

INFO

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

adelboden-lenk.ch/bike



TOP-HIGHLIGHTS



HÖCHST-TRAIL

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



METSCH TRAIL – IN PLANUNG

Von der Bergstation Metschstand bis zur Mittelstation Metsch.

BIKEKARTE 2024



BIKE-HIGHLIGHT
HÖCHST-TRAIL
ADELBODEN-LENK.CH

WICHTIGE SYMBOLE

- Einfacher Abschnitt
- Mittelschwerer Abschnitt
- Schwerer Abschnitt
- Biketransport

Route Nr. 2 & 20 (schwarzer Abschnitt):
Abschnittsweise Bike schieben

- Kasse
- Touristcenter
- Restaurant / Hotel
- Feuerstelle
- Ladestationen
- Waschanlage
- Bikehotel
- Pumptrack
- Bike-Service
- Bike-Vermietung
- Alpine Route Nr. 1
- Höchst-Trail

VERSUCHSBETRIEB

Probieren geht über Studieren. Die Bikerouten Nr. 4v, 19v, 22v, 24v, 31v, 32v, 33v 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
	CHF	CHF	CHF
Tageskarte Adelboden-Lenk (Transport Erwachsene & 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 (Transport Erwachsene & Bike inkl. Trail-Nutzung)	39	39	39
	Kind Normaltarif 6-15 J.	Kind Gästekarte/Top4	Kind Juniorkarte
	CHF	CHF	CHF
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)
	CHF	CHF	CHF
Sommer Saisonabonnement Adelboden-Lenk (Transport Person & Bike inkl. Trail-Nutzung)	380	251	344

BAHNEN MIT BIKE-TRANSPORT
Tschentenalp, Elsigenalp, Sillerenbahn, Kombibahn Hahnenmoos, Sesselbahn Höchst, Stand-Xpress Lenk, Betelberg

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

BIKE-HOTELS ENTDECKEN

Adler Adelboden
+41 33 673 41 41
info@adleradelboden.ch

The Cambrian
+41 33 673 83 83
info@thecambrianadelboden.com

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

BIKE-TRANSPORT BETRIEBSZEITEN

GONDELBAHN SILLERENBÜHL
15. Juni – 13. Oktober 2024
Montag – Samstag: 9.00 – 17.00 Uhr
Sonntag: 8.00 – 17.00 Uhr
Letzte Bergfahrt: 16.30 Uhr

KOMBIBAHN HAHNENMOOS
15. Juni – 13. Oktober 2024
Montag – Sonntag: 9.00 – 16.50 Uhr
Letzte Bergfahrt: 16.50 Uhr

SESSELBAHN HÖCHST
15. Juni – 5. Juli 2024
19. August – 20. September 2024
Samstag & Sonntag: 9.30 – 16.00 Uhr

6. Juli – 18. August 2024
21. September – 13. Oktober 2024
Montag – Sonntag: 9.30 – 16.00 Uhr
Letzte Bergfahrt: 16.00 Uhr

ELSIGENALP
18. Mai – 30. Juni 2024
Montag – Sonntag: 9.00 – 17.00 Uhr
1. Juli – 18. August 2024
Montag – Sonntag: 8.30 – 17.00 Uhr
19. August – 20. Oktober 2024
Montag – Sonntag: 9.00 – 17.00 Uhr
Letzte Bergfahrt: 16.40 Uhr

TSCHENTENALP
9. Mai – 30. Juni 2024, Donnerstag – Sonntag, inkl. Montag 20. Mai 2024
1. Juli – 20. Oktober 2024, täglich
9.00 – 17.00 Uhr
Letzte Bergfahrt: 17.00 Uhr

BETELBERG
8. Juni – 20. Oktober 2024
Montag – Sonntag: 8.30 – 17.00 Uhr
Letzte Bergfahrt 16.30 Uhr

STAND-XPRESS METSCH
22. Juni – 13. Oktober 2024
Mittwoch – Sonntag: 9.00 – 17.00 Uhr
Letzte Bergfahrt: 16.30 Uhr

PUMPTRACKS NUTZUNG KOSTENLOS

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

Pumptrack Lenk
Modularer Pumptrack an der Lenk für Klein und Gross

Pumptrack Frutigen
Ideales Trainingsgelände für Jung und Alt beim Sportzentrum



365 HÖCHST-TRAIL

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 1'900 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)



HIGHLIGHT

Entdecke mich online.

INFORMATIONEN ZU ITRS
(International Trail Rating System)

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.

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.

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.

Entdecke mich online.

25 ELSIGSEE RUNDE

Strecke: Elsigenalp – Elsigsee – Elsigenalp

Distanz: 3.1 km
Auf-/Abstieg: 140hm | 140hm
Höchster Punkt: 1'936 m ü. M.
Tiefster Punkt: 1'794 m ü. M.

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.

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.

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 «Grüßsäch» 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
+41 33 673 24 60
bueschlen-bikesport.ch

HARI SPORT
Dorfstrasse 17A, 3715 Adelboden
+41 33 673 02 70
harisport.ch

GARAGE INNIGER
Bodenstrasse 1, 3715 Adelboden
+41 33 733 22 60
garage-inniger.ch

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

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

BIKE OASE AG
Dammweg 8, 3714 Frutigen
+41 33 671 16 76
bikeoase.ch



BIKESCHULE ADELBODEN

Verbessere deine Bike-Skills! In unserer Bikeschule bieten wir Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Egal, ob du an geführten Touren, an Workshops oder an unseren spannenden Bike Camps teilnimmst – wir haben das perfekte Angebot für dich. Unsere erfahrenen Bike-Guides vermitteln nicht nur professionelle Fahrtechniken, sondern schenken dir auch unvergessliche Bike-Erlebnisse.

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

Save the Date

FOCUS WATER SUNSET SESSIONS

Biken bis zum Sonnenuntergang
27. Juli 2024
03. August 2024
Höchst-Trail Adelboden

SPONSORED BY PEUGEOT

DIE PERFEKTEN UNTERKÜNFTE FÜR ZWEIRADKÜNSTLER UND MOUNTAINBIKERINNEN!