



ADELBODEN

Bienvenue

GUIDE DE VACANCES

LA BROCHURE QUI ÉLARGIT L'HORIZON

ÉTÉ

FR

ADELBODEN LENK
KANDERSTEG



#FeelTheLove

Une cordiale bienvenue

Peu de pages, mais beaucoup de possibilités : C'est sous cette devise que ce «Guide de vacances» résume les offres et les activités proposées aux visiteurs dans la vallée de l'Engstligen. Qu'il s'agisse de randonnées alpines, de visites locales, de recommandations de wellness ou de temps forts culinaires, nous présentons en bref l'essentiel du programme estival varié autour du village de Lohner. Ainsi, chacun trouvera rapidement son bonheur pendant les vacances.

04	Nature à l'état pur	28	Paradis de VTT
06	Événements estivaux	30	Offres traditionnelles
08	Digitale Dorfstrasse	32	Sport estival
10	Bon à savoir	36	Activités d'intérieur
14	Hébergements	38	Aventure
16	Avantages avec la carte d'hôte	42	Enfants et familles
18	Remontées mécaniques	44	À voir
20	Transports publics	46	Wellness
22	Paradis de la randonnée	50	Gastronomie
26	Parcours thématiques	52	Excursions dans la destination

Nature à l'état pur



MONTÉE À L'ALPAGE DE L'ENGSTLIGENALP

Fin juin, 500 têtes de bétail arpentent le sentier raide et rocailleux pour la montée à l'alpage à l'Engstligenalp.



LE PARADIS DE LA BALADE

Avec ses 300 km de chemins de randonnées et de nombreux points forts, la région offre à chaque pas de magnifiques points de vue.



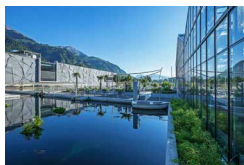
TROTTLAND

7 parcours, 45 kilomètres: entre Silleren, Hahnenmoos et le village d'Adelboden, des descentes sans fin sur deux roues. La façon idéale de découvrir la montagne de Vogellisi.



CHÂTEAU D'EAU

Les cascades de l'Engstligen, avec leurs 600 mètres de haut, occupent le deuxième rang au niveau Suisse.



MAISON TROPICALE / TROPENHAUS FRUTIGEN

Exposition interactive, flore exotique, pisciculture et gastronomie sous un même toit.



MUSIQUE DE CHAMBRE

De jeunes ensembles de haut niveau font résonner le village pendant dix jours lors du Swiss Chamber Music Festival.



VOGELLISI FÊTE D'ÉTÉ

Deux jours, une légende : Ce nouvel événement célèbre cette figure d'Adelboden par des activités variées.



LE DOMAINE SKIABLE

«Adelboden-Lenk ... à fond!» est l'un des meilleurs domaines skiables suisses avec plus de 200 km de pistes de ski.



AUDI FIS SKI WORLD CUP

La redoutable pente d'arrivée, l'ambiance à couper le souffle : Un événement légendaire. #chuenis



FONDUE ET NUITÉE DANS UN IGLOO

La neige et la glace donnent naissance à des chambres d'hôtel originales sur l'Engstligenalp. Mais sous les coupoles, on sert aussi des mets délicieux.

Événements estivaux

ÉVÉNEMENTS ACTUELS

Scannez pour savoir ce qui se passe: il suffit simplement de lire le code QR pour apprendre quand aura lieu le prochain événement culturel – un agenda sous le signe de la musique, de la tradition et des compétitions.



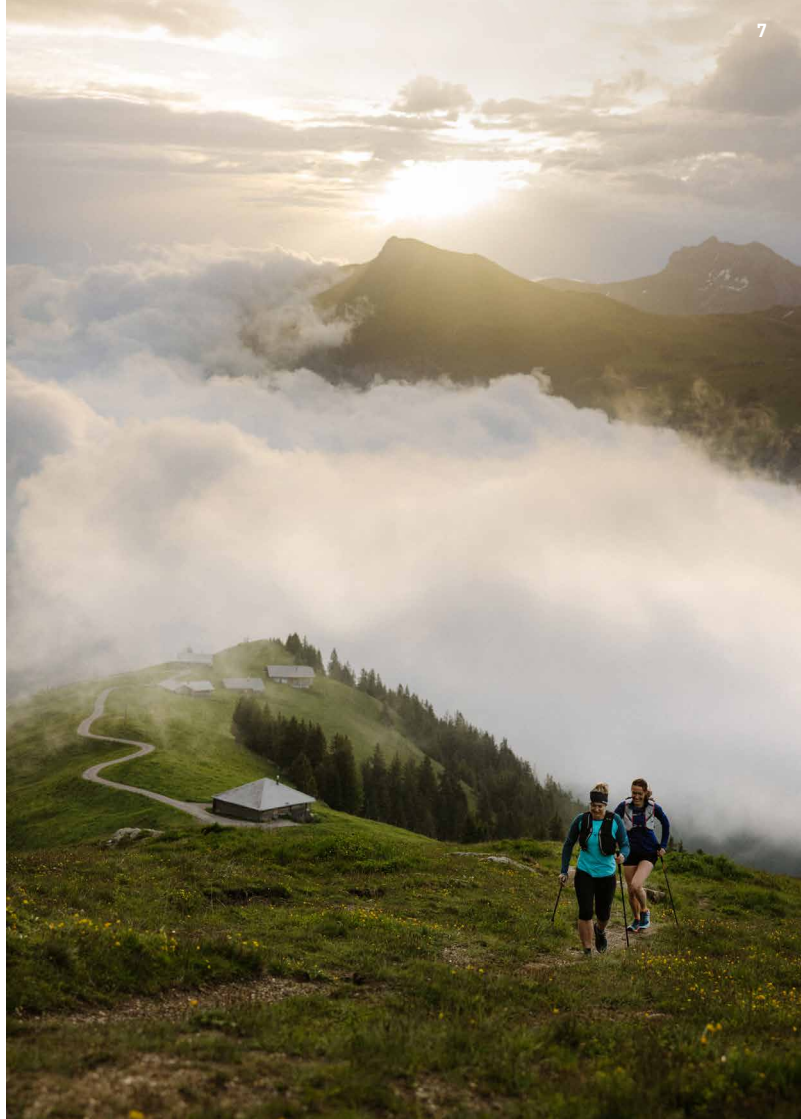
[adelboden.ch/
events-ete](https://adelboden.ch/events-ete)

BON PLAN



MARCHÉ PAYSAN D'ADELBODEN

Un village – de nombreux produits locaux:
Du 7 juillet au 11 août 2023, l'occasion de faire ses achats en plein air se présente tous les vendredis.



«Digitale Dorfstrasse»: Les commerces du village en ligne

Le long de la «Dorfstrasse» (rue du village) d'Adelboden, les commerces spécialisés proposent un choix de spécialités et de produits traditionnels, des prestations utiles et une qualité de service élevée. Cette offre de grande qualité est accessible à toute heure et de manière encore plus flexible pour les hôtes de la station et ses habitants.

Des produits alimentaires et des souvenirs peuvent être commandés en ligne et retirés ou livrés à votre convenance, de manière totalement flexible:

- au «Vogellisi-Welt», sur la place du village, chaque jour de 14 à 22 h;
- de jour comme de nuit dans l'un des deux casiers de réception;
- par livraison à votre domicile d'Adelboden;
- ou par envoi postal dans toute la Suisse.

**MAGASINS EN
LIGNE ICI**



digitaledorfstrasse.ch



Bon à savoir

La destination touristique Adelboden-Lenk-Kandersteg s'étend du Kiental à Kandersteg via Adelboden, Frutigen et jusqu'à la Lenk.

OFFICE DU TOURISME & MOUNTAIN LAB ADELBODEN

Renseignements, réservations d'hôtels, d'appartements et d'offres forfaitaires, vente de forfaits de randonnée, cartes, souvenirs, location de postes de travail et de salles de réunion. Dorfstrasse 23, Adelboden
+41 (0)33 673 80 80
adelboden.ch
adelboden@be-welcome.ch

CARTE D'HÔTE

Chaque hôte paie une taxe de séjour – mais pour quoi faire ? Vous trouverez un aperçu sous : adelboden.ch/fr/taxe-de-sejour. Selon les règlements communaux, chaque hôte séjournant à Adelboden est tenu de s'acquitter de la taxe de séjour.

En contrepartie, elle pourra ainsi obtenir une carte d'hôte et profiter de ses nombreux avantages. La carte d'hôte est délivrée directement par le logeur. Vos trouverez un aperçu de vos avantages à la page 16.

PARKING COUVERT D'ADELBODEN

L'utilisation du parking est gratuite pendant une heure. Une vue d'ensemble des tarifs est à disposition auprès l'office du tourisme d'Adelboden ou en ligne sur le site: 3715.ch
+41 (0)33 673 10 68
parkhaus@3715.ch

PARKINGS DE LA COMMUNE ADELBODEN

Maison de retraite, Schönbühl, Freizeit- und Sportarena, Schmittengraben, Marktplatz, à côté du cimetière, Gilbach, Boden-Wendeplatz. Une liste des tarifs est à disposition auprès l'office du tourisme d'Adelboden ou en ligne sur le site: 3715.ch

PARKING DES REMONTÉES MÉCANIQUES BERGBAHNEN ADELBODEN AG

Le parking des remontées mécaniques d'Adelboden (Bergbahnen Adelboden AG) (P1) est payant: CHF 5.– par jour pendant les heures de service (de 8 à 17 h). Interdiction de stationner la nuit.

STATIONS DE RECHARGE ÉLECTRIQUE

Parking couvert d'Adelboden (1er sous-sol): 4 Places; Oey (station inférieure télécabine Silleren): 6 Places; Unter dem Birg (station inférieure télécabine Engstligenalp): 2 Places; Schlegelisstrasse 10: 2 Places; Parking Märitplatz Adelboden: 2 places.

GUICHETS BANCAIRES, BANCOMAT/POSTOMAT

Banque Cantonale Bernoise BCBE

Dorfstrasse 31, Adelboden

Spar- u. Leihkasse Frutigen AG

Dorfstrasse 30, Adelboden

Banque Raiffeisen Frutigland

Landstrasse 6b, Adelboden

Poste Adelboden

Dorfstrasse 6, Adelboden

CHANGE DE DEVICES

Du lundi au vendredi auprès de toutes les banques d'Adelboden. Le samedi matin auprès de la poste d'Adelboden.

DOUCHES PUBLIQUES

Freizeit- und Sportarena, CHF 5.– par personne sur demande
+41 (0)33 673 17 77

GESTION DES DÉCHETS ADELBODEN

Les déchets sont à éliminer dans les sacs taxés. Sites: déchetteries publiques Zelgstrasse et Schlössliplatz Boden, Areal Alte Kehrriechmühle Neuweg.
+41 (0)33 673 82 10
3715.ch

BROCANTE ADELBODEN

Mardi, vendredi et samedi de 14 h à 16 h 30
Landstrasse 62, Adelboden
+41 (0)79 867 37 25
frauenvereinadelboden.ch

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS

Urgences Sanitaires / Ambulance	144
Service d'urgence de la région	+41 (0)33 671 11 11
REGA (Air Rescue)	1414
Air-Glacières	1415
Appel d'urgence de la police	117
Service incendies/pompiers	118
Police cantonale d'Adelboden	+41 (0)33 356 85 21
Service de dépannage Allround-Garage Künzi AG, Adelboden	+41 (0)33 673 70 80
Permanence Licht- und Wasserwerk Adelboden AG	+41 (0)33 673 12 22
Office du tourisme & Mountain Lab Adelboden	+41 (0)33 673 80 80
AFA Service de bus Adelboden	+41 (0)33 673 74 74
Gare de Frutigen	+41 (0)58 327 39 39
Taxi AFA, Adelboden	+41 (0)75 415 15 15

ABC-Funk-Taxi Bergmann, Adelboden Réservation nécessaire	+41 (0)33 673 28 48
---	---------------------

Bureau des objets trouvés d'Adelboden	+41 (0)33 673 80 80
---------------------------------------	---------------------

MÉDECINS

Service d'urgence de la région	+41 (0)33 671 11 11
--------------------------------	---------------------

Hôpital Frutigen	+41 (0)33 672 26 26
------------------	---------------------

Adeldoc, Adelboden	+41 (0)33 673 26 26
--------------------	---------------------

Adelpharm AG Pharmacie d' Adelboden	+41 (0)33 673 13 75
---------------------------------------	---------------------

DENTISTES

Dr. med. dent. Tobias Pflug, Adelboden	+41 (0)33 673 08 08
---	---------------------

VÉTÉRINAIRES

Cabinet de groupe de vétérinaire Lindenmatte SA, Frutigen	+41 (0)33 671 30 00
--	---------------------

Dr. med. vet. Andrea Feist, Frutigen	+41 (0)33 671 15 60
--------------------------------------	---------------------

**BON PLAN****MOUNTAIN LAB ADELBODEN**

En plus de vos activités de loisir, vous pouvez venir travailler dans l'espace de coworking de l'Office du tourisme et y trouver l'inspiration pour de nouvelles perspectives. adelboden.ch/fr/mountain-lab

Hébergements

RÉSERVER MAINTENANT

Atmosphère de bien-être ou ambiance de chalet : notre offre pour un chez-soi de choix dans les Alpes est vaste. Chacun trouvera ici les quatre murs qui lui conviennent pour des vacances de rêve – du chalet à l'hôtel de rêve en passant par les appartements.



[meine-berge.ch/fr/
planifier-reserver](https://meine-berge.ch/fr/planifier-reserver)

BON PLAN



NEWSLETTER

Les brèves sont un remède efficace contre l'ennui. Abonnez-vous pour apprendre de première main ce que vous réservez nos trois vallées le mois prochain. meine-berge.ch/fr/newsletter-inscription



Avantages avec la carte d'hôte

TRANSPORTS PUBLICS INCLUS

Mobile dès la première nuitée avec votre carte d'hôte : vous bénéficiez de la gratuité dans les transports publics de la destination et de prestations gratuites ou de réductions sur nos offres.



[meine-berge.ch/
carte-dhote](https://meine-berge.ch/carte-dhote)

BON PLAN



MERCHANDISING

Emporte avec toi ce que la montagne t'apporte : avec ces T-shirts, tasses & Co. «branded», l'été de la destination reste toujours présent, jusque chez toi. meine-berge.ch/fr/merchandising



Remontées mécaniques

HORAIRES ACTUELS

Quand partira la prochaine télécabine? Les voyageurs peuvent s'informer directement sur les horaires de service des installations et sur les restaurants d'altitude en scannant ce code QR.



meine-berge.ch/
horaires-ete



Visitez-nous

Visites guidées 2023

par exemple, le tunnel de base du Lötschberg

Randonnées guidées 2023

- Rampe nord du Lötschberg
- Rampe sud du Lötschberg

Toutes les offres et réservations sur
bls.ch/visit

BON PLAN



BALANÇOIRE «GIANT SWING»

Après une montée en télécabine, place au grand balancement: à deux minutes de la station supérieure de Tschentalalp, il n'y a pas de meilleur site pour une photo en pleine action.

Transports publics

AU DÉPART D'ADELBODEN, POST

→ 232 Unter dem Birg	→ 235 Hotel Alpina	→ 232 Ausserschwand	→ 233 ^{DI} Gilbach- Bergläger-Geils	→ 236 Schermtanne	→ 230 Frutigen- Kandersteg
8	9.25	7.23 ^{AI}	8.35	6.55 ^{AI EI}	5.37 ^{AI CI}
9 ^{DI}	12.25	8.40	9.15	7.45 ^{AI EI}	5.51
10	15.25	9.40 ^{DI}	10.05	8.08 ^{BI FI}	6.22 ^{AI}
11	16.25	10.40	11.05	9.03	6.51
12.20	17.25	12 ^{DI}	13.05	12.03	7.25 ^{CI}
13.20		13	14.05	13.03	7.51
14.20 ^{DI}		14 ^{DI}	15.30	15.03 ^{EI EI}	8.25 ^{BI CI}
15.20 ^{DI}		15 ^{DI}	16.30	16.03	8.51
16.20		16		17.03	9.25 ^{BI CI}
17.20 ^{DI}		17			9.51 – 14.51 toutes les 60min.
		18 ^{DI}			15.25 ^{BI CI}
					15.51
					16.25 ^{CI}
					16.51
					17.25 ^{CI}
					17.51
					18.25 ^{AI CI}
					18.51 – 21.51 toutes les 60min.
					22.25

Toutes les indications sans garantie.

HORAIRES DÉTAILLÉS



sbb.ch/fr

^{AI} lundi-vendredi | ^{BI} samedi, dimanche + jours fériés | ^{CI} ne circule que jusqu'à la gare de Frutigen | ^{DI} dès le 10 juin 2023 | ^{EI} 30 mai – 30 juin, 14 août – 29 septembre 2023 | ^{FI} 1er juillet – 13 août, 30 septembre – 15 octobre 2023 | ^{GI} lundi, mardi + jeudi



La randonnée classique de la rampe sud du Lötschberg

Si proche et ensoleillé: randonnez en Valais pour admirer des paysages grandioses de Hohtenn à Brigue en passant par Ausserberg, Eggerberg et Lalden.

Vous pouvez parcourir la rampe sud du Lötschberg, longue de 26 kilomètres, en entier ou par tronçons.

Plus d'informations
[bls.ch/suedrampe](https://www.bls.ch/suedrampe)

Certains se contentent d'une petite balade dans les gorges de Choleren, d'autres partent plusieurs jours sur la Via Alpina. Certains préféreront faire le tour du village, d'autres préféreront une randonnée en altitude en direction de Sillerenbühl. Quel que soit le chemin choisi parmi les innombrables sentiers de promenade, panoramiques ou de montagne, le point de départ est toujours facilement accessible à Adelboden et la vue est spectaculaire à chaque fois.

Enchantement

Paradis de la randonnée

IDÉES DE RANDONNÉES

Sentier du Hörnli

Une légère montée, un parcours facile de deux heures, de vénérables fermes et un versant ensoleillé rendent ce circuit, non loin du village, particulièrement attractif. Temps forts de la balade, les deux points de vue du Hörnli et du Taubenfels. La vue s'étend alors de la chaîne du Niesen à tout l'Engstligtal.

Sentier fleuri

Rhododendrons, gentianes, pensées jaunes à deux têtes? Comme si l'imposant panorama ne suffisait pas, la flore alpine se dévoile au promeneur dans toute sa splendeur, lors de cette randonnée facile d'une heure, entre les deux stations d'arrivée des télécabines de Silleren et du Hahnenmoos.

Bergläger-Bütschi-Hahnenmoos

Après les forêts de sapins, les prairies et les chalets d'alpages, cette randonnée facile en montagne vous emmènera à Bütschi, le royaume de la légendaire Vogellisi. Après deux heures de marche, l'horizon s'élargit enfin au delà des cols reliant Adelboden à la Lenk.

Adelboden-Scherm-tanne-Tschentenalp

L'air rafraîchissant des forêts, les herbes de montagne qui embaument et les points de vue ensoleillés font de cette randonnée sur les hauteurs d'Adelboden un ravissement pour tous les sens. Atteint en moins de trois heures et du haut de ses 1950 m d'altitude, ce véritable belvédère vous offrira un coup d'œil idéal sur la vallée.

BON PLAN



SENTIERS PLEINS DE DEVINETTES

Une course d'orientation exigeante ici, un poste de jeu divertissant là : il existe de nombreuses options pour découvrir la diversité d'Adelboden. adelboden.ch/fr/sentiers-devinettes

Boden – Unter dem Birg – Cascades de l'Engstlige

Ce chemin dépourvu de voitures vous entraîne clairement vers le courant: le parcours d'une heure et demie mène du paisible village, le long des rives du ruisseau, jusqu'au pied d'Engstligenalp où les masses d'eau bouillonnantes se frayent un chemin vers les profon-

Circuit pédestre Engstligenalp

Prairies, cascades, massifs montagneux et économie alpestre caractérisent cette haute plaine, située à 2000 m d'altitude. En une heure, une agréable promenade de 5,5 kilomètres parcourt ce plateau – également accessible sans problème aux poussettes et chaises roulantes.

BON PLAN



MOUNTAINHEARTS

5 sites, 1 amour de la montagne : nous avons trouvé les emplacements parfaits pour les plus grands cœurs des Alpes suisses.
meine-berge.ch/fr/mountainhearts

Bunderspitz

De nombreux randonneurs se lancent de bon matin dans cette impressionnante ascension au départ d'Adelboden – le spectaculaire lever du soleil à 2546 m d'altitude en vaut la peine. Il faut compter près de 6 h 30 pour l'aller-retour via la Bunderalp. Après 16 km de marche, on est enfin de retour au village.

PLUSIEURS IDÉES DE RANDONNÉES ET INFORMATIONS



adelboden.ch/fr/
highlights-randonnees

FORFAITS DE RANDONNÉE

Nb. de jours	Tarif normal Adultes	Demi-tarif, AG, Enfants (6-15)	Carte d'hôte, Top4 Adultes	Carte d'hôte, Top4 Enfants (6-15)	Groupes Adultes	Groupes Demi-tarif, AG, Enfants (6-15)
1	56	28	30	15	39	19.5
3 pour 2	-	-	60	30	-	-
7 pour 4	-	-	120	60	-	-

Forfait familial : CHF 80.00 (valable pour 1-2 adultes et 1-4 enfants)

Top4 valide hiver 22/23.
Carte Junior et carte Enfant accompagné valable en compagnie d'un adulte payant.
Groupes à partir de 10 personnes.

Validité du forfait de randonnée: Tschentenalp, Elsigenalp, Engstligenalp, Silleren-Hahnenmoos, Téléphérique du village (Oey-Adelboden, Dorf), Höchst, Bus Adelboden-Gilbach – Geils, Stand-Xpress, Betelberg. Durant les heures normales d'exploitation.

Aperçu des tarifs individuels sur adelboden.ch/forfaits-randonnee

POINTS DE VENTE

Office du tourisme d'Adelboden et auprès de toutes les stations de téléphériques.

TÉLÉPHÉRIQUES INCLUS

La plupart des hôtels et certains appartements de vacances offrent à leurs hôtes le forfait de randonnée dès la première nuitée. Il permet d'utiliser librement les remontées mécaniques. Vous trouverez la liste des partenaires participants sur le site adelboden.ch. Nous vous conseillons de vous renseigner directement auprès de l'établissement concerné avant de réserver.

Quel plaisir de découvrir le paysage de montagne d'Adelboden à plusieurs. C'est encore mieux si les familles et les amis sont guidés de manière ludique et amusante : à l'aide d'outils numériques et de figures emblématiques locales, de nombreux secrets sont dévoilés en cours de route – où curiosités, surprises et légendes attendent les plus curieux.



Parcours thématiques

VOGELLISI – LE SENTIER AVENTURE

Du nid d'aigle à la forêt hantée : si tu suis Vogellisi et son ami Karl-Joseph entre Silleren et Bergläger, tu découvriras les nombreuses facettes de cette légende locale dans la nature de la montagne – le sentier thématique comprend dix postes amusants et récréatifs.

SENTIERS DE GLOBI

Laissez le célèbre oiseau bleu vous accueillir et vous guider sur l'Engstligenalp. Il propose des énigmes, révèle la beauté du haut plateau et nous rapproche un peu plus de la vie quotidienne des bergers. Avec Globi, la randonnée est deux fois plus amusante.

SENTIERS THÉMATIQUES NUMÉRIQUES

Vers la cascade ou plutôt l'église du village? Des itinéraires interactifs vous emmènent tant dans le monde de la montagne que vers des points forts culturels. Ceux qui les explorent à l'aide de leur smartphone pourront répondre à de nombreuses questions en cours de route et faire travailler leurs cellules grises.

INFORMATIONS DÉTAILLÉES



[adelboden.ch/fr/
parcours-thematiques](https://adelboden.ch/fr/parcours-thematiques)



EN ACTION SUR DEUX ROUES

bikeschule-adelboden.ch

by Schweizer Skischule Adelboden



Paradis de VTT

BONS PLANS

«Höchst-Trail»

Monter en téléphérique, puis descendre à toute vitesse : le parcours de 3,8 kilomètres entre Höchsthorn et Bergläger fascine les adeptes du VTT avec ses sauts et ses virages raides.

- Longueur : 3.8 km
- Dénivelé : 410 m en descente

Randonnée familiale à vélo Cholerenschlucht

Facile, court et relativement plat : les neuf kilomètres peuvent être parcourus en une heure seulement, par les enfants également. Après le départ à Adelboden, on suit le Tschentbach sur une descente vers la gorge.

- Longueur: 9.3 km
- Dénivelé: 232 m

Engstligen-Loop

Avec plus de 50 kilomètres de long, cet itinéraire est varié et exigeant. Il ne manque pas de dénivellation. En guise de récompense: un splendide panorama alpin.

- Longueur: 57.7 km
- Dénivelé: 2540 m

PLUS DES CIRCUITS EN VTT



LOCATION, TRANSPORT, STATIONS DE LAVAGE ET DE RECHARGE



meine-berge.ch/fr/velo-vtt

BON PLAN



SKILLS AREA NEVADA

Trail, pump track ou jump-line: sur la grande installation de 2200 m² au centre de la station, les vététistes de tous les niveaux trouveront le parcours adapté pour des courses effrénées.

De nombreuses entreprises d'Adelboden perpétuent un artisanat ancestral avec beaucoup de savoir-faire, de passion et d'expérience – et acceptent volontiers que l'on jette un coup d'œil par-dessus leur épaule. Car dans la vallée de l'Engstligen, la fabrication de produits éprouvés n'est pas un élément de spectacle artificiel, mais une partie authentique du quotidien alpin.



Découverte

Offres traditionnelles



AVENTURE VOGELLISIBERG

Faire les foins, évacuer le fumier, fromager des « mutschlis »: on peut aussi retrousser ses manches lors de l'été alpestre. Cette offre exclusive permet aux visiteurs d'assister, le temps d'une journée, des paysans de la VogellisiBerg d'Adelboden – à l'écurie et sur l'alpage. vogellisiBerg.ch/alperlebnis



Quotidiennement et sur demande VISITE D'UNE FROMAGERIE D'ALPAGE AVEC PETIT-DÉJEUNER «ÄLPLER-ZMORGE»

De fin juin à fin août

A l'occasion d'un consistant petit-déjeuner servi sur l'Engstligenalp, on s'immerge dans l'univers de la production laitière des gardiens de troupeaux d'Adelboden. De fin juin à fin août, tous les jours sur demande (déplacement individuel sur place). engstligenalp.ch



Sur demande ATELIER DE YODEL

Le yodel fait partie des coutumes bien vivantes de l'Oberland bernois. Les yodleurs et yodleuses transmettent volontiers leur art : lors d'ateliers ou d'événements pour entreprises, ils initient avec compétence les privés ou les groupes à la joie de pratiquer cet art choral original.
+41 (0)79 412 36 02

Sous réserve de modifications. Vous trouverez des informations sur la situation actuelle sur: adelboden.ch

Des montées et des descentes constantes : le paysage estival escarpé autour du village au pied du Lohner rend les gens actifs de différentes manières. Les amateurs de V.T.T. ou de trottinette arpentent les descentes en direction de la vallée, tandis que les plus téméraires escaladent les blocs, la via ferrata ou le plongeur de la piscine. Et si le soleil devait ne pas être de la partie, rien n'empêche de se dépenser à l'intérieur.



Passion

Sport estival

NATATION

Piscine panoramique de Gruebi Adelboden

Bassin de 50 mètres, bassin pour enfants, plongeur de 3 mètres, terrain de jeux, terrain de beach volley (sable), ping-pong, restaurant.

Du 10 juin au 3 septembre 2023, tous les jours de 9 à 18 h (jusqu'à 19h par beau temps). En cas de mauvais temps, veuillez vous informer en composant le numéro suivant: +41 (0)79 663 83 14

Entrée adultes CHF 5.-, enfants CHF 2.-, gratuit pour les enfants de moins de 7 ans. Entrée libre avec la carte d'hôte ou la carte indigène.

Piscine en plein air de Frutigen

Bassin de natation chauffé de 25 m avec plongeur de 1 m, pataugeoire, toboggan pour enfants, bacs à sable, de beach volley (sable), terrain synthétique, ping-pong,

Ouvert du 27 mai au 3 septembre 2023, du lundi au vendredi de 9 à 19 h, les samedis et dimanches de 10 à 19 h. +41 (0)33 672 50 50 sportzentrum-frutigen.ch

Piscine couverte Frutigen

Bassin de 25 mètres, un bassin d'eau chaude avec buses de massage, pataugeoire pour enfants avec canal pour bateaux et toboggans, jacuzzi et salle de repos.

Horaires d'ouverture:

Lundi: 14 à 21 h

Mardi: 9 à 21 h

Mercredi: 6 à 21 h

Jeudi: 9 à 21 h

Vendredi: 9 à 21 h

Samedi: 10 à 18 h

Dimanche: 10 à 18 h

Entrée adultes CHF 12.50,

enfants CHF 7.-

+41 (0)33 672 50 50

sportzentrum-frutigen.ch

PAYS DE LA TROTINETTE (TROTTLAND)

45 km de descentes balisées de difficultés variées.

Informations détaillées sur le carte séparée.

Carte journalière location de trottinette CHF 18.–, diverses offres combinées disponibles (remontée mécanique, restaurant).

Bergbahnen Adelboden AG
+41 (0)33 952 52 52
vogellisiberg.ch

ESCALADE

Via ferrata Chäligang

Unter dem Birg-Engstligenalp (Difficulté K2; durée 3 heures; dénivelé 560 m.) Location

de matériel: station inférieure Unter dem Birg.

+41 (0)33 673 32 70
engstligenalp.ch

Parcours de bloc Mammut Engstligenalp

Huit voies d'escalade différentes, d'un niveau de difficulté

modéré à élevé difficile.

Adapté aux familles.

Pas de location d'équipement possible.

+41 (0)33 673 32 70
engstligenalp.ch

Escalade en salle

Voir page 37

Cours d'escalade

Voir page 39

NORDIC WALKING

Sorties guidées à Adelboden ou Frutigen

Gaby Zumbach, Adelboden
+41 (0)78 719 94 41

TENNIS

Quatre terrains (2x «Swiss Courts»; 2x courts de tennis en terre battue) à proximité du parking. Location/réservation: (office du tourisme d'Adelboden CHF 18.–/heure).

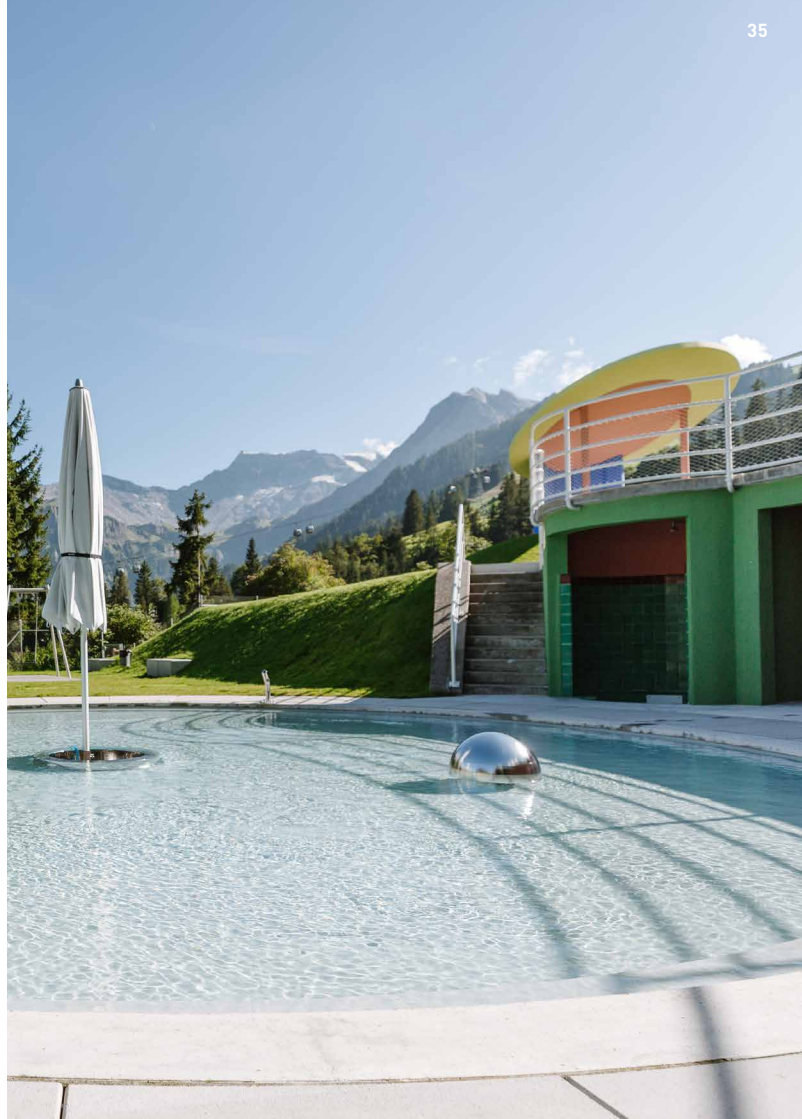
+41 (0)33 673 80 80
Cours de tennis:
tennis-adelboden.ch

BON PLAN



PARC DE TRAMPOLINES TSCHENTENALP

Cette attraction rouvrira à temps pour le début des vacances d'été. Un événement pour petits et grands qui pourront sauter sur l'occasion.
tschentenalp.ch/trampolinpark





Activités d'intérieur

CENTRE SPORTIF ET DE LOISIRS ADELBODEN

+41 (0)33 673 17 77
arena-adelboden.ch

Offre

Le Centre sportif et de loisirs propose toute l'année et indépendamment de la météo un large choix d'activités:

- Patinoire couverte pour le patinage, le hockey sur glace et la pratique du «Eisstock»
- Halle de curling quatre pistes
- Bowling six pistes, bar/bistrot avec carte de snacks
- Salle d'escalade avec espace séparé d'escalade de blocs
- Local événementiel «Jack's»
- Salles de théorie et de séminaire
- Escapegame Adelboden

Idées pour les groupes et entreprises:

- Hockey sur glace
- Curling avec instructeur
- Eisstock (pétanque sur glace)
- Bowling

Pour les groupes également possible en dehors des heures d'ouverture. Réservation nécessaire.

HEURES D'OUVERTURE ET AVANTAGE D'INFORMATIONS



arena-adelboden.ch

CINÉ REX ADELBODEN

PROGRAMME DE CINÉMA ACTUEL



cine-rex.ch

Aventure

ECOLE D'ALPINISME ADELBODEN KANDERSTEG

Parc Aventure Adelboden

Se balancer dans les airs comme Tarzan et avoir une montée d'adrénaline en descendant d'un pont en rappel. Plaisir, jeu, sport, aventure, expérience, fascination, satisfaction.

Escalade

- Ecole d'escalade estivale (lundi / mardi)
- Descente en rappel de la cascade du Choleren
- Via ferrata guidée (Chäliligang et Kandersteg)
- Escalade de blocs sur l'Engstligenalp
- Cours d'escalade sur rocher (week-end)

HEURES D'OUVERTURE ET D'AVANTAGE D'INFORMATIONS



adelboden.ch/adventure-park

Courses en haute montagne, ascension de sommets, randonnées sur glacier

- Fründenhorn 3369 m
- Blüemlisalp 3663 m
- Wildstrubel 3243 m
- Balmhorn 3698 m
- Lohner Westgrat 3048 m
- Gsür 2708 m
- Lohnerweg avec Mittaghorn 2678 m
- Tschingellochtighorn 2735 m
- Mönch 4111 m
- Jungfrau 4158 m
- Eiger 3970 m
- Via ferrata Adelboden et Kandersteg

Autres activités

- Canyoning
- Guides de montagnes privés
- pour les courses souhaitées

Propositions pour entreprises, associations, groupes

- Parc aventure
 - Parc aventure avec barbecue
 - Escalade, via ferrata
 - Descente en rappel
- +41 (0)79 363 19 62
alpinschule-adelboden.ch

TOURS EN MONTAGNE FRUTIGLAND

- Ascension de sommets
 - Randonnées sur glacier
 - Canyoning
- +41 (0)79 312 92 66 ou
+41 (0)79 314 61 00
berg-touren.ch

GUIDE4YOU

- Randonnées en montagne
 - Randonnées sur glacier
 - Escalade
 - Portaledge – Biwak
- +41 (0)78 817 23 93
guide4you.ch
portaledge.ch

VOLS EN PARAPENTE AVEC PASSAGERS

Tschentalp-Adelboden,
Mägglisseren-Frutigen,
Allmenalp-Kandersteg,
Niesen-Mülenen/Spiez

+41 (0)79 688 00 20
tom@paragliding-adelboden.ch
paragliding-adelboden.ch

+41 (0)79 630 98 93
info@cloud-7.ch
cloud-7.ch

+41 (0)77 522 39 77
info@paragliding-kandertal.ch
paragliding-kandertal.ch

+41 (0)78 652 77 32
s.schnidrig@bluewin.ch

VOLS DANS LES ALPES

Différents circuits à partir de
l'aérodrome de Reichenbach.
+41 (0)79 632 75 64
rundflug@fluggruppe-
reichenbach.ch
fluggruppe-reichenbach.ch

HIKE AND FLY

+41 (0)33 654 45 30
samuel.kropf@gmail.com

Midi dans la maison tropicale

**Ici, nous sommes
tous un peu
banane.**



TROPENHAUS
FRUTIGEN

Une diversité exceptionnelle pour
toute la famille dans cette oasis de
l'Oberland bernois -
sentiment de vacances inclus !

tropenhaus-frutigen.ch





Enfants et familles

GLOBI SUR L'ENGSTLIGENALP

Surplombez les cascades rugissantes avec le téléphérique Globi, à destination de l'Engstligenalp. Là-haut, tu peux te promener sur les sentiers thématiques de Globi, jouer avec l'eau et bien plus encore. Une expérience pour toute la famille.
+41 (0)33 673 32 70
engstligenalp.ch

AIRES DE JEUX ADELBODEN

Gurtnermatte, Adler Adelsboden, Berghotel Engstligenalp, Berghotel Hahnenmoospass, Bergrestaurant Sillerenbühl, Tschentenalp, Restaurant Bergbach, Wildstrubel Lodge, Hotel Hari.

AIRES DE PIQUE-NIQUE ET DE BARBECUE ADELBODEN

Bergläger, Gurtnermatte (Dorf), Horn et Rossweidli

(Stiegelschwand), Unter dem Birg, sentier aventure de Vogel-lisi, surface de Nevada.

PROMENADES EN CALÈCHE

Sur demande
+41 (0)79 747 17 30
info@waefler-kutschen.ch
waefler-kutschen.ch

BIBLIOTHÈQUE D'ADELBODEN

Lundi, mardi et jeudi de 15 h 30 à 17 h 30, vendredi de 17 à 19 h, samedi de 10 à 12 h
Obere Dorfstrasse 4, Adelsboden
+41 (0)33 673 14 19
bibliothekadelboden.
jimdofree.com

LUDOTHÈQUE D'ADELBODEN

Lundi, mardi et jeudi de 15 h 30 à 17 h 30, vendredi de 18 à 20 h
Zelgstrasse 3, Adelsboden
+41 (0)78 652 30 01
ludothekadelboden.ch

BON PLAN



«LUDOTRAIL – SPIEL DICH DURCH ADELBODEN»

Jeu sur les herbes médicinales devant la pharmacie, mini-courses de luge au téléphérique de Tschenten: plus de 20 postes à thèmes sont là pour vous divertir dans tout le village. ludotrail.ch

À voir

GORGES DE CHOLEREN

De solides escaliers et des passerelles permettent de parcourir l'imposante cluse d'une centaine de mètres de long, taillée dans la roche. Les impressionnantes chutes d'eau et les innombrables marmites glaciaires font partie des nombreuses attractions au fil du parcours. Le «Pochtenkessel», un entonnoir naturel, en vaut déjà le déplacement.

CHUTES D'EAU D'ENGSTLIGEN

D'une hauteur de 600 mètres, des cascades jaillissent du haut plateau de l'Engstligenalp vers la vallée. Les deux plus hautes chutes d'eau de Suisse, protégées depuis 1948 sur le plan cantonal, offrent un spectacle naturel de grande classe.

JARDIN ALPIN

Quelques 500 sortes de fleurs et d'herbes, dont plus de 400 sont signalées, le tout à 1500 mètres d'altitude. Toute la diversité de la flore d'Adelboden s'épanouit dans le jardin botanique. Les plantes alpines sont en pleine floraison de juin à septembre.

PONT SUSPENDU HOSTALDE

Le long de la rivière, sur le chemin reliant Rohrbach à Frutigen, une belle expérience attend les randonneurs qui n'ont pas le vertige! L'un des plus grands ponts suspendus d'Europe enjambe la rivière à une hauteur impressionnante. Hängebrügg fermé le lundi.

TROPENHAUS FRUTIGEN

Le Tropenhaus de Frutigen est un but d'excursion attractif et joue un rôle pionnier dans le domaine des énergies renouvelables dans les Alpes. Les esturgeons produisant du caviar sont élevés dans ses bassins et des fruits exotiques mûrissent dans ses jardins tropicaux. Tropenhausweg 1, Frutigen +41 (0)33 672 11 44 tropenhaus-frutigen.ch

MUSÉE DES TRADITIONS POPULAIRES D'ADELBODEN

Du 31 mai au 18 octobre 2023, tous les mercredis de 14 à 17 h. Entrée CHF 4.- (adultes avec carte d'hôte), CHF 5.- (adultes sans carte d'hôte), CHF 2.- (enfant avec ou sans carte d'hôte), forfait visite de groupe: CHF 100.-

Landstrasse 11, Adelboden (Eglise anglaise, en face du Ciné Rex)
Hanspeter Oester,
+41 (0)79 685 41 86

VISITE GUIDÉE DU VILLAGE D'ADELBODEN

Du 26 juin au 9 octobre 2023, chaque lundi à 16 h. Contexte historique, coutumes locales et politique alpine: la balade guidée dans le village des Lohner permet chaque lundi d'avoir un aperçu privilégié des coulisses de la station. Un apéritif à l'Office du tourisme d'Adelboden prolonge le programme. +41 (0)33 673 80 80 adelboden.ch

ATELIER DE SCULPTURE SUR BOIS TRUMMER

Des souvenirs sculptés, des sculptures, des tableaux et des des objets usuels sont

disponibles à la vente. Du mardi au vendredi de 8 à 12 h et de 13 à 18 h, le samedi de 10 h 30 à 12 h et de 13 à 16 h Holzschnitzerei Trummer, Blättweg 11, Adelboden +41 (0)33 673 43 06, trummerwoodcarving.com

EGLISE DU VILLAGE D'ADELBODEN

Construite en 1433. L'ancienne chaise de mariage, les quatre cloches et le vitrail de Giacometti valent le détour! Ouverte au public tous les jours de 9 à 16h.

ARCHIVES DU VILLAGE D'ADELBODEN

Le premier samedi de chaque mois, ouvertes de 10 à 16 h chaque 1er samedi du mois, ainsi que lors de la Bärgräch-nig et lors du Märit. Sous-sol de la maison paroissiale, Haltenstrasse 2, Adelboden dorfarchivadelboden.ch

BON PLAN



TORRÉFACTION DU CAFÉ À ADELBODEN

L'entreprise de l'Oberland bernois fait revivre une tradition ancestrale. La visite permet de déguster du café fraîchement torréfié. roestereiadelboden.ch

Adelboden est un château d'eau. Quoi de plus naturel que d'utiliser l'eau rafraîchissante dans les spas locaux ? Ainsi, depuis les bassins en extérieur, l'œil vagabonde directement vers les immenses chutes de l'Engstlige, tandis que la chaleur de l'été alpin se prolonge dans les saunas, les bains bouillonnants et les salles de vapeur. En même temps, les spécialistes du bien-être sont à l'œuvre pour permettre au corps et à l'esprit des visiteurs de se reposer.



Relaxation

Wellness

BELLEVUE PARKHOTEL & SPA ADELBODEN

Piscine couverte 16 x 8 m (28°), piscine extérieure d'eau salée (34°), sauna au sel de l'Himalaya, sauna bio, sauna finlandais, hammam à l'eucalyptus, hammam aux fleurs, espace fitness, pavillons de repos (surface totale 1700 m²). Soins de beauté et massages.

Tous les jours (sur demande)
+41 (0)33 673 80 00
bellevue-parkhotel.ch

ADLER ADELBODEN

Piscine intérieure et piscine extérieure (32 °C), Oasis de bien-être avec jacuzzis, sauna, hammam, bain Kneipp, douche bien-être, tecaldarium, glacière, solarium et espace de repos, enveloppements, massages.

Tous les jours (sur demande)
+41 (0)33 673 41 41
adleradelboden.ch

THE CAMBRIAN DESIGN-HOTEL & SPA

Piscine intérieure (28 °C), piscine extérieure (32 °C), sauna finlandais, hammam, douche bien-être, bassin Kneipp, espace de repos, espace fitness cardio, terrasse ensoleillée au bord de la piscine, espace de repos, massages.

Tous les jours (sur demande)
+41 (0)33 673 83 83
thecambrianadelboden.com

BOUTIQUE CHALET-HOTEL BEAU-SITE

Espace sauna avec sauna finlandais, sauna infrarouge, sanarium, hammam, zone de repos, espace extérieur, club de fitness et massages.

Tous les jours (sur demande)
+41 (0)33 673 22 22
hotelbeausite.ch

HOTEL BRISTOL

Sauna bio, sauna finlandais, hammam, jacuzzis, douches bien-être, solarium, espace de repos, massages.

Tous les jours (sur demande)

+41 (0)33 673 14 81

bristol-adelboden.com

SAUNA**Familienhotel Alpina**

+41 (0)33 673 75 75

**SOINS DE BEAUTÉ
ET COIFFURE****Bellevue Parkhotel & Spa,
Relais & Châteaux**

+41 (0)33 673 80 00

**The Cambrian Design-
Hotel & Spa**

+41 (0)33 673 83 83

Coiffure-Beauté Vreni

+41 (0)33 673 21 38

Coiffurebellezzabylarissa

+41 (0)33 673 16 94

Coiffeur Chalet

+41 (0)33 673 05 08

SOINS DE PIEDS**Allenbach Heidi**

+41 (0)79 858 99 52

Pieren Susanne

+41 (0)33 673 44 30

MASSAGES ET THÉRAPIE**Rebekka Spiess**

Thérapeute méthode Dorne et acupuncture

Dipl. thérapeute d'hypnose

+41 (0)78 870 00 50

gesundheitspraxis-adelboden.ch

Med. Massage Enzian

Eveline Müller, Adelboden

dipl. masseuse

professionnelle SPA

+41 (0)79 385 93 08

massage-enzian.ch

Praxis Muntanella

Tamara Läubli

Masseuse médicale

avec brevet fédéral

Kinésiologue

+41 (0)79 554 19 48

praxis-muntanella.ch



Le climat alpin aiguise l'appétit. Adelboden propose donc, après une journée en montagne, des repas adaptés à tous les goûts et à tous les besoins. Outre les dizaines de restaurants, bars et cafés du village qui allient les traditions locales à une cuisine raffinée et innovante, il existe également de nombreux restaurants de montagne où ceux qui ne peuvent pas attendre la descente trouveront leur bonheur.



Plaisir

Gastronomie

RESTAURANTS

Parmi les nombreux restaurants, lequel sera à votre goût aujourd'hui ? Du cordon bleu rustique au menu gastronomique dans un restaurant gastronomique, les chefs cuisiniers du village concoctent de délicieux plats pour tous les goûts.

RESTAURANTS DE MONTAGNE

Une pause en montagne s'impose ? Au-dessus de la limite des arbres, nous mettons la barre haut en matière de gastronomie. Le paysage alpin offre un cadre idéal pour déguster des spécialités locales, que ce soit dans de petites salles rustiques ou sur de belles terrasses ensoleillées.

CAFÉS

Le centre du village d'Adelboden compte plusieurs établissements servant des pâtisseries fraîches, des créations de café odorantes ou des pâtisseries connues. Il suffit de s'asseoir et de savourer la dolce vita alpine.

BARS

Le soir, le monde alpin s'invite au comptoir : Les bars et pubs autour d'Adelboden ne se distinguent pas seulement par des boissons créatives et une atmosphère conviviale. Ils accueillent aussi régulièrement des concerts passionnants et des soirées animées.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES ET HEURES D'OUVERTURE



[adelboden.ch/fr/
gastronomie](http://adelboden.ch/fr/gastronomie)

Excursions dans la destination

FRUTIGEN



PONT SUSPENDU DE HOSTALDE

La construction spectaculaire de 153 mètres de long surplombe le ruisseau de montagne Engstlige et sa zone alluviale.



ELSIGEN-METSCH

La «perle de l'Oberland bernois» est un lieu de détente et de randonnée à proximité, en particulier pour les familles.



TROPENHAUS FRUTIGEN

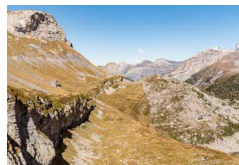
Exposition interactive, flore exotique, pisciculture et gastronomie sous un même toit.

KANDERSTEG



LAC D'OESCHINEN

Le ravissant lac d'origine glaciaire, entouré de parois de rochers et de sommets grandioses, est le site idéal pour pagayer, faire de la luge d'été ou se baigner.



SUNNBÜEL ET LE COL DE LA GEMMI

Goethe et Mark Twain ont autrefois franchi ce col historique. L'auberge de montagne de Schwarzenbach présente encore des traces de leur passage.



ALLMENALP

L'Allmenalp est toujours atteignable, que cela soit en téléphérique, à travers champ ou par la voie des airs.

KIENTAL/REICHENBACH



GRIESALP

Virages serrés, cascades rugissantes, rochers abruptes. Le chemin aventureux qui monte du Kiental à la Griesalp est le tronçon de car postal le plus raide d'Europe.



NIESEN

Que ce soit en funiculaire ou à pied: quiconque gravit la pyramide de l'Oberland découvrira une nature abondante et un programme culturel riche.



CHEMIN DES EAUX VIVES «WILDWASSERWEG TSCHINGEL»

Des cascades écumeuses peuplent la gorge rocheuse entre Tschingel et Griesalp. Accès recommandé en car postal. Temps de randonnée: env. 2 heures

INFORMATIONS ET PRIX

Les informations et les prix sont indiqués sous réserve de modifications.

ÉDITEUR

Tourismus Adelboden-
Lenk-Kandersteg
Édition été 2023

RÉDACTION

Larissa Huggler
Dominique Lüthy
Carole Hari
Benjamin Haltmeier

CONCEPT, GRAPHISME

Tourismus Adelboden-
Lenk-Kandersteg

IMPRESSION

Egger AG, Print und Dialog,
Frutigen

- f** facebook.com/adelboden
- @** instagram.com/myadelboden
- ▶** [youtube.com/
adelbodenlenkkandersteg](https://youtube.com/adelbodenlenkkandersteg)
- ✉** [meine-berge.ch/fr/
newsletter-inscription](mailto:meine-berge.ch/fr/newsletter-inscription)
meine-berge.ch

PHOTOS

Tourismus Adelboden-
Lenk-Kandersteg
Bergbahnen Adelboden AG
Bergbahnen Enstligenalp AG
Tschentenbahnen AG
Rösterei Adelboden
Mattias Nutt
Freizeit- und Sportarena
Anja Zurbrügg
Tropenhaus Frutigen
Jan Gerk
Swiss Chamber Music Festival
Bellevue Parkhotel & Spa
Weltcup Adelboden
Adler Adelboden
Kevin Wildhaber
Sven Allenbach
Jan Vils
Ludotrail

ÉDITION

3 500 exemplaires





**Tourismus Adelboden-
Lenk-Kandersteg**

**Office du tourisme &
Mountain Lab Adelboden**

Dorfstrasse 23
CH-3715 Adelboden
Tel. +41 (0)33 673 80 80
adelboden@be-welcome.ch
adelboden.ch


**ADELBODEN LENK
KANDERSTEG**

MADE IN BERN



Schweiz.