

INFORMATIONEN

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.

BIKEMAPPE 2022



Neu: **Höchst-Trail**  
AB JULI 2022  
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
- 📍 Neu: Höchst-Trail

SOS-NOTFALLNUMMERN

144 Rettungsdienst  
1414 Rega

HÖCHST-TRAIL SOS

+41 33 673 70 99

VERSUCHSBETRIEB

Probieren geht über Studieren. Die Bikerouten Nr. 4v, 19v, 22v, 24v, 31v, 32v und 34v werden von der Ski- und Bikeregion Adelboden-Lenk als Versuchsbetrieb unterhalten. Die entsprechend signalisierten Wege nutzen Wanderer und Biker.

### BIKE-TICKETS ADELBODEN-LENK

	Erwachsene Normaltarif	Erwachsene GA/HTA	Erwachsene Gästekarte/ Top4
<b>Tage / days</b>	CHF	CHF	CHF
<b>Tageskarte Adelboden-Lenk</b> (Transport Person & Bike inkl. Trail-Nutzung)	66	38	40
<b>Trail-Ticket Adelboden-Lenk</b> (Nutzung der Trails inkl. Bike-Transport)	10	10	10
	Kind Normaltarif 6-15 J.	Kind Gästekarte/ Top4	Kind Juniorkarte
<b>Tage / days</b>	CHF	CHF	CHF
<b>Tageskarte Adelboden-Lenk</b> (Transport Kind & Bike inkl. Trail-Nutzung)	38	25	10
<b>Trail-Ticket Adelboden-Lenk</b> (Nutzung der Trails inkl. Bike-Transport)	10	10	10

### SAISONABONNEMENTE

	Erwachsene	Kinder (6-15)	Senioren (16-19)
	CHF	CHF	CHF
<b>Sommer Saisonabonnement Adelboden-Lenk inkl. Bike</b>	380	251	344

### GÜLTIGKEIT

Tschentenalp, Elsigentalp, Sillerenbahn, Geils-Hahnenmoos, Höchst, Dorfbahn, Stand-Xpress Lenk, Betelberg, Bus Adelboden-Gilbach-Geils

### GA/HTA und Juniorkarte gültig

Webshop unter [adelboden-lenk.ch](http://adelboden-lenk.ch)



**ÜBERNACHTUNGSTIPP**  
 Offizielle Bike-Hotels in der Region:  
**Adler Adelboden**  
 +41 33 673 41 41 | [info@adleradelboden.ch](mailto:info@adleradelboden.ch)  
**Lenkerhof gourmet spa resort 5\* Supérieur**  
 +41 33 736 36 36 | [welcome@lenkerhof.ch](mailto:welcome@lenkerhof.ch)  
 Die perfekten Unterkünfte für Zweirad-künstler und Mountainbikerinnen!

### BIKE-TRANSPORT BETRIEBSZEITEN

**GONDELBAHN SILLERENBÜHL**  
 11. Juni bis 16. Oktober 2022  
 Montag-Samstag: 9.00 bis 17.00 Uhr  
 Sonntag: 8.00 bis 17.00 Uhr  
 Letzte Bergfahrt: 16.30 Uhr

**KOMBIBAHN HAHNENMOOS**  
 11. Juni bis 16. Oktober 2022  
 Montag-Sonntag: 9.00 bis 16.50 Uhr  
 Letzte Bergfahrt: 16.50 Uhr

**SESELLIFT HÖCHST**  
 11. Juni bis 8. Juli 2022  
 15. August bis 23. September 2022  
 Samstag & Sonntag: 10.00 bis 16.00 Uhr

9. Juli bis 14. August  
 24. September bis 16. Oktober 2022  
 Montag-Sonntag: 10.00 bis 16.00 Uhr  
 Letzte Bergfahrt: 16.00 Uhr

**ELSIGEN**  
 4. Juni bis 30. Juni 2022  
 Montag-Sonntag: 9.00 bis 17.00 Uhr

1. Juli bis 31. August 2022  
 Montag-Sonntag: 8.30 bis 17.00 Uhr

1. September bis 23. Oktober 2022  
 Montag-Sonntag: 9.00 bis 17.00 Uhr  
 Letzte Bergfahrt: 16.40 Uhr

**TSCHEENTEN**  
 13. Juni bis 6. Juli 2022  
 Donnerstag-Sonntag: 9.00 bis 17.00 Uhr

7. Juli bis 23. Oktober 2022  
 Montag-Sonntag: 9.00 bis 17.00 Uhr

24. Oktober bis 4. Dezember 2022  
 Mittwoch-Freitag: 10.00 bis 15.00 Uhr  
 Samstag-Sonntag: 9.00 bis 17.00 Uhr  
 Letzte Bergfahrt: 17.00 Uhr

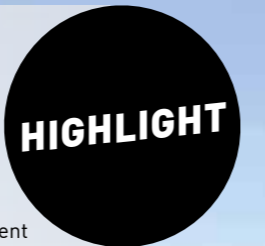
**BETELBERG**  
 11. Juni bis 23. Oktober 2022  
 Montag-Sonntag: 8.30 bis 17.00 Uhr  
 Letzte Bergfahrt 16.30 Uhr

**STAND-XPRESS METSCH**  
 25. Juni bis 16. Oktober 2022  
 Mittwoch-Sonntag: 9.00 bis 17.00 Uhr  
 Letzte Bergfahrt ab 16.30 Uhr

### HÖCHST TRAIL

Für geübte, abenteuerlustige und entdeckungsfreudige Biker. Der Höchst-Trail führt von der Bergstation Höchsthorn 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 shredgen können. Der Einstieg auf rund 1900 Meter über Meer ist bequem mit der Sesselbahn Höchst erreichbar.

Start: Bergstation Höchst  
 Ziel: Bergläger  
 Länge: 3'800m  
 Höhenmeter: 410m abwärts  
 Schwierigkeit: rot (mittel)



### 4v

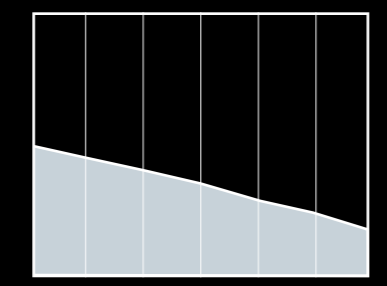
**TSCHEENTENEGGE DOWNHILL**

Strecke:  
 Tschentenalp - Tschentenegge - Alpengarten Hörnli

Distanz: 3'200m  
 Auf-/Abstieg: 6hm | 425hm  
 Höchster Punkt: 1'940 M. ü. M.  
 Tiefster Punkt: 1'524 M. ü. M.



Kondition:   
 Technik:   
 Landschaft:   
 Familien:



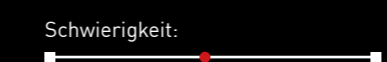
Entdecke mich online.

### 5

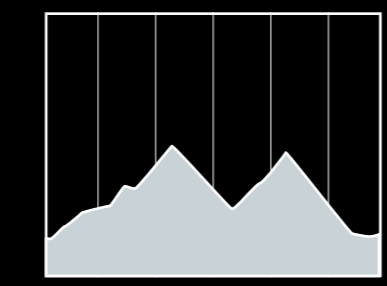
**SILLERENBÜHL-TRONEGGGRAT**

Strecke:  
 Adelboden - Stiegelschwand - Unterstalde - Sillerenbühl - Bergläger - Tronegggrat - Engstligenbach - Adelboden

Distanz: 25'600m  
 Auf-/Abstieg: 1'204hm | 1'204hm  
 Höchster Punkt: 1'980 M. ü. M.  
 Tiefster Punkt: 1'524 M. ü. M.



Kondition:   
 Technik:   
 Landschaft:   
 Familien:



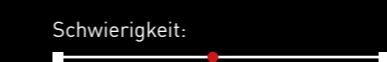
Entdecke mich online.

### 24v

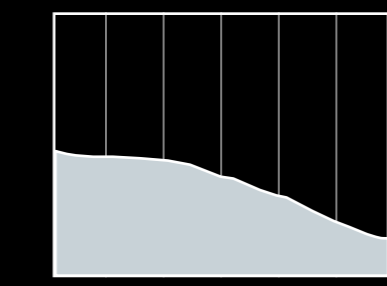
**BLATTI TRAIL**

Strecke:  
 Metschstand - Bummerepass - Blatti - Chumi - Geils - Bergläger - Reharti - Fahrenweidli

Distanz: 9'470m  
 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.

### 25

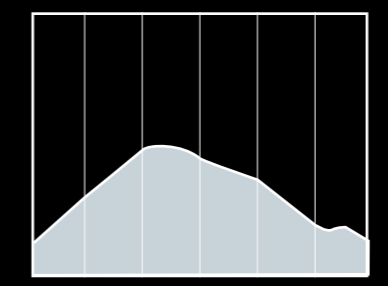
**ELSIGSEE RUNDE**

Strecke:  
 Elsigentalp - Elsigsee - Elsigentalp

Distanz: 3'200m  
 Auf-/Abstieg: 140hm | 140hm  
 Höchster Punkt: 1'933 M. ü. M.  
 Tiefster Punkt: 1'792 M. ü. M.



Kondition:   
 Technik:   
 Landschaft:   
 Familien:



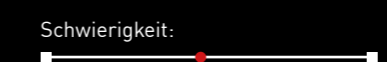
Entdecke mich online.

### 32v

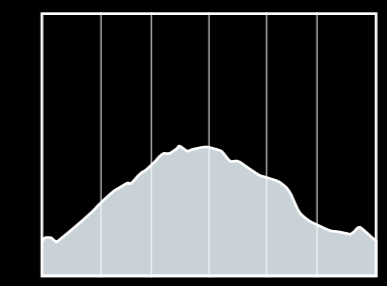
**SUMMERWALD ROUTE**

Strecke:  
 Lenk - Leiterli - Äbi - Summerwald - Lenk

Distanz: 27'600m  
 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.

### BIKE VERMIETUNG

**BÜSCHLEN BIKESPORT & MORE**  
 Schlegelstr. 1 + 3, 3715 Adelboden  
 Tel. +41 (0)33 673 24 60  
[www.bueschlen-bikesport.ch](http://www.bueschlen-bikesport.ch)  
[info@bueschlen-bikesport.ch](mailto:info@bueschlen-bikesport.ch)

**HARI SPORT**  
 Dorfstrasse 17A, Adelboden  
 Tel. +41 (0)33 673 02 70  
[www.harisport.ch](http://www.harisport.ch)

**GARAGE INNIGER**  
 Bodenstrasse 1, 3715 Adelboden  
 Tel. +41 (0)33 673 22 60  
[www.garage-inniger.ch](http://www.garage-inniger.ch)

**BERGHAUS ELSIGENTALP**  
 3714 Frutigen  
 5x Fatbike  
 Tel. +41 (0)33 671 10 26  
[info@berghaus-elsigentalp.ch](mailto:info@berghaus-elsigentalp.ch)

**BERGLUFT BIKE LENK**  
 Oberriedstrasse 5, 3775 Lenk  
 Tel. +41 (0)33 733 04 28  
[www.bergluft-sport.ch](http://www.bergluft-sport.ch)

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

### 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.



### 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  
[www.bikeschule-adelboden.ch](http://www.bikeschule-adelboden.ch)



### 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 und meide loses Gelände & Wildruhezonen.

