

Wanderwoche Adelboden BE

Sonntag, 29. Juni bis Sa, 5. Juli 2025

Wenn Wanderferien bevorstehen fragt man häufig: «Wie wird das Wetter in der kommenden Woche?» Wir vom Bergclub St. Gallen können uns nicht beklagen, der Wetterbericht kündigt beständiges Wetter an mit teils abendlichem Regenschauer. In den Niederungen der Ostschweiz bleibt es heiss, heiss, heiss – bis 34°. Puh Adelboden liegt um einiges höher – fast 1'400 müM – und die Temperaturen sind dadurch wohltuender.

Historisches Wetter Adelboden - 29. Juni bis 5. Juli 2025					
Tag	Temperaturen	Regen	Wetter		Wind
29. Juni	27° / 10°	0,1 mm		stellenw. Regenfall	9 km/h
30. Juni	26° / 11°	3,2 mm		stellenw. leichter Regenfall mit Gewitter	8 km/h
1. Juli	25° / 10°	4,4 mm		stellenw. leichter Regenfall mit Gewitter	7 km/h
2. Juli	27° / 10°	0,1 mm		stellenw. leichter Regenfall	13 km/h
3. Juli	23° / 10°	7,6 mm		stellenw. leichter Regenfall mit Gewitter	7 km/h
4. Juli	23° / 8°	1,2 mm		stellenw. leichter Regenfall mit Gewitter	8 km/h
5. Juli	24° / 8°	0,2 mm		stellenw. leichter Regenfall	9 km/h

1. Tag, Sonntag, 29.06.2025: Anreise mit ÖV und Einlauftour Bergläger

In der Ausschreibung zur Wanderwoche informierte Leonie:

Adelboden ist ein gemütliches Bergdorf mit herrlicher Natur, umgeben von Bergen und stiebenden Wasserfällen. Mit verschiedenen Bergbahnen und Postautoverbindungen gelangt man einfach in alle Himmelsrichtungen mit ganz unterschiedlichen Wander- und Ausflugsmöglichkeiten. – Wir wohnen im Hotel HARI im oberen Teil des Dorfs, jedoch in kurzer Fussdistanz zum Zentrum.



Bei der Ankunft in Adelboden erwarten uns Margrit, Leonie und Marianne und bringen uns mit ihrer freudigen Begrüssung bereits in Ferienstimmung. Im Hotel Hari werden wir nicht weniger freundlich willkommen geheissen.

Bald sind wir für eine ausgiebige Einlauftour wanderbereit. Leonie hat nicht zu viel versprochen: Das Dorf Adelboden zeigt sich mit den braunen Holzhäusern idyllisch und heimelig. Neben der schmucken Dorfkirche, die aus dem 15. Jahrhundert stammt, stehen prominent auf dem Dorfplatz zwei mächtige Felsblöcke. Diese Felsblöcke auf dem «Place of Fame» (Ort des Ruhms), wie der Platz auch genannt wird, sind mit Fussabdrücken der Sieger des Audi FIS Ski

Weltcup von Adelboden dekoriert. – Unmittelbar nach den Wettkämpfen werden die Fussabdrücke der Athleten in Gips erstellt und anschliessend naturgetreu von einem Künstler im harten Fels gemeisselt und verewigt. Somit hinterlassen die «Chuenis-Sieger» nicht nur im Schnee, sondern auch auf Stein ihre Spuren. Einige bekannte Namen der Athleten der Ski-Elite: Marco Odermatt, Loïc Meillard, Didier Cuche, Marc Berthod und viele mehr.

Nun aber zur Wanderung: Mit der Gondelbahn lassen wir uns von Adelboden/Oey (1260 m) nach Bergläger (1491 m) fahren. Nach einer kurzen Rundumsicht-Pause geht's zu Fuss auf den Abstieg. Über Wald- und Wiesenwege wandern wir bergabwärts, teils dem rauschenden Bach entlang, den wir hie und da über kleine Brücken überqueren. Landschaftlich bietet die Gegend genau das, was wir uns für Wanderferien wünschen: Viel Sonne, gesunde Bergluft, sprudelnde Bergbäche, einladende Wanderwege in einer faszinierenden Bergwelt, viel Bewegung und nicht zuletzt angenehme Wanderfreunde. Glücklicherweise über die schöne Feriendestination kehren wir ins Hotel zurück, wo wir schon bald zum Nachtessen geladen werden.



[Trudi Bruderer]

2. Tag, Montag, 30. Juni 2025: Sillerenbühl – Hahnenmoos – Lavey-Grat

Heute Morgen werden wir mit Pauken und Trompeten respektive mit Blitz und Donner geweckt. Beim Abmarsch vom Hotel begleiten uns bereits wieder die Sonnenstrahlen.

Wir wandern ins Dorf und von da schaukelt uns die Gondelbahn bis Sillerenbühl. Der Wanderweg führt uns zuerst zum Hahnenmoos. Die stärkere Gruppe, zusammen mit Margrit, schlägt den etwas anspruchsvolleren Weg ein, der über den 2467 m.ü.M. liegenden Lavey-Grat führt. Die gemütliche Gruppe, angeführt von Leonie, wählt den Blumenweg, der rund um den Grat führt. Dabei ist es ihnen gegönnt, die Pracht der Alpenflora ausgiebig zu bewundern.

Über unserem Ziel Bergläger türmen sich bereits wieder Wolken auf. Deshalb verkürzen wir die Rast und beschleunigen unsere Schritte bergabwärts durch die wilden Alpweiden. Bald fallen die ersten Tropfen und wir montieren das Regenzeug, stets mit besorgtem Blick zu den schwarzen Wolken gerichtet. Vielleicht erreichen wir noch ohne Regen das rettende Tal. Alles Hasten nützt nichts, wie aus Kübeln leeren sich die Wolken über uns aus. Wir haben Glück, in einem Unterstand bzw. in einem Waldhüttchen

findet ein Teil unserer Gruppe Unterschlupf und sie können sich vor dem Hagel und den braunen Wassermassen retten. Der Rest sucht Schutz unter den ausladenden Tannenästen im Wäldchen. Innert Kürze wird der Wanderweg in einen Fluss umfunktioniert.

Grelle Blitze und grollender Donner wechseln sich bedrohlich ab. Das Ausharren bis sich das Unwetter verzieht, wird zur Geduldsprobe. Doch wie das Gewitter über uns herfiel, so plötzlich verzieht es sich auch wieder. Leicht durchnässt geht's weiter. Die nassen und glitschigen Wanderwege meiden wir und wir ziehen die sonst verhassten geteerten Strassen talwärts vor. Mit einem letzten Spurt erreichen wir gerade noch das wartende Postauto, das uns ins Dorf Adelboden zurückbringt.

Die Zeit bis zum Nachtessen reicht gerade noch für ein entspannendes Sprudelbad im hoteleigenen Whirlpool. Das feine Nachtessen lässt ebenfalls keine Wünsche offen. So hat uns der erste Wandertag dieser Woche so richtig in die raue Bergwelt eingeführt.

[Marianne Tobler]

3. Tag, Dienstag, 1. Juli 2025: Cholerenschlucht

Gestärkt vom feinen Frühstücksbuffet fahren wir mit dem Postauto bis zur Bushaltestelle Tregel. Der steile Abstieg zum Pochetenkessel verlangt grosse Konzentration, da der Wanderweg noch nass und rutschig ist. Den Cholerenbach überqueren wir über den Steg und schon bald geht es gleich wieder steil bergauf. Oben auf der Strasse angelangt, verbarrikadiert uns ein Herr den Weg und erkundigt sich, wohin unsere Wanderung führen soll. Wir antworten freudig, dass wir die Cholerenschlucht besuchen wollen. Seine Antwort: «Es tut mir leid, aber wegen dem Unwetter vom Montagnachmittag ist die Schlucht gesperrt. Die Wassermassen haben die Wege überflutet und das Gesteine beschädigte die Geländer. Seht dort drüben diese Baumstämme etc., das alles haben die Wasserfluten gebracht, die sich durch die Cholerenschlucht zwängten.»

*Die Cholerenschlucht ist eine 100 m lange Schlucht über dem tosenden Tschentenbach. Sie ist über Treppen und Brücken zugänglich und zeigt beeindruckende Wasserfälle, rund geschliffene Felsen und Wassermühlen.
[Auszug aus dem Internet]*

Ja nun halt, so nutzen wir den Wanderweg bis zur Strasse. Von der Brücke aus können wir das arg beschädigte Brückengeländer und die stabil gebauten, nun





aber verformten Metalltreppen sehen – leider kein schöner Anblick! Die Wanderung führt weiter durch ein kurzes Waldstück und schon sind wir beim idyllischen Grillplatz, der direkt am Fluss angelegt ist. Unsere fleissigen Männer werden von den Frauen zum Feuer machen abkommandiert. Schon bald entfachen sie die schönste Glut und es duftet fein nach Grillwürsten.

Nach diesem stärkenden Picknick wandern wir stetig aufwärts durch den Wald bis zur Tschenten, Möseren und weiter auf dem Hörnliweg bis zu unserem Hotel. Hier auf dem Höhenweg geniessen wir bei schönstem Sonnenschein eine herrliche Aussicht bis nach Adelboden. Die Idee von Leonie und Margrit, einen Grillplausch einzuplanen, ist bei allen sehr gut angekommen. Vielen Dank. Wir haben den zweiten Wandertag wieder sehr genossen.

[Elsbeth Eisenhut]

4. Tag, Mittwoch, 2. Juli 2025: Engstligen Alp

«Die Engstligenalp ist ein Muss, wenn man in Adelboden ist» - so unsere Wanderleiterinnen Margrit und Leonie. Und was sagt Wikipedia? «Die Engstligenalp ist die grösste Hochebene der Westalpen». Auf dieser Website ist noch viel mehr zu lesen, wen es interessiert.

Wir fuhren gemeinsam los mit dem Bus aus dem Dorfzentrum bis Birg, der Talstation der Engstligen-Seilbahn. Hier trennten sich unsere Wege: Margrit's Leistungsgruppe nahm den Aufstieg durch das enge Absturztal der Engstlingen-Fälle unter die Füsse. Wir anderen mit Leonie als Tätschmeisterin gönnten uns den Blick auf die beiden Fälle von oben aus der Seilbahnkabine und bewunderten ohne Anstrengung den steilen Wanderweg, der über etliche Treppenstufen hoch zur Alp Wildstrubel führt. Wir erfuhren, dass auch der Trieb der Kühe, Rinder, Kälber auf diesem Weg zur Alp führt. So übersommern Jahr für Jahr (von Juni bis September) rund 500 Kühe auf der Engstligenalp.



prächtige Engstligenfälle

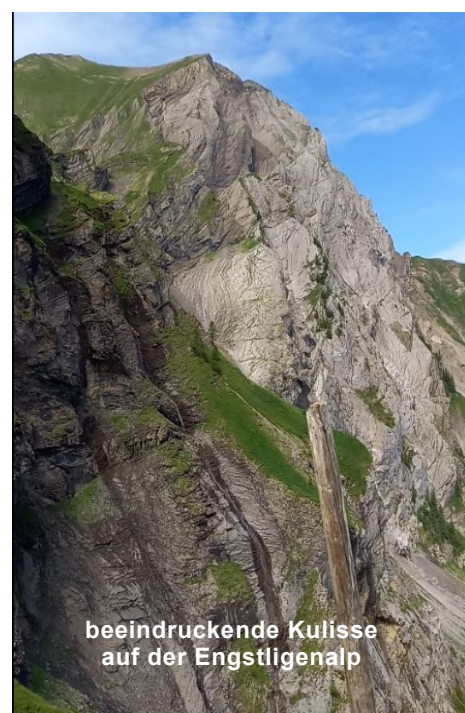
Die Wandergruppe, die mit der Gondelbahn hochfuhr beabsichtigte, dem imposanten oberen Wasserfall einen Besuch abzustatten und über den Rundweg wieder zur Alp hochzusteigen. Doch das steile Gelände erwies sich als sehr rutschig, sodass einige bald wieder kehrt machten und bei schönstem Sonnenschein einen Spaziergang auf der Hochebene bevorzugten. Durch die Hochebene fliessen etliche Bergbäche, die sich schlussendlich hoch über der Schlucht vereinen und tosend und schäumend an den Felswänden der Engstligenalp über zwei Kaskaden 600 Meter in die Tiefe stürzen. Die majestätischen Engstligenfälle bieten ein wunderschönes Naturschauspiel! Und was brachten die Wagemutigen aus der Tiefe zurück? Fotos mit Edelweissen, die beim spektakulären Wasserfall zu Hauf blühen!

Wisst ihr, was das **Edelwess** symbolisiert: **Mut, Tapferkeit und Liebe!**

Schliesslich trafen wir uns alle zu einem Imbiss auf der Terrasse eines der Bergrestaurants, um anschliessend noch den (hindernisfreien) Rundweg unter die Füsse zu nehmen, durch die Moorlandschaft umgeben von einem beeindruckenden Bergpanorama. - Zur und auf der Engstligenalp gibt es also Wege, die Menschen jeder Beweglichkeit einen tollen Bergausflug ermöglichen!

Runter ins Tal geht's dann vereint mit der Seilbahn und mit dem Bus zurück ins Hotel, wo auch ein Spa mit Sprudeldüsen, Dampf- und andern Saunaräumen zum Ausprobieren lockten!

[Susanne Hoare]



beeindruckende Kulisse auf der Engstligenalp

5. Tag, Donnerstag, 3. Juli 2025: Auf verschiedenen Wegen zur Tschenten Alp

Margrit und Leonie haben das heutige Programm den Bedürfnissen und dem Wetter angepasst. Der Himmel ist wolkenverhangen. Nach kurzer Fahrt mit dem Ortsbus zur Post Adelboden trennen sich die Wege. Leonies Gruppe fährt mit der Gondelbahn direkt auf die Tschenten Alp. Dort lassen sie es sich nicht nehmen und amüsieren sich ausgiebig mit einem Ritt auf der grossen Schaukel – «Swing the World». Auf dem Rückweg nach Adelboden begegnen sich die beiden Gruppen. Während sich die eine Gruppe keuchend aufwärts plagt, wandert die andere gemütlich plaudernd abwärts durch den Bannwald nach Schermtannen und weiter Richtung Adelboden.

Jetzt aber von Anfang an zur Gruppe Margrit, die den umgekehrten Weg beschreitet. Wir wandern auf dem sehr bequem angelegten Höhenweg auf der rechten Talseite talaufwärts durch den Bannwald an blühenden Magerwiesen vorbei. Ab der Kreuzung Schermtannen sind noch 300 Höhenmeter bis zur Tschenten Alp zu überwinden. Die Kirchenglocken von Adelboden läuten den Mittag ein, just als wir die Tschenten Alp erreichen. Inzwischen zeigt sich die Sonne bei angeneh-

men Temperaturen. Einige wollen es wissen und steigen nochmals über 60 Höhenmeter hoch bis zur Schwandfeldspitze. Die anderen steuern direkt das Bergrestaurant an. Die Wolken verziehen sich. Wir blicken auf die Bergkette der gegenüberliegenden Talseite und entdecken mittendrin die Engstligen Alp.

Zu Fuss oder mit der Gondelbahn geht's zurück nach Adelboden. Der Rest des Tages gestaltet jede/jeder nach Lust und Laune individuell. Der Abend klingt aus mit einem sehr stimmigen Klavierkonzert in der Dorfkirche Adelboden zum Thema «Natur». Drei Sätze aus der Mondscheinsonate von Ludwig van Beethoven klingen speziell nach. Danke Margrit und Leonie für den gelungenen Tag, ihr geht mit eurer ruhigen Art auf alle Bedürfnisse ein.

[Dorothee Steiger]



6. Tag, Freitag, 4. Juli 2025: Elsigenalp- Bonderalp – Bonderwasserfälle – Adelboden

Heute ist schon der letzte Wandertag. Beim Blick aus dem Fenster suche ich vergebens das Elsigenhorn. Der Nebel umhüllt die Berge. Nichtsdestotrotz fahren wir mit dem Bus bis zur Haltestelle Elsigen Kirche. Der Rufbus bringt uns in einer rassigen Fahrt bergauf zur Talstation Elsigenbach und dann weiter mit der Gondelbahn zur Elsigenalp unserem heutigen Startpunkt. Auch hier oben ist alles in Nebel gehüllt und wir schalten kurzerhand einen Kaffeehalt im Bergrestaurant ein.

Wir trösten uns mit den Worten: «Es kann nicht jeder Tag Sonnenschein sein»!

Ab hier trennen sich die Wandergruppen. Diejenigen, die es gemächlicher mögen, wandern mit Leonie zum Elsigensee. Die Sportlichen starten mit Margrit Richtung Bonderalp. Der Wanderweg führt dem Brandseeli entlang durch Wälder und über Alpweiden. Vom Gewitter der letzten Nacht ist der Weg stark durchnässt und rutschig. Schon bald zieht sich der Nebel zurück und die Sonne erheitert unsere Gemüter. Die Aussicht wird immer besser und wir können bis nach Adelboden sehen. Nach einem kurzen aber schweisstreibendem steilen Aufstieg erreichen wir den höchsten Punkt unserer Wanderung. Nun geht es gemütlich über die Alp zum Bergbeizli Bonderalp. Hier stärken wir uns mit einer feinen Suppe oder wir verwöhnen unsere Gaumen mit Kuchen oder einem Bonderplättli etc. etc.

Weiter geht's abwärts zu den Bonderwasserfällen. Der schmale Weg führt über Wiesen. Im Wald versperren nasse Wurzeln und Steine den Weg und wir konzentrieren uns beim Gehen, damit wir nicht ausrutschen.





Schon bald haben wir die Wasserfälle in Griffnähe, aber ein Überqueren des rauschenden Bachs macht es uns unmöglich ganz zu den Wasserfällen zu gelangen. Also kehren wir ihnen den Rücken und geniessen den schönen Wanderweg Richtung Adelboden. Unten im Dorf angekommen, ist unser erster Gedanke: «Müssen wir den Aufstieg an der heissen Sonne noch machen?» – nein. So entschliessen sich ein paar auf den Bus zu warten, andere machen Autostopp und einige wandern der Strasse entlang bis zur Talstation, wo uns die Gondelbahn rasch ins Dorf hinaufbringt. Diese sehr schöne, abwechslungsreiche Wanderung bleibt uns noch lange in Erinnerung.

Einen grossen Dank gilt an Margrit und Leonie für die tolle Organisation. Ihr habt es wieder super gemacht. Vielen, vielen Dank – macht bitte weiter so.

[Elsbeth Eisenhut]

7. Tag, Samstag, 5. Juli 2025: Abschied von Adelboden und Heimreise

«Uf Wiederluege» heisst es heute. Bereits ist unsere grossartige Wanderwoche vorbei. Schade!

Aber halt, haben wir nicht etwas vergessen? Natürlich: Das legendäre «**Adelbodner Vogellisi**». Nicht zu übersehen und allgegenwärtig sind die vielen Standbilder vom «Vogellisi, die rund um Adelboden den Wanderer erfreuen. Nebst Geschenkartikeln gibt's auch den «Vogellisi Weg», den «Vogellisi Berg», den «Vogellisi Themenweg», den «Vogellisi Erlebnisweg» und natürlich das altbekannte Lied vom «Adelbodner Vogellisi»:

[Trudi Bruderer]

Vogellisi Songtext

«Wenn i nume wüsst wo s'Vogellisi wär,
s'Vogellisi chunt vo Adelbode her;
Adelbode liit im Berner Oberland,
s'Berner Oberland isch schön.

Ja, s'Oberland, ja, s'Oberland,
s'Berner Oberland isch schön;
ja, s'Oberland, ja, s'Oberland,
s'Berner Oberland isch schön»

Das "Vogellisi" ist eines der bekanntesten Schweizer Mundartlieder. Die Geschichte erzählt von einem Mädchen, das in Adelboden aufwächst und eine besondere Beziehung zu Vögeln und Kräutern hat.

Das Lied und die Geschichte sind eng mit der Sage oder den Erzählungen um das "Vogellisi" verbunden, einer Figur, die mit Vögeln sprechen kann und kräuterkundig ist. Es gibt verschiedene Geschichten rund um das Vogellisi, aber alle haben ihren Ursprung in Adelboden und der Bergwelt des Berner Oberlandes.

[Liedtext und Ursprung des Liedes aus Internet]



►► weitere Fotos findest du auf der Bergclub Website «www.bergclub-sg.ch» ◀◀