

Mürren-Per schönsten Kulisse der Welt!

Mürren-Schilthorn ist ein Wanderguide der Superlativ! Die Kombination der hier besonders üppigen und artenreichen Flora mit der atemberaubenden Aussicht auf die gegenüberliegenden schneebedeckten Berner Alpen mit Eiger, Mönch und Jungfrau im Mittelpunkt, garantieren Ihnen einmalig schöne Wanderungen.

Hier unsere Wandervorschläge:

1. **Mürren–Blumental–Allmendhubel** (ca. 1 h 30 min.)

Oberhalb der Schilthornbahnstation in Mürren über die Brücke des Mürrenbaches, rechts hoch über den Kinderspielplatz zum Restaurant Suppenalp – durchs Blumental auf den Allmendhubel.

2. **Mürren–Winteregg–Grütschalp** (ca. 1 h 30 min.)

Müheelos zu begehender Spazierweg, der uns mit der Topographie des Lauterbrunnentales und seiner Terrassen bekannt macht. Prächtiges Panorama auf die Berner Hochalpen.

3. **Mürren–Spielbodenalp–Bryndli–Rotstockhütte–Wasenegg–Schiltalp–Blumental–Mürren** (ca. 4 h 30 min.)

Aufstieg: Auf leicht ansteigendem Gütersträsschen über Gimmeln nach Spielbodenalp, Querung des Schiltbaches und auf steilem, schmallem Fussweg nach Bryndli (1 h 30 min.), dann prächtige Höhenwanderung ohne Steigung zur Rotstockhütte auf Poganggenalp (1 h). Abstieg: Zurück ins Oberläger, dann links hoch zur Wasenegg, hinunter auf die Schiltalp und über die Suppenalp nach Mürren (ca. 2 h).

4.

	Northface-Trail	Allmendhubel–Blumental–Schiltalp–Spielbodenalp–Mürren (ca. 2 h 30 min.)
---------------	------------------------	--

Das Besondere am speziell ausgeschilderten «Northface-Trail», einer ca. 2-stündigen Wanderung vom Allmendhubel zurück nach Mürren, sind die atemberaubenden Ausblicke auf die imponenten, teilweise mit Schnee bedeckten Nordwände der Berner Alpen. Entlang dem mit gutem Schuhwerk problemlos zu bewältigenden Bergweg vermitteln Ihnen 12 Informationstafeln viel Wissenswertes über die Geschichte dieser Berge.

5. **Allmendhubel–Maulerhubel–Dorenhubel–Plätschenalp–Marchegg–Sousläger–Sprysenwald–Grütschalp** (ca. 3 h 15 min.)

Vom Allmendhubel zur Höhlicke, rechts runter zum Maulerhubel, hinter dem Dorenhubel vorbei auf die Plätschenalp, dann links über die Marchegg, ins Sousläger und von dort durch den Sprysenwald zurück zur Bahnstation Grütschalp.

6.

	Mountain-View Trail	Allmendhubel–Dorenhubel–Grütschalp (ca. 1 h 30 min.)
---------------	----------------------------	---

Bis Plätschenalp gleiche Route wie 5.

Wunderschöne Aussicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau. Von dort rechts runter zur Rinderhütte und über Alpweiden und Wald hinunter zur Station Grütschalp.

7.

	Flower-Trail	Mürren BLM–Mittelberg–Chänelegg–Höhlücke–Allmendhubel (ca. 1 h 15 min.)
---------------	---------------------	--

Von der Station BLM über den Aegertenbach rechts leicht aufsteigend durch den Wald hoch zum Mittelberg, dann links über die Chänelegg – schöne Aussicht ins Tal, nach Mürren und auf die Alpen – zur Talstation Skliift Maulerhubel, rechts über die Höhlicke auf den Allmendhubel.

8. **Gimmelwald–Chilhchalm** (ein Weg ca. 2 h)

Von der Station Gimmelwald durch das verträumte Bergdorf ins wildromantische Sefinental nach Tal und Firten. Hier bei der Weg-gabelung folgt man dem Wasserlauf in den hintersten Talkessel, wo die Sefinenlüttschne entspringt.

9. **Gimmelwald–Busenbrand (Tanzboden)–Obersteinberg–Schürboden (oder Läger Schürboden)–Trachsellauenen–Stechelberg** (ca. 7 h)

Vom Gimmelwald ins Sefinental bis Tal, auf der rechten Talseite in steilem Anstieg auf den Busenbrand (ab hier lohnender Aufstieg zum einmaligen Aussichtspunkt Tanzboden, hin und zurück ca. 1 h). Von da auf schmalen Weg nach Obersteinberg. Kürzester Weg nach Stechelberg über Hotel Tschingelhorn. Lohnender Abstieg über Läger–Holdrifälle–Schürboden–Blätschli–Trachsellauenen–Stechelberg.

10. **Gimmelwald–Sefinental–Oberberg–Rotstockhütte–Spielbodenalp–Gimmelwald** (ca. 4 h 45 min.)

Auf gutem Weg durchs Sefinental bis Firten, dann rechts hoch zur Rotstockhütte auf der Poganggenalp. Rückweg übers Bryndli, schöne Höhenwanderung zur Spielbodenalp. Von dort Abstieg durch den Wald nach Gimmelwald.

11. **Birg–Grauseeli–Obere Wasenegg–Untere Wasenegg–Schiltalp–Blumental–Mürren** (ca. 3 h)

Auf gutem Weg Abstieg zum Grauseeli, dann einen schmalen Weg hinunter, Felsübergang mit Seil geistreich, kurz danach rechts zur Oberen Wasenegg (2155 m). Von dort schöne, leichte Gratwanderung zur Unteren Wasenegg (2156 m), dann links hinunter zur Schiltalp und über das Blumental zurück nach Mürren.

12. **Birg–Engetal–Bietenlücke–Bietenhorn–Soustal–Sousläger–Sprysenwald–Grütschalp** (ca. 6 h)

Vom Birg aus durch das Engetal zur Schilthornhütte, auf steilem weiss-blau-weiss markiertem gesichertem Weg hinauf zur Bietenlücke, Abstecher aufs Bietenhorn 2756 m (beeindruckende Rund Sicht). Zurück zur Bietenlücke, von dort zuerst steil hinunter und dann links über Geröll und Alpweiden ganz nach hinten ins Soustal, nach Bachüberquerung über Oberberg–Sousläger–Sprysenwald nach Grütschalp. Beein-druckende Bergwanderung für geübte Wanderer.

13. **Schilthorn–Roter Herd–Poganggen–Bryndli–Spielbodenalp–Mürren** (ca. 4 h)

Vom Schilthorn über gesicherten Grat hinunter zum Roten Herd, beim Wegweiser links zurück Richtung Schilthorn, dann rechts steil hinunter zur Rotstockhütte auf Poganggenalp und über das Bryndli, die Spielbodenalp zurück nach Mürren. Lohnende Bergwanderung für geübte Wanderer.

14. **Schilthorn–Engetal–Kanonrohr–Blumental–Mürren** (ca. 3 h)

Kürzester Weg vom Schilthorn über die Schilthornhütte nach Mürren, den Spuren der Infernokirenfahrer oder Infernobergläufer folgend.

15. **Grütschalp–Sousläger–Sulsee–Lobhornhütte–Isenfluh–Lauterbrunnen oder zurück nach Grütschalp** (ca. 4 h 30 min.)

Ab Station Grütschalp meistens durch den Wald ins Sousläger. Nach Querung des Soubaches auf der anderen Talseite nach Chuebodmi. Aufstieg über Suls zum Sulsee und von dort zur Lobhornhütte. Abstieg über Suls Richtung Isenfluh nach Lauterbrunnen oder bei Bockstetti rechts haltend über Inhalti nach Grütschalp aufsteigen.

16. **Lauterbrunnen–Buechen–Stechelberg** (ca. 1 h 45 min.)

Unterhalb der Kirche Lauterbrunnen über die Lüttschinenpromenade bis zum Weiler Buechen. Hier gelangt man links zu den berühmten Trümmelbachwasserfällen oder auf der gleichen Seite der Lüttschne weiter bis zur Station Schilthornbahn oder zum Elektrizitätswerk und der Postauto-Haltestelle Stechelberg.

17. **Mürren–Gimmelwald–Stechelberg** (ca. 1 h 30 min.)

Ab Mürren der Strasse nach Gimmelwald entlang bis zur Pension Gimmelwald. Von dort an geht’s auf gutem Weg weiter Richtung Sefinental und entlang des Sefinenbachs nach Stechelberg.

Français

Se promener devant le plus beau décor du monde!

La région Mürren-Schilthorn est une domaine de randonnées exceptionnelle. Elle offre de splendides promenades pour tous les goûts et toutes les attitudes, une flore dense et variée et une vue stupéfiante sur les Alpes bernoises couvertes de neige au centre desquelles trônent l’Eiger, le Mönch et la Jungfrau. Voici nos propositions de randonnées:

1. **Mürren–Blumental–Allmendhubel** (env. 1 h 30 min.)

Au-dessus de la station du téléphérique du Schilthorn à Mürren, passer le pont du Mürrenbach, monter à droite par le terrain de jeux au restaurant Suppenalp et continuer par le Blumental jusqu’à l’Allmendhubel.

2. **Mürren–Winteregg–Grütschalp** (env. 1 h 30 min.)

Randonnée sur un sentier facile à parcourir qui nous familiarise avec la topographie de la vallée de Lauterbrunnen et de ses terrasses. Magnifique panorama sur les Alpes bernoises.

3. **Mürren–Spielbodenalp–Bryndli–Rotstockhütte–Wasenegg–Schiltalp–Blumental–Mürren** (env. 4 h 30 min.)

Montée: montée légère sur un chemin carrossable par Gimmeln jusqu’à Spielbodenalp. Traversée du Schiltbach et montée par un sentier raide et étroit au Bryndli (1 h 30 min.), puis merveilleuse promenade plate en hauteur jusqu’à la cabane du Rotstock sur la Poganggenalp (1 h). Descente: Retour à l’Oberläger, monter à gauche vers la Wasenegg (2155 m), descendre à la Schiltalp et retourner par Suppenalp à Mürren (env. 2 h).

4.

	Northface-Trail	Allmendhubel–Blumental–Schiltalp–Spielbodenalp–Mürren (env. 2 h 30 min.)
---------------	------------------------	---

Le «Northface-Trail» nous ramène en 2 heures environ de l’Allmendhubel à Mürren. Cette promenade, sans difficulté si l’on est équipé de bonnes chaussures, offre une vue incomparable sur les imposantes faces nord, partiellement enneigées, des Alpes bernoises. Le long du chemin, 12 panneaux vous présentent l’histoire de la conquête de ces montagnes.

5. **Allmendhubel–Maulerhubel–Dorenhubel–Plätschenalp–Marchegg–Sousläger–Sprysenwald–Grütschalp** (env. 3 h 15 min.)

De l’Allmendhubel monter à Höhlicke, descendre à droite vers le Maulerhubel, passer derrière le Dorenhubel jusqu’à Plätschenalp, puis continuer à gauche par Marchegg – point de vue exceptionnel – jusqu’à Sousläger. Retourner par le Sprysenwald à la station Grütschalp.

6.

	Mountain-View Trail	Allmendhubel–Dorenhubel–Grütschalp (env. 1 h 30 min.)
---------------	----------------------------	--

Jusqu’à Plätschenalp, même itinéraire que 5. Merveilleuse vue sur les sommets Eiger, Mönch et Jungfrau. Descendre à droite vers la Rinderhütte et retourner par alpagnes et forêt jusqu’à la station Grütschalp.

7.

	Flower-Trail	Mürren BLM–Mittelberg–Chänelegg–Höhlücke–Allmendhubel (env. 1 h 15 min.)
---------------	---------------------	---

De la station Mürren BLM, passer l’Aegertenbach, monter légèrement à droite par la forêt jusqu’au Mittelberg, passer à gauche par-dessus la Chänelegg – belle vue sur la vallée, Mürren et les Alpes – jusqu’à la station inférieure du skiiift Maulerhubel. Continuer à droite par la Höhlicke sur l’Allmendhubel.

8. **Gimmelwald–Chilhchalm** (env. 2 h dans chaque direction)

De la station de Gimmelwald, traverser le village de montagne paisible et suivre le Sefinental, sauvage et romantique, jusqu’à Tal et Firten. Ici, à la fourche des chemins, suivre le cours d’eau jusqu’à la dernière cuvette où jaillit la Sefinenlüttschine.

9. **Gimmelwald–Busenbrand (Tanzboden)–Obersteinberg–Schürboden (ou Läger Schürboden)–Trachsellauenen–Stechelberg** (env. 7 h)

De Gimmelwald, suivre le Sefinental jusqu’à Tal, monter abruptement par le côté droit de la vallée sur le Busenbrand et continuer par une montée intéressante jusqu’au point de vue exceptionnel de Tanzboden (aller et retour env. 1 h). Suivre un sentier étroit jusqu’à Obersteinberg. Choisir entre le trajet plus court vers Stechelberg par l’hôtel Tschingelhorn ou la descente atterrante par Läger–Holdrifälle–Schürboden–Blätschli–Trachsellauenen–Stechelberg.

10. **Gimmelwald–Sefinental–Oberberg–Rotstockhütte–Spielbodenalp–Gimmelwald** (env. 4 h 45 min.)

Sur le chemin bien aménagé, suivre le Sefinental jusqu’à Firten, puis monter à droite vers la cabane Rotstock sur la Poganggenalp. Retourner par Bryndli et belle randonnée en hauteur vers Spielbodenalp. Redescendre par la forêt à Gimmelwald.

11. **Birg–Grauseeli–Obere Wasenegg–Untere Wasenegg–Schiltalp–Blumental–Mürren** (env. 3 h)

Descente étroite sur la lake Grauseeli sur un sentier bien aménagé, puis sur un sentier étroit, emprunter le passage rocheux assuré par une corde, traverser peu après à droite vers Obere Wasenegg (2280 m). De là, une belle randonnée facile sur la crête conduit vers Untere Wasenegg (2155 m). Descendre à gauche vers la Schiltalp et le Blumental jusqu’à Mürren.

12. **Birg–Engetal–Bietenlücke–Bietenhorn–Soustal–Sousläger–Sprysenwald–Grütschalp** (env. 6 h)

De Birg, descendre par l’Engetal à la cabane du Schilthorn (Schilthornhütte). Puis monter par un sentier raide et sécurisé avec marquage blanc-bleu à la Bietenlücke. Crochet sur le Bietenhorn (2756 m) avec son panorama circulaire impressionnant. Retour à la Bietenlücke, descente d’abord raide, puis prendre à gauche par éboulis et alpagnes jusqu’au tout au fond dans le Soustal. Après le passage du ruisseau, continuer par Oberberg–Sousläger–Sprysenwald vers la station Grütschalp. Randonnée de montagne impressionnante pour personnes avec expérience.

13. **Schilthorn–Roter Herd–Poganggen–Bryndli–Spielbodenalp–Mürren** (env. 4 h)

Du Schilthorn, descendre par une crête sécurisée jusqu’à Roter Herd. Au poteau indicateur, revenir à gauche en direction du Schilthorn, puis descendre abruptement vers la cabane Rotstock sur Poganggenalp, et retourner par le Bryndli et la Spielbodenalp à Mürren. Randonnée de montagne impressionnante pour personnes avec expérience.

14. **Schilthorn–Engetal–Kanonrohr–Blumental–Mürren** (env. 3 h)

Itinéraire le plus court du Schilthorn vers Mürren, en passant par le Schilthornhütte sur les traces des skieurs et grimpeurs de la course Inferno.

15. **Grütschalp–Sousläger–Sulsee–Lobhornhütte–Isenfluh–Lauterbrunnen ou retour à Grütschalp** (env. 4 h 30 min.)

De la station Grütschalp, aller à Sousläger, en majeure partie par la forêt. Après traversée du Soubach, continuer par l’autre versant de la vallée vers Chuebodmi. Monter par Suls vers la lac des Suls (Sulsee) et de là vers la cabane Lobhorn. Descente par Suls en direction d’Isenfluh vers Lauterbrunnen ou, en tenant à droite vers Bockstetti, remonter par Inhalti vers Grütschalp.

16. **Lauterbrunnen–Buechen–Stechelberg** (env. 1 h 45 min.)

Sous l’église de Lauterbrunnen, prendre la Lüttschinenpromenade jusqu’au hameau de Buechen. Continuant par la gauche, on parvient aux

fameuses chutes d’eau du Trümmelbach. Restant du même côté de la Lüttschne, on atteint la station du téléphérique du Schilthorn et l’arrêt du car postal Stechelberg.

17. **Mürren–Gimmelwald–Stechelberg** (env. 1 h 30 min.)

Continuez la route de Mürren à Gimmelwald jusqu’à la pension Gimmelwald. Depuis là, un chemin bien aménagé continue en direction du Sefinental, le long de ruisseau Sefinen jusqu’à Stechelberg.

English

Hiking in front of the most beautiful scenery of the world!

The Mürren-Schilthorn area is a magnificent hiking region. The rich variety of alpine flora, combined with breathtaking views of the snow-covered Bernese Alps, dominated by the Eiger, Mönch and Jungfrau, guarantee you an absolutely unforgettable outing. Here are our hiking proposals:

1. **Mürren–Blumental–Allmendhubel** (approx. 1 h 30 min.)

Above the Schilthorn cablecar station in Mürren, go over the Mürrenbach bridge, up to the right over the children’s playground to Suppenalp restaurant and continue via Blumental to Allmendhubel.

2. **Mürren–Winteregg–Grütschalp** (approx. 1 h 30 min.)

An easy walk along a path that helps us to get to know the topography of the Lauterbrunnen Valley and its terraces. Splendid panorama of the Bernese Alps.

3. **Mürren–Spielbodenalp–Bryndli–Rotstockhütte–Wasenegg–Schiltalp–Blumental–Mürren** (approx. 4 h 30 min.)

Uphill: an easy uphill mountain road via Gimmeln to Spielbodenalp. Cross the Schiltbach and take the steep, narrow trail to Bryndli (1 h 30 min), followed by the wonderful, flat, high-level walk to the Rotstock Hut on Poganggenalp (1 h). Descente: Return to Oberläger, go up to the left towards Wasenegg (2155 m), downhill to Schiltalp and back to Mürren via Suppenalp (approx. 2 h).

4.

	Northface-Trail	Allmendhubel–Blumental–Schiltalp–Spielbodenalp–Mürren (approx. 2 h 30 min.)
---------------	------------------------	--

The well marked «Northface-Trail» is an approximately 2 hour hike from the Allmendhubel back to Mürren which presents no problems for walkers with appropriate footwear. Its outstanding feature is the breathtaking view of the impressive, often snow-capped North faces of the Bernese Alps. Along the trail 12 information panels provide details of the history of these mountains.

5. **Allmendhubel–Maulerhubel–Dorenhubel–Plätschenalp–Marchegg–Sousläger–Sprysenwald–Grütschalp** (approx. 3 h 15 min.)

From Allmendhubel go up to Höhlicke, go down on the right towards Maulerhubel, pass behind the Dorenhubel to Plätschenalp, then continue on the left via Marchegg – a picturesque view point – to Sousläger. Return via Sprysenwald to Grütschalp station.

6.

	Mountain-View Trail	Allmendhubel–Dorenhubel–Grütschalp (approx. 1 h 30 min.)
---------------	----------------------------	---

The same itinerary as no. 5 as far as Plätschenalp.

Splendid view of the Eiger, Mönch and Jungfrau. Go down to the right towards Rinderhütte and return via the meadows and forest to Grütschalp station.

7.

	Flower-Trail	Mürren BLM–Mittelberg–Chänelegg–Höhlücke–Allmendhubel (approx. 1 h 15 min.)
---------------	---------------------	--

From the Mürren BLM station, go past the Aegertenbach, take the easy uphill path on the right through the forest to Mittelberg, go to the left above Chänelegg – splendid view of the valley, Mürren and the Alps – until you reach the lower station of the Maulerhubel skiift. Keep going on the right over Höhlicke to Allmendhubel.

8. **Gimmelwald–Chilhchalm** (approx. 2 h in each direction)

From Gimmelwald station, go through the sleepy mountain village into the wild and romantic Sefinental to Tal and Firten. Here, where the path forks, follow the water course to the source of the Sefinenlüttschine.

9. **Gimmelwald–Busenbrand (Tanzboden)–Obersteinberg–Schürboden (or Läger Schürboden)–Trachsellauenen–Stechelberg** (approx. 7 h)

From Gimmelwald, follow the Sefinental to Tal, take the steep uphill path on the right side of the valley to Busenbrand and then the worthwhile climb to Tanzboden and its outstanding view point (return journey approx. 1 h). Then take the narrow trail to Obersteinberg. Choose between the shorter path to Stechelberg via the Tschingelhorn hotel or the attractive alternative via Läger–Holdrifälle–Schürboden–Blätschli–Trachsellauenen–Stechelberg.

10. **Gimmelwald–Sefinental–Oberberg–Rotstockhütte–Spielbodenalp–Gimmelwald** (approx. 4 h 45 min.)

Take the well-kept trail through Sefinental to Firten, then go uphill on the right to the Rotstock Hut on Poganggenalp. Return via Bryndli and the splendid high-level trail to Spielbodenalp. Back down through the forest to Gimmelwald.

11. **Birg–Grauseeli–Obere Wasenegg–Untere Wasenegg–Schiltalp–Blumental–Mürren** (approx. 3 h)

There is a good downhill trail to the Grauseeli lake followed by a narrow path leading to a rocky passage with a rope for security. Shortly afterwards go to the right uphill towards Obere Wasenegg (2280 m). From here there is a lovely, easy walk along the ridge to Untere Wasenegg (2155 m). Go down on the left to Schiltalp, then via the Blumental to Mürren.

12. **Birg–Engetal–Bietenlücke–Bietenhorn–Soustal–Sousläger–Schiltalp–Grütschalp** (approx. 6 h)

From Birg, go down through the Engetal to the Schilthorn Hut. Then take the steep, secured path with the white-blue-white signs up to Bietenlücke. Detour up to the Bietenhorn (2756 m) with its impressive round view panorama. Return to Bietenlücke and follow the initially steep descent before turning left to reach the head of the Soustal valley via meadows and scree slopes. After crossing the stream, continue via Oberberg–Sousläger–Sprysenwald to Grütschalp station. An worthwhile mountain excursion for experienced hikers.

13. **Schilthorn–Roter Herd–Poganggen–Bryndli–Spielbodenalp–Mürren** (approx. 4 h)

From the Schilthorn, downhill along the secured ridge to Roter Herd. At the signpost, backtrack on the left towards the Schilthorn, then take the steep descent to the Rotstock Hut on Poganggenalp. Return via Bryndli and Spielbodenalp to Mürren. An impressive mountain excursion for experienced hikers.

14. **Schilthorn–Engetal–Kanonrohr–Blumental–Mürren** (approx. 3 h)

The shortest itinerary from the Schilthorn to Mürren via the Schilthorn Hut, following the tracks of the Inferno race skiers and climbers.

15. **Grütschalp–Sousläger–Sulsee–Lobhornhütte–Isenfluh–Lauterbrunnen or return to Grütschalp** (approx. 4 h 30 min.)

From Grütschalp station, go to Souläger, the majority of the way is through the forest. After crossing the Soubach, continue along the opposite side of the valley to Chuebodmi. Go uphill via Suls to Suls Lake (Sulsee) and from there to the Lobhorn Hut. Downhill via Suls and Isenfluh

to Lauterbrunnen, or keeping to the right of Bockstetti, go back up via Inhalti to Grütschalp.

16. **Lauterbrunnen–Buechen–Stechelberg** (approx. 1 h 45 min.)

Just below Lauterbrunnen Church, take the Lüttschinenpromenade to the hamlet of Buechen. Take the path to the left to reach the famous Trümmelbach waterfalls or keeping to the same side of the river you reach the valley station of the Schilthorn Cableway or the Stechelberg postal bus stop.

17. **Mürren–Gimmelwald–Stechelberg** (approx. 1 h 30 min.)

Follow the road from Mürren to Gimmelwald until Pension Gimmelwald. From there, a well-kept path continues in direction of Sefinental, along the Sefinen river to Stechelberg.

18. **Mürren–Winteregg–Grütschalp** (approx. 1 h 30 min.)

世界でもっとも美しい風景を目の前にハイキング！
ミューレン-シルトホルンエリアは壮大なハイキングエリア。アイガー、メンヒ、ユングフラウをはじめとする年輩雲をいたたく雄大なベルナーアルプスの山々と無数に咲きほぐるアルプスの花々の中のハイキングは忘れないものがあるでしょう。
以下がお勧めのハイキングコースです。

1. ミューレン (Mürren) – ブルメントール (Blumental) – アルメンドフーベル (Allmendhubel) (歩行約 1 時間 30 分)
ミューレンの山頂北西斜面の麓上方向の道から出発。ミューレンバハム (Mürrenbach) の橋を渡り、右上方のズップナルプ (Suppenalp) レスラールの遊び場を通り、ブルメントールを経てアルメンドフーベルへ。

2. ミューレン (Mürren) – ウィンターエッグ (Winteregg) – グリュツェアルプ (Grütschalp) (歩行約 1 時間 30 分)
ベルナーオーパーランドアルプスが目の前に広がる気取った名ハイキングコース。U 字谷で有名なウラウーパルプを経てアルメンドフーベルまで。

3. ミューレン (Mürren) – シュビールポテンダール (Spielbodenalp) – ブリンドリ (Bryndli) – ロートシュトックヒュッテ (Rotstockhütte) – ヴァッセンエッグ (Wasenegg) – シルトアルプ (Schiltalp) – ブルメントール (Blumental) – ミューレン (Mürren) (歩行約 4 時間 30 分)
よりゆるやかな遊歩道をギンメル (Gimmel) を通ってシュビールポテンダールまで。シルトバハム (Schiltbach) を横切り、潮い急な小道をブリンドリまで登ります。(約 1 時間 30 分) 引き続いて美しい御脚コースの道をポガングエンalp (Poganggenalp) のロートシュトックヒュッテまで登ります。(約 1 時間)

4. ヌーサーペーランド (Oberläger) へ戻り、左前方のヴァッセンエッグ (Wasenegg) まで下り、ドレーンフルアルプ (drei Täl) へ下り、ズッナルプ (Suppenalp) を通って ミューレンに戻ります。

4. 「ノースフェイス (北壁) トレール」は「Northface-Trail」の標識で表示されているアルメンドフーベル (Allmendhubel) からミューレン (Mürren) に戻る約 2 時間のトレッキングルートです。ウォーキングシューズをこまめに着替え、そこには毎年雪をいたかく通るベルナーオーパーランドアルプスの北壁風景が広がっています。道中 1 2 枚のパネルが設置され、これらの山々の歴史を紹介しています。

5. アルメンドフーベル (Allmendhubel) – マウレルフーベル (Maulerhubel) – ドレーンフルアルプ (Dorenhubel) – プラッチェンアルプ (Plätschenalp) – マーヒェンエッグ (Marchegg) – ソウスレーガー (Sousläger) – グリュツェアルプ (Grütschalp) (歩行約 3 時間 15 分)
アルメンドフーベルからヘーリュック (Höhlücke) へ登り、その後前方のマウレルフーベルまで下り、ドレーンフルアルプの後ろを通ってプラッチェンアルプまで。さらにマウレルエッグを経て右方、素晴らしい景観地点のソウスレーガーへ。シルトバハムを渡ってグリュツェアルプ駅へ戻ります。

6. アルメンドフーベル (Allmendhubel) – マウレルフーベル (Maulerhubel) – ドレーンフルアルプ (Dorenhubel) – プラッチェンアルプ (Plätschenalp) – グリュツェアルプ (Grütschalp) (歩行約 1 時間 30 分)
N 0 5 の行標とプラッチェンアルプは同じです。雄大なアイガー、メンヒ、ユングフラウを見ながら右前方リンドルヒュッテ (Rinderhütte) まで下り、牧場と森の中をグリュツェアルプ駅へ戻ります。

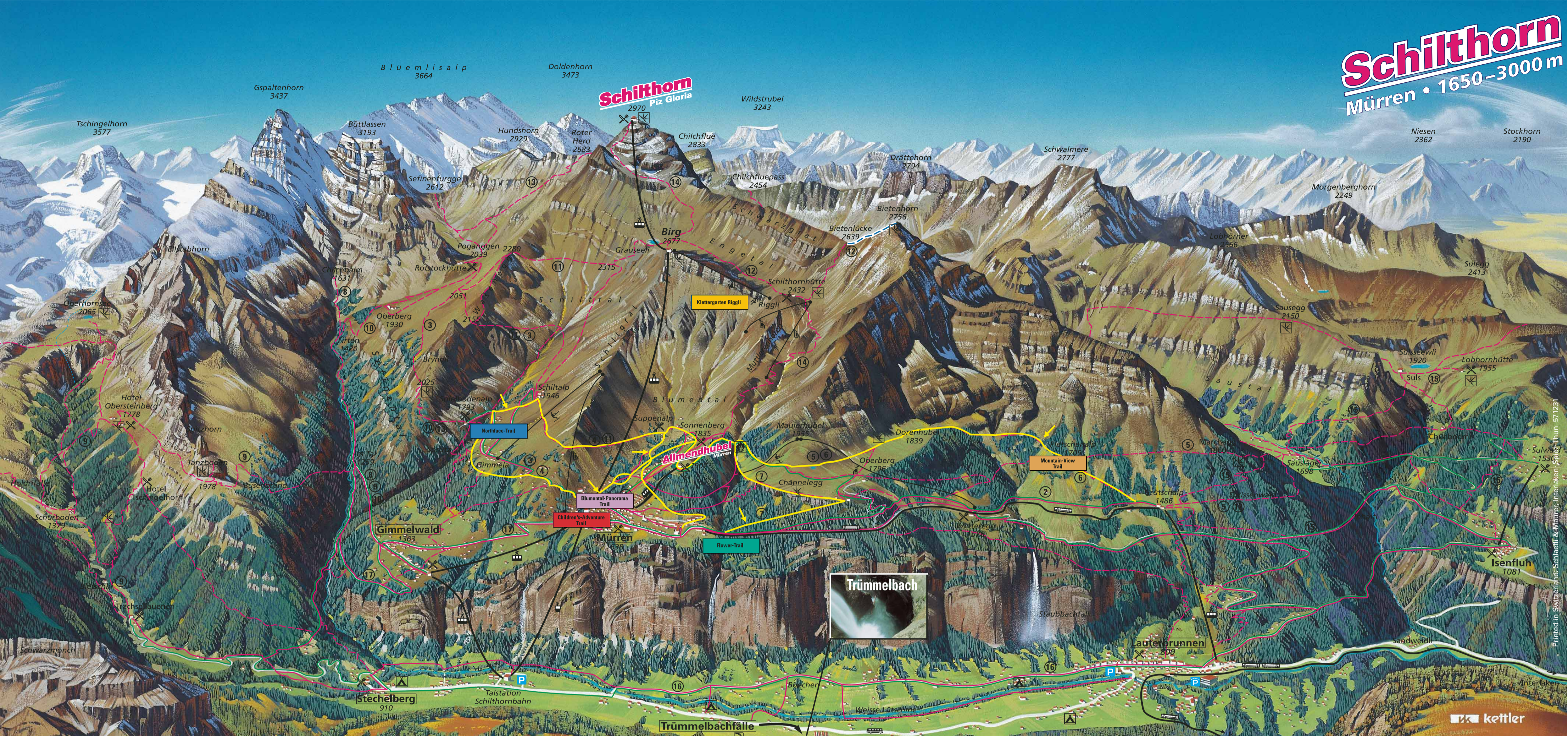
7. ミューレン BLM 林道遊覧 (Mürren/BLM – ミッテルベルグ (Mittelberg) – ベーネルエッグ (Chänelegg) – ヘーリュック (Höhlücke) – アルメンドフーベル (Allmendhubel) (歩行約 1 時間 15 分)
ミューレン BLM 林道遊覧からアエゲルバハム (Aegertbach) を通り、砂谷かなな遊歩場をギンメル (Gimmel) を通ってシュビールポテンダールまで登ります。約 1 時間 15 分、その後右前方のズップナルプ (Suppenalp) を通ってミューレンに戻ります。

8. アルメンドフーベル (Allmendhubel) – マウレルフーベル (Maulerhubel) – ドレーンフルアルプ (Dorenhubel) – プラッチェンアルプ (Plätschenalp) – グリュツェアルプ (Grütschalp) (歩行約 1 時間 30 分)
N 0 5 の行標とプラッチェンアルプは同じです。雄大なアイガー、メンヒ、ユングフラウを見ながら右前方リンドルヒュッテ (Rinderhütte) まで下り、牧場と森の中をグリュツェアルプ駅へ戻ります。

9. ミューレン BLM 林道遊覧 (Mürren/BLM – ミッテルベルグ (Mittelberg) – ベーネルエッグ (Chänelegg) – ヘーリュック (Höhlücke) – アルメンドフーベル (Allmendhubel) (歩行約 1 時間 15 分)
ミューレン BLM 林道遊

Schilthorn

Mürren • 1650-3000 m



Zeichenerklärung

Explication des signes
Key to symbols
地図記号 지도 범례

- Wanderweg / Sentier de randonnée / Walking path / 一般向きハイキング道 / 등산로
- Bergweg / Sentier de montagne / Mountain trail / 険険向き하이킹도 / 등반로
- Erschwerter Bergweg / Sentier de montagne difficile / Difficult mountain trail / 上級者向き登山道 / 난이도가 높은 등반로
- Mountainbike-Route / Randonnée à bicyclette VTT / Mountain bike trail / 마운틴바이크도 / MTB 코스
- Camping / 캠핑장 / 캠핑, 야영
- Bergrestaurant / Restaurant de montagne / Mountain restaurant / 山のレストラン / 산상 레스토랑
- Picknickplatz / Place de pique-nique / Picnic Place / 피크닉장 / 소풍지, 암반

Wegweiser

Poteaux indicateurs
Signposts
하이킹코스표지판

- Wanderweg / 一般向き하이킹코스
- Bergweg / 険険向き하이킹코스
- Weg für bergtätige Wanderer / Sentiers pour promeneurs expérimentés / Trails for experienced hikers / 険険向き하이킹코스
- Erschwerter Bergweg / Sentier de montagne difficile / Mountain bike trail / 上級자용 하이킹도

Wander- und Erlebnisgebiet

Domaine de loisirs et de randonnées
Hiking and mountain-fun area
하이킹과 산의 재미 포인트

Northface-Trail	Allmendhubel-Blumental-Schiltalp-Spielbodenalp-Mürren Mürren-Spielbodenalp-Schiltalp-Blumental-Allmendhubel	2h 2h 30
Children's-Adventure Trail	Allmendhubel-Mürren Mürren-Allmendhubel	1h 1h 30
Blumental-Panorama Trail	Allmendhubel-Suppenalp-Mürren Mürren-Suppenalp-Allmendhubel	1h 1h 15
Mountain-View Trail	Allmendhubel-Dorenhubel-Grütschalp Grütschalp-Dorenhubel-Allmendhubel	1h 30 2h
Flower-Trail	Mürren BLM-Mittelberg-Chänelegg-Höhlücke-Allmendhubel Allmendhubel-Höhlücke-Chänelegg-Mittelberg-Mürren BLM	1h 15

Northface-Trail
Children's-Adventure Trail
Blumental-Panorama Trail
Mountain-View Trail
Flower-Trail

Ferienpass

Passeport vacances
Holiday pass

Der ideale Fahrausweis für Ihre Ferien in unserer Gegend
The ideal travel pass for your stay in our region
Le bon de transport idéal pour vos vacances dans notre région
この地域での滞在をより活動的にする便利なパス
우리 지역에서 휴가를 즐기기에 가장 이상적인 차표.

Der Mürren-Schilthorn-Ferienpass ist persönlich und nicht übertragbar. Er berechtigt den Besitzer zu beliebigen Fahrten an 6 aufeinander folgenden Tagen auf allen Transportanlagen des linken hinteren Lauterbrunnentales (schwarze Linien auf Panoramakarte).

Le passeport vacances Mürren-Schilthorn est strictement personnel et intransmissible. Il donne à son détenteur le droit de circuler librement pendant 6 jours consécutifs sur toutes les lignes de la partie supérieure de la vallée de Lauterbrunnen (lignes marquées en noir sur la carte panoramique).

The Mürren-Schilthorn Holiday Pass is strictly personal and not transferable. It entitles the rightful holder to as many journeys as desired on 6 consecutive days on all the transport facilities on the left, upper Lauterbrunnen Valley (black lines on the panorama map).

뮤어렌~실트홀른·호리데어-패스는 본인만의 효도 여행에 타인에게 양도할 수 없습니다. 이 패스의 소유자는 연속되는 6일간 라우터브룬넨 왼쪽 후측 지역의 모든 교통시설을 마음대로 이용할 수 있습니다(파노라마 카드상의 흑색 선).

권한-권리도환은 물리대금 패스는 개인용으로, 타인에게 양도할 수 없습니다. 이 패스의 소유자는 연속되는 6일간 라우터브룬넨 왼쪽 후측 지역의 모든 교통시설을 마음대로 이용할 수 있습니다(파노라마 카드상의 흑색 선).

발권-권리도환은 물리대금 패스는 개인용으로, 타인에게 양도할 수 없습니다. 이 패스의 소유자는 연속되는 6일간 라우터브룬넨 왼쪽 후측 지역의 모든 교통시설을 마음대로 이용할 수 있습니다(파노라마 카드상의 흑색 선).

발권-권리도환은 물리대금 패스는 개인용으로, 타인에게 양도할 수 없습니다. 이 패스의 소유자는 연속되는 6일간 라우터브룬넨 왼쪽 후측 지역의 모든 교통시설을 마음대로 이용할 수 있습니다(파노라마 카드상의 흑색 선).

Ferienpass

Passeport vacances
Holiday pass

Gültig auf folgenden Transportanlagen
Valable sur les installations de transport comme suite
Valid on the following transport facilities
以下の交通機関において有効です。

- Seilbahn / téléphérique / cableway / Stechelberg-Gimmelwald-Mürren-Birg-Schilthorn
- Standseilbahn / funiculaire / funicular / Mürren-Allmendhubel
- Seilbahn / téléphérique / cableway / Lauterbrunnen-Grütschalp
- Bergbahn / chemin de fer / railway / Grütschalp-Winteregg-Mürren
- Postauto / car postale / postal bus / Lauterbrunnen-Trümmelbach waterfalls-Stechelberg

SCHILTHORNBahn AG
Höheweg 2
CH-3800 Interlaken
+41 33 82 60 007
+41 33 82 60 009
info@schilthorn.ch
www.schilthorn.ch

Bergblumen

Flours de montagne
Alpine flowers

- Alpen-Anemone / Pulsatille des alpes / White alpine Pasque Flower / Pulsatilla alpina / 알펜-아네모네 / 알프스 파꽃
- Alpen-Soldanelle / Soldanelle des alpes / Mountain Alpina / Soldanella alpina / 알펜-솔다넬라 / 알프스 솔다넬라
- Blauer Eisenhut / Casque de Jupiter / Monkshood Aconite / Aconitum napellus / 블랙헤드 / 개성향꽃
- Frühlings-Enzian / Gentiane printanière / Spring Gentian / Gentiana verna / 스프링-겐티안 / 용담
- Schwarzes Kohlröschen / Nigritelle noirâtre / Black negritella / Nigritella nigra / 블랙-네리테라 / 오이꽃

- Trollblume / Trolle d'Europe / Globe flower / Trollius europaeus / 트롤리우루메우스 / 글개화
- Alpen-Aster / Aster des alpes / Alpine Aster / Aster alpinus / 알펜-아스타 / 알프스 파꽃
- Arnica / Arnica de montagne / Mountain Arnica / Arnica montana / 아르니카 / 아르니카
- Breitblättriger Enzian / Gentiane de Koch / Koch's Gentian / Gentiana kochiana / 코히스-겐티안 / 넓은 잎 용담
- Rostblättrige Alpenrose / Rhododendron ferrugineux / Rust-leaved alpenrose / Rhododendron ferrugineum / 알펜로제 / 붉은 잎 알페로즈
- Silberdistel / Carline sans tige / Silver Thistle / Carline aculis / 실버-디스텔 / 은 엉겅퀴

Printed in Switzerland - Schilthorn - Mürren - Interlaken - Spiez - Thun 571231