

BIKE-TICKETS ADELBODEN-LENK			
	Erwachsene Normaltarif	Erwachsene GA/Halbtax	Erwachsene Gästekarte/ Top4
Tageskarte Adelboden-Lenk (Transport inkl. Trail-Nutzung)	CHF 68	CHF 39	CHF 41
Trail-Ticket Adelboden-Lenk (Nur Bike-Transport inkl. Trail-Nutzung)	10	10	10
Bike-Ticket Höchst Gültig auf Strecke Oey-Bergläger & Sesselbahn Höchst (Transport inkl. Trail-Nutzung)	39	39	39
	Kinder Normaltarif (6-15 Jahre)	Kinder Gästekarte/Top4	Kinder Juniorkarte
Tageskarte Adelboden-Lenk (Transport inkl. Trail-Nutzung)	CHF 39	CHF 26	CHF 10
Trail-Ticket Adelboden-Lenk (Nur Bike-Transport inkl. Trail-Nutzung)	10	10	10
GA/Halbtax und Juniorkarte gültig Webshop unter adelboden-lenk.ch			

SAISONABONNEMENTE			
	Erwachsene	Kinder (6-15 Jahre)	Senioren (ab 64 Jahren)
Sommer Saisonabonnement Adelboden-Lenk (Transport inkl. Trail-Nutzung)	CHF 386	CHF 254	CHF 349

BAHNEN MIT BIKE-TRANSPORT

Tschentenalp, Elsigenalp, Sillerenbahn, Kombi-
bahn Hahnenmoos, Sesselbahn Höchst, Stand-
Xpress Lenk, Betelberg

UNTERRICHT

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

SAISONABONNEMENTE			
	Erwachsene	Kinder (6-15 Jahre)	Senioren (ab 64 Jahren)
Sommer Saisonabonnement Adelboden-Lenk (Transport inkl. Trail-Nutzung)	CHF 386	CHF 254	CHF 349

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 Mehrfachnut-
zung von Wegen zu erhalten.

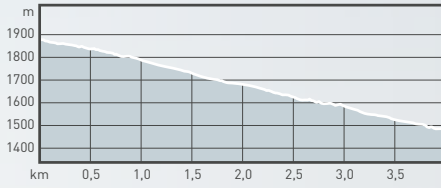
Deine Erfahrungen helfen uns:
adelboden-lenk.ch/versuchsbetrieb

365

HÖCHST-TRAIL

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

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



Tour online



HIGHLIGHT

INFORMATIONEN ZU ITRS
(International Trail Rating System)



BIKE-TRANSPORT
BETRIEBSZEITEN

GONDELBAHN SILLERENBÜHL
7. Juni – 19. Oktober 2025
Montag – Samstag: 9.00 – 17.00 Uhr
Sonntag: 8.00 – 17.00 Uhr
Letzte Bergfahrt: 16.30 Uhr

KOMBIBAHN HAHNENMOOS
7. Juni – 19. Oktober 2025
Montag – Sonntag: 9.00 – 16.50 Uhr
Letzte Bergfahrt: 16.50 Uhr

SESSELBAHN HÖCHST
7. Juni – 4. Juli 2025
11. August – 19. September 2025
Samstag & Sonntag: 9.30 – 16.00 Uhr

5. Juli – 10. August 2025
20. September – 12. Oktober 2025
Montag – Sonntag: 9.30 – 16.00 Uhr
Letzte Bergfahrt: 16.00 Uhr

ELSIGENALP
14. – 30. Juni 2025
Montag – Sonntag: 9.00 – 17.00 Uhr
1. Juli – 17. August 2025
Montag – Sonntag: 8.30 – 17.00 Uhr
18. August – 19. Oktober 2025
Montag – Sonntag: 9.00 – 17.00 Uhr
Letzte Bergfahrt: 16.40 Uhr

TSCHENTENALP
8. Mai – 29. Juni 2025, Donnerstag – Sonntag,
inkl. Montag 9. Juni 2025
30. Juni – 19. Oktober 2025, täglich
9.00 – 17.00 Uhr
Letzte Bergfahrt: 17.00 Uhr
Samstag 9.00 – 22.00 Uhr
Letzte Bergfahrt: 21.30 Uhr

BETELBERG
7. Juni – 26. Oktober 2025
Montag – Sonntag: 8.30 – 17.00 Uhr
Letzte Bergfahrt: 16.30 Uhr

STAND-XPRESS LENK
25. Juni – 12. Oktober 2025
Mittwoch – Sonntag: 9.00 – 17.00 Uhr
Letzte Bergfahrt: 16.30 Uhr

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, Regen-
kleidung und Flickzeug gehören einfach dazu.

- Fair & freundlich**
- Fahre vorausschauend und sei immer
bremsbereit.
 - Biker sind freundliche Wesen: Ein herzliches
«Grüässäch» 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

GARAGE INNIGER
Bodenstrasse 1, 3715 Adelboden
+41 33 673 22 60 | garage-inniger.ch

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

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

ADELBODEN-LENK
...DANK!

BIKEKARTE 2025



BIKE-HIGHLIGHT
HÖCHST-TRAIL
ADELBODEN-LENK.CH

FOCUS
WATER+



FOCUSWATER
SUNSET SESSION
BIKEN BIS ZUM SONNENUNTERGANG
19. JULI 2025 | HÖCHST-TRAIL ADELBODEN

PAT BURGNER
LIVE-KONZERT

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



ALLE INFOS ZUM BIKEN
IN ADELBODEN-LENK



Bikeregion Adelboden-Lenk
+41 33 952 52 52 | adelboden-lenk.ch/bike
Betelberg adelboden-lenk.ch
Silleren-Hahnenmoos adelboden-lenk.ch
Elsigen-Metsch elsigen-metsch.ch
Tschentenalp tschentenalp.ch

  adelbodenLenk

SOS-NOTFALLNUMMERN

144 Rettungsdienst
1414 Rega

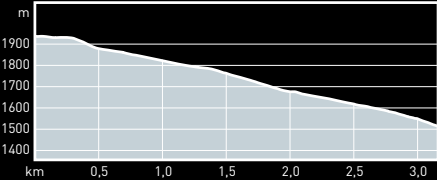
HÖCHST-TRAIL SOS
+41 33 673 70 99

4v

TSCHENTENEGGE TRAIL

Tschentenalp – Tschentenegge – Alpengarten
Hörnli

Distanz: 3.2 km
Auf-/Abstieg: 0 hm | 425 hm
Höchster Punkt: 1940 m ü. M.
Tiefster Punkt: 1524 m ü. M.



Tour online

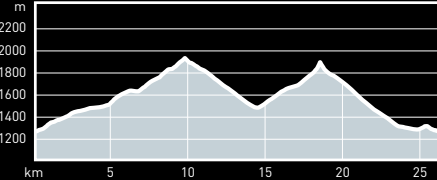


5

SILLERENBÜHL-TRONEGGGRAT

Adelboden – Stiegelschwand – Understalde –
Sillerenbühl – Bergläger – Tronegggrat –
Adelboden

Distanz: 26.4 km
Auf-/Abstieg: 1116 hm | 1204 hm
Höchster Punkt: 1980 m ü. M.
Tiefster Punkt: 1262 m ü. M.



Tour online



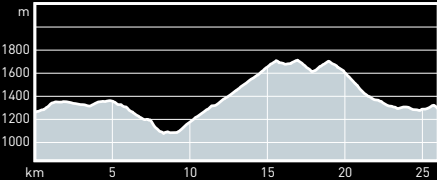
8

ALP METSCH

E-Bike Tipp

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

Distanz: 26 km
Auf-/Abstieg: 1026 hm | 1026 hm
Höchster Punkt: 1710 m ü. M.
Tiefster Punkt: 1077 m ü. M.



Tour online

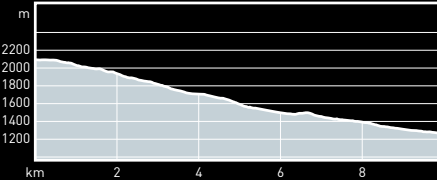


24v

BLATTI TRAIL

Metschstand – Bummerepass – Blatti – Chumi
– Geils – Bergläger – Rehärti – Fuhrenweidli

Distanz: 9.9 km
Auf-/Abstieg: 24 hm | 850 hm
Höchster Punkt: 2095 m ü. M.
Tiefster Punkt: 1269 m ü. M.



Tour online

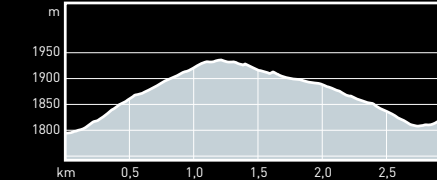


25

ELSIGSEE RUNDE

Elsigenalp – Elsigsee – Elsigenalp

Distanz: 3.1 km
Auf-/Abstieg: 142 hm | 142 hm
Höchster Punkt: 1936 m ü. M.
Tiefster Punkt: 1794 m ü. M.



Tour online

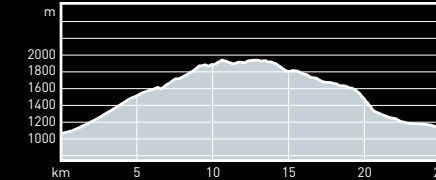


32v

SUMMERWALD ROUTE

Lenk – Aegerten – Haslerberg – Leiterli – Aebi
– Sommerwald – Pöschennied – Lenk

Distanz: 26.6 km
Auf-/Abstieg: 924 hm | 924 hm
Höchster Punkt: 1942 m ü. M.
Tiefster Punkt: 1066 m ü. M.



Tour online

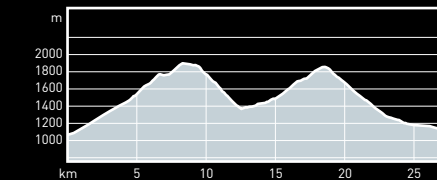


33v

PANORAMAROUTE
METSCHHORE-LANGERMATTE

Lenk – Bühlbergstrasse – Metsch – Metsch-
maad – Metschhore – Wengibärgli – Rezlberg
– Langermatte – Pöschennied – Lenk

Distanz: 28.4 km
Auf-/Abstieg: 1319 hm | 1319 hm
Höchster Punkt: 1899 m ü. M.
Tiefster Punkt: 1065 m ü. M.



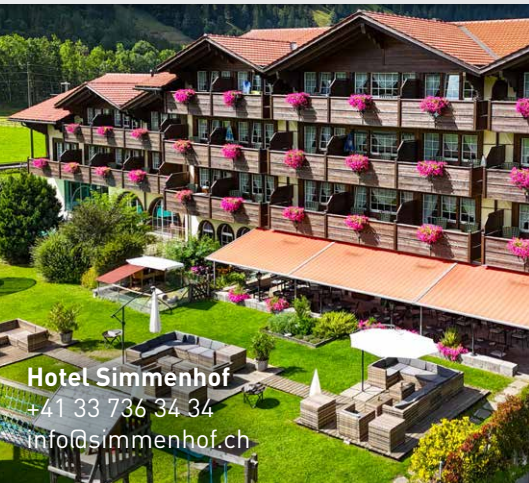
Tour online



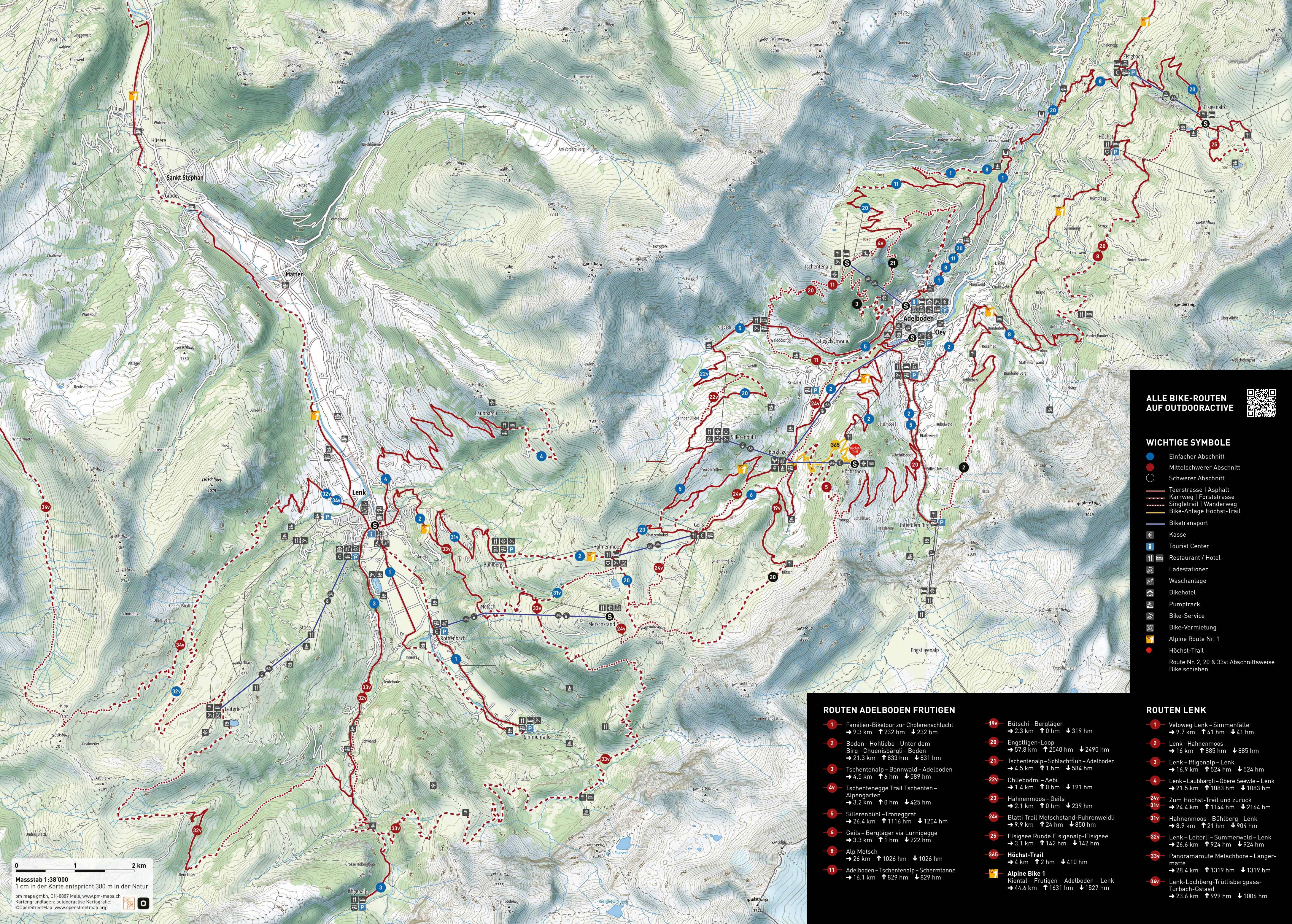
BIKE-HOTELS ENTDECKEN: DIE PERFEKTEN UNTERKÜNFTE
FÜR ZWEIRADKÜNSTLER UND MOUNTAINBIKERINNEN!



KURVE Apartments & Lounge
+41 33 534 47 21
info@kurve-adelboden.ch



Hotel Simmenhof
+41 33 736 34 34
info@simmenhof.ch



ALLE BIKE-ROUTEN
AUF OUTDOORACTIVE



WICHTIGE SYMBOLE

- Einfacher Abschnitt
- Mittelschwerer Abschnitt
- Schwerer Abschnitt
- Teerstrasse | Asphalt
- Karrweg | Forststrasse
- Singletail | Wanderweg
- Bike-Anlage Höchst-Trail
- Biketransport
- Kasse
- Tourist Center
- Restaurant / Hotel
- Ladestationen
- Waschanlage
- Bikehotel
- Pumptrack
- Bike-Service
- Bike-Vermietung
- Alpine Route Nr. 1
- Höchst-Trail
- Route Nr. 2, 20 & 33v: Abschnittsweise Bike schieben.

ROUTEN ADELBODEN FRUTIGEN

- 1 Familien-Biketour zur Cholerenschlucht
→ 9.3 km ↑ 232 hm ↓ 232 hm
- 2 Boden - Hohliebe - Unter dem Birg - Chuenisbärgli - Boden
→ 21.3 km ↑ 833 hm ↓ 831 hm
- 3 Tschentenalp - Bannwald - Adelboden
→ 4.5 km ↑ 6 hm ↓ 589 hm
- 4v Tschentenegge Trail Tschenten - Alpengarten
→ 3.2 km ↑ 0 hm ↓ 425 hm
- 5 Sillerenbühl - Tronegrat
→ 26.4 km ↑ 1116 hm ↓ 1204 hm
- 6 Geils - Bergläger via Lurnigegge
→ 3.3 km ↑ 1 hm ↓ 222 hm
- 8 Alp Metsch
→ 26 km ↑ 1026 hm ↓ 1026 hm
- 11 Adelboden - Tschentenalp - Schermtanne
→ 16.1 km ↑ 829 hm ↓ 829 hm
- 19v Bütschi - Bergläger
→ 2.3 km ↑ 0 hm ↓ 319 hm
- 20 Engstligen-Loop
→ 57.8 km ↑ 2540 hm ↓ 2490 hm
- 21 Tschentenalp - Schlachtfluh - Adelboden
→ 4.5 km ↑ 1 hm ↓ 584 hm
- 22v Chüebodmi - Aebi
→ 1.4 km ↑ 0 hm ↓ 191 hm
- 23 Hahnenmoos - Geils
→ 24.4 km ↑ 1116 hm ↓ 239 hm
- 24v Blatti Trail Metschstand - Fuhrenweidli
→ 9.9 km ↑ 24 hm ↓ 850 hm
- 25 Elsigsee Runde Elsigenalp - Elsigsee
→ 3.1 km ↑ 142 hm ↓ 142 hm
- 365 Höchst-Trail
→ 4 km ↑ 2 hm ↓ 410 hm
- Alpine Bike 1
→ 44.6 km ↑ 1631 hm ↓ 1527 hm

ROUTEN LENK

- 1 Veloweg Lenk - Simmenfalle
→ 9.7 km ↑ 41 hm ↓ 41 hm
- 2 Lenk - Hahnenmoos
→ 16 km ↑ 885 hm ↓ 885 hm
- 3 Lenk - Iffigenalp - Lenk
→ 16.9 km ↑ 524 hm ↓ 524 hm
- 4 Lenk - Laubbärgli - Obere Seewle - Lenk
→ 21.5 km ↑ 1083 hm ↓ 1083 hm
- 24v Zum Höchst-Trail und zurück
→ 2.1 km ↑ 0 hm ↓ 2164 hm
- 31v Hahnenmoos - Bühlberg - Lenk
→ 8.9 km ↑ 21 hm ↓ 904 hm
- 32v Lenk - Leiterli - Sommerwald - Lenk
→ 26.6 km ↑ 924 hm ↓ 924 hm
- 33v Panoramaroute Metschhorn - Langermatte
→ 28.4 km ↑ 1319 hm ↓ 1319 hm
- 34v Lenk - Lochberg - Trütlisbergpass - Turbach - Gstaad
→ 23.6 km ↑ 999 hm ↓ 1006 hm