BETRIEBSZEITEN

GONDELBAHN SILLERENBÜHL
10. Juni – 15. Oktober 2023
Montag – Samstag: 9.00 – 17.00 Uhr
Sonntag: 8.00 – 17.00 Uhr
Letzte Bergfahrt: 16.30 Uhr

GEILS-HAHNENMOOS
10. Juni – 15. Oktober 2023
Montag – Sonntag: 9.00 – 16.50 Uhr
Letzte Bergfahrt: 16.50 Uhr

SESSELBAHN HÖCHST
10. Juni – 7. Juli 2023
21. August – 22. September 2023
Samstag & Sonntag: 9.30 – 16.00 Uhr

8. Juli – 20. August 2023
23. September – 15. Oktober 2023
Montag – Sonntag: 9.30 – 16.00 Uhr
Letzte Bergfahrt: 16.00 Uhr

ELSIGEN
27. Mai – 30. Juni 2023
Montag – Sonntag: 9.00 – 17.00 Uhr
1. Juli – 31. August 2023
Montag – Sonntag: 8.30 – 17.00 Uhr
1. September – 22. Oktober 2023
Montag – Sonntag: 9.00 – 17.00 Uhr
Letzte Bergfahrt: 16.40 Uhr

TSCHENTENALP
2. – 4. Juni 2023, Freitag – Sonntag
10. – 11. Juni 2023, Samstag & Sonntag
15. Juni – 2. Juli 2023, Donnerstag – Sonntag
6. Juli – 22. Oktober 2023, täglich
9.00 – 17.00 Uhr
Letzte Bergfahrt: 17.00 Uhr

BETELBERG
10. Juni – 22. Oktober 2023
Montag – Sonntag: 8.30 – 17.00 Uhr
Letzte Bergfahrt 16.30 Uhr

STAND-XPRESS METSCH
24. Juni – 15. Oktober 2023
Mittwoch – Sonntag & 1. August 2023:
9.00 – 17.00 Uhr
Letzte Bergfahrt ab 16.30 Uhr

PUMPTRACKS

Skills Area Nevada Adelboden
Pump Track, Jump-Line, 3 Sprünge & Mountainbike-Trail. Nutzung kostenlos.

Pumptrack Lenk
Modularer Pumptrack an der Lenk für Klein und Gross. Nutzung kostenlos.

Pumptrack Frutigen
Ideales Trainingsgelände für Jung und Alt beim Sportzentrum. Nutzung kostenlos.



365 HÖCHST TRAIL

HIGHLIGHT

Für geübte, abenteuerlustige und entdeckungsfreudige Biker. Der Höchst-Trail führt von der Bergstation Höchstthorn via Chuenisbärgli hinunter ins Bergläger. Er weist ein durchschnittliches Gefälle von 10 Prozent aus und bietet daher Fahrspass für geübte Bikerinnen und Biker, die über diverse Jumps und Steilkurven talwärts shredden können. Der Einstieg auf rund 1900 Meter über Meer ist bequem mit der Sesselbahn Höchst erreichbar.

Start: Bergstation Höchst
Ziel: Bergläger
Länge: 3.8 km
Höhenmeter: 410 m abwärts
Schwierigkeit: rot (mittel)

Kondition: ■■■□□
Technik: ■■■□□
Landschaft: ■■■□□
Familien: ■□□□□

Entdecke mich online.

4v TSCHENTENEGGE TRAIL

Strecke: Tschentenalp – Tschentenegge – Alpengarten Hörnli

Distanz: 3.2 km
Auf-/Abstieg: 6hm | 425hm
Höchster Punkt: 1'940 m ü. M.
Tiefster Punkt: 1'524 m ü. M.

Kondition: ■■□□□
Technik: ■■□□□
Landschaft: ■■■□□
Familien: ■■□□□

Entdecke mich online.

5 SILLERENBÜHL-TRONEGGRAT

Strecke: Adelboden – Stiegelschwand – Understalde – Sillerenbühl – Bergläger – Troneggrat – Engstligenbach – Adelboden

Distanz: 25.6 km
Auf-/Abstieg: 1'204hm | 1'204hm
Höchster Punkt: 1'980 m ü. M.
Tiefster Punkt: 1'524 m ü. M.

Kondition: ■■■■□
Technik: ■■■■□
Landschaft: ■■■■□
Familien: ■□□□□

Entdecke mich online.

8 ALP METSCH E-Bike Tipp

Strecke: Adelboden – Im Tregel – Elsigbach – Alp Metsch – Bonderlen – Adelboden

Distanz: 26 km
Auf-/Abstieg: 1'026hm | 1'026hm
Höchster Punkt: 1'710 m ü. M.
Tiefster Punkt: 1'077 m ü. M.

Kondition: ■■■■□
Technik: ■■■■□
Landschaft: ■■■■□
Familien: ■□□□□

Entdecke mich online.



25 ELSIGSEE RUNDE

Strecke: Elsigenalp – Elsigsee – Elsigenalp

Distanz: 3.2 km
Auf-/Abstieg: 140hm | 140hm
Höchster Punkt: 1'933 m ü. M.
Tiefster Punkt: 1'792 m ü. M.

Kondition: ■■□□□
Technik: ■■□□□
Landschaft: ■■■□□
Familien: ■■■□□

Entdecke mich online.

32v SUMMERWALD ROUTE

Strecke: Lenk – Aegerten – Haslerberg – Leiterli – Aebi – Summerwald – Pöschenried – Lenk

Distanz: 27.6 km
Auf-/Abstieg: 1'019hm | 1'019hm
Höchster Punkt: 1'942 m ü. M.
Tiefster Punkt: 1'088 m ü. M.

Kondition: ■■■■□
Technik: ■■■■□
Landschaft: ■■■■□
Familien: ■■□□□

Entdecke mich online.

24v BLATTI TRAIL

Strecke: Metschstand – Bummerepass – Blatti – Chumi – Geils – Bergläger – Reharti – Fuhrenweidli

Distanz: 9.47 km
Auf-/Abstieg: 129hm | 815hm
Höchster Punkt: 1'992 m ü. M.
Tiefster Punkt: 1'263 m ü. M.

Kondition: ■■□□□
Technik: ■■□□□
Landschaft: ■■■■□
Familien: ■■□□□

Entdecke mich online.

BIKE-KNIGGE

Adelboden-Lenk ist ein Naturparadies. Dank Respekt und einem freundlichen Miteinander bleibt das auch so. Mit unserer Biker-Knigge steht einem genussvollen Abenteuer in der Bikeregion Adelboden-Lenk nichts im Wege:

Sicher & startklar

- Plane deine Tour sorgfältig und überschätze dich nicht.
- Behalte das Wetter stets im Blick.
- Checke dein Bike vor jeder Fahrt (Bremsen, Luftdruck, Räder, Federung, Schaltung)
- Rüste dich gut aus: Helm, Proviant, Regenkleidung und Flickzeug gehören einfach dazu.

Fair & freundlich

- Fahre vorausschauend und sei immer bremsbereit.
- Biker sind freundliche Wesen: ein herzliches «Grüssäch» wirkt Wunder.
- Schliesse Zäune und Gatter IMMER!
- Nimm deinen Abfall mit und nimm Rücksicht auf Tiere und Pflanzen.
- Bleib auf bestehenden Wegen.

BIKE VERMIETUNG & SERVICE

BÜSCHLEN BIKESPORT & MORE
Schlegelistr. 1 + 3, 3715 Adelboden
Tel. +41 (0)33 673 24 60
bueschlen-bikesport.ch
info@bueschlen-bikesport.ch

HARI SPORT
Dorfstrasse 17A, Adelboden
Tel. +41 (0)33 673 02 70
harisport.ch

GARAGE INNIGER
Bodenstrasse 1, 3715 Adelboden
Tel. +41 (0)33 673 22 60
garage-inniger.ch

BERGLUFT BIKE LENK
Oberriedstrasse 5, 3775 Lenk
Tel. +41 (0)33 733 04 28
bergluft-sport.ch

TROXLER SPORT
Talstation Betelberg
Badstrasse 3, 3775 Lenk
Telefon: +41(0)33 733 05 56
troxler-lenk.ch



BIKESCHULE ADELBODEN

Kinder, Jugendliche und Erwachsene lernen in der Bikeschule, auf geführten Touren oder in Workshops das ABC des Bikens kennen. Immer individuell auf jeden Einzelnen abgestimmt.

BIKESCHULE ADELBODEN
By Schweizer Skischule Adelboden
Tel. +41 (0)33 673 80 90
bikeschule-adelboden.ch

Save the Date
FOCUSWATER SUNSET SESSIONS

Biken bis zum Sonnenuntergang
14. Juli 2023
31. Juli 2023
Höchst-Trail Adelboden



FOCUS WATER

