SPAZIER- UND WANDERWEGE
WALKING AND LIGHT HIKING
PROMENADES ET SENTIERS DE RANDONNÉE

Wanderweg

Interlaken/Matten/Unterseen

1	Interlaken West – Neuhaus – Lombach – Interlaken	ca. 3 h
2	Interlaken Neuhaus – Beatushöhlen	1 h 5 min.
3	Stadthausplatz Unterseen – Goldey Promenade – Interlaken Ost	ca. ½ h
4	Ringweg am Kleinen Rugen	1 – 2 h

Beatenberg

5	Dorf – Parallelweg – Bodenalp – Riedboden – Beatenberg Station	2 h
6	Beatenberg Waldegg – Farneren – Bort – Habkern	2 h
7	Beatenberg Station – Schmocken – Waldbrand – Haberelegi – Riedboden	1 h
8	Beatenberg Station – Birchi – Untere Leui – Beatenbucht – Jakobsweg – St. Beatus Höhlen – Sundlauenen	1 ½ h

Bönigen

9	Bönigen – Aarepromenade – Interlaken Ost – Bönigen	ca. 1 – 1 ½ h
10	Bönigen – Wasserfall	1 ½ h
11	Bönigen – Bömberge – Aenderbergbrücke – Allmi – Bönigen	ca. 1 ½ – 2 h
12	Bönigen – Lütschinendamm – Wilderswil	ca. 1 h

Habkern

13	Rundwanderweg Habkern	1 ½ h
14	Habkern – Blosmoos – Allmi – Eusti – Habkern	1 ¾ h
15	Habkern – Eusti – Hellboden – Bort – Habkern	2 h
16	Habkern – Luegibodenstein – Schwendi – Habkern	3 h

Iseltwald

17	Uferweg Iseltwald – Giessbach Wasserfall	1 ½ h
18	Iseltwald – Mühlibach Wasserfall	1 h
19	Iseltwald – Farnihubel	¾ h
20	Iseltwald – Senggflue	¾ h

Ringgenberg – Goldswil – Niederried

21	Ringgenberg – Katzenpfad – Aarepromenade – Interlaken oder Bönigen	ca. 1 h
22	Ringgenberg – Goldswil – Margel – Alpenwildpark Interlaken	50 min.
23	Ringgenberg Kirche – Säge – Niederried	1 h
24	Ringgenberg – Schadburg – Niederried (1 h) – Oberried (2 ¼ h) – Brienz	4 h
25	Ringgenberg – Hohfluh – Bärenloch – Hubel – Niederried	1 ½ h
26	Niederried – Fahrlauigraben – Oberried	1 h

Wilderswil, Gsteigwiler + Saxeten

27	Wilderswil – Halte – Balmegg – Geissboden – Wilderswil	2 h
28	Wilderswil – Unspunnen – Rugen – Interlaken West	1 h
29	Wilderswil Station – Gsteig – Gsteigwiler – Säge – Wilderswil	1 ¼ h

BERGWANDERUNGEN
MOUNTAIN TRAILS
CHEMIN DE MONTAGNES

Interlaken/Matten/Unterseen

30	Interlaken Ost – Hohbühl – Hardermanndli – Harderkulm	2 ½ h
31	Harderkulm – Rotefluh – Graggen – Suggiturm – Augstmatthorn – Bodmi – Schwendallmi – Habkern	6 ¼ h

Beatenberg

32	Beatenberg Station – uf Schmocken – Grönhütte – Justistal Hinterstberg – Chumeli – Seefeld Oberberg – Kühstand – Gemmenalphorn – Burgfeldstand – Niederhorn	5 h
33	Niederhorn – Gemmenalphorn-Oberberg/Chüematte – Beatenberg Waldegg	3 h
34	Niederhorn – Burgfeldstand – Gemmenalphorn – Bäreney – Habkern	4 h
35	Vorsass – Floesch – Häliloch – Ober Burgfeld – Gemmenalp/Oberberg – Howald – Waldegg	2 h 40 min.

Bönigen

36	Bönigen – Oberallmi – Rotmoos – Haslerenegg – Sytiberg – Bömberge – Acherhubel – Bönigen	ca. 2 h

Habkern

37	Habkern – Blosmoos – Traubach – Grünenbergpass – Seefeld – Chromatte – Allmi – Habkern	4 ½ h
38	Lombachalp – Stand – Algäuli – Hohgant – Bolberg – Winterröscht – Lombachalp	6 h
39	Habkern – Bolsiten – Widegg – Steini – Kemmeribodenbad	5 h

Iseltwald

40	Iseltwald – Isch – Schweibenalp – Axalp	3 h 35 min.
41	Iseltwald – Werzisboden – Leimeren – Giessbach	6 h
42	Iseltwald – Werzisboden – Bättenalp – Schwabhorn – Faulhorn – Grindelwald First	8 h
43	Iseltwald – Marchflue – Louberli – Isch – Iseltwald	2 h

Ringgenberg – Goldswil – Niederried

44	Ringgenberg – Blatti – Rotefluh – Harderkulm	4 ½ h
45	Ringgenberg – Graggentor – Graggen – Tritt – Schwendi – Habkern	6 h 20 min.
46	Ringgenberg – Hohfluh – Blatti – Roni – Bettlisberg – Ried – Bleikiwald – Brüggwald – Alpenwildpark Interlaken – Interlaken Ost	3 h
47	Niederried – Graggen – Harderkulm	5 ¼ h

Wilderswil, Gsteigwiler + Saxeten

48	Wilderswil – Abendberg – Saxeten	ca. 3 h
49	Breitlauenen – Schynige Platte	1 ½ h
50	Saxeten – Nessleren – Bällehöchst – Suls – Isenfluh	ca. 6 h
51	Saxeten – Rengglipass – Aeschiried	4 ½ h
52	Schynige Platte – Faulhorn – Bachalpsee – First	6 h
53	Schynige Platte – Oberberghorn – Schynige Platte	1 ¼ h

FITNESS
FITNESS TRAILS
PARCOURS FITNESS

Laufträff Bödeli / *Running Trails* / Course des coureurs
Markierte jogging Strecken / *Marked running trails* / Jogging course marquée

1 Lombach Unterseen

Länge / *length* / longeur: 5,5 km

2 Lütschine Bönigen

Länge / *length* / longeur: 4,9 km

3 Lombach – Neuhaus – Kanal Promenade

Länge / *length* / longeur: 10,0 km

4 Lombach – Goldey Promenade – Aare Promenade – Bönigen – Lütschine – Wilderswil Säge – Unspunnen Rugen – Kanal Promenade

Länge / *length* / longeur: 25,1 km

VITA PARCOURS
FITNESS TRAILS
PARCOURS VITA

Unterseen, St. Niklausen

Länge / *length* / longeur: 1,6 km
Höhendifferenz / *altitude difference* / dénivellement: 20 m
Ausgangspunkt / *starting point* / point de départ:
Lombachbrücke Unterseen

Beatenberg, Rischeren

Länge / *length* / longeur: 2,5 km
Höhendifferenz / *altitude difference* / dénivellement: 80 m
Ausgangspunkt / *starting point* / point de départ:
Hotel Regina, Waldegg

Ringgenberg, Burg

Länge / *length* / longeur: 2,2 km
Höhendifferenz / *altitude difference* / dénivellement: 60 m
Ausgangspunkt / *starting point* / point de départ:
Burgseeli

Wilderswil, Halten

Länge / *length* / longeur: 2,1 km
Höhendifferenz / *altitude difference* / dénivellement: 90 m
Ausgangspunkt / *starting point* / point de départ:
Schmiedmatte Wilderswil

THEMENWEGE
THEME PATHS
LES MANIÈRES DE THÈME

Harderbahn / *Harder Railway* / Harder Funiculaire Interlaken

54 12 Informationstafeln entlang des Weges erläutern Geschichte, Wasserversorgung, Geologie, Flora und Fauna und viele weitere spannende Themen rund um den Harder. Nebst viel Wissenswertem bietet der Themenweg grossartige Ausblicke.
12 information panels along the trail explain the history, water supply, geology, flora & fauna and many other intriguing themes to do with the Harder. And as well as fascinating facts, the theme trail also offers sensational views.
12 panneaux d'information le long du chemin renseignent sur l'histoire, l'approvisionnement en eau, la géologie, la flore et la faune de la région ainsi que sur d'autres thèmes intéressants autour du Harder. A part de cela l'itinéraire culturel offre des vues grandioses.

Wanderzeit / *walking time* / temps itinérant: 1 ½ – 2 h
Ausgangspunkt / *starting point* / point de départ:
Talstation Harderbahn
Information: Interlaken Tourismus Tel. 033 826 53 00

Weg der Menschenrechte / *Path of Human Rights* / Chemin des droits de l'homme

55 Der Rundweg führt durch Interlaken und Unterseen.
23 Informationstafeln regen zum Nachdenken an.
The circular route leads through Interlaken and Unterseen featuring 23 information panels.
Le circuit conduit à travers les communes d'Interlaken et d'Unterseen.

Wanderzeit / *walking time* / temps itinérant: ca. 1 ½ h
Ausgangspunkt / *starting point* / point de départ:
Englischer Garten nähe Interlaken Ost
Information: Interlaken Tourismus Tel. 033 826 53 00

Beatusweg / *St Beatus Path* / Chemin de Saint Béat

56 Der Spiel- und Erlebnisweg in Beatenberg lädt Kinder zum Spielen und Erwachsene zum Staunen ein. Der Weg ist mit einem sportlichen Kinderwagen begehbar.
Trace the fabolous history of St Beatus and discover our incomparable cultural and natural assets.
Découvrez sur les traces de Beatus nos valeurs culturelles et naturelles.

Wanderzeit / *walking time* / temps itinérant: 1 h
Ausgangspunkt / *starting point* / point de départ:
Beatenberg Waldegg (Hotel Regina)
Information: Beatenberg Tourismus Tel. 033 841 18 18

Erich von Däniken Weg

57 Auf dem biografischen Erich-von-Däniken-Weg erfahren Sie viel Interessantes über den weltberühmten Bestsellerautor und Beatenberger Bürger Erich von Däniken.
The biographical Erich von Däniken Path gives you fascinating facts on world-famous best-selling author and Beatenberg citizen, Erich von Däniken.
Sur l'itinéraire biographique de Erich von Däniken vous apprenez beaucoup de choses intéressants sur le romancier best-seller et citoyen Erich von Däniken.

Wanderzeit / *walking time* / temps itinérant: 1 h
Ausgangspunkt / *starting point* / point de départ:
Beatenberg Station
Information: Beatenberg Tourismus Tel. 033 841 18 18

Planetenweg Ringgenberg-Goldswil

58 Der Planetenweg Ringgenberg-Goldswil vermittelt auf einer Strecke von 12 km in leicht verständlicher Form einen Begriff über die Grössenverhältisse im Sonnensystem. Massstab 1 : 1 Milliarde.
The Pathway to the Planets shows the proportions of our solar system in an easily comprehendable form. The sizes of the sun and planets and the distances between them are shown in a scale of 1 : 1 billion, over a distance of twelve kilometres. From the starting point near the church Ringgenberg the pathway leads either in the direction of Oberried or Interlaken.
Le chemin des planètes permet de se rendre compte, sous une forme facilement assimilable, de l'ordre de grandeur du système solaire. Sur une distance de 12 km, on présente la taille du soleil et des planètes à l'échelle 1 : 1 milliard, ainsi que l'éloignement des planètes par rapport au soleil.

Wanderzeit / *walking time* / temps itinérant:
je 2 h nach Interlaken oder Oberried
Ausgangspunkt / *starting point* / point de départ:
Burgkirche Ringgenberg (Sonne)
Information: Tourist Information Ringgenberg Tel. 033 822 33 88

Burgenweg / *Castle Path in Wilderswil* / Chemin des châteaux à Wilderswil

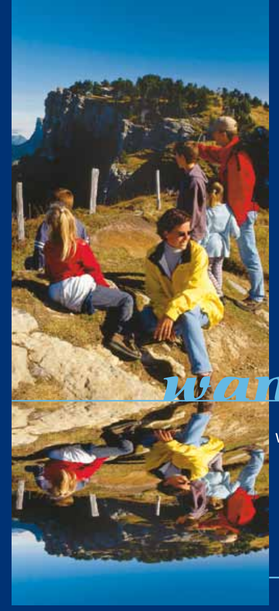
59 Tauchen Sie ein in die Vergangenheit der Herren von Rothenfluh und Unspunnen. Die Mauerreste der ehemaligen Balmburg «Rothenfluh» und «Schloss Unspunnen» erlebten ihre Blütezeit im späten Mittelalter. Weitere Informationen in der Broschüre «Kulturwege am Eingang der Lütschinentäler».
Discover the fascinating history of the lords of Rothenfluh and Unspunnen. The wall remains of the former Rothenfluh cave castle as well as the Unspunnen ruins both origin from the late middle age. Please find more information in the folder «Cultural walks at the entrance to the Lütschinen Valleys».
Découvrez le passé des seigneurs de Rothenfluh et Unspunnen. Les ruines du château-refuge «Rothenfluh» et du «Château Unspunnen» sont originaires du Moyen Age. Veuillez trouvez des informations plus détaillées dans la brochure «Chemins culturels à l'entrée des vallées de la Lütschine».

Wanderzeit / *walking time* / temps itinérant: 1 ½ h
Ausgangspunkt / *starting point* / point de départ:
Dorfmuseum «Alte Mühle»
Information: Tourist Information Wilderswil Tel. 033 822 84 55

Natur + Bahn
Wilderswil – Kirche Gsteig – Gsteigwiler – Zweilütschinen

60 Ein Lehrpfad durch Wald, Feld und am Ufer der Lütschine entlang. Flache, angenehme Wanderung von Wilderswil durch das ruhig gelegene, hübsche Dorf Gsteigwiler (647 m.ü.M.) entlang der Lütschine bis zum Zusammenfluss der weissen mit der schwarzen Lütschine bei Zweilütschinen (652 m.ü.M.). Sie erfahren Interessantes über die ökologische Aufwertung des Auengebietes «Chappelistutz» sowie Heimat- und Naturkundliches.
Exciting discoveries on the hiking trails along the Lütschine river. Interesting facts about flora and fauna.
Randonnée pédestre riche d'aventures le long de la Lütschine. D'intéressantes informations sur la flore et la faune.

Wanderzeit / *walking time* / temps itinérant: 1 ½ h
Ausgangspunkt / *starting point* / point de départ:
Bahnhof Wilderswil + Zweilütschinen
Information: Tourist Information Wilderswil Tel. 033 822 84 55



interlaken
Schweiz · Switzerland · Suisse

wandern

WALKING AND HIKING
RANDONNÉE

«COLET» WERBUNG CH INTERLAKEN

interlaken
Schweiz · Switzerland · Suisse

INTERLAKEN TOURISMUS
HÖHEWEG 37, POSTFACH 369, CH-3800 INTERLAKEN
TEL. +41 (0)33 826 53 00, FAX +41 (0)33 826 53 75
MAIL@INTERLAKENTOURISM.CH, WWW.INTERLAKEN.CH

Switzerland. get natural. · JUNGFRAU · Alpine pearls

PHOTOS: INTERLAKEN TOURISM, JUNGFRAUBAHNEN, NIEDERHORN BAHNEN, MARCUS GYGER, JOST VON ALLMEN, HERBERT STEINER

WANDERN IN DER FERIENREGION INTERLAKEN

Wanderland Schweiz

Die Ferienregion Interlaken ist das Wanderparadies schlechthin. Auf dieser Wanderkarte finden Sie ein paar Vorschläge für kurze und längere Wanderungen. Wie wär's mit einem Themenweg? Für Wissensdurstige bieten wir abwechslungsreiche Wanderungen mit interessanten Posten.

WALKING AND HIKING IN THE INTERLAKEN REGION

Hiking in Switzerland

The Interlaken holiday region is a hiker's paradise! Explore our marked trails on short walks or longer hikes and enjoy our alpine wonderland.

PROMENADES ET RANDONNÉES DANS LA RÉGION D'INTERLAKEN

La Suisse à pied

Interlaken est le paradis de randonnées pédestres illimité de l'Oberland bernois. Les possibilités de randonnée semblent sans fin et ne pourraient pas être plus variées. Des kilomètres de chemins de montagne et de randonnée balisés sont à disposition de chacun.

www.interlaken.ch

KULTURWEGE SCHWEIZ
CULTURAL ROUTES OF SWITZERLAND
ITINÉRAIRES CULTURELS EN SUISSE

Via Jacobi 4

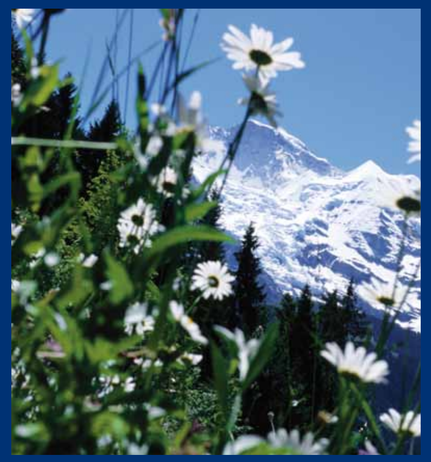
Via Jacobi
Konstanz – Einsiedeln – Flüeli Ranft – Brünigpass – Interlaken – Thun – Freiburg – Lausanne – Genf

Ein grossartiges Wandererlebnis durch die abwechslungsreiche Kulturlandschaft der Schweiz vom Bodensee über die Innerschweiz nach Genf.
Via Jacobi is part of the European pilgrim trail leading to Santiago di Compostela. Experience cultural sights on foot.
La Via Jacobi fait partie des chemins européens du pèlerinage de Saint-Jacques. Elle traverse toute la Suisse du lac de Constance jusqu'à Genève.

Via Cook
Genf – Chamonix – Martigny – Sion – Leuk – Gemmipass – Kandersteg – Spiez – Lauterbrunnen – Wengernalp – Grindelwald – Interlaken – Giessbach – Brienz – Sarnen – Stans – Luzern – Rigi Kulm – Küssnacht – Olten – Neuchâtel – Pontarlier

Sorgloses Wandern und Reisen in historischen Verkehrsmitteln auf den Spuren von Thomas Cook.
Hike along historic trails and explore the route taken by Thomas Cook.
Trekking et voyage sans souci dans des moyens de transport historiques sur les traces de Thomas Cook.

www.kulturwege-schweiz.ch



Schynige Platte – Faulhorn – First

Der Klassiker unter den Höhenwanderungen / The classic amongst Swiss high-Alpine hikes

JUNGFRAUBAHNEN

Die Tour führt von der Bergstation First zum Faulhorn (2670 m) und von dort via Berghaus Männdlenen hinunter zur Bahnstation Schynige Platte (2068 m).

Unterwegs begleitet Sie die grandiose Bergkulisse von Eiger, Mönch und Jungfrau, tief unten im Tal der türkisblaue Brienzersee. Der Höhenweg ist gut begehbar und markiert.
Wanderzeit: 6 h

Anreise: Mit Zahnradbahn Schynige Platte – Wilderswil
Rückreise: Gondelbahn Grindelwald – First
Verpflegung: First, Faulhorn, Berghaus Männdlenen, Schynige Platte

The tour leads from the First summit station to the Faulhorn summit (2670 m) and via Berghaus Männdlenen to the railway station on Schynige Platte (2068 m).

Along the way you are accompanied by stunningly scenic views of the Eiger, Mönch & Jungfrau, with the turquoise-blue waters of Lake Brienz shimmering deep down in the valley. The high-Alpine path is well-maintained and signposted. Hiking time: 6 h

Arrival: By cogwheel railway from Schynige Platte – Wilderswil
Return: Grindelwald – First aerial gondola
Refreshments: First, Faulhorn, Berghaus Männdlenen, Schynige Platte

JUNGFRAUBAHNEN, Harderstrasse 14, 3800 Interlaken, Tel. 033 828 72 33, Fax 033 828 72 60, info@jungfrau.ch, www.jungfraubahn.ch

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

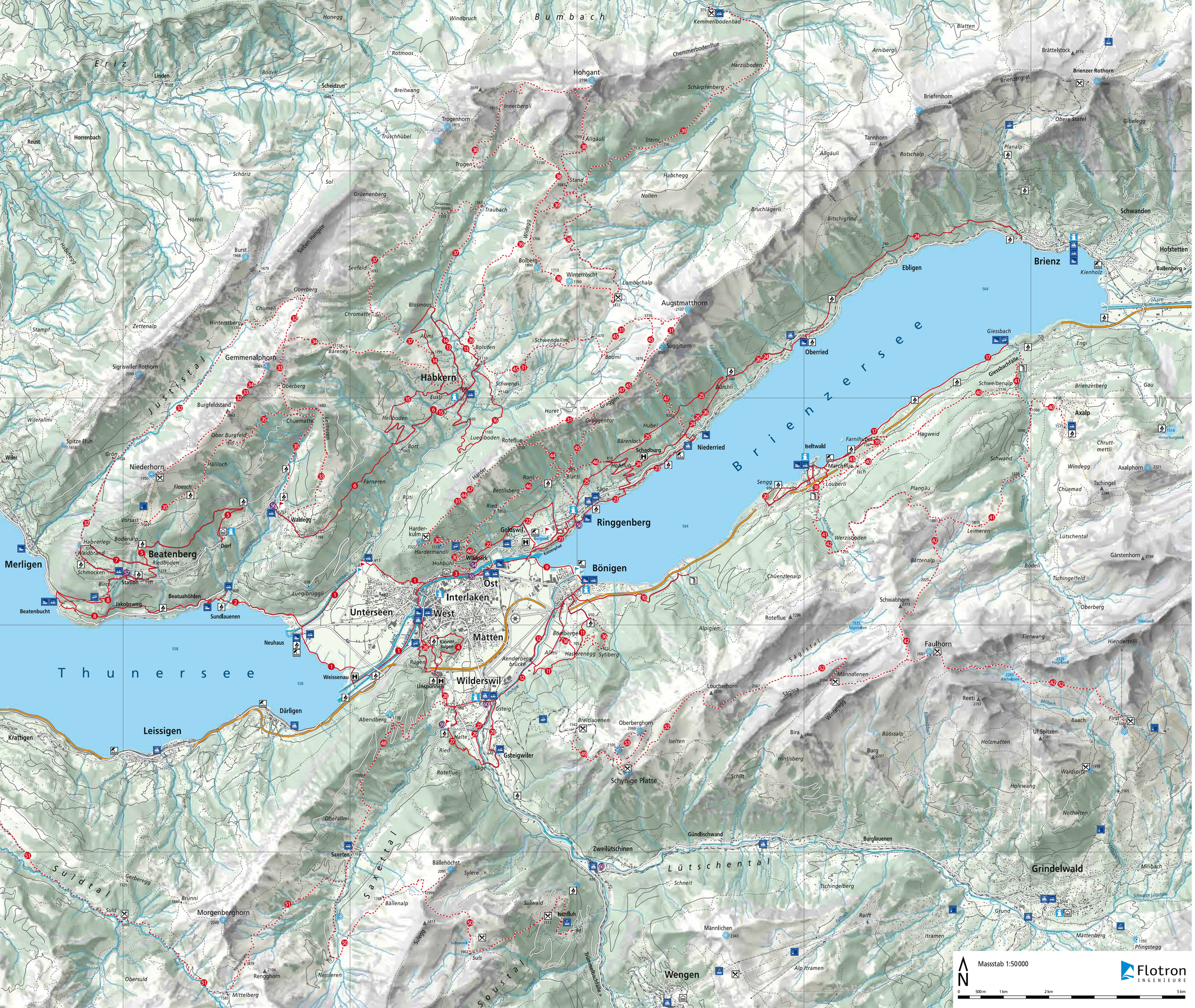
Polizei-Notruf	117
Sanitäts-Notruf	144
Helikopterrettung	1414
Wetterbericht ab Band	162
Rail Info Jungfraubahnen	033 828 72 33
Thunersee-Beatenberg-Niederhorn Bahnen	033 841 14 20
PostAuto Schweiz	058 448 20 08

IMPORTANT TELEPHONE NUMBERS

Police emergencies	117
Ambulance	144
Helicopter rescue	1414
Recorded weather forecast	162
Rail Info Jungfraubahnen	033 828 72 33
Thunersee-Beatenberg-Niederhorn Bahnen	033 841 14 20
PostAuto Schweiz	058 448 20 08

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS

Police, secours	117
Appel sanitaire d'urgence	144
Sauvetage par hélicoptère	1414
Prévisions météorologiques	162
Rail Info Jungfraubahnen	033 828 72 33
Thunersee-Beatenberg-Niederhorn Bahnen	033 841 14 20
PostAuto Schweiz	058 448 20 08



WEGWEISER
SIGN POSTS
POTEAUX INDICATEURS

Standort 628 m		
Nahziel	45 min	
Zwischenziel	1 h 30 min	
Routenziel	3 h	

Wanderweg

Wege für jedermann
Paths for everyone
Sentiers pour promeneurs

Standort 628 m		
Nahziel	45 min	
Zwischenziel	1 h 30 min	
Routenziel	3 h	

Wege für bergtüchtige Wanderer mit guter Ausrüstung
Mountain trails for experienced and physically fit hikers, hiking boots required
Itinéraires de montagnes pour promeneurs expérimentés

ZEICHENERKLÄRUNG
EXPLANATION OF SYMBOLS
EXPLICATIONS DES SIGNES

Wander- und Spazierwege
Walking paths
Sentier de randonnée

Bergweg
Mountain trails (experienced hikers only)
Sentier de montagne (promeneurs expérimentés)

Themenwege
Theme paths
Les manières de thème

Laufträff – markierte Laufstrecke
Marked running trails
Parcours à courir

Vita Parcours
Fitness Trail
Parcours Vita

Bergrestaurant
Mountain restaurant
Restaurant de montagne

Picknickplatz
Picnic place
Place de pique-nique

Strandbad
Lido
Plage

Hallenbad
Indoor swimming pool
Piscine couverte

Aussichtpunkt
Panoramic view
Vue panoramique

Wasserfall
Waterfall
Chute d'eau

Ruine
Ruins of a former castle
Ruines d'un ancien château

Tourist Information

Bahnhof
Railway station
Gare

Postauto
Postal bus
Car postale

Schiffstation
Boat landing
Station de bateau

Standseilbahn
Funicular
Funiculaire

Zahnradbahn
Cog railway
Chemin de fer à crémaillère

Gondelbahn
Cable car
Télécabine

Luftseilbahn
Aerial cableway
Téléférique