

**Übersicht:**

- [Tal- Wanderungen in Adelboden mit geringer Höhendifferenz](#) Seite 2
- [Kurze Alpine Wanderungen in der Umgebung des Dorfes Adelboden](#) Seite 4
- [Hoch -Alpine Wanderungen auf leicht zu besteigende Berggipfel in Adelboden](#) Seite 7

[Wanderkarte Adelboden.pdf](#)



**Hinweise:**

Der '[Kiosk-Treff Adelboden](#)', Dorfstrasse 56 gilt als Ausgangspunkt der Wanderungen, sofern kein Anderer angegeben ist.

Alle Haftungsansprüche werden abgelehnt. Jeder wandert in eigener Verantwortung.

[www.alpenferien.ch](http://www.alpenferien.ch): Hier finden Sie eine Unterkunft in Adelboden - Frutigen

**Tal-Wanderungen in Adelboden mit geringer Höhendifferenz**

## Entlang dem Fluss Engstlige zu den Engstligen-Wasserfällen \*\*\*



Die Engstligen-Wasserfälle in Adelboden zählen zu den höchsten und schönsten Wasserfällen in den Alpen. In 2 Kaskaden stürzt das Wasser rund 500 Meter über die Felswand. Sie sind eingetragen im "Schweizer Bundesinventar der Landschaften und Naturdenkmäler von nationaler Bedeutung".

Im Guide Michelin de Tourisme werden die Wasserfälle als \*\*\*-Sehenswürdigkeit bewertet.

Route(67): Schulgässli, Oey-Schützenbrücke, Bonderlensträssli, Sägerei (Abzweigung) entlang der schäumenden Engstlige(67) via "Müli"( Boden), Raufmatta, Chäli(103) zum unteren Wasserfall.

Zusatzroute(104): Aufstieg über steilen und steinigen Bergweg zum oberen Wasserfall ist für erfahrene Bergwanderer sehr beliebt, benötigt aber Bergschuhe mit fester und griffiger Sohle (+ 1h , + HD 350m).

Hinweis: Guter Wanderweg entlang des Baches durch Wiesen, Alp-Weiden und Wald zum unteren Engstligen-Wasserfall. Schöne Sicht auf den mit Gletschern bedeckten Wildstrubel. .Autofrei ab Sägerei. Hinweg 1,75h , HD 150m

## Chollerenschlucht \*\*\*



Tief und eng in den Fels erodierte Wildbachschlucht mit Wasserfällen, Wassermühlen und eingeklemmtem Felsblock. Die Schlucht ist mit Brücken und Treppen versehen und gut begehbar.  
Route(60): Schlegelstrasse, Ausserschwandstrasse, Holzachseggenweg zur Chollerenschlucht.  
Zusatzwanderung zum schäumenden und tosenden Pochtenkessel(+ 0,5h , HD -50m)  
Hinweis: Schmale Strassen und gute Wanderwege. Die Schlucht nur von unten nach oben mit gutem Schuhwerk begehen.  
Hinweg: 1,5h , HD -220m.

## Bunderlental, zu den Lohnerwasserfällen( geeignet mit Kinderwagen)



Route(65): Schulgässli, Schützenbrücke, Bonderlensträssli, Bonderlen, "im Läger", zum Holzberg.  
Hinweis: Schmale Strassen und Wanderweg durch Wiesen und Alpweiden an den Fuss des schroffen

Felsmassivs des Lohners(3049m).  
Hinweg: 1,5h ,HD 300m

### Gilbach - Eselmoos - Boden Rundwanderung(geeignet mit Kinderwagen)

Route(56, 57): Risetensträssli(56), Münti, Rehärti, entlang Geilsbach bis Eselmoossträssli, dann talauswärts via Eselmoos(57), Boden zurück ins Dorf.

Hinweis: Guter, Wanderweg entlang des Allenbachs und Geilsbaches durch Wald und Weiden. Rückweg auf schmaler Eselmoosstrasse mit wenig Verkehr.

Rundweg: 2h , HD 140m

### **Kurze Alpine Wanderungen in der Umgebung des Dorfes Adelboden**

#### Via Schwandfeldspitz(2026m) nach Schärmtanne \*\*\*



Panorama-Sicht auf Engstligental, Wildstrubel, Engstligenwasserfälle und Berner Alpen.

Route(77): Ab Bergstation Tschenten(1940m) Aufstieg auf Schwandfeldspitz, 0,25 h, HD 90m.

Hinweis: Abstieg durch blumenreiche Alpweiden und Gebirgswald auf gutem Wanderweg nach Schärmtanne( Restaurant) 1,75h, HD -540m. Von dort ins Dorf auf wenig befahrener Strasse oder Fahrt mit Rösslipost. 0,5h HD -130m.

Rundwanderung: 2,25h , HD -770m

[www.alpenferien.ch](http://www.alpenferien.ch): Hier finden Sie eine Ferienwohnung oder Ferienhaus in Adelboden -Lenk



Tubefels: 1536 m \*\*\* ( geeignet mit Kinderwagen)



Aussichtskanzel über dem Dorf Adelboden

Route: Marktplatz, Senggistrasse(53) auf Tubefels. Zusatzvariante: Auf oberem Hörnliweg auf das Höreli(+0,5h).

Hinweis:: Gut ausgebauter breiter Wanderweg durch Gebirgswald, ab Dorfende autofrei.

Hinweg 0,75h ,HD 160m

Fluweid: 1610m



Schöne Aussicht auf Engstlimental, Wildstrubel(3243m), Lohner(3049m), Gilbachtal, Stiegelschwand, Albristhorn(2762m) und Wildhorn(3248m).

Route(53): Marktplatz, Senggistrasse, Senggi auf Fluweid. Zusatzvariante: Auf "Weg der Schweiz" nach Schärmtanne( + 0,75h)

Hinweis:Guter Wanderweg durch Gebirgswald und Alpweiden, ab Dorfende autofrei.

Hinweg 1h , HD 250m

## Schärmtanne, entlang dem Allenbach



Route(52): Risetensträssli, vorbei am geheizten(25 °C) Panorama-Schwimmbad Adelboden, "In der Münti", Rehärti, Brätlistelle am Bach zur Schärmtanne(Restaurant).  
Hinweis: Guter Wanderweg entlang des Allenbachs, der von schattenspendenden Bäumen gesäumt und autofrei ist.  
Hinweg 1h , HD 180m

## Höreli und oberer Hörnliweg Rundwanderung( geeignet mit Kinderwagen)

Schöne Sicht auf Engstligental, Niesen-kette, Justistal, Frutigen , Aeschi und Beatenberg.  
Route:(50) Schmittengraben, unterer Hörnliweg aufs Höreli, Rückkehr über oberen Hörnliweg, Tubefels und Abstieg zum Marktplatz im Dorf.  
Hinweis: Im unterer Teil führt der Wanderweg mit Hartbelag durch Chalets, Wiesen, Wald und Alpweiden. Der Weg ist nach den Chalets autofrei ohne Hartbelag.  
Rundweg 2h ,HD 250m.

## Hoch-Alpine Wanderungen auf leicht zu besteigende Berggipfel in Adelboden

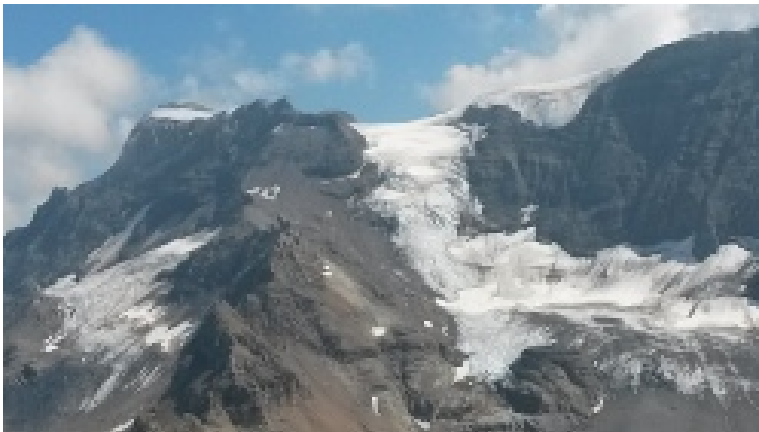
Erforderliche Ausrüstung:

- Bergschuhe mit griffiger und feste Sohle
- Rucksack mit Verpflegung und Getränk, wetterfeste und warme Kleidung
- Wanderkarte Adelboden 1:25000 , Herausgeber Adelboden Tourismus

Regeln für ihre Sicherheit:

- Gehen Sie nie allein
- Informiert Verwandte oder Freunde vor dem Start
- Werden Sie von Gewittern oder Nebel überrascht, sucht einen geeigneten Unterstand und wartet ruhig ab.
- Geraten Sie in Bergnot, gebt regelmässige akustische oder sichtbare Zeichen(6 Mal pro Minute und 1 Minute Pause)

### Ammertenspitz 2613m \*\*\*



Schöner Aussichtspunkt mit Rundblick ins Engstlimental und obere Simmental, auf Berner Alpen (vom Eiger bis Oldenhorn), ins Ammertentäli, auf Wildstrubel(3254m) und Ammertengletscher.  
Route(108): Ab Bergstation Engstligenalp via Rossfärich, Schönbüel, Ammertepass zum Ammertenspitz.

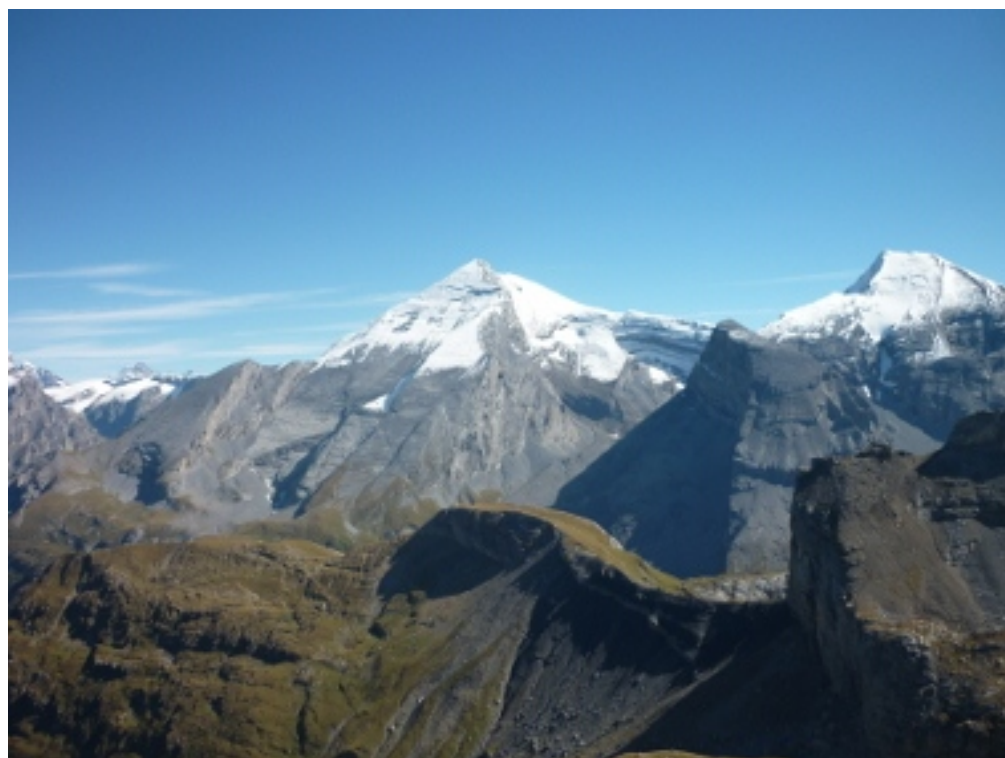
Hinweis: Bergweg durch blumige Alpweiden mit Sicht auf Strubelgletscher bis Ammertepass(2443m), dann sehen Sie die Gletscherwelt des Wildstrubels aus der Nähe. Weiter mit steilem Aufstieg zum Ammertenspitz. Vielleicht sehen Sie Gamsen oder Murmeltiere.

Variante: Für schwindelfreie, tritt-sichere Bergwanderer ist der Aufstieg ab Hahnenmoospass(88) via Luegli über den mit Treppen versehenen Aeugi-LOWA Bergweg sehr zu empfehlen.

Hinweg: Ab Bergstation Engstligenalp Adelboden: 2,75h , HD 580m

[www.alpenferien.ch](http://www.alpenferien.ch): Hier finden Sie eine Ferienwohnung oder Ferienhaus in Adelboden -Lenk

Engstliggrat(Ortelenpass) 2659m \*\*\*



Schöne Sicht auf Balmhorn(3699m), Altels(3629m), Rinderhorn(3453m), Weisshorn(4505m) und Wildstrubel

Route(109): Bergstation Engstligenalp Adelboden, Aertelengrat, an den Fuss der Felszinnen des Tschingellochtighorns(2735m).

Zusatz-Variante als Rundwanderung: Via Chindbettipass(+ 2h) empfohlen, sofern Traversierung unter Chindbettihorn schneefrei ist.

Hinweis: Bergpfad mit Sicht auf Strubelgletscher. Mit etwas Glück sehen Sie Steinböcke im obersten Teil und Murmeltiere.

Hinweg: 3h , HD 700m.



### Tierhörnli 2894m

Sicht auf Teile der Walliser Alpen, Balmhorn, Altels, Tälligletscher, Tällisee, Wildstrubel(3243m) und Steghorn(3146m).

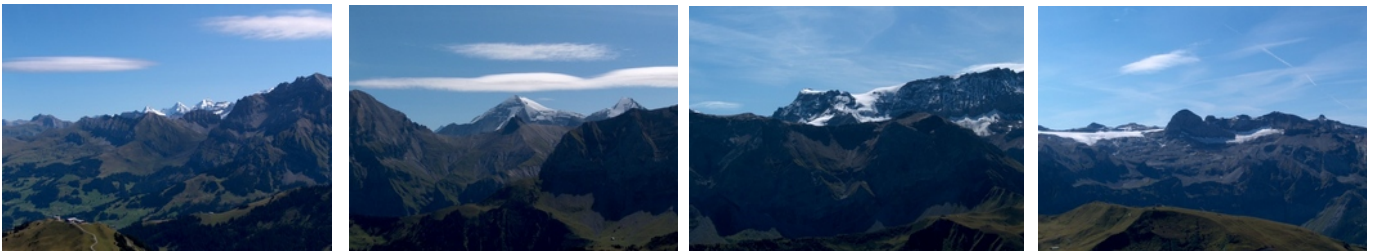
Route( anfangs 111): Ab Bergstation Engstligenalp Adelboden via Märbenen , Dossen mit kleinem See, Chindbettipass(2623m) zum 'Tierhörnli'.

Hinweis: Bergweg, ab Chindbettipass kein Weg, nur Geröll und Schnee(im Frühsommer wird ein Eispickel empfohlen); Unten Blumenreich mit Sicht auf Strubelgletscher. Nur für geübte Berggänger.  
Hinweg: 4h , HD 930m.

### Tierberg 2371m \*\*\*



### Panorama vom Laveygrat



Panorama-Sicht auf Berner Alpen, Freiburger Voralpen, Obersimmental, Hahnenmoos, Wildstrubel(3254m)

und Toti Aebeni(Glacier de la Plaine Morte) .

Route(96): Ab Bergstation Sillerenbühl Adelboden via Laveygrat zum Tierberg.

Hinweis: Blumenreicher Bergweg. Vielleicht sehen Sie Gamsen oder Murmeltiere.

Zusatz-Variante für erfahrene und trittsichere Bergwanderer: Weiter auf dem Grat , teilweise ohne Pfad, bis

Albristhorn(2762m) (+ 1,75h ,HD 300m)

Hinweg: 1,5h ,HD 400m.

Rägapöli(Regenbolshorn) 2193m \*\*\*



Panorama-Sicht auf Wildstrubel mit Ammertengletscher und 'Toti Aebeni'(Glacier de la Plaine Morte), Wildhorn(3248m) , Geils und Ammertentäli.  
Route(88): Breiter Wanderweg ab Bergstation Sillerenbühl mit schöner Sicht auf Wildhorn, via Hahnenmoospass( Restaurant und Bergstation), "uf em Blatti", Walislegi/Bummeregrat(2055m), dann steiler und schmaler Aufstieg zum Rägapöli.  
Hinweis: Wanderung durch blumige Alpwiesen. Möglicherweise sehen Sie Murmeltiere.  
Variante: Sehr empfohlen wird ein Umweg vom Hahnenmoospass via Metschstand(+0,5h).  
Hinweg: 2h , HD 200m

Bunderspitz 2546m \*\*\*





Rundsicht auf Engstligerental und Kandertal, schöne Sicht auf Berner Alpen (UNESCO Welt-Naturerbe Jungfrau-Aletsch) , Gasterental und Oeschinensee.

Route(64, 116): Adalboden Dorf, Schützenbrücke, Bunderlen, Bergpfad(116) ab Bunderalp auf Bunderspitz.

Hinweis: Durch blumenreiche Alpweiden in die steinige vegetationslose Zone. Sie können Steinböcke(am Lohner) und Murmeltier sehen.

Zusatzvariante: Beim Abstieg ein Abstecher zur Bunderchrinde(2385m) +0,5h) ist sehr empfehlenswert.

Kurzvariante mit Taxi oder PW(Bewilligung bei Gemeindeverwaltung einholen): Wandern ab Bunderalp: 3h, HD 800m

Hinweg: 5h , HD 1300m

### Elsighorn 2341m \*\*\*



Panorama-Rundsicht auf Engstligerental und Kandertal, Blümisalp(3663m) und östliche Berneralpen(UNESCO Welt-Naturerbe Jungfrau-Aletsch).

Route(124): Ab Bergstation Elsigental zum Elsighorn.

Hinweis: Durch durch sanfte, blumenreiche und weite Alpweiden auf Bergpfad zum Gipfel.

Zusatzvariante: Beim Abstieg wird im unteren Teil ein Umweg zum Elsigsee mit seinen knorrigen Arven und dem Brandsee mit Brätlistelle empfohlen.  
Hinweg: 1,5h , HD 540m

## **Allgemeine Hinweise**

Ziele oder Routen mit \*\*\* : Diese Wanderungen oder Gipfeltouren sollten Sie unbedingt unter die Füße nehmen.

Empfohlene Karte: Wanderkarte Adelboden 1:25000, Herausgeber Kur- und Verkehrsverein(Tourist Center) Adelboden.

[www.alpenferien.ch](http://www.alpenferien.ch) Hier finden Sie eine Unterkunft dieser Ferienregion.

Telefon Nummern: Notruf 144, App "ECHO 112" , Polizei 117, (Europ. Notruf 112)

Alle Haftungsansprüche werden abgelehnt. Jeder wandert in eigener Verantwortung.

Bitte melden Sie allfällige Fehler oder unkorrekte Angaben an:

[fritz.lauber@bluewin.ch](mailto:fritz.lauber@bluewin.ch)