

**INFO**

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

[adelboden-lenk.ch/bike](https://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

**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, 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](https://adelboden-lenk.ch/versuchsbetrieb)

BIKE-TICKETS ADELBODEN-LENK	Erwachsene Normaltarif	Erwachsene GA/Halbtax	Erwachsene Gästekarte/Top4
	CHF	CHF	CHF
<b>Tageskarte Adelboden-Lenk</b> (Transport Erwachsene & Bike inkl. Trail-Nutzung)	66	38	40
<b>Trail-Ticket Adelboden-Lenk</b> (Nutzung der Trails inkl. Bike-Transport)	10	10	10
<b>Bike-Ticket Höchst</b> 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
<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</b> (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](http://adelboden-lenk.ch)

**BIKE-HOTELS ENTDECKEN**

**Adler Adelboden**  
+41 33 673 41 41  
[info@adleradelboden.ch](mailto:info@adleradelboden.ch)

**The Cambrian**  
+41 33 673 83 83  
[info@thecambrianadelboden.com](mailto:info@thecambrianadelboden.com)

**Lenkerhof gourmet spa resort 5\* Supérieur**  
+41 33 736 36 36  
[welcomel@lenkerhof.ch](mailto: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)



**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.

**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.

**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.

**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.

**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.

**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.

Save the Date

**FOCUS WATER SUNSET SESSIONS**

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

**BIKE-VERMIETUNG- & SERVICE**

**BÜSCHLEN BIKESPORT & MORE**  
Schlegelistr. 1 + 3, 3715 Adelboden  
+41 33 673 24 60  
[bueschlen-bikesport.ch](http://bueschlen-bikesport.ch)

**HARI SPORT**  
Dorfstrasse 17A, 3715 Adelboden  
+41 33 673 02 70  
[harisport.ch](http://harisport.ch)

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

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

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

**BIKE OASE AG**  
Dammweg 8, 3714 Frutigen  
+41 33 671 16 76  
[bikeoase.ch](http://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](http://bikeschule-adelboden.ch)

**SPONSORED BY PEUGEOT**