

Vue d'ensemble:

Sentiers pédestre dans le vallée à Adelboden avec une faible différence de hauteur
Courtes randonnées alpin dans les environs du village Adelboden
Sommets de montagne alpin facile à monter dans les environs d' Adelboden

page 1
page 3
page 6

Carte de randonnée [Adelboden.pdf](#)



Conseils et remarques :

Le bistro ' Kiosk- Treff Adelboden', Dorfstrasse 56 est le point de départ des randonnées, si aucun autre est donnée. Toutes les réclamations en responsabilité sont rejetés. Tout le monde fait sa route à sa responsabilité. Trouvez votre appartement ou maison de vacances à Adelboden: www.alpenferien.ch

Sentiers pédestre dans le vallée à Adelboden avec une faible différence de hauteur

Le long de la rivière Engstligen vers les cascades de l'Engstligen***



Les cascades d'Engstligen à Adelboden sont parmi les cascades les plus élevées et les plus belles dans les Alpes . En 2 cascade l'eau tombe environ 500m sur le mur de rocher . Les cascades sont entrés dans l ' »Inventaire fédéral des paysages, sites et monuments naturels d' importance nationale » .Guide Michelin de Tourisme classé les cascades comme *** - attraction .

Route(67): Schulgässli, Oey-Schützenbrücke, Bonderlensträssli, scierie (détournement) le long de la rivière Engstligen moussant (67) via "Müli" (Boden), Rauf Matta, Chäli (103) à la cascade inférieure.
Sentier supplémentaire(104): Ascension sur sentier rocheux et escarpé à la cascade supérieure est très populaire pour les randonneurs expérimentés. Des souliers de randonnée avec des semelles solides et antidérapantes sont nécessaires.(+ 1h, + différence de hauteur 350m).
Remarques: Bon sentier de randonnée le long du ruisseau en traversant les alpages et la forêt à la cascade Engstligen inférieure. Belle vue au massif Wildstrubel. Le sentier après la scierie est sans véhicules.
Trajet aller: 1,75h, différence d'hauteur 150m

Chollerenschlucht (gorge) ***



Gorge profonde et étroite avec des cascades et des moulins à eau et rocher coincé. La gorge est fournie avec des ponts et des escaliers.Elle est bien accessible.

Route(60): Schlegelistrasse, rue Ausserschwand-, Holzachseggen à gorge Cholleren.

Sentier supplémentaire: Au Pochtenkessel moussant(+ 0,5 h, différence d'hauteur -50m)

Remarques: Des rues et des bons sentiers de randonnée. Passez la gorge seulement de bas..

Trajet aller: 1.5h, différence d'hauteur -220m.

Vallée Bunderlen aux cascades Lohner(Praticable par voiture d'enfant)



Route(65): Schulgässli, Schützenbrücke, Bonderlenstrasse, Bonderlen, 'im Läger' à Holzberg.
Remarques: Ruelles et bon sentier en traversant les pâturages alpins au pied du massif Lohner (3049m) de roche escarpé.

Trajet aller: 1.5h, différence d'hauteur 300m

Gilbach - Eselmoos - Boden promenade circulaire (Praticable par voiture d'enfant)

Route(56, 57): Ruelle Riseten (56), Münti, Reparti, le long du ruisseau à Geils , ruelle Eselmoos , puis vers le bas de la vallon en traversant Eselmoos (57) et Boden retour au village.

Remarques: Bon chemin le long des ruisseaux Allenbach et Geils . Ruelle Eselmoos avec peu de trafic.

Sentier Circulaire: 2h, différence d'hauteur 140m

Courtes randonnées alpin dans les environs du village Adelboden

Via Schwandfeldspitz(2026m) à Schärmtanne ***



Vue panoramique sur vallée d'Engstligen, le massif Wildstrubel, les cascades Engstligen et les Alpes bernoises occidentale.

Route (77): Montez de la gare de montagne du téléphérique Tschenten (1940m) au Schwandfeldspitz(0,25 h, différence d'hauteur 90m)Descente par des pâturages alpines fleuries et forêt de montagne à Schärmtanne (restaurant) 1,75h, différence d'hauteur -540m. De là, vers le village sur la ruelle avec peu de trafic (ou tour sur calèche) 0.5h différence d'hauteur -130m.

Remarques: Descente sur sentier large.

Sentier circulaire: 2,5 heures, différence d'hauteur -770m

Trouvez votre appartement ou maison de vacances à Adelboden-Lenk: www.alpenferien.ch

Tubefels: 1536 m *** (Praticable par voiture d'enfant)



Belle point de vue sur le village d'Adelboden.

Route (53): Montez de Märitplatz sur la ruelle Senggi à Tubefels par la forêt alpin.

Sentier supplémentaire : Sur le sentier supérieur Hörnli à Höreli(+ 0,5 h) .

Remarques: Sentier de randonnée parfaitement préparé. Sans véhicules après la fin du village .

Trajet aller: 0,75 h , différence d'hauteur 160m

Fluweid: 1610m



Belle vue sur la vallée d'Engstligen, aux Wildstrubel(3243m), Lohner(3049m), Albristhorn(2762m), Wildhorn(3248m) et les vallons Gilbach et Stiegelschwand

Route(53): Märitplatz , ruelle Senggi , de Senggi à Fluweid.

Randonnée supplémentaire : Sur le «Chemin de la Suisse " à Schärmtanne(+ 0,75 h)

Remarques : Sentier depuis la fin du village sans véhicule par les forêts de montagne et alpages .

Trajet aller: 1h , différence d'hauteur 250m

Schärmtanne, le long de ruisseau Allenbach



Route (52): Via la ruelle Riseten, la piscine panoramique d'Adelboden(chauffer à 25 °C), "I der Münti", Rehärti, place barbecue sur ruisseau Allenbach à Schärmtanne(restaurant).
Remarques: Sentier de randonnée sans véhicule, bien préparé le long de ruisseau et bordée d'arbres ombragés.
Route(25): 1h, différence d'hauteur 180m

Sentiers Hörnli inférieure et supérieure(Praticable par voiture d'enfant)

Belle vue sur vallée d'Engstligen, chaîne de montagne Niesen, vallon Juststal et les villages Frutigen, Aeschi et Beatenberg.

Route(50): Via Schmittengraben, sentier Hörnli inférieure à Höreli, revenir sur le sentier supérieur à Tubefels. Puis descente vers Märitplatz(place du marché) dans le village.

Remarques: Randonnée sur le sentier inférieure sur une surface dure en traverser les pâturages et les forêts alpin. Le sentier en dehors des chalets est sans véhicule et sans surface dure.

Sentier circulaire: 2h, différence d'hauteur 220m.

www.alpenferien.ch: Trouvez un logement de cette région de vacances.

Sommets de montagne alpin facile à monter dans les environs d' Adelboden

Habillement nécessaire:

- Souliers robustes à semelle solide et anti-dérapant
- Sac à dos avec de la nourriture et des boissons, des vêtements imperméable et chauds
- Carte de randonnée Adelboden Tourisme 1: 25 000

Règles:

- Ne jamais partir seul
- Informez des amis avant de commencer
- Si vous êtes pris dans une tempête inattendue ou de brouillard, il est conseillé de trouver un abri approprié et d'attendre patiemment
- En cas d'urgence, donnez des signaux sonores ou visuels à intervalles réguliers(6 par minutes avec 1 minute d'arrêt)

Ammertenspitz 2613m ***



Belle vue panoramique sur Engstligental et Simmental supérieure, aux Alpes bernoises(de l'Eiger jusque au Oldenhorn) dans l'Ammertentäli, au massif Wildstrubel (3254m) et glacier Ammerten.

Route(108): De gare d'arrivée du téléphérique Engstligenalp Adelboden via Rossfärich, Schönbüel, Ammertepass à Ammertenspitz.

Remarques: Sentier avec vue au glacier Strubel en traversant les pâturages alpines fleuries à Ammertepass(2443m). Puis vous verrez les glaciers du Wildstrubel à courte distance. Du col Ammerten montée raide vers Ammertenspitz. Peut-être que vous verrez des chamois et marmottes.

Variante: La montée de Hahnenmoos(88) via Luegli sur Ammertenspitz est très recommandée pour les randonneurs alpins expérimentés. Ce sentier est pourvu d'escaliers.

Trajet aller: 2,75h, différence d'hauteur 580m

Engstliggrat(Ortelenpass) 2659m ***



Belle vue sur Balmhorn(3699m), Altels(3629m) , Rinderhorn(3453m) , Weisshorn(4505m) et Wildstrubel Route(109): De la gare d'arrivée du téléphérique Engstligenalp Adelboden au pied des pics rocheux de Tschingellochtighorn(2735m).

Variante circulaire: A Chindbettipass (+ 2h) , si la traversée est sans neige dessous Chindbettihorn.

Remarques : Sentier via les pâturages alpines fleuries et avec vue sur glacier Strubel. Peut-être vous avez la chance de voir des bouquetins et des marmottes à la fin de la route.

Trajet aller: 3h , différence d'hauteur 700m .

Tierhörnli 2894m

Vue sur les Alpes valaisannes et Balmhorn , Altels , Tälligletscher , Tällisee , Wildstrubel(3243m) et Steghorn(3146m) .

Route(au début 111): De la gare d'arrivée du téléphérique Engstligenalp Adelboden à travers les pâturages alpines fleuries en passant Märbenen et Dossen avec petit lac à Chindbettipass(2623m). De là en face de Strubelgletscher au sommet.

Remarques : Sentier jusque à Chindbettipass. Après le col, il n'y a pas de sentier, seulement des décombres rocheuses et de la neige . En début de l'été un pic à glace est recommandé. Route pour des randonneurs alpin expérimentés .

Trajet aller: 4h, différence d'hauteur 930m.

Tierberg 2371m



Panorama Laveygrat



Belle vue panoramique sur les Alpes bernoises , les Pré-alpes fribourgeoises , Obersimmental , Hahnenmoos, Wildstrubel(3254m) avec Töti Äbeni(glacier de la Plaine Morte) .

Route(96) : De gare d'arrivée télécabine Sillerenbühl via Laveygrat à Tierberg .

Remarques: Sentier à travers les alpages fleuris. Peut-être que vous verrez des chamois et marmottes .

Supplément pour randonneurs alpins expérimentés : Sur la crête à l' Albristhorn(2762m) (+ 1,75h , différence d'hauteur 300m) . Parfois il n'y a aucune sentier.

Trajet aller: 1.5h , différence d'hauteur 400m .

Rägapöli(Regenbolshorn) 2193m ***



Vue panoramique sur Wildstrubel avec glacier d' Ammerten et 'Toti Aebeni'(glacier de la Plaine Morte), Wildhorn(3254m), Geils et vallon Ammerten.

Route(88): De gare d'arrivée de la télécabine Sillerenbühl Adelboden sur bon sentier avec belle vue via Hahnenmoospass(restaurant et gare d'arrivée de la télécabine Hahnenmoos) , " uf em Blatti " à Walis-Legi. Puis montez raide et étroit à Rägepöli.

Variante: Un détour de Hahnenmoospass via Metschstand est très recommandé(+ 0,5 h) .

Remarques: Randonnée à travers des pâturages alpines fleuries. Peut-être que vous verrez des marmottes de montagne.

Trajet aller: 2h , différence d'hauteur 200m

Bunderspitz 2546m ***



Vue panoramique Engstligental et Kandertal, belle vue sur les Alpes bernoises(UNESCO patrimoine mondial naturel Jungfrau-Aletsch), Gasterental et Oeschinensee .

Route(64 , 116): Via Schulgässli , Schützenbrücke , Bundertal à Bunderalp. De là sentier de montagne(116) sur Bunderspitz .

Remarques: De les pâturages jusque à la zone sans végétation. Peut-être que vous verrez des chamois , des bouquetins ou des marmottes.

Supplément: Pour la descente un détour via Bunderchrinde(2385m) + 0,5 h) est recommandé .

Variante court: En taxi ou en voiture privée(demandez pour votre permis à l'autorité locale) à Bunderalp. De là randonnée au sommet: 3h , différence d'hauteur 800 m

Trajet aller du village: 5h , différence d'hauteur 1300m

Elsighorn 2341m ***



Belle vue panoramique sur Engstlental et Kandertal, Blümlisalp(3663m) et Alpes bernoises orientale(UNESCO patrimoine mondial naturel Jungfrau-Aletsch)

Route(124): De la gare du télécabine Elsigental à Elsighorn.

Remarques: A travers les pâturages alpines douces et fleuris sur sentiers larges sur le sommet.

Variante supplémentaire à la descente: Un détour via Elsigsee avec ses arbres nouveaux et au Brandsee avec un coin barbecue est recommandé.

Trajet aller: 1.5h, différence d'hauteur 540m

Informations générales

Propositions de randonnées avec *** sont très recommandés.

Carte recommandée: Carte randonnée pédestre Adelboden 1: 25.000, publié par Kur- und Verkehrsverein (Centre touristique) Adelboden.

www.alpenferien.ch Ici vous trouvez un appartement de cette région de vacances.

Téléphones: urgence 144, police 117, appel d'urgence européen 112

Toutes les réclamations en responsabilité sont rejetés. Tout le monde fait son randonnée à son risque.

S'il vous plaît signalez toutes les Fautes ou des informations incorrectes à:

fritz.lauber@bluewin.ch