TARIFS REMONTÉES MÉCANIQUES
ÉTÉ 2026

TÉLÉCABINE BETELBERG	AG ½-tarif	Adulte Normal	Adulte Spécial*
1 section (par ex. station inférieure à station intermédiaire)	10	20	
2 sections (par ex. station inférieure à station amont)	20	40	
à partir de 3 sections	Prix selon forfait journalier Adelboden-Lenk		

TÉLÉCABINE STAND-XPRESS			
Lenk-Metschstand (station amont) ↑ ou ↓	20	40	
Lenk-Metsch (station intermédiaire) ↑ ou ↓	9	18	
Metsch-Metschstand (intermédiaire-amont) ↑ ou ↓	11	22	
à partir de 3 section	Prix selon forfait journalier Adelboden-Lenk		

CARTES JOURNALIÈRES ET PASS MULTI-JOUR ADELBODEN-LENK			
Carte journalière	29	58	31
Forfait famille 1 jour	82 (max. 2 adultes et 4 enfants)		
3 pour 2 jours			62
7 pour 4 jours			122

Les enfants (à partir de 6 -15 ans) bénéficient d'une réduction de 50 % sur le tarif normal ou le tarif spécial pour les trajets individuels et les cartes journalières/de plusieurs jours. Les enfants jusqu'à l'âge de 6 ans voyagent gratuitement.

PASS DE RANDONNÉE D'ÉTÉ	Adulte	Jeune	Enfant
Adelboden-Lenk	295	239	129
(incl. Frutigen)	(à partir 20 ans)	(16 – 19 ans)	(6 – 15 ans)

Validité et informations complémentaires: adelboden-lenk.ch/randonnee

CARTES À POINTS**		
240 points	182	98
480 points	324	176

**Retrait de points et plus d'informations : adelboden-lenk.ch

VTT	Jour	Saison
Trail-Ticket (transport VTT)	10	100

MOUNTAIN-CART (EXCL. RE-MONTÉE)	Adulte	Enfant
1 course au Metschstand	15	10

TROTTI-BIKE (EXCL. REMONTÉE)	Adulte AG ½-tarif	Adulte Normal	Adulte Spécial*	Enfant (à partir 10 ans) Normal	Enfant (à partir 10 ans) Spécial*
Location 1 course		15		10	
Location toute la journée		18		18	
Forfait Trotti-Bike journalière	45	60	47	45	32

EXPLICATION DES TARIFS

Les prix sont indiqués en francs suisses (CHF) et incluent la TVA. Sous réserve de modification des tarifs. Dépôt KeyCard CHF 5. Les conditions générales (CGV) de Bergbahnen Adelboden-Lenk AG s'appliquent.

***Spécial (carte d'hôte, AlpsPass ou habitant):**
Avec une SIMMENTAL CARD valide, une carte d'hôte d'Adelboden valide, un AlpsPass, ainsi que pour les résidents des communes d'Adelboden, de la Lenk et de Frutigen.
La carte d'hôte ou l'AlpsPass doit être présenté lors de l'achat.
simmentalcard.ch

Carte Junior et billet de covoiturage pour enfants: Les enfants titulaires d'une carte Junior ou d'un billet de covoiturage pour enfants des CFF voyagent gratuitement s'ils sont accompagnés d'un parent / d'un accompagnateur titulaire d'un billet valable. (sans activités de loisirs)

50% de rabais AG, demi-tarif
100% de rabais Carte Junior

Groupes (à partir de 10 personnes) sur réservation

Cartes journalières, multi-jours, forfait randonnée d'été Adelboden-Lenk: Valable sur les installations de transport d'été à Adelboden-Frutigen-Lenk (remontée Adelboden- Lenk, Tschentenalp-Bahn, Engstligenalp-Bähnen, Frutigen-Elsigenalp).

281 Lenk i.S. – Bühlberg – Lenk i.S. — 6 avril au 4 décembre 2026

Lenk Bahnhof	dép.	07.30	08.30	09.30	10.30	12.00	13.34	14.34	15.34	16.34	
Bühlberg	arr.	07.45	08.45	09.45	10.45	12.15	13.49	14.49	15.49	16.49	
Bühlberg	dép.	08.05	09.05	10.05	11.05	12.17	14.05	15.05	16.05	17.05	
Lenk Bahnhof	arr.	08.20	09.20	10.20	11.20	12.32	14.20	15.20	16.20	17.20	

Autres arrêts: Gerbi, Grün, Seiten, Höhe, Flüehlistrasse, Hubel, Buggeli, Tannenbühl, Brandegg.
à l'envers de 6 juin – 11 octobre 2026

282 Lenk i. S. – Iffigenalp – Lenk i. S. — 9 mai au 11 octobre 2026

Lenk Bahnhof	dép.	08.30	09.30	10.30	12.30	14.30	15.30	16.30
Iffigenfall	arr.	08.44	09.44	10.44	12.44	14.44	15.44	16.44
Iffigenalp	arr.	08.54	09.54	10.54	12.54	14.54	15.54	16.54
Iffigenalp	dép.	09.00	10.00	11.00	14.00	15.00	16.00	17.00
Iffigenfall	dép.	09.10	10.10	11.10	14.10	15.10	16.10	17.10
Lenk Bahnhof	arr.	09.24	10.24	11.24	14.24	15.24	16.24	17.24

Autres arrêts: Gemeindehaus, Badgässli, Krummenbach (station aval Betelberg), Blatti, Mittaghorn, Fure, Alpenrösli, Hubelmatte, Ritzdole.
Samedi et Dimanche du 9 – 24 mai, 14, 15 mai et tous les jours du 30 mai – 11 octobre 2026
Réservation souhaitée en général et obligatoire pour les groupes. Nombre de places limité pour toutes les courses.

283 Lenk i.S. – Simmenfälle – Lenk i. S. — 6 avril au 4 décembre 2026

Lenk Bahnhof	dép.	06.38	07.53	09.28	10.28	11.28	12.13	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00
Metschbahnen	dép.	06.43	07.58	09.33	10.33	11.33	12.18	14.05	15.05	16.05	17.05	18.05
Simmenfälle	arr.	06.49	08.04	09.39	10.39	11.39	12.24	14.11	15.11	16.11	17.11	18.11
Simmenfälle	dép.	06.49	08.04	09.42	10.42	11.42	12.24	14.14	15.14	16.14	17.14	18.14
Metschbahnen	dép.	06.55	08.10	09.48	10.48	11.48	12.30	14.20	15.20	16.20	17.20	18.20
Lenk Bahnhof	arr.	07.00	08.15	09.53	10.53	11.53	12.35	14.25	15.25	16.25	17.25	18.25

Autres arrêts: Tennisplatz, Neufeld (Camping), Kuspo, Rohrbrücke, Rothenbach, Sumpfbach, Litte, Edelweiss, Zelg.
Tous les jours du 6. juin, – 11. octobre 2026 Lundi – Vendredi sans jours fériés, du 6 – 17 avril, 4 mai – 26 juin, 10 août. – 25 septembre, 19 octobre – 4 décembre 2026

280 Lenk i.S. – Aegerten, REKA-Zentrum – Lenk i.S. — 6 avril au 4 octobre 2026

Lenk Bahnhof	dép.	09.00	11.00	13.42	15.42	17.42
REKA-Aegerten	dép.	09.03	11.03	13.45	15.45	17.45
Reitzentrum	dép.	09.08	11.08	13.50	15.50	17.50
Lenk Bahnhof	arr	09.14	11.14	13.56	15.56	17.56

Autres arrêts: Marktplatz, Erlebnisbad, Waldrand, Honeggli, Lischmatte, Schadauli, Äussere Bleiken, Boden Zentrum, Innere Bleiken, Mühleweidli.
Pour les horaires complets, consultez l'office de tourisme.

289 Lenk i.S. – Laubbärgli – Lenk i.S. — 9 mai au 4 octobre 2026

Lenk Bahnhof	dép.	A 07.30	08.30	09.30	10.30	12.10	14.30	15.27	16.30		
Lenk Rufeli	arr.	A 07.38	08.38	09.38	10.38	12.18	14.38	15.35	16.38		
Laubbärgli	arr.	A 07.50	08.50	09.50	10.50	12.30	14.50	15.47	16.50		
Laubbärgli	dép.	A 07.51	09.00	10.00	11.00	12.35	15.00	16.00	17.00		
Lenk Rufeli	dép.	A 08.03	09.12	10.12	11.12	12.47	15.12	16.12	17.12		
Lenk Bahnhof	arr.	A 08.11	09.20	10.20	11.20	12.55	15.20	16.20	17.20		

A Circule Lun. – Ven. sans jours fériés

Réservation obligatoire sur toutes les lignes pour les groupes à partir de 10 personnes, la veille avant 17h00, téléphone +41 33 673 74 74.
Toutes les indications sont sans garantie. Horaire complet, y compris les courses irrégulières, en ligne sur sbb.ch/fr oder afabus.ch.

CIRCUIT D'ALTITUDE GRYDEN
PAYSAGE DE CRATÈRE UNIQUE

Un miracle géologique
Sur le Betelberg se cache l'un des endroits les plus extraordinaires de Suisse : **les Gryden**. Ce paysage de roches bizarres, en forme de cratère, fascine, émerveille et fait plaisir à voir.

Bon à savoir: Le point de départ du circuit d'altitude de Gryden est la station supérieure de Leiterli. Le circuit fait 7,5 km de long (340 m de dénivelé), Temps de marche : environ 2.5 h.

Leiterli – Steinstoss – Stübleni – Gryden – Steinstoss – Leiterli

betelberg.ch/circuit-gryden

SENTIER DES MARMOTTES BETELBERG
UN MALIN PLAISIR À RANDONNER

Allez dans le monde des marmottes – le sentier des marmottes, long de 3 km, et riche en aventures (temps de marche : env. 1h- 1h30), commence à la station supérieure Leiterli et se termine à la station intermédiaire Stoss. Le chemin est praticable avec une poussette adaptée au terrain (ne convient pas aux nouveau-nés et aux nourrissons). Et comme jouer et marcher donnent faim, les aires de pique-nique invitent à faire une pause bien méritée.

betelberg.ch/sentier-des-marmottes

Les rangers de Betelberg en route
Les week-ends, les rangers de Betelberg sillonnent les sentiers lorsque le temps le permet. Ils connaissent toutes sortes d'histoires sur la vie animale au Betelberg et ont même emporté dans leurs bagages une véritable peau de marmotte à toucher.

Point fort pour les enfants : tanière des marmottes
Explorer un «vrai» tanière des marmottes ? C'est possible grâce au grand quartier d'hiver en bois de ces astucieux habitants de la montagne, près du lac de rétention au Leiterli. L'attraction interactive pour jouer, apprendre et découvrir permet de se faire une idée ludique de la vie des marmottes.

Expédition Marmotte:
Partez à la découverte du royaume des marmottes avec le garde forestier du Betelberg. Le clou du spectacle ne manque pas à l'appel : sortez vos jumelles, réglez la mise au point et observez de loin la famille de marmottes. Cette expédition est proposée exclusivement en allemand. Dates des expéditions: betelberg.ch/murmeli-expedition

SENTIER DES FLEURS ALPINES BETELBERG
BALADE À TRAVERS LES FLEURS

Plus de 300 espèces différentes de fleurs alpines, d'herbes et de lichens poussent le long du sentier des fleurs alpines au Betelberg! Grâce à quelque 90 panneaux, les randonneurs et les personnes intéressées se laissent envoûter par le monde des fleurs alpines sur ce circuit de 1,6 km. La randonnée commence à la station supérieure de Leiterli.

Excursions publiques en été 2026
Avec humour et des histoires passionnantes, Margrit Dubi, révèle lors de ses excursions de nombreuses informations intéressantes et inhabituelles sur le monde de la flore alpine. Cette expédition est proposée exclusivement en allemand.
Dates des excursions et informations complémentaires:
betelberg.ch/sentier-fleurs-alpines

ALPENBLUMENWEG
SENTIER DES FLEURS ALPINES
LENK BETELBERG
SEIT 1989

Histoires de fleurs alpines
Si vous voulez en savoir plus sur la splendeur des fleurs de Betelberg, écoutez les histoires diverissantes de notre ranger de fleurs, Margrit Dubi.

Scannez le code QR:

betelberg.ch/histoires-de-fleurs-alpines

POUR LES ENFANTS : BALADE EN TÉLÉCABINE
AVEC MONA, FLÖCKLI ET MORITZ

Montez à bord et installez-vous confortablement : dans l'une de ces télécabines ludiques, la montée vers le Betelberg devient le moment fort et inoubliable de chaque excursion. En chemin, la **vache Mona**, la **chèvre Flöckli** et la **marmotte Moritz** vous racontent leur vie à l'alpage (en patois et en français).

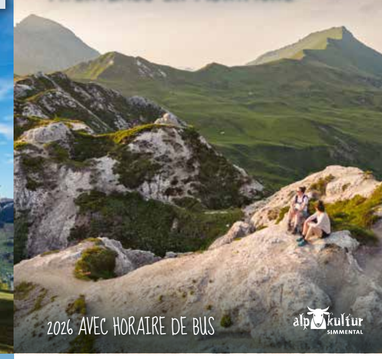
Au fait : une fois en haut, le plaisir continue — ces histoires amusantes pour enfants se poursuivent pendant la descente.

betelberg.ch/telecabines-thematiques

LENK SIMMENTAL

SIMMENTAL CARD INCL.

RANDONNÉES ET AVENTURES EN MONTAGNE



2026 AVEC HORAIRE DE BUS

alpkultur SIMMENTAL

HORAIRES DES REMONTÉES MÉCANIQUES

Télécabine Betelberg
4 juin – 25 octobre 2026 — 8h30 – 17h00, tous les jours

Dernière montée Lenk – Leiterli — 16h30
Dernière descente Leiterli – Lenk — 17h00

À partir du 31 octobre 2026, jusqu'au début des sports d'hiver au Metsch, tous les week-ends de 9h30 à 16h00 ouvert.

Télécabine Stand-Xpress Metsch
24 juin – 18 octobre 2026 — 9h00 – 17h00
Ouvert de mercredi à dimanche

Dernière montée Lenk – Metschstand — 16h30
Dernière descente Metschstand – Lenk — 17h00

REMONTÉES ET TRANSPORTS PUBLICS INCLUS

Transports publics inclus
Utiliser les transports publics avec la SIMMENTAL CARD (carte d'hôte) gratuitement toute l'année.
Infos et lignes incluses : simmentalcard.ch/fr

Remontées mécaniques comprises
Dans certains hôtels, l'utilisation des installations des remontées mécaniques Adelboden-Lenk AG est incluse à partir de la première nuitée.
Infos et établissements participants:

betelberg.ch/inclus

PARTAGEZ VOS EXPÉRIENCES AVEC NOUS ET NOUS PARTAGERONS LES NÔTRES AVEC VOUS

@lenksimmentaltourismus #lenksimmental
@adelbodenlenk #adelbodenlenk
@betelberg #betelberg @ vogellisberg #vogellisberg

Inscrivez-vous dès maintenant à la newsletter:
lenk-simmental.ch/fr/newsletter

CONTACT

Lenk-Simmental Tourismus lenk-simmental.ch	+41 33 736 35 35
Bergbahnen Adelboden-Lenk adelboden-lenk.ch | betelberg.ch | vogellisberg.ch	+41 33 952 52 52
Lenk Bus	+41 33 673 74 74
Agathe's Taxi 4 x 4	+41 33 733 33 33

RESTAURANTS DE MONTAGE

Alpen-Imbiss Leiterli betelberg.ch/fr/ete-en-montagne/manger-boire/	+41 33 952 52 53	
Berghaus Betelberg (Hubel)	+41 79 308 17 92	
Berghaus Stoss	+41 79 235 83 88	berghaus-stoss.ch
Restaurant Wallegg-Stube	+41 33 733 16 35	wallegg-stube.ch
Laubbärgli*	+41 33 736 31 11	mirolis-erlebniswelten.ch
Restaurant Bühlberg	+41 33 733 15 60	buehlberg.ch
Berghotel Hahnenmoospass*	+41 33 673 21 41	hahnenmoos.ch
Nessli Beizli (mai et juin ouvert de jeudi – dim. | juillet à octobre ouvert de mercredi – dim.)	+41 79 841 69 58	
Bergrestaurant Metschstand (24 juin – 18 octobre, 2026, ouvert de mercredi – dim.)	+41 33 952 52 53	metschstand.ch
Restaurant Simmenfälle*	+41 33 733 10 89	simmenfaelle.ch
Restaurant Siebenbrunnen*	+41 77 457 40 42	allemann-lenk.ch
SAC Wildhornhütte*	+41 33 733 23 82	wildhornhuette.ch
SAC Wildstrubelhütte*	+41 33 744 33 39	wildstrubelhuette.ch
Berghaus Iffigenalp*	+41 33 733 13 33	iffigenalp.ch

Sens unique à Iffigenalp : montée : xxh30 – xxh45, descente : xxh00 – xxh15

* avec possibilité d'hébergement

NUMÉROS D'URGENCE
Ambulance: 144 | Rega: 1414

L'ÉTÉ À LA MONTAGNE AU VOGELLISIBERG
L'AVENTURE À ADELBODEN-LENK

Se déconnecter et se ressourcer loin du quotidien. La région autour du VogellisiBerg (Metsch-Hahnenmoos-Sillerenbühl-Chuenisbärgli) est un véritable paradis pour les amateurs d'action, les personnes en quête de calme et les amoureux de la nature. La télécabine 10 places Stand-Xpress transporte confortablement les visiteurs de la Lenk jusqu'au Metschstand.

D'ailleurs, le Metschstand est la Mecque des pilotes de parapente – le terrain de décollage se trouve directement à la station supérieure et l'atterrissage est possible à la station inférieure.

1ère conseil Lenk : circuit Metschstand
Ce circuit de 4 km, à la station supérieure, invite à apprécier le panorama et à s'arrêter en chemin au bord du lac de rétention bleu turquoise de Brenggen. Scanner le code QR et découvrir d'autres idées de randonnée.

2ème conseil Lenk : Regenboldshorn
Un sommet caché avec une vue au loin – le Regenboldshorn est rapidement et facilement accessible depuis le Metschstand via le col de Bummere sur le côté ouest. Au sommet du «Rägäpölis», un panorama de montagne grandiose attend les conquérants.

3ème conseil Adelboden : sentier de découverte Vogellisi
Le long de dix postes, les personnes intéressées se plongent dans les aventures de Vogellisi et de ses compagnons. Au bout du sentier découverte, un vaste espace barbecue invite petits et grands à jouer et à se reposer. vogellisberg.ch/themenweg

CONSEIL AVENTURE VOGELLISIBERG
MOUNTAIN-CARTS

À vos carts, prêts, partez! Dévaler la montagne sur trois roues – la descente mène de la station supérieure du Stand-Xpress à la station intermédiaire de Metsch.

Bon à savoir: Les personnes doivent mesurer au moins 140 cm et le poids maximal est de 100 kg. Les jeunes non accompagnés d'adultes doivent avoir au moins 16 ans.
vogellisberg.ch/mountain-cart

Trottiland Adelboden: unique au monde
Le vent dans les cheveux et le sourire aux lèvres : le plus grand Trottiland de Suisse se distingue par ses 45 kilomètres et ses sept itinéraires variés autour du Sillerenbühl – une expérience de nature roulante pour petits et grands.

Bon à savoir: L'âge minimum est de 8 ans et la taille minimum de 125 cm. Les enfants doivent être capables de bien utiliser les deux freins. Maximum 1 personne par trottinette (max. 100 kg).

vogellisberg.ch/trottinett

TROTTI-BIKE AU BETELBERG
DÉSALPE SUR DEUX ROUES

Plaisir et action de la montagne à la vallée. Avec les trotti-bikes, les amateurs d'action découvrent le Betelberg sous une toute autre perspective. Le parcours de 9 km mène de la station supérieure Leiterli à la station inférieure. Les trotti-bikes ultramodernes peuvent être loués avec le casque.

Bon à savoir: L'âge minimum requis est de 10 ans et la taille minimale de 125 cm. Les jeunes non accompagnés d'un adulte doivent être âgés d'au moins 16 ans. Maximum 1 personne par trotti-bike (max. 120 kg).

Remarque: Horaires d'ouverture réduits en raison des travaux de rénovation du restaurant d'altitude Leiterli. Pour connaître les dernières informations concernant l'ouverture, rendez-vous sur betelberg.ch/fr/panorama-ete («Rapport d'étape été»).
betelberg.ch/trottinette

CIRCUIT ALPIN LEITERLI
CIRCUIT DE RANDONNÉE

Pour jeunes et moins jeunes
Cette randonnée circulaire facile offre une vue magnifique sur la plus belle vallée des Alpes. Cette randonnée d'une heure environ, très facile et accessible aux poussettes tout terrain, mène de la station Leiterli au point de départ en passant par Steinstoss.

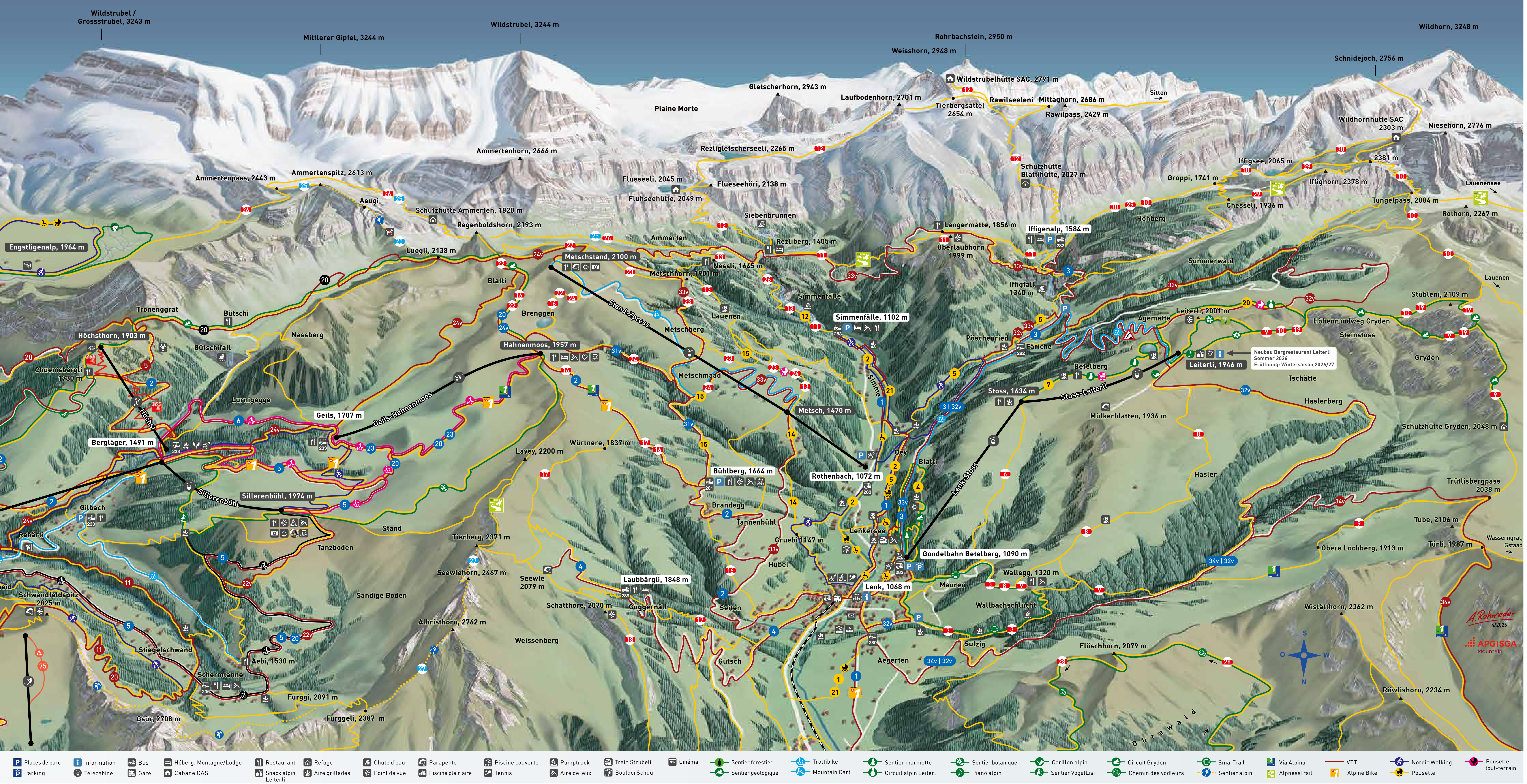
Douze stations d'information et de découverte fournissent des informations intéressantes sur l'histoire et l'AlpKultur®.

betelberg.ch/circuit-leiterli

ALPNESSTRAIL

En 13 étapes à travers les Alpes de l'Obersimmental et du Saanenland, les randonneurs de longue distance découvriront un impressionnant décor de montagne entre le Wildstrubel et le Wildhorn, une agriculture de montagne intacte et un itinéraire qui ralentit.

alpnesstrail.ch/fr



RESTAURANT DE MONTAGNE LEITERLI
L'ÉPROUVÉ DEVIENT MODERNE

À l'été 2026, l'ancien refuge Leiterli deviendra un nouveau restaurant de montagne. Techniquement innovant, moderne et baigné de lumière, il vous invitera à découvrir de nouveaux délices au sommet dès la saison d'hiver 2026/2027. Des moments culinaires exceptionnels vous attendent, accompagnés d'une expérience encore plus intense de la nature ! Bien sûr, il sera également possible de se régaler tout en profitant du panorama alpin pendant la phase de construction : Le «Snack alpin Leiterli» proposera des boissons fraîches et des en-cas sucrés ou salés pour les petites et les grandes faims. Dernières informations concernant le chantier et le « Snack alpin Leiterli »: betelberg.ch/restaurant-leiterli

GASTRO HIT BETELBERG
Pour les alpinistes et les gourmets.
Aller-retour au Leiterli, avec un bon de restauration de 10 francs pour l'Alpen-Imbiss Leiterli. Tarif normal : 50 CHF ; avec l'AG ou le demi-tarif : 30 CHF. Valable du lundi – vendredi 4.6.–3.7.2026 ainsi que 10.8.– 25.09.2026

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.

Horaires d'ouverture
Le restaurant est ouvert du mercredi au dimanche, aux mêmes horaires que le Stand-Xpress. Plus d'infos et réservations de tables sous metschstand.ch

GASTRO HIT METSCHSTAND
Pour les alpinistes et les gourmets.
Aller-retour jusqu'au stand de Metsch, avec un bon de restauration de 10 francs pour le restaurant d'altitude. Tarif normal 50 CHF, avec AG/demi-tarif 30 CHF. Valable du mercredi au vendredi à partir du 24.6.–3.7.2026 ainsi que 10.8.–11.9.2026.

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) – **Simmenfälle** (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) — 1 h 45
   Variante: weiter bis **Iffigenalp** (1584 m) — 1 h 15
6. **Stoss** (1634 m) – **Lenk** (1068 m) — 1 h 15
7. **Leiterli** (1946 m) – **Stoss** (1634 m) — 1h
8. **Leiterli** (1946 m) – **Wallegg** (1320 m) – **Lenk** (1068 m) — 2 h 30
9. **Leiterli** (1946 m) – **Trütlisbergpass** (2038 m) – **Obere Lochberg** (1913 m) – **Wallegg** (1320 m) – **Lenk** (1068 m) — 4 h
10. **Leiterli** (1946 m) – **Tungelpass** (2084 m) – **Stigelschafberg** (2381 m) – **Iffigsee** (2065 m) – **Iffigenalp** (1584 m) — 5 h
11. **Iffigenalp** (1584 m) – **Langermatte** (1856 m) – **Rezliberg** (Siebenbrunnen) (1405 m) – **Simmenfälle** (1102 m) — 3 h
    Variante: Langermatte (1856 m) – **Oberlaubhorn** (1999 m) — 30 Min
12. **Simmenfälle** (1102 m) – **Rezliberg** (Siebenbrunnen) (1405 m) — 1 h 10
    Variante: Rezliberg (1405 m) – **Flueseeli** (2045 m) — 1 h 20
    Variante: Flueseeli (2045 m) – **Tierbergsattel** (2654 m) – **Wildstrubelhütte SAC** (2791 m) – **Iffigenalp** (1584 m) — 5 h 45
13. **Metsch** (1470 m) – **Lauenen** (1530 m) – **Nessli** (1645 m) – **Simmenfälle** (1102 m) — 2 h 30
14. **Metsch** (1470 m) – **Gruebi** (1147 m) – **Lenk** (1068 m) — 1 h
15. **Metsch** (1470 m) – **Bühlberg** (1664 m) — 1 h 10
16. **Lenk** (1068 m) – **Bühlberg** (1664 m) — 1 h 40
    Variante: Bühlberg – Hahnenmoos (1957 m) — 1 h 10
    Variante: Hahnenmoos (1957 m) – **Metschstand** (2100 m) — 45 Min.
17. **Bühlberg** (1664 m) – **Würtnere** (1837 m) – **Seewle** (2079 m) – **Laubbärgli** (1848 m) — 2 h
18. **Laubbärgli** (1848 m) – **Schatthore** (2070 m) — 45 Min
19. **Circuit d'altitude Gryden: Leiterli** (1943 m) – **Stübleni** (2109 m) – **Gryden – Leiterli** (1946 m) — 2 h 30
20. **Circuit Leiterli** (1946 m) – **Steinstoss – Agematte – Leiterli** (1946 m) — 1 h
21. **Le sentier des maisons traditionnelles de l'Obersimmental.** Destiné aux amateurs d'architecture. Il est balisé avec des panneaux indicateurs bruns. Informations dans la brochure «Obersimmentaler Hausweg».
22. **Rundweg Metschstand** (2100 m) – **Speichersee Brenggen – Bummerepass/Wallislegi – Metschstand** (2100 m) — 1 h 15
23. **Metschstand** (2100 m) – **Metschhorn** (1901 m) – **Metsch** (1470 m) — 1 h 35
24. **Metschstand** (2100 m) – **Schattwy – Speichersee Brenggen – Metsch** (1470 m) — 1 h 45
25. **Metschstand** (2100 m) – **Luegli – Aeugi – Ammertenspitz** (2613 m) – **Ammertenpass – Ammerten – Simmenfälle** (1102 m) — 5 h 05
26. **Simmenfälle** (1102 m) – **Ammertenpass** (2443 m) – **Engstligenalp** Bergstation Luftseilbahn (1962 m) — 4 h 55
27. **Laubbärgli** (1848 m) – **Albristhorn** (2762 m) – **Fermeltal – Matten** (St. Stephan) Bhf. (1026 m) — 6 h 40
28. **Dürrenwald** (1654 m) – **Flöschhorn** (2079 m) – **Eggmatte** (1663 m) – **Dürrenwald** (1654 m) jodlerweg.ch — 2 h 45
29. **Iffigenalp** (1584 m) – **Chesseli** (1936 m) – **Iffighorn** (2378 m) – **Iffigsee** (2065 m) – **Iffigenalp** (1584 m) — 4 h 10
30. **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 au 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 und Laubbärgli Lenk	
Leiterli (1946 m) – **Tungelpass** (2084 m) – **Iffigenalp** (1584 m)	5 h
Lenk Leiterli und Iffigenalp Lenk	
Leiterli (1946 m) – **Lauenen** (1252 m)	3 h 10
Lenk Leiterli und Lauenen Gstaad Lenk	
Leiterli (1946 m) – **Rinderberg** (2079 m)	5 h 50
Lenk Leiterli und Rinderberg Zweisimmen Lenk	
Leiterli (1946 m) – **Wasserngrat** (1920 m)*	4 h
Lenk Leiterli und 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.

VTT À ADELBODEN-LENK
ESSAI SUR LE TERRAIN

32v

Explorer notre région enchanteresse 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 Adelboden-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.