



## Anfänger



In Lenk am Bühlberg Babylift sind ein Kinderspielgarten und 3 Blaue Pisten für erste Versuche vorhanden. Auch die Übungshänge am Hahnenmoos und Brenggenmäder in Adelboden sind ideal für Anfänger.

## Profis



Einige anspruchsvolle Schwarze Pisten sind zwischen Lenk und Adelboden am Brenggenmäder, Laveygrat, Luegli und Chummi zu finden.

## Après-Ski



Einige Bars und Diskos sind im Angebot: Die Aebi-Schneebär macht meistens den Anfang. Abends gibt es nicht die ganz große Partyszene, dennoch ist in der »Taverna« einiges los.

## Essen und Trinken



Restaurants für jeden Geschmack: von Selbstbedienung bis Gourmet-Tempel über Schweizer Spezialitäten wie Fondue, Raclette und Rösti wird eine vielfältige Auswahl geboten.

## Wellness



Im Lenkerhof Alpine Resort sprudelt die stärkste alpine Schwefelquelle in einer der größten Wellnesslandschaften der Schweiz. Zudem stehen ein Hallenbad und eine Sauna in Lenk und das Parkhotel Bellevue mit umfangreichem Wellnessangebot in Adelboden für Entspannung pur.

## Aktivitäten



Pferdeschlittenfahrten, Paraglideschulen mit Tandemflügen, Eisklettern, Kunsteislaufplatz, Curling, Hundeschlittenfahrten, Kletterwand, Eisstockbahnen, Drachenfliegen und Badminton stehen auf dem Programm.

## Preise



Billig ist hier nichts, dennoch herrscht ein allgemein mittleres Preisniveau für Schweizer Verhältnisse.

**Gleich, ob Ski Worldcup-Rennen oder zauberhaftes Winterwandern: Adelboden und Lenk sind zwei familienfreundliche und sympathische Wintersportziele mit großer Tradition. Das abwechslungsreiche Pistenetz mit 170 Kilometern in den Schweizer Alpen ist für gemütliche Winterurlauber ebenso geeignet wie für alpine Spitzensportler.**

**Wer ein vielfältiges Skigebiet sucht**, ist in Adelboden und Lenk goldrichtig. Die Skidestinationen im Berner Oberland treten gemeinsam auf. Beide Gebiete sind mit dem Pool-Skipass verbunden und eigentlich nur 10 Kilometer voneinander entfernt. Damit ist aber die Luftlinie gemeint. Wer mit dem Auto von Adelboden nach Lenk fahren will, hat 80 Kilometer und etliche Kurven vor sich. Adelboden (1.350 Meter) ist größer und liegt etwas höher als Lenk (1.068 Meter). In der Skiregion transportieren 50 Lift- und Bahnen-Schneehungrige auf die 170 Pistenkilometer. Skianfänger und wenig geübte Wintersportler sind in der Gegend um Hahnenmoos, Bühlberg und Metschberg gut aufgehoben. Überwiegend leichte und mittelschwere Pisten sind aber ebenfalls an den Hausbergen von Lenk zu finden. Der Chuenisbergli-Weltcuphang ist besonders bei versierten Abfahrern beliebt und berüchtigt.

Auch die Pisten hinunter vom Luegli oder die »Kehrweide« hinab nach Lenk sind abwechslungsreich und anspruchsvoll. Besonders bevorzugt ist das Gebiet um Adelboden und Lenk bei Freeridern:

gleich, ob auf zwei Brettern oder dem Board. Die Engstligenalp ist bekannt als innovatives Freeridegebiet und bietet ein umfassendes Angebot mit Checkpoint-Tafeln, speziell markierten Pisten, Lawinenausbildungskursen und geführten Touren. Auch Freestyler finden ein vielseitiges Angebot im Gran Masta Park. Der präparierte Snowpark ist mit Obstacle-Course, Halfpipe, Air Park und Slide Zone ausgestattet.

**Nahezu unbegrenzt** sind auch die Wintersportmöglichkeiten abseits der alpinen Piste: Ob mit Schneeschuhen, Schlitten oder Langlaufskiern, hier finden alle Schneehungrigen ihr Tummelfeld. Über 100 Kilometer Loipe machen Adelboden zu einem wahren Langlauf-Eldorado. Auf der Haltenloipe in Lenk können Nacht-eulen sogar bis 21.30 Uhr ihre Spuren unter Flutlicht ziehen.

**Ein ganz besonderes Highlight:** Wer spektakuläre Rennluft schnuppern will, besucht Anfang des Jahres den FIS Ski Worldcup Adelboden mit dem Riesenslalom der Herren. Selbst in den kältesten Wintermonaten ist dieser Ort als Urlaubsdomizil zu empfehlen, denn in den mittleren Höhenlagen von Adelboden und Lenk findet man meist genügend Schnee und oftmals keine allzu frostigen

## Info

### Schnee-Sicherheit

Aufgrund der mittleren Höhenlage ist die Skiregion ziemlich schneesicher. Und zusätzlich können 35 km Pisten künstlich beschneet werden.

### Anreise

**Mit dem Auto:** Autobahn A1 Zürich-Bern oder A2 Basel-Bern, Autobahn A6 von Bern bis Ausfahrt Spiez, dann Richtung Frutigen-Adelboden.

**Mit der Bahn:** ab Bern nach Frutigen-Lenk.

### Adressen

**Adelboden Tourismus**  
Dorfstraße 23  
CH-3715 Adelboden  
Tel.: 0041-(0)33-6738080  
Fax: 0041-(0)33-6738092  
info@adelboden.ch  
www.adelboden.ch

**Lenk-Simmental Tourismus**  
Rawilstraße 3  
CH-3775 Lenk  
Tel.: 0041-(0)33-7333131  
Fax: 0041-(0)33-7332027  
info@lenk-simmental.ch  
www.lenk-simmental.ch



# Snowboardparadies

# Pisten-Manager



## Familien-Tipps

### Kinderbetreuung

Adelboden bietet im Winter ein vielseitiges Kinderanimationsprogramm. So können sich Kinder in der Backstube des Dorfbäckers Haueter und in der Pizzeria Alfredo beim Backen versuchen oder sich auf der Eisbahn, unter Beaufsichtigung, beim Schlittschuhlaufen so richtig verausgaben. In der Kinderskischule wird den kleinen Gästen ab 3 Jahren auf spielerische Weise das Skifahren beigebracht.

### Aktivitäten

In Adelboden auf dem Hahnenmoos können Kinder Iglus bauen oder auf der Schneerutschbahn toben. In Lenk sorgt Kinderparadies Stoss mit Pneu-Rutschbahn und Schneekarussell für Ablenkung.

4 Rodelbahnen in Adelboden und 1 in Lenk bieten insgesamt 17 km Rodelspaß. Die Rutschbahn Sillerenbühl-Bergläger ist mit 5 km die längste.

Temperaturen. Wer im Frühling anreist, sollte T-Shirt und Sonnenhut nicht vergessen – die zahlreichen Restaurants und Bars an den Südhängen verführen an beiden Orten zum ausgiebigen Sonnenbaden. Unzählige Skihütten, Pistenbars und Berghäuser liefern die nötigen Kalorien, um die letzten Abfahrten unter die schon etwas müden Beine nehmen zu können. Wer es besonders gemütlich mag, bleibt etwas länger auf dem Berg, genießt ein Fondue und fährt danach mit Fackellicht talwärts. Nachtschwärmer dürfen sich freuen: Auch wenn Adelboden und Lenk das Nachtleben nicht gerade erfunden haben, so gibt es hier dennoch ansprechende Lokale und Diskos. Doch den nächsten Tag zu verschlafen wäre hier wirklich jammerschade.

## sFr Skipass

### Pool-Skipass

Kinder unter 6 Jahre: 5 sFr/Tag, 35 sFr/ 7 Tage; Kinder 6-15 Jahre: 31 sFr/Tag, 155 sFr/ 7 Tage; Jugendliche 16-19 Jahre: 48 sFr/Tag, 235 sFr/ 7 Tage. Erwachsene: 53 sFr/Tag, 240 sFr/7 Tage. Senioren ab 63/65 Jahre: 48 sFr/Tag, 240 sFr/7 Tage.

Mit Skipass ab 4 Tagen können Nachbar-Skiregionen günstiger entdeckt werden. Ski-Gstaad, Alpes Valdoises 10 sFr/Pers. 50% Rabatt auf Tageskarte Glacier 3000 Diablerets.

### Skischulen

Skischule Lenk/Adelboden: ab 35 sFr/ Halbtage, ab 182 sFr/5 ganze Tage. Einzelunterricht: 60-75 sFr/Std.



## Ski Alpin

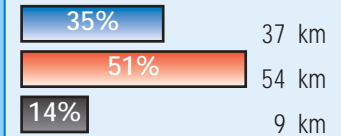
### Adelboden

Höhe: 1.053-2.400 m

Saison: 29.11.2004-02.05.2005

Abfahrten gesamt: 100 km

Talabfahrt möglich



20 5 8 40 km

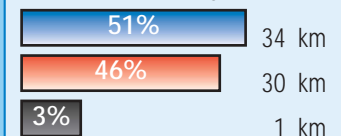
### Lenk

Höhe: 1.068-2.400 m

Saison: 13.12.2004-18.04.2005

Abfahrten gesamt: 65 km

Talabfahrt nicht möglich



10 3 3 7 km

## Snowboard/Freeride

### Freestyle

Mit 3 Kicklines, Halfpipe, Slide Zone und vielen weiteren Attraktionen lässt der Gran Masta Park auf dem Hahnenmoos in Adelboden jedes echte Snowboarderherz höher schlagen. Der Insider-Treffpunkt unter Snowboardern, die GM- Bar mit DJ und Grill, befindet sich direkt am Park.

### Freeride

Engstligenalp bei Adelboden besticht mit geführten Touren und Lawinenausbildungskursen. Ein gut präparierter Boardercross befindet sich am Betelberg in Lenk.

## Langlauf

Tal- und Höhenloipen in Lenk und Adelboden. 23 km werden in Adelboden präpariert, 41 km in Lenk. Die Höhenloipe Lenk befindet sich auf dem Haslerberg in Adelboden auf der Engstligenalp. Verschiedene Skatingloipen an beiden Orten.

