



©Tourismus Adelboden-Lenk-Kandersteg

06.06.2023 09:30 CEST

## Bergerlebnis ohne Limit

**Die Destination Adelboden-Lenk-Kandersteg in der Region Bern animiert dazu, seine Grenzen auszuloten und dabei jede Menge Spaß zu haben. Von den ersten Sonnenstrahlen im Frühling bis weit in den Herbst hinein locken unzählige Aktivitäten wie Trailrunning oder Biketouren. Zur Abkühlung geht es an die Engstligenfälle, in die verwunschenen Arvenseen oder in das Gruebibad in Adelboden mit Alpenpanorama.**

### Schritt für Schritt

Mit der neuen Sunrise Trailtour können Läuferinnen und Läufer frühmorgens

eine professionell begleitete Tour auf die Tschentenalp in Angriff nehmen, um dort den alpinen Sonnenaufgang zu genießen. Wer sich sportlich hingegen gerne mit anderen misst, verbessert seine Zeiten bei internationalen Trail-Running-Events wie den Masters Trail-Running und Berglauf Europameisterschaften 2023 oder am UTMB Wildstrubel. Auch Weitwandernde kommen in der Destination auf ihre Kosten: Schließlich sind gleich drei Teilstrecken der legendären Via Alpina in dieser Region zu finden – die Königsetappe führt bis auf den Passübergang Hohtürli auf 2778 Metern.

[meine-berge.ch/trail-running](https://meine-berge.ch/trail-running)

[meine-berge.ch/de/sunrise-trailtour/](https://meine-berge.ch/de/sunrise-trailtour/)

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

## **Challenge auf dem Sattel**

Laufen ist herausfordernd, doch es geht auch rasanter: In Adelboden-Lenk-Kandersteg lassen sich die individuellen Grenzen auch auf zwei Rädern ausloten. Das zeigt sich zum einen bei herausfordernden Aufstiegen bis an die Baumgrenze: Auf einer Biketour ins Üschinental gilt es von Kandersteg aus erst einmal 835 Höhenmeter zu stemmen, bevor man mit Abgeschlossenheit, wilder Bergnatur und Sicht auf die umliegenden Gipfel belohnt wird. Zum anderen steht die Destination auch für Abfahrten, die den Adrenalinspiegel zuverlässig in die Höhe treiben. Hier sind Abenteuerlustige und Action-Hungrige zum Beispiel auf dem neuen Höchst-Trail in Adelboden richtig. Von der Bergstation Höchstthorn geht es dabei über 3,8 Kilometer und 410 Höhenmeter sowie mit vielen Sprüngen und Steilkurven talwärts.

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

## **Wasser in allen Facetten**

Von Frühling bis Herbst laden die unterschiedlichen Gewässer des Berner Oberlands dazu ein, die Bergwelt von einer erfrischenden Seite zu erleben. Besonders imposant sind die 600 Meter hohen Engstligenfälle in Adelboden: Die spektakulären Wasserfälle zählen zu den höchsten der Schweiz und lassen sich entweder vom Talboden aus oder auf einer Gondelfahrt zur Engstligenalp bestaunen. Kleiner, dafür von einem mystischen Zauber

umgeben präsentieren sich daneben die Arvenseen auf Sunnbüel – die Türkis-Kleinode liegen in Wäldern versteckt und sind jeweils nur für kurze Zeit von Schmelzwasser gefüllt. Zurück in Adelboden Dorf wartet dann mit dem altherwürdigen Gruebibad eine weitere Möglichkeit für eine Auszeit im kühlen Nass. Die farbenfrohe Anlage im Stil des Neuen Bauens, entworfen von dem bekannten Schweizer Architekten Beda Hefti, wurde 1928 erbaut.

[meine-berge.ch/bergwasser](http://meine-berge.ch/bergwasser)

---

**Weitere Informationen zum Urlaub in der Schweiz gibt es im Internet unter [MySwitzerland.com](http://MySwitzerland.com), der E-Mail-Adresse [info@MySwitzerland.com](mailto:info@MySwitzerland.com) oder unter der kostenfreien Rufnummer von Schweiz Tourismus mit persönlicher Beratung 00800 100 200 30.**

### **Informationen an die Medien**

Weitere Bilder zur touristischen Schweiz stellen wir Ihnen auf <https://sam.myswitzerland.com> zur Verfügung.

### **Kontaktpersonen**



**Valerie von Oppeln**

Pressekontakt

Ansprechpartnerin für Medien in Norddeutschland (Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Bremen)

[valerie.vonoppeln@switzerland.com](mailto:valerie.vonoppeln@switzerland.com)

+49 (0)30 166 375 072



**Andrea Daniele**

Pressekontakt

Ansprechpartnerin für Medien in Berlin/Ostdeutschland

[andrea.daniele@switzerland.com](mailto:andrea.daniele@switzerland.com)

+49 (0)30 166 375 074



**Krisztina Keilani-Schmidt**

Pressekontakt

Ansprechpartnerin für Medien in Hessen, Nordrhein-Westfalen,  
Rheinland-Pfalz und Saarland

[krisztina.keilani@switzerland.com](mailto:krisztina.keilani@switzerland.com)

+49 (0)69 509 551 005



**Chantal Mayr**

Pressekontakt

Ansprechpartnerin für Medien in Baden-Württemberg und Bayern

[chantal.mayr@switzerland.com](mailto:chantal.mayr@switzerland.com)

+49 (0)711 - 207 030 32