

INFO GUIDE

Winter
2019/20

ISENFLUH⁺

SULWALD

STECHELBERG⁺

TRÜMMELBACHFÄLLE

Jungfrau Region⁺

LAUTERBRUNNEN⁺

STAUBBACHFALL



- Wintercamping
- Bed & Breakfast
- Bungalows
- Supermarket
- Free Skishuttle

Swiss Restaurant Weidstübli

+ Après Ski Bar



CAMPING JUNGFRAU, Weid 406, CH-3822 Lauterbrunnen

Phone: ++41(0)33 856 20 10, www.campingjungfrau.swiss, info@campingjungfrau.swiss



2020

Schilthorn
Piz Gloria



77. INFERNO Rennen

22. - 25. Januar 2020

Offizielle Auskunftsstelle:
Int. Inferno-Skirennen, Postfach 65, CH-3825 Murren
Tel. +41 (0)33 856 86 80, info@inferno-muerren.ch
www.inferno-muerren.ch



TOM DURRER
LAUTERBRUNNEN TOURISMUS

HERZLICH WILLKOMMEN IN LAUTERBRUNNEN, ISENFLUH UND STECHELBERG

Es ist uns eine Freude Sie in Lauterbrunnen, einem der eindrucksvollsten Trogtäler der Alpen zwischen gigantischen Felswänden und Gipfeln zu begrüßen. Mit 72 tosenden Wasserfällen, imposanten Talabschlüssen, insgesamt 213 Pistenkilometern, Schlittelpisten, Schneeschuhrouen, einer wunderschönen Langlaufloipe und Bahnen auf die Tal-schultern und Gipfel ist das Lauterbrunnental eines der grössten Naturschauspiele der Schweiz.

«Lauter Brunnen» – allein schon der Dorf- und Tal-name deutet auf eine Einzigartigkeit dieser Land-schaft hin: Wahrzeichen ist der Staubbachfall, der sich von einer überhängenden Felswand fast 300 Meter in die Tiefe stürzt, einer der höchsten frei fallenden Wasserfälle Europas. Johann Wolfgang von Goethe, der 1779 das Tal besuchte, liess sich von den tosenden Wassermassen zu seinem «Ge-sang der Geister über den Wassern» inspirieren. Auch J.R.R. Tolkien wurde für Rivendell in Herr der Ringe inspiriert.

VORWORT INTRODUCTION

A WARM WELCOME TO LAUTERBRUNNEN, ISENFLUH AND STECHELBERG

It is our pleasure to welcome you to one of the most impressive trough valleys in the Alps, between gigantic rock faces and mountain peaks. With its 72 thundering waterfalls, secluded valleys, 213 km ski slopes, toboggan slopes, snow shoe paths and a beautiful ski cross-country slope, the Lauterbrunnen Valley is one of the biggest nature conservation areas in Switzerland.

The very name 'Lauter Brunnen' ('many fountains') suggests the magnificence of this landscape. There are 72 waterfalls in the Lauterbrunnen Valley, the most famous being the Staubbach Falls. Plunging almost 300 metres from an overhanging rock face, they are one of the highest free-falling waterfalls in Europe. In 1779, Johann Wolfgang von Goethe visited the valley, and was inspired by the roaring waters to write his well-known poem 'Spirit song over the waters'. JRR Tolkien was also inspired for Rivendell in Lord of the Rings.

INFO GUIDE WINTER 2019 / 20

HERAUSGEBER PUBLISHED BY
Lauterbrunnen Tourismus, lauterbrunnen.swiss

LAYOUT & DRUCK LAYOUT & PRINT
Sutter Druck AG, Grindelwald

TITELBILD COVER PICTURE
Hatice Korkmaz



INHALT

CONTENTS

INHALT CONTENTS

- 06 **WILLKOMMEN**
WELCOME
- 15 **GUT ZU WISSEN**
GOOD TO KNOW
- 23 **TOP EVENTS**
TOP EVENTS
- 25 **SKIGEBIETE**
SKI AREAS
- 35 **WINTERSPORT**
SNOW SPORTS
- 43 **AUSFLÜGE & AKTIVITÄTEN**
EXCURSIONS & ACTIVITIES
- 53 **GASTRONOMIE**
GASTRONOMY
- 57 **UNTERKÜNFTE**
ACCOMMODATION
- 63 **VORSCHAU SOMMER**
SUMMER PREVIEW





WILLKOMMEN IN LAUTERBRUNNEN

Ferien im Tal der 72 Wasserfälle, welches bereits Goethe und J.R.R. Tolkien inspirierte. In dieser Broschüre finden Sie Informationen rund um Ihren Aufenthalt in Lauterbrunnen, Isenfluh und Stechelberg. Wir freuen uns, wenn Sie Angebote entdecken, die Sie interessieren und laden Sie schon jetzt ein, diese rege zu benutzen. Gerne beantworten wir Ihre Fragen und nehmen uns speziellen Wünschen an. Kommen Sie bei uns im Tourismusbüro vorbei! Geniessen Sie Ihre Ferien inmitten Wasserfällen und der gigantischen Gebirgswelt der Jungfrau Region!

WELCOME TO LAUTERBRUNNEN

Holidays in the Valley of the 72 waterfalls that already inspired Goethe and J.R.R. Tolkien. In this brochure you will find information to help you to plan your stay in Lauterbrunnen, Isenfluh and Stechelberg. We are sure you will discover activities that interest you and would be pleased if you joined in with some of our events. If you have any questions or requests, please call into our Tourist Information Office, where we will be happy to answer your questions. We hope you enjoy your holidays amidst the waterfalls and the magnificent mountains of the Jungfrau Region!

HÖHE M Ü.M. METERS ABOVE SEA LEVEL

800

FLÄCHE AREA

12.3 km²

EINWOHNER POPULATION

838

GÄSTEBETTEN BEDS FOR GUESTS

1320

SPRACHE LANGUAGE

DEUTSCH GERMAN



GESCHICHTE

1240	Erste schriftliche Erwähnung als «in claro fonte»
14. Jhr.	Hauptkolonie der Lötscherniederlassungen im Oberland
1487	Erster Kirchenbau ohne Erlaubnis von Pfarrei
1528	Lauterbrunnen wird eine eigene Kirchgemeinde
1669	Grosse Pest im Berner Oberland
18. Jhr.	Einführung Strumpfweberei durch Joseph Brunner
18. Jhr.	Zunahme von Bergfreunden und fremden Besuchern
1830	Bau der neuen Kirche
1877	Erschliessung der Trümmelbachfälle
1890	Erschliessung durch Berner Oberlandbahn (BOB)
1901	Gründung des Verkehrsvereins Lauterbrunnen
1913	Bau des Tunnellifts Trümmelbachfälle
1928	Das Infernorennen wird ins Leben gerufen
1939	Bau Schwimmbad
1975	Luftseilbahn Isenfluh–Sulwald wird fertiggestellt
1983	Fertigstellung der Sportanlage Eyelti
1986	Bau der obersten Tunnel-Treppe mit Galerie und Ausguckstollen bei den Trümmelbachfällen
1987	Bau Seilbahn vom Sandweidli nach Isenfluh (Dezember)
1996	Kauf des Staubbachhubels durch die Gemeinde und Öffnung für Besucher
1998	Einweihung der Beleuchtung des Staubbachfalls
2001	Schliessung des Staubbachhubels wegen Steinschlaggefahr
2006	Eröffnung der neuen Staubbachgalerie
2008	Gründung des Hoteliervereines Mürren–Lauterbrunnen

HISTORY

1240	First mentioned in a romance language meaning clear springs
14. Jhr.	Main colony of the 'Lötschen Parish'
1487	First church built without permission of the parish
1528	Lauterbrunnen becomes an independent parish
1669	The plague hits the Bernese Oberland
18. Jhr.	Joseph Brunner opens a sock weaving factory in the valley
18. Jhr.	The first visitors and alpinists visit the valley
1830	The new church is built
1877	The Trümmelbach Falls are developed
1890	The Bernese Oberland Bahn is developed to Lauterbrunnen
1901	Establishment of Lauterbrunnen Tourism
1913	A lift is installed at the Trümmelbach Falls
1928	The first Inferno race takes place
1939	The outdoor swimming pool is opened
1975	A temporary cable car is built from Isenfluh to Sulwald due to a landslide closing the road access
1983	Tennis and minigolf are opened at Eyelti
1986	The Trümmelbach Falls gallery and viewing platform are built
1987	A cable car is built from Sandweidli to Isenfluh
1996	Purchase of the 'Staubbachhubel' and opening to visitors
1998	Inauguration of the Staubbach Falls being illuminated at night
2001	Staubbach Falls closed due to rock fall
2006	Opening of the new Staubbach gallery
2008	Establishment of the Mürren–Lauterbrunnen Hoteliers Association

LAUTERBRUNNEN

STAUBBACHFALL



-  1 Tourist-Information
-  2 Bank, Bankomat ATM
-  3 Post Post office
-  4 Doktor Doctor
-  5 Polizei Police
-  6 Spielplatz Playground
-  7 Schwimmbad Swimming pool
-  8 Gemeindeverwaltung Council administration
-  9 Klöppelzentrum Lace making center
-  10 Talmuseum Valley museum
-  11 Sportanlage Sommer: Tennis, Minigolf Winter: Langlauf, Eisbahn Cross-country ski, Ice rink
-  12 Kirche Church
-  13 Friedhof Cemetery
-  14 Tankstelle Petrol station
-  15 Autogarage
-  16 Heliport
-  17 Trümmelbachfälle

-  1 Hotel Steinbock
-  2 Hotel Silberhorn
-  3 Valley Hostel
-  4 Hotel Oberland
-  5 Hotel Crystal
-  6 Hotel Schützen
-  7 Hotel Jungfrau
-  8 Hotel Staubbach
-  9 Hotel Horner
-  10 Chalet Rosa
-  11 Chalet Rohr
-  12 Camping Jungfrau
-  13 Camping Schützenbach
- 14 Camping Breithorn
- 15 Camping Ruetti

-  16 Airtime Internetcafé
-  17 Basepoint Café
-  18 Hotel Stechelberg
-  19 Alpenhof Bed & Breakfast
-  20 Berghaus* Trachsellaenen
-  21 Berggasthaus* Tschingelhorn
-  22 Berghotel* Obersteinberg
-  23 Mutthornhütte* SAC

* Mountain hut Cabane de montagne

-  Gondelbahn Cable car
-  Bahn Railway
-  Grillstelle Barbecue

-  P Parking
-  Aussichtspunkt View point
-  Bus-Stop (● = nur/only Winter)

Illustration & Plan: 1zigartig.ch 1.2015



ISENFLUH

SULWALD



WILLKOMMEN IN ISENFLUH/SULWALD

Das kleine, ursprüngliche Bergdorf Isenfluh liegt an sagenhafter Lage oberhalb von Lauterbrunnen und bietet ein faszinierendes und bezauberndes Panorama auf die imposanten Bergriesen Eiger, Mönch und Jungfrau. Das Dorf liegt abseits der grossen Touristenpfade und bietet einen eigenen Charme.

Hier erwartet Sie unberührte Natur mit besonderen geologischen Verhältnissen und gelebte Kultur.

WELCOME TO ISENFLUH/SULWALD

The small charming mountain village of Isenfluh lies about 400 meters above the valley of Lauterbrunnen on a sunny terrace, which offers magnificent views of the Eiger, Mönch and Jungfrau mountains.

The village is off the beaten track and far from the hustle and bustle of the main tourist attractions. Here you can appreciate true Swiss Alpine nature, enchanting panoramic views and true Swiss rural culture still alive.

HÖHEM Ü.M. METERS ABOVE SEA LEVEL

 **1091**

FLÄCHE AREA

 **24 km²**

EINWOHNER POPULATION

 **65**

GÄSTEBETTEN BEDS FOR GUESTS

 **160**

SPRACHE LANGUAGE

 **DEUTSCH GERMAN**

GESCHICHTE

1333	Wird Isenfluh in einem Kaufbrief Urkundlich erwähnt
1927/1929	Verbauungsprojekt Sengiswald–Riseten
1936	Elektrifizierung des Dorfes: 3 öffentliche Strassenlampen!
1948	Dürreschäden
1945/1958	Überschwemmung Sagibach
1973	Gründung Genossenschaft Luftseilbahn Isenfluh-Sulwald
1978	Kredit von 1.26 Mio. für Bau der Guferwaldstrasse
1982	Gründung des Schlittelclub Isenfluh: Einziger Verein im Dorf
1983	Hangrutsch im Triptli–Isenfluh 1 Monat abgeschnitten
1987	Hangrutsch im Ritt, Isenfluhstrasse muss gesperrt werden Seilbahn ab 23. Dezember 1987 nach Isenfluh Süd
1992	Bau der neuen Strasse vom Sandweidli nach Isenfluh
1997	Einweihung des neuen Magazin Isenfluh (Bus, Wehrdienste, Zivilschutzraum, Wegmeistermagazin)
2005	Renovation der Luftseilbahn
2009	Einweihung des Themenweges Isenfluh–Sulwald (Natur, Sagen, Kraftorte)
2012	Sanierung der Isenfluhstrasse

HISTORY

1333	Mentioned in a bill of sale
1927/1929	Building project Sengiswald–Riseten
1936	The village is provided with electricity for 3 street lamps
1948	Drought damage
1945/1958	Flooding of the Sagibach
1973	Establishment of the cable car cooperative
1978	A credit is given for the building of Guferwald road
1982	Establishment of the sledding club: The only club in Isenfluh
1983	Landslide in 'Triptli' leaving Isenfluh cut off for one month
1987	Landslide in 'Ritt' leaves the road to Isenfluh closed. A temporary cable car is installed from the valley
1992	A new road is built to Isenfluh including the unique tunnel
1997	Initiation of the new storage bunkers (bus, atom, bunker, trail works etc)
2005	Renovation of the cable car
2009	Inauguration of the 'theme path' Isenfluh–Sulwald (Nature and legends)
2012	Upgrade of the road to Isenfluh



STECHELBERG

TRÜMMELBACHFÄLLE



WILLKOMMEN IN STECHELBERG

Das Skigebiet «Mürren–Schilthorn» – höchstgelegenes Skigebiet im Berner Oberland – mit bester Sicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau liegt direkt vor der Haustür und lockt mit steilen Hängen, langen Abfahrten und einem atemberaubenden Blick auf die Berge. Das Wintersportzentrum Kleine Scheidegg–Männlichen ist mit dem Gratis-Bus und der Bahn ebenfalls bequem und in kurzer Zeit erreichbar. Nordischsportler werden von der Langlaufloipe nach Lauterbrunnen begeistert sein. Erholung in erfrischender Bergluft und intensive Naturerlebnisse sind in Stechelberg garantiert.

WELCOME TO STECHELBERG

The ski region 'Mürren–Schilthorn' is the highest skiing area in the Bernese Oberland with impressive mountain views. Directly situated at your doorstep, be enticed by the steep slopes, long downhill runs and breathtaking mountain views. The winter sport area Kleine Scheidegg–Männlichen is easily and quickly accessible by bus (free) and train. Nordic sports enthusiasts will be inspired by the cross country course to Lauterbrunnen. Relaxation in the refreshing mountain air and vivid encounters in nature are guaranteed in Stechelberg.

HÖHE M.Ü.M. METERS ABOVE SEA LEVEL

 **910**

FLÄCHE AREA

 **50.9 km²**

EINWOHNER POPULATION

 **250**

GÄSTEBETTEN BEDS FOR GUESTS

 **400**

SPRACHE LANGUAGE

 **DEUTSCH GERMAN**

GESCHICHTE

Stechelberg ist ein kleines Bergdorf im Lauterbrunnental, welches mit seiner Schönheit und der wilden Landschaft Besucher aus der ganzen Welt begeistert. Das Tal ist umgeben von atemberaubenden Berggipfeln, die zum Wandern und Entspannen einladen.

Das Dorf wurde erst um 1750 besiedelt. In dieser Zeit taucht erstmals der Dorfname «Stechelberg» in den Akten auf. Die Bezeichnung ist abzuleiten vom mittelhochdeutschen Adjektiv «stechel», das so viel heisst wie stechend oder jäh/steil. Steil und jäh sind nämlich die Felswände Mürrenfluh und Schwarzmönch, welche das Dorf von beiden Seiten einrahmen. Um 1868 wurde das Schulhaus Stechelberg erbaut. Im Jahre 1950 hat man die Postautolinie von Lauterbrunnen nach Stechelberg eröffnet und mit dem Bau der Schilthornbahn wurde Stechelberg 1965 an den Fremdenverkehr angeschlossen.

Im hinteren Teil von Stechelberg, in Trachsellaunen war früher eine Erzverhüttungsanlage und es wurde Erz abgebaut. Heute gibt es dort ein riesiges Naturschutzgebiet. Die Bewohner von Stechelberg leben hauptsächlich von der Landwirtschaft und dem Tourismus.

HISTORY

Stechelberg is a small alpine village in the Lauterbrunnen Valley. The wild beauty of the landscape astounds people from all over the world. The valley is surrounded by stunning mountain peaks inviting you to hike or relax amongst nature.

The first settlers arrived in Stechelberg around 1750 which is also the year when the name 'Stechelberg' appears for the first time in historical records. The name describes the sharp cliffs of the 'Mürrenfluh' and 'Schwarzmönch' which surround the village. In 1868, the Stechelberg school house was built. In 1950, the Post Bus route between Stechelberg and Lauterbrunnen began operation and with the construction of the Schilthorn cable car in 1965, the village of Stechelberg became easily accessible for tourism.

The remains of an iron ore smelting plant can be found at Trachsellaunen. The area was declared a protected nature reserve to preserve its present condition. The residents of Stechelberg live mainly from traditional farming and tourism.

GUT ZU WISSEN

GOOD TO KNOW

GUT ZU WISSEN
GOOD TO KNOW



GUT ZU WISSEN

Es gibt wichtige Informationen, welche Sie über das Dorf, die Anreise und das Leben in Lauterbrunnen, Isenfluh und Stechelberg wissen müssen.

GOOD TO KNOW

There are a lot of interesting facts you just need to know.

LAUTERBRUNNEN TOURISMUS

Tourismusbüro Tourist Office
Stutzli 460 · 3822 Lauterbrunnen
T +41(0)33 856 85 68 · info@lauterbrunnen.swiss
› www.lauterbrunnen.swiss

STECHELBERG TOURISMUS

T +41(0)33 855 10 32 · info@stechelberg.ch

SOCIAL MEDIA



/mylauterbrunnen



/lauterbrunnen



/Lauterbrunnen-Switzerland



/Stechelberg



/Stechelberg

LINKS

› www.lauterbrunnen.swiss

› www.isenfluh.ch

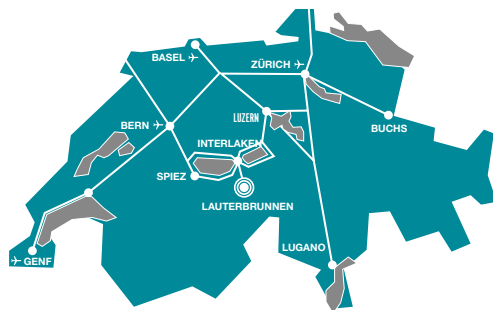
› www.stechelberg.ch

› www.schilthorn.ch

› www.jungfrau.ch

ANREISE

HOW TO GET THERE



ÖV PUBLIC TRANSPORT

Innerhalb der Schweiz gelangen Sie mit Inter-city-Zügen direkt von Basel nach Interlaken Ost und von dort weiter nach Lauterbrunnen. Von Zürich und Genf müssen Sie in Bern umsteigen.

There are connections from all major train stations such as Geneva, and Zürich changing in Bern and Interlaken Ost. There are direct trains from Basel to Interlaken Ost from where it is a further 20 minute journey to Lauterbrunnen.

AUTO BY CAR

Sie gelangen mit dem Auto von Basel, Zürich oder Genf über Bern oder Luzern/Brünigpass (Sommer und Winter offen) nach Wilderswil bei Interlaken. Folgen Sie dort den Strassenschildern zur Jungfrau Region und Lauterbrunnen.

Take the main motorways from Basel/Zürich/Geneva via Bern or Lucerne/Brünig Pass to Wilderswil near Interlaken. From there follow the road signs to the Jungfrau Region and Lauterbrunnen.



PARKIEREN

PARKING

PARKHAUS LAUTERBRUNNEN PARKING

Parkplatzreservation Parking reservation
» www.jungfrau.ch/ph

Sie finden das Parkhaus Lauterbrunnen am Eingang des Dorfes, beim Bahnhof Lauterbrunnen. Parkplätze können ab Minimum 5 Tagen (Winter) online reserviert werden. Bitte geben Sie bei der Anreise den Parking-Code ein. Für jedes Auto muss eine separate Reservation erfolgen.

The Lauterbrunnen parking is located at the entrance of the village, next to the Lauterbrunnen station. Parking spaces can be reserved online for a minimum of 5 days (winter). Please enter the parking code upon arrival. A separate reservation must be made for each vehicle.

GEBÜHREN RATES

Stunden		» 11 Tage Days	CHF 126.00
» 0.0–0.5h	CHF 00.00	» 12 Tage Days	CHF 135.00
» 0.5–2.0h	CHF 03.00	» 13 Tage Days	CHF 143.00
» 2.0–3.0h	CHF 05.00	» 14 Tage Days	CHF 151.00
» 3.0–4.0h	CHF 07.00	» 15 Tage Days	CHF 158.00
» 4.0–5.0h	CHF 09.00	» 16 Tage Days	CHF 165.00
» 5.0–6.0h	CHF 11.00	» 17 Tage Days	CHF 172.00
» 6.0–9.0h	CHF 14.00	» 18 Tage Days	CHF 179.00
» 9.0–24.0h	CHF 17.00	» 19 Tage Days	CHF 186.00
		» 20 Tage Days	CHF 193.00
		» 21 Tage Days	CHF 200.00
Tage		» 22 Tage Days	CHF 207.00
» 1 Tag Day	CHF 17.00	» 23 Tage Days	CHF 214.00
» 2 Tage Days	CHF 30.00	» 24 Tage Days	CHF 221.00
» 3 Tage Days	CHF 42.00	» 25 Tage Days	CHF 228.00
» 4 Tage Days	CHF 54.00	» 26 Tage Days	CHF 235.00
» 5 Tage Days	CHF 66.00	» 27 Tage Days	CHF 242.00
» 6 Tage Days	CHF 76.00	» 28 Tage Days	CHF 249.00
» 7 Tage Days	CHF 88.00	» 29 Tage Days	CHF 256.00
» 8 Tage Days	CHF 97.00	» 30 Tage Days	CHF 263.00
» 9 Tage Days	CHF 105.00	» 31 Tage Days	CHF 270.00
» 10 Tage Days	CHF 115.00		

PARKPLATZ SCHILTHORNBahn PARKING SCHILTHORN CABLEWAY

T 033 856 21 42
» www.schilthorn.ch

Sie finden den Parkplatz bei der Schilthornbahn Station in Stechelberg.

There is a car park at the Schilthorn Cableway station in Stechelberg.

GEBÜHREN RATES

» bis up to 1h	gebührenfrei free	» 48–60h	CHF 18.00
» 1h–02h	CHF 04.00	» 3 Tage 3 Days	CHF 24.00
» 02–04h	CHF 06.00	» 4 Tage 4 Days	CHF 30.00
» 04–08h	CHF 07.00	» 5 Tage 5 Days	CHF 36.00
» 08–12h	CHF 08.00	» 6 Tage 6 Days	CHF 42.00
» 12–24h · 1 Tag 1 Day	CHF 10.00	» 7 Tage 7 Days	CHF 48.00
» 24–36h	CHF 14.00		
» 36–48h	CHF 18.00		



KURTAXEN & GÄSTEKARTE

Jeder in Lauterbrunnen, Isenfluh und Stechelberg weilende Gast ist zur Entrichtung der Kurtaxe und der kantonalen Beherbergungsabgabe verpflichtet. Diese ist in den Hotels/Pensionen meistens im Übernachtungspreis inbegriffen und wird bei Ferienwohnungen je nach Vertrag zur Wohnungspauschale erhoben. Als Gegenleistung erhalten Sie eine Gästekarte. Mit dieser Karte erhalten Sie in der ganzen Jungfrau Region in diversen Geschäften, bei Miete oder Kauf Rabatte und teilweise sogar Grati-seintritte. Verlangen Sie die Gästekarte an der Hotelrezeption oder vom Ferienwohnungsvermieter.

REDUKTIONEN MIT DER GÄSTEKARTE

- › Kostenloser Skibus
- › Kostenlose Benützung der Langlaufloipe
- › Kostenloser Eintritt Eisbahn Mürren
- › Aktivitäten von Lauterbrunnen Tourismus
- › Luftseilbahn Isenfluh-Sulwald
- › 20% auf Travelers Wifi
- › Weitere Reduktionen im Jungfrau Magazin

KURTAXEN LAUTERBRUNNEN/ISENFLUH

FERIENWOHNUNG	Erwachsene CHF 2.20 · Kinder CHF 1.10
HOTEL	Erwachsene CHF 2.40 · Kinder CHF 1.20
CAMPING	Erwachsene CHF 1.80 · Kinder CHF 0.90
GRUPPENUNTERKÜNFTE	Erwachsene CHF 1.40 · Kinder CHF 0.70

KURTAXEN STECHELBERG

FERIENWOHNUNG	Erwachsene CHF 1.50 · Kinder CHF 0.80
HOTEL	Erwachsene CHF 1.50 · Kinder CHF 0.80
CAMPING	Erwachsene CHF 1.50 · Kinder CHF 0.80
GRUPPENUNTERKÜNFTE	Erwachsene CHF 1.50 · Kinder CHF 0.80

Zudem erhebt der Kanton Bern für die Förderung des Tourismus eine kantonale Abgabe von CHF 1.– pro erwachsene Person/Nacht.

VISITOR'S TAXES & GUESTCARD

The visitors' tax and the accommodation tax are compulsory for every guest staying in Lauterbrunnen, Isenfluh or Stechelberg. In the hotels and pensions the visitors' tax is usually included in the overnight price. For guests in holiday apartments the tax may be included in the rental fee depending on the contract. The payment of the visitor's tax entitles you to the local guestcard, offering discounts in some shops and rental outlets in the Jungfrau region, as well as free entrance at some venues. Please ask at the hotel reception or your landlord for the guestcard.

REDUCTIONS WITH YOUR GUESTCARD

- › Ski bus, free of charge
- › Ski cross-country slope, free of charge
- › Ice rink in Mürren, free of charge
- › Lauterbrunnen Tourism activities
- › Cablecar Isenfluh–Sulwald
- › 20% on Travelers Wifi
- › More reductions you can find in the Jungfrau Magazin

VISITOR'S TAX LAUTERBRUNNEN/ISENFLUH

HOLIDAY APARTMENT	Adults CHF 2.20 · Children CHF 1.10
HOTEL	Adults CHF 2.40 · Children CHF 1.20
CAMPING	Adults CHF 1.80 · Children CHF 0.90
GROUP ACCOMMODATION	Adults CHF 1.40 · Children CHF 0.70

VISITOR'S TAX STECHELBERG

HOLIDAY APARTMENT	Adults CHF 1.50 · Children CHF 0.80
HOTEL	Adults CHF 1.50 · Children CHF 0.80
CAMPING	Adults CHF 1.50 · Children CHF 0.80
GROUP ACCOMMODATION	Adults CHF 1.50 · Children CHF 0.80

In addition the canton of Bern levies a charge of CHF 1.– per adult per night for the promotion of tourism.

» **NOTRUF & ÄRZTE** EMERGENCY & DOCTORS**FEUERWEHR** FIRE STATION**118****SANITÄT NOTRUF** MEDICAL EMERGENCY**144****POLIZEI NOTRUF** POLICE EMERGENCY**117****RETTUNGSFLUGWACHT** AIR RESCUE**1414****ALPINE RETTUNG BERN** SEKTION LAUTERBRUNNEN

T 033 855 45 55

REGIONALSPITAL INTERLAKEN HOSPITAL

T 033 826 25 00

NOTFALLDIENST ACCIDENT & EMERGENCY DOCTOR

Caredem Praxis · T 033 856 26 26

ARZTPRAXIS LAUTERBRUNNEN DOCTOR'S SURGERY

Caredem Praxis · Dokterhuus · 3822 Lauterbrunnen · T 033 856 26 26

» **BAHNHÖFE** TRAIN STATIONS

LAUTERBRUNNEN	T 033 828 70 38	› www.jungfrau.ch
BLM LAUTERBRUNNEN	T 033 828 74 41	› www.jungfrau.ch
LUFTSEILBAHN ISENFLUH – SULWALD	T 033 855 22 49	› www.isenfluh.ch
SCHILTHORNBAHN STECHELBERG	T 033 856 21 42	› www.schilthorn.ch
SCHILTHORNBAHN INTERLAKEN	T 033 826 00 07	› www.schilthorn.ch

» **GEPÄCKTRANSPORT & TAXI** TRANSPORT & TAXI

JUNGFRAU TAXI, WENGEN	T 079 334 41 31/079 336 15 15
TAXI GERTSCH, STECHELBERG AIRPORT TRANSFER	T 033 855 12 64

» **KIRCHEN** CHURCHES

EVANGELISCH REFORMIERTE KIRCHE PROTESTANT CHURCH	T 033 855 46 13	› www.kg-lauterbrunnen.ch
---	-----------------	--

» **INTERNET**

AIRTIME INTERNETCAFÉ FREE WIFI	T 033 855 15 15	› www.airtime.ch
---------------------------------------	-----------------	--

» **WÄSCHEREI** LAUNDRY

VALLEY HOSTEL SELF SERVICE 09.00–21.00H	T 033 855 20 08	› www.valleyhostel.ch
--	-----------------	--

» **POST** POST OFFICE

POST LAUTERBRUNNEN POST OFFICE LAUTERBRUNNEN	T 058 454 60 65	› www.post.ch
Hochsaison High season Mo–Fr Mon–Fri 09.00–11.30h/14.00–17.30h · Sa Sat 09.00–11.00h		
Nebensaison Low season Mo–Fr Mon–Fri 14.00–17.30h · Sa Sat 09.00–11.00h · Feiertage geschlossen Closed on Public Holidays		

» **SPORTGESCHÄFTE** SPORTS SHOPS

ALPIA SPORT LAUTERBRUNNEN Täglich geöffnet Open Daily	T 033 855 32 92	› www.alpiasport.ch
IMBODEN BIKE SHOP OUTDOOR EQUIPMENT	T 033 855 21 14	› www.imboden-bike.ch

» **ESSWAREN** GROCERIES

COOP Zwischensaison Low season Mo–Fr Mon–Fri 08.00–12.15h/13.30–18.30h Sa Sat 08.00–17.00h · So geschlossen Sun closed Saison Mo–Sa Mon–Sat 08.00–18.30h So geschlossen Sun closed	T 033 856 06 10	› www.coop.ch
BÄCKEREI/KONFITOREI VON ALLMEN BAKER/PASTRY SHOP Mo–Fr Mon–Fri 06.15–19.00h · Sa–So Sat–Sun 07.00–19.00h	T 033 855 33 33	
METZGEREI FUCHS BUTCHER Mo–Fr Mon–Fri 08.00–12.00h/14.00–18.00h Sa Sat 08.00–12.00h/14.00–16.00h So geschlossen Sun closed	T 033 855 54 04	
SHOP/KIOSK CAMPING JUNGFRAU	T 033 856 20 10	› www.camping-jungfrau.ch

» **GESUNDHEIT** HEALTH

APOTHEKE LAUTERBRUNNEN PHARMACY LAUTERBRUNNEN	T 033 856 26 26
Mo/Di Mon/Tue 09.00–12.00h/14.00–17.00h	
Mi/Sa Wed/Sat 09.00–12.00h	
Do/Fr Thu/Fri 09.00–12.00h/14.00–17.00h	

» **BANKEN & GELDWECHSEL** BANKS & CURRENCY EXCHANGE

BANK EKI	T 033 855 36 55	› www.bankeki.ch
Mo/Fr Mon/Fri 8.00–12.00h/14.00–17.00h · Di/Mi/Do Tue/Wed/Thu 8.00–12.00h		
RAIFFEISENBANK	T 033 854 11 11	› www.raiffeisen.ch
Mo/Di/Do/Fr Mon/Tue/Thu/Fri 14.00–17.00h · Mi Wed 09.00–12.00h/14.00–17.00h		

» **COIFFEUR** HAIRDRESSER

BIANCA'S SPIEGELSAAL	T 033 855 41 31	› www.biancas-spiegelsaal.ch
MARIANNE LINDER	T 033 855 24 10	

» **DIVERSE GESCHÄFTE** VARIOUS SHOPS

BOUTIQUE IM GADEN SOUVENIR SHOP	T 033 855 17 79
GÄRTNEREI HEINIGER GARDENER	T 033 855 19 19
SOUVENIR SHOP CAMPING JUNGFRAU	T 033 856 20 10
SOUVENIRS BREGENZER	T 021 515 49 85
UHREN BIJOUTERIE, GRAVUR ATELIER CLOCKS, ENGRAVING STUDIO	T 033 855 45 66

TOP EVENTS

TOP EVENTS

TOP EVENTS
TOP EVENTS



JANUAR JANUARY

» **INT. LAUBERHORNRENNEN** 17. – 19.

Ski World Cup
» www.lauberhorn.ch

» **77. INT. INFERNO RENNEN MÜRREN** 22. – 25.

Das längste Abfahrtsrennen der Welt
The longest downhill race in the world
» www.inferno-muerren.ch

FEBRUAR FEBRUARY

» **CURLING-WOCHE MÜRREN** 03. – 09.

Traditionelle Curling-Woche mit verschiedenen Turnieren
Traditional Curling Week with various tournaments
» www.muerrentaechi.ch

» **WHITESTYLE OPEN MÜRREN** 28.02. – 01.03

Big Air Contest für Freeskier & Snowboarder
Contest for freeskiers and snowboarders
» www.whitestyle.ch

LINKS

» www.lauterbrunnen.swiss

SKIGEBIETE

SKI AREAS



SKIGEBIETE

Ein gut ausgebautes, attraktives und schneesicheres Skigebiet erwartet Sie! Die gesamte Jungfrauregion umfasst 44 Transportanlagen und rund 213 km Skipisten.

SKI AREAS

An attractive, well-developed and a snow guaranteed ski area awaits you! The Jungfrau ski area has 44 lifts and mountain railways with 213 km of ski runs.

LINKS

› www.lauterbrunnen.swiss

› www.stechelberg.ch

› www.isenfluh.ch

› www.schilthorn.ch

› www.jungfrau.ch/winter



WENGEN 
**AUDI FIS SKI
WORLD CUP**

JUNGFRAU
TOP OF EUROPE



Club
5
SKI CLASSICS

Beat Feuz 2018 / Bild: KEYSTONE-SDA

**90. INTERNATIONALE
LAUBERHORNRENNEN**
LAUBERHORN.CH 17.–19. JANUAR 2020

**SKIGEBIETE
SKI AREAS**



MÜRREN – SCHILTHORN

• www.schilthorn.ch

Mit seiner Höhenlage von bis zu 3000m verfügen wir über das höchstgelegene Wintersportgebiet im Berner Oberland. Auf 51km Pisten sind optimale Schneebedingungen bis in den Frühling garantiert. Für Snowboard- und Skiakrobaten steht bei der Sesselbahn Kandahar der SKYLINE SNOWPARK mit Kickers, Rails und Boxen bereit. Kenner drehen vor der ersten Skiabfahrt im Drehrestaurant auf dem Schilthorn eine Runde und geniessen den Blick auf 200 Alpengipfel.



At an altitude of between 1650–3000m above sea level, our ski region is the highest in the Bernese Oberland and guarantees 51km of ski slopes and top snow conditions well into the spring. For skiers and snowboarders there's the SKYLINE SNOWPARK at chairlift Kandahar with kickers, rails and boxes. An absolute 'must' is to enjoy a coffee in the revolving restaurant with an outlook of 200 alpine summits, before the first run of the day.



BETRIEBSZEITEN OPERATING HOURS*

Wochenendbetrieb Weekend operation
16./17.11.2019, 23./24.11.2019, 30.11./01.12.2019,
07./08.12.2019, 25./26.04.2020

Durchgehender Betrieb ab Continuous operation from
Sa Sat 14.12.2019
Eingeschränkter Betrieb ab Limited operation from
Mo Mon 30.03.2020

* Bei guten Bedingungen Dependent on good weather conditions

ÖFFNUNGSZEITEN OPENING HOURS

09.00–16.30h · Riggli, Kandahar, Muttleren ab from 08.30h
Erste Fahrt First ride Mürren–Schilthorn 08.10h



KLEINE SCHEIDEGG – MÄNNLICHEN

› www.jungfrau.ch › www.maennlichen.ch

Das Skigebiet mit über 100 Pistenkilometern und 30km Wander- und Schlittelwegen liegt direkt am Fusse von Eiger, Mönch und Jungfrau. Die weltberühmte Lauberhorn-Weltcupabfahrt startet hier und führt über die 4,2km lange Strecke hinunter nach Wengen. Erreichbar ist das Skigebiet von Grindelwald und Wengen mit der Zahnradbahn (Wengernalpbahn) oder per Seilbahn (Gondelbahn Grindelwald–Männlichen resp. Luftseilbahn Wengen–Männlichen).



The ski region with over 100 km of slopes and 30 km of toboggan runs lies right at the foot of the Eiger, Mönch and Jungfrau. The world-famous Lauberhorn World Cup Downhill starts here and leads down to Wengen over a distance of 4.2 km. The ski region is reached by rack railway (Wengernalpbahn) from both Grindelwald and Wengen or by cableway (Grindelwald–Männlichen Gondola and Wengen–Männlichen cable car respectively).



BETRIEBSZEITEN OPERATING HOURS

Wochenendbetrieb Weekend operation
16./17.11.2019, 23./24.11.2019
Durchgehender Betrieb continuous operation
Kleine Scheidegg ab from Sa Sat 30.11.2019
Geöffnet bis So open until Sun 19.04.2020
Männlichen ab from Sa Sat 14.12.2019
Geöffnet bis Mo open until Mon 13.04.2020

ÖFFNUNGSZEITEN WINTERSPORTANLAGEN OPENING HOURS

09.00–16.00h · ab from 01.02.2020 09.00–16.30h



GRINDELWALD – FIRST

› www.jungfrau.ch

Über 50 km präparierte Pisten und 40 km Wander- und Schlittelwege sowie eine grossartige Aussicht auf die Nordwände der Berner Alpen zeichnen das Skigebiet aus. Der White Element Snowpark bietet Kickers, Rails, Bonks und Boxen. Der Traum, durch die Luft zu gleiten, wird mit dem First Flieger und dem First Glider real. Sausen Sie an einem Seil mit bis zu 84 km/h von First nach Schreckfeld. Der Adrenalin-Kick ist garantiert. Zu erreichen ist First mit der Gondelbahn in rund 25 min ab Grindelwald.



Over 50 km of prepared slopes and 40 km of winter footpaths and toboggan runs coupled with a magnificent panorama of the north faces of the Bernese Alps distinguish the Grindelwald–First region. The White Elements Snow Park (kickers, rails, steep corners, waves and dips) is very popular. With the First Flyer or the First Glider your dream of gliding through the air will come true! At great speed and a height of 45 m above the ground, fly across the mountains over a distance of 800 m from First to Schreckfeld. First is reached by gondola from Grindelwald in about 25 min.



BETRIEBSZEITEN OPERATING HOURS

Durchgehender Betrieb Continuous operation
30.11.2019–29.03.2020

ÖFFNUNGSZEITEN OPENING HOURS

09.00–16.15h



LUFTSEILBAHN SCHILTHORN

Stechelberg–Gimmelwald–Mürren–Birg–Schilthorn
› www.schilthorn.ch

- » Fahrten alle 30min Stechelberg–Schilthorn, ab 07.55–15.55h
Connections every 30min from Stechelberg, from 07.55–15.55h
- » Bergfahrten ab Stechelberg jeweils XX.25/XX.55h
Departures to the peak from the valley at 25 and 55min past the hour
- » Talfahrten ab Schilthorn jeweils XX.03/XX.33h
Departures to the valley from the peak at 3 and 33min past the hour
- » Letzte Fahrt (Schilthorn) 16.55h Last ride (Schilthorn) 16.55h
- » Berg/Talfahrten Stechelberg–Gimmelwald–Mürren
Erste Fahrt 05.55h · letzte Fahrt So–Do 23.45h, Fr & Sa 00.55h
Departures Stechelberg–Gimmelwald–Mürren
first departure 05.55h · last departure Sun–Thu 23.45h,
Fri & Sat 00.55h

REVISIONSARBEITEN MAINTENANCE WORKS

Eingeschränkter Fahrplan reduced timetable

Herbst Fall 11.11.–06.12.2019
Frühling Spring 20.04.–23.04.2020

EXPLORE-APP www.schilthorn.ch

Die kostenlose EXPLORE-APP liefert Informationen zum Schilthorn und zur Bergwelt sowie einen Ausflugstip für Mürren und Gimmelwald.

The free EXPLORE-APP provides information about the Schilthorn and surrounding mountains as well as tour tips for the villages of Mürren and Gimmelwald.



BLM BERGBAHN LAUTERBRUNNEN MÜRREN

Lauterbrunnen–Grütschalp–Winteregg–Mürren · 20min
Hochsaison High Season 21.12.2019–29.03.2020
› www.jungfrau.ch

- » Bergfahrt 06.13/06.31/07.01/07.31/08.01/08.38h, anschließend immer XX.08/XX.38h. Letzte Fahrt 19.38h. Hochsaison zusätzlich ab 09.23–12.23/14.23–16.53h immer XX.23/XX.53h sowie 20.35h. Leaving from Lauterbrunnen 06.13/06.31/07.01/07.31/08.01/08.38h, afterwards connections XX.08/XX.38h. Last departure 19.38h. During High Season additionally 09.23–12.23/14.23–16.53h always XX.23/XX.53h. Additional last connection at 20.35h.
- » Talfahrt 06.06/06.36/07.06/07.36/08.06/08.28/08.58h, anschließend immer XX.28/XX.58. Letzte Fahrt 18.58h. Hochsaison zusätzlich ab 09.43–12.13h/14.13–17.13h immer XX.13/XX.43h sowie 19.58h. Leaving from Mürren 06.06/06.36/07.06/07.36/08.06/08.28/08.58h, afterwards connections XX.28/XX.58h. Last departure 18.58h. During High Season additionally 09.43–12.13/14.13–17.13h always XX.13/XX.43h. Additional last connection at 19.58h.

REVISIONSARBEITEN MAINTENANCE WORKS

Herbst Fall 21.10.–08.11.2019
Frühling Spring 04.05.2020–15.05.2020



LUFTSEILBAHN ISENFLUH–SULWALD

T 033 855 22 49
› www.isenfluh.ch

- » Ab 07.00h: 07.00/07.30/08.00/08.30h
From 07.00h: 07.00/07.30/08.00/08.30h
- » Ab 09.00–12.15h: Alle 15 Minuten
From 09.00–12.15h: Every 15 minutes
- » Ab 13.00–18.15h: Alle 15 Minuten
From 13.00–18.15h: Every 15 minutes

Falls keine Gäste anwesend sind, können einzelne Fahrten ausfallen. Bei Andrang fährt die Bahn durchgehend, ebenfalls über die Mittagszeit.

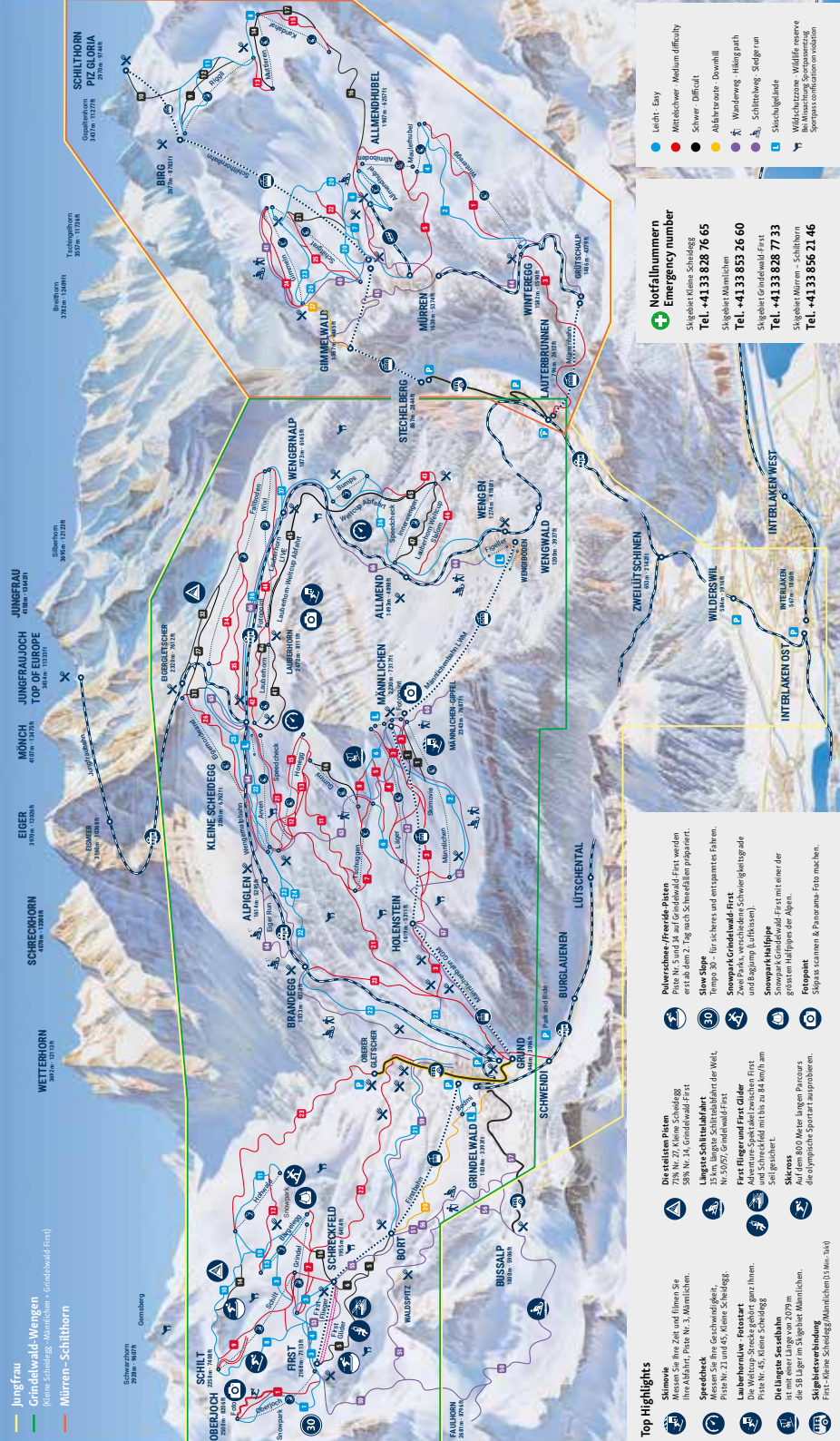
If no guests are present, individual rides may be cancelled. At high demand the cable car operates continuously, as well as during lunch time.

REVISIONEN MAINTENANCE

Infolge Unterhaltungsarbeiten im Frühjahr wie auch im Spätherbst kann die Bahn für einzelne Tage eingestellt werden.

Due to maintenance work in spring and in late autumn, the web can be set for individual days.

SKIGEBIET JUNGFRAU REGION SKI AREA JUNGFRAU REGION



WINTERSPORT

SNOW SPORTS

WINTERSPORT
SNOW SPORTS



VIELSEITIGES WINTERPARADIES

In der Jungfrau Region kommen nicht nur Skifahrer und Snowboarder auf ihre Kosten: Rund 100km Winterwanderwege ermöglichen es Nichtskifahrern, die Bergwelt zu Fuss zu erkunden.

MULTI-FACETED WINTER PARADISE

In the Jungfrau Region, it's not just skiers and snowboarders who get great value for money. Non-skiers can also explore the mountain landscape on foot thanks to around 100km of winter hiking trails.

LINKS

› www.lauterbrunnen.swiss

› www.stechelberg.ch

› www.jungfrau.ch

› www.schilthorn.ch



ADRENALIN

ADRENALINE



SKYLINE SNOWPARK

Skilift Gimmeln · Beginner & Intermediate level Area
› www.skyline-snowpark.ch

Der SKYLINE SNOWPARK ist der perfekte Ort für Freeskier und Snowboarder. Parallel zur Skipiste führen zwei Lines. Bei grossen Schneemengen wird eine weitere Abfahrt für die ultimativen Cracks geöffnet.

The SKYLINE SNOWPARK is quite simply the place to be if you're a freeskier or snowboarder. This attractive facility has two lines running parallel to the ski slope, with a further expert line for pros when snow depths allow.

FREERIDING

Allmendhubel – Blumental – Mürren
› www.schilthorn.ch

Das Outback rund um den Piz Gloria präsentiert viele phänomenale Freeride Runs. Zur eigenen Sicherheit müssen die Lawinenbulletins beachtet werden. Im Blumental befindet sich eine Lawinen Trainingsanlage.

Schilthorn is a freeriders' mecca. The area surrounding Piz Gloria boasts several phenomenal freeride runs. Stay safe – check the avalanche forecast! At the Blumental Valley there is an avalanche training centre.

LAUBERHORN-RENNSTRECKE LIVE

› www.jungfrau.ch

Die Lauberhorn-Rennstrecke gehört nach den Weltcuprennen ganz Ihnen. Begeben Sie sich auf die Spuren der Lauberhorn-Legenden. Los geht es im Starthaus bei der Sesselbahn Lauberhorn. Testen Sie beim Russisprung Ihre Kondition, messen Sie im Haneggschuss Ihre Geschwindigkeit und sehen Sie dank eines Trommelkinos, wie die Rennfahrer die Schlüsselstelle Hundschofp meistern.

The Lauberhorn Race Course belongs to you after the World Cup races. Embark on the trail of the Lauberhorn legends. It begins at the start house at the Lauberhorn chairlift. Test your fitness at the Russisprung, measure your speed at the Haneggschuss and, thanks to a zoetrope at the Hundschofp, see how the racers master this key position.

GLEITSCHIRMFLEIEN PARAGLIDING

› www.paragliding-jungfrau.ch › www.airtime-paragliding.ch

Buche deinen Flug bei Lauterbrunnen Tourismus und gleite über das verschneite Lauterbrunnental.

Book your flight at the Tourist Information Lauterbrunnen and glide over the snow-covered Lauterbrunnen Valley.

EISFLÄCHE

ICE RINK



EISLAUFEN ICE SKATING

Dez – März · täglich Dec – March · daily 10.00 – 19.00 h
Mit der Gästekarte gratis Free with the guest card of Lauterbrunnen

Das Eisfeld beim Alpinen Sportzentrum in Mürren steht für Eislaufen und Eishockey zur Verfügung. Die Ausrüstung kann bei Alpia Sport gemietet werden. Zusätzlich bietet das ASZ in der Hochsaison Eislaufunterricht an.

The large ice rink at the Alpine Sports Centre (ASZ) in Mürren caters for ice skaters and hockey players. Equipment may be hired at Alpia Sport at the ASZ. During high season the ASZ also offers ice skating lessons.

CURLING / EISSTOCKSCHIESSEN

Dezember – März · täglich December – March · daily
› www.sportzentrum-muerren.ch › www.muerrentaechi.ch

Auf der Eisfläche beim Alpinen Sportzentrum finden im Winter regelmässig Open Air Turniere statt. Die Rinks können für Trainings und Wettkämpfe gemietet werden, Steine und Schuhschoner stehen zur Verfügung.

The ice rink at the Alpine Sports Centre can be used for curlers to train and take part in tournaments. The rinks as well as stones and shoe protectors can be hired at the sports centre.



SCHLITTELN

SLEDGING



SULWALD – ISENFLUH

Die gemütliche Schlitten- oder Velogemmelabfahrt nach Isenfluh verläuft vom Sulwaldstübli der Forststrasse entlang, vorbei am vereisten Sulsbach-Wasserfall. Auch für Familien mit Kleinkindern geeignet.

The cosy slope takes you from the Restaurant Sulwaldstübli along the forest track past the icy Sulsbach Waterfall back to Isenfluh. This slope is also easy to manage for families with small children.

ISENFLUH – LAUTERBRUNNEN

Liegt genügend Schnee, so kann der Schlittelpass von Sulwald nach Isenfluh um eine weitere Abfahrt verlängert werden. Von Isenfluh führt der Schlittelweg entlang der alten Isenfluhstrasse hinunter nach Lauterbrunnen. Das Postauto bringt Schlittelbegeisterte für eine weitere Fahrt wieder hoch nach Isenfluh und Sulwald.

If there is enough snow, you can carry on tobogganing along the old Isenfluh road back down to Lauterbrunnen. The post bus will take tobogganing enthusiasts back up to Isenfluh and then to Sulwald by cable car for another run!

Einzelfahrt Single ticket CHF 8.40 · 10er Ticket 10 tickets CHF 55.–
Schlittenmiete Toboggan rental CHF 7.–

WINTERWANDERN

HIKING ON SNOW



LAUTERBRUNNEN – STECHELBERG

ca. 1.5h

Geniessen Sie die faszinierende Landschaft im schönsten Trogtal der Alpen und erleben Sie die höchsten und malerisch vereisten Wasserfälle im Winter. Die Wanderung ist einfach, ziemlich flach und somit für Jung und Alt geeignet.

Enjoy the fascinating landscape in the most beautiful trough valley in the Alps, and experience the highest and most picturesque waterfalls in winter. The route is easy, fairly flat and suitable for both young and old.

ISENFLUH – SULWALD

ca. 1.5h

Wandern auf präpariertem Strässchen in der Region Sulwald (1550 m.ü.M.) oder mit Schneeschuhen bis ins prächtige Gebiet von Suls Lobhorn.

Hiking on prepared forest roads in the region of Sulwald (1550m) or with snow shoes to the magnificent area of Suls Lobhorn.

GRÜTSCHALP – MÜRREN

ca. 1.5h

Von Jung und Alt mühelos zu begehen ist der etwa fünf Kilometer lange Weg von der Grütschalp über Winteregg nach Mürren.

The route from Grütschalp via Winteregg to Mürren is about five kilometres long and straightforward for both young and old.

WENGEN – KLEINE SCHEIDEGG

ca. 2.45h

Gut präparierter Winterwanderweg von Wengen (1276 m) via Allmend und Wengenalp zur Kleinen Scheidegg (2061 m). Die weniger sportlichen Wanderer entscheiden sich für die entgegengesetzte Richtung hangabwärts.

A well prepared winter hiking route from Wengen (1276 m) via Allmend and Wengenalp to Kleine Scheidegg (2061 m). Less sporting hikers chose to do this route the other way round, and walk downhill instead.



GEMÜTLICHES

SLOW DOWN



SCHNEESCHUHWANDERUNG SNOWSHOE HIKE

Isenfluh – Sulwald – Lobhörner

Der Hit für Naturfreunde oder Leute, die der Alltagshektik entfliehen möchten. Starten Sie am frühen Morgen von Sulwald mit den Schneeschuhen in die Wintermärchenwelt zu Füßen der Lobhörner.

The insider tip for nature lovers and those who want to escape the hectic of every days life. Leave early morning from Sulwald direction Lobhörner and walk through marvelous winter landscapes.



LANGLAUF CROSS COUNTRY

Mit der Gästekarte gratis Free with your Guest Card
Dauer Duration 2h · Zeit & Preise auf Anfrage Time & prices on request

Die 12km-Loipe führt vorbei an vereisten Wasserfällen von Lauterbrunnen nach Stechelberg (klassisch/skating). Langlaufunterricht: Erlernen Sie den Sport im Langlaufunterricht mit unserem einheimischen Lehrer.

The 12 km track leads from Lauterbrunnen to Stechelberg alongside the White Lütschine river and frozen waterfalls (classical and skating). Cross Country Ski Tuition: Learn how to cross country ski with our local teacher.

KURSE & MIETMATERIAL

COURSES & RENTAL EQUIPMENT



» SKI / SNOWBOARD / SCHNEESCHUH SKI / SNOWBOARD / SNOW SHOE

SCHWEIZER SCHNEESPORTSCHULE MÜRREN SWISS SKI SCHOOL	T 033 855 12 47	› www.swiss-snowsports-muerren.ch
SCHWEIZER SCHNEESPORTSCHULE WENGEN SWISS SKI SCHOOL	T 033 855 20 22	› info@skiwengen.ch

» BERGSTEIGEN MOUNTAIN CLIMBING

BERGSTEIGEN FÜR JEDERMANN	T 079 358 44 87	› www.be-je.ch
GRINDELWALD SPORTS	T 033 854 12 80	› www.grindelwaldsports.ch

» WANDERN HIKING

DORIS SCHMIED	T 033 855 42 40	› www.doris-hike.ch
LAUTERBRUNNEN TOURISMUS	T 033 856 85 68	› www.lauterbrunnen.swiss

» CURLING / EISSTOCKSCHIESSEN

ALPINES SPORTZENTRUM MÜRREN	T 033 856 86 86	› www.sportzentrum-muerren.ch
EISBAHN WENGEN	T 033 856 85 85	› www.wengen.ch

» EISLAUFEN / EISKUNSTLAUFEN ICE SKATING / FIGURE SKATING

ALPINES SPORTZENTRUM MÜRREN	T 033 856 86 86	› www.sportzentrum-muerren.ch
EISBAHN WENGEN	T 033 856 85 85	› www.wengen.ch

» MIETMATERIAL RENTAL

ALPIA SPORT LAUTERBRUNNEN	T 033 855 32 92	› www.alpiasport.ch
IMBODEN BIKE LAUTERBRUNNEN	T 033 855 21 14	› www.imboden-bike.ch

AUSFLÜGE & AKTIVITÄTEN

EXCURSIONS & ACTIVITIES

AUSFLÜGE & AKTIVITÄTEN

EXCURSIONS & ACTIVITIES



ABWECHSLUNGSREICHE FREIZEITANGEBOTE

Nebst einem vielfältigen Wintersportangebot haben Lauterbrunnen, Isenfluh und Stechelberg die perfekte Ausgangslage um die weltberühmten Ausflugsorte in der Jungfrau Region zu besuchen. In Lauterbrunnen finden Sie zudem ein abwechslungsreiches Programm mit Aktivitäten für jedermann. Weitere einmalige Veranstaltungen werden laufend bei Lauterbrunnen Tourismus oder auf dem TV Panorama Kanal vom Kabelfernsehen publiziert.

VARIED LEISURE ACTIVITIES

Besides offering a great variety of winter sports, Lauterbrunnen, Isenfluh and Stechelberg have the perfect base to explore world famous attractions in the Jungfrau Region. For you, our guest, we have created a diversity of activities for the whole family in and around Lauterbrunnen, Isenfluh and Stechelberg. More events are published at Lauterbrunnen Tourist Office or on the TV panoramic channel.

LINKS

› www.lauterbrunnen.swiss

› www.stechelberg.ch

› www.isenfluh.ch

› www.sportzentrum-muerren.ch

› www.schilthorn.ch

› www.jungfrau.ch



AUSFLÜGE

EXCURSIONS



SCHILTHORN – PIZ GLORIA

Schilthornbahn · Täglich Daily
› www.schilthorn.ch

Nach nur 20min Fahrt ab Mürren erreichen Sie den Gipfel des Schilthorns. Geniessen Sie die Sicht von der Aussichtsterrasse, sowie die BOND WORLD 007, die SKYLINE VIEW Plattform und viele weitere Attraktionen.

Reach the 2970m high Schilthorn summit in 20min by cable car from Mürren. Enjoy the spectacular view from the large terrace, as well as BOND WORLD 007, the SKYLINE VIEW Plattform and much more.



SKYLINE WALK, BIRG

Schilthornbahn · Täglich Daily
› www.schilthorn.ch

Die Plattform ist die Fortsetzung der aktuellen Terrasse. Vorwiegend aus Stahl und Glas sowie einem Boden aus Gitterrosten, fügt sie sich nahtlos in die Landschaft und die erratische Felslandschaft ein.

This platform is an extension of the existing terrace. The mainly steel and glass structure has a walkway, and its angular shape connects seamlessly with the irregular cliff formations of the surrounding landscape.



SULWALD – ISENFLUH

Luftseilbahn Isenfluh–Sulwald · Täglich Daily
› www.isenfluh.ch

Die Seele baumeln lassen und die Ruhe geniessen: Natur pur und ein einmaliger Ausblick auf die schönsten Berge der Alpen erwarten Sie in Sulwald. Der ideale Ausgangspunkt für Ihren Schlitteltag.

Leave your cares behind and savour perfect solitude. Unspoilt nature and unrivalled views of the Alps' most beautiful peaks await you in Sulwald. The ideal spot to start your day's sledding.



JUNGFRAUJOCH TOP OF EUROPE

Jungfrauabahn · Täglich Daily
› www.jungfrau.ch

2 Stunden Bahnfahrt von Lauterbrunnen nach Wengen–Kleine Scheidegg und von dort zur höchstgelegenen Bahnstation Europas. Erkunden Sie den Eispalast, die Sphinx mit Aussichtsplattform und vieles mehr.

In 2h the train takes you from Lauterbrunnen to Wengen–Kleine Scheidegg up to the highest station of Europe into the glacier world of Jungfraujoch. Enjoy the Ice Palace, Sphinx and much more.



MÄNNLICHEN

Männlichenbahn · Täglich Daily
› www.maennlichen.ch

Männlichen ist von Wengen mit der Luftseilbahn erreichbar und verfügt über eine grosse Terrasse und ein Kinder-Skiparadies. Es bildet den Mittelpunkt des umfangreichen Skigebiets mit zahlreichen Liften und Abfahrten.

Reached from Wengen by cable car, Männlichen has a large sundeck, a children's ski paradise with nursery and numerous ski lifts and ski runs. You'll find a beautiful hiking trail to Kleine Scheidegg for non-skiers.



KLEINE SCHEIDEGG

Wengernalpbahn · Täglich Daily
› www.jungfrau.ch

Die Kleine Scheidegg ist Dreh- und Angelpunkt von zahlreichen Abfahrten im Skigebiet mit Blick auf die imposante Eiger Nordwand.

Kleine Scheidegg is the starting point for numerous ski or sledge runs, with a spectacular view of the imposing Eiger north face.

THE ONLY WAY TO FLY! YAW YJNO EHT

TANDEM PARAGLIDING ...

+41 (0) 79 AIRTIME
(2478463)



HOTEL JUNGFRAU

SPECIALS FOR THIS WINTERSAISON

Übernachten Sie im Hotel Jungfrau Mürren
an folgenden Tagen zum Spezialpreis:

05. Januar 2020 bis 16. Januar 2020

02. März 2020 bis 05. März 2020

09. März 2020 bis 12. März 2020

16. März 2020 bis 19. März 2020

23. März 2020 bis 27. März 2020

Das Superior Zimmer jeweils für 2 Personen
pro Nacht zu CHF 180

Das Standard Zimmer jeweils für 2 Personen
pro Nacht zu CHF 160

Ein Einzelzimmer für 1 Person
pro Nacht zu CHF 90

Martin & Connie Kröni
CH-3825 Mürren
Tel +41 33 856 64 64
Fax +41 33 856 64 65
mail@hoteljungfrau.ch
hoteljungfrau.ch

AKTIVITÄTEN ACTIVITIES



SCHNEESCHUHTOUR SNOW SHOE TOUR

Di, 20.15h · Imboden Bike · CHF 18.– inkl. Schneeschuhe
Tue, 20.15h · Imboden Bike · CHF 18.– incl. snow shoes

Stapfen Sie abends mit «Riesenfüssen» durch den Schnee und lassen sie sich dabei vom beleuchteten Staubbachfall und den vereisten Felswänden faszinieren.

Tramp through the snow with 'giant feet' and enjoy the fascinating sight of the illuminated Staubbach Waterfalls and the icy cliffs of the valley.



GEFÜHRTE RODELTOUR GUIDED SLED TOUR

Mi, 19:00h · Imboden Bike · CHF 25.– inkl. Rodel
Wed, 19:00h · Imboden Bike · CHF 25.– incl. toboggan

Spass für Gross und Klein: Schlitteln Sie mit einem Guide von Winteregg nach Lauterbrunnen. Sie starten bei der Station Winteregg und fahren entlang Wäldern bis nach Lauterbrunnen (5 km/ 700 Höhenmeter).

Fun for everyone! Sledging with a guide from Winteregg to Lauterbrunnen. The start of the tour is at the station Winteregg. From there you sledge along the snowy forest to Lauterbrunnen (5 km/ 700 meters of altitude).



NACHTSCHLITTELN NIGHT SLEDDING

Do, 19.00h · Imboden Bike · CHF 57.– inkl. Fahrt, Schlitten, Guide & Fondue
Thu, 19.00h · Imboden Bike · CHF 57.– incl. transport, sled, guide & fondue

Geniessen Sie die 4 km lange Schlittelabfahrt durch den verschneiten Wald von Sulwald nach Isenfluh. Vor dem sportlichen Teil des Abends lädt das Sulwald Stübli zum Fondue ein.

Enjoy the tobogganning ride through the snow covered forests from Sulwald to Isenfluh. Before the sports part of the evening, the Sulwald Stübli invites you to a pot of fondue.

SUNSTAR HOTEL WENGEN

Grill, Raclette & Fondue Kota

SUNSTAR HOTEL WENGEN Schweizer Hüttenabende Swiss hut evenings

JEDEN DIENSTAG EVERY TUESDAY
Raclette Abend Raclette evening

JEDEN FREITAG EVERY FRIDAY
Fondue-Abend Fondue night

Start 19.30 Uhr Start 7.30 p.m.

Min. 8, max. 14 Personen. Auch
an anderen Tagen individuelle
Menus für Privatgruppen ab
8 Personen möglich.

Min. 8, max. 14 people
possible. Other days indivi-
dual menus for private groups
from 8 persons possible.

**Reservation immer
erforderlich!**

**Reservation always
required!**

AUSFLÜGE & AKTIVITÄTEN EXCURSIONS & ACTIVITIES



SNOW SHOW MÜRREN

20.00h · 4–6 Mal pro Winter · Skischulgelände Mürren
20.00h · 4–6 times each winter · Ski School area Mürren

Atemberaubende Snow Show der Skilehrer Mürren
auf dem Gelände der Skischule, hinter dem Hotel
Jungfrau.

Breathtaking Snow Show presented by the Ski
School Instructors Mürren on the ski school area
behind the Hotel Jungfrau.



EISDISCO MÜRREN ICE DISCO MÜRREN

18.00–22.00h · Eisbahn Mürren
18.00–22.00h · ice rink Mürren

Eintritt Eisbahn gratis, Schlittschuhmiete bei Intersport
Stäger Sport. Feine Drinks, Bier, Glühwein, Tee, Chäs-
brätel und Würstli mit Brot und Musik zum Eislaufen.

Free entrance to the ice rink. Skate rental available
at Intersport Stäger Sport. Soft drinks, beer, mulled
wine, tea, chäsbrätel and sausages and music to
skate along to.

**Jagen Sie mit Highspeed
durch's Internet - mit QuickNet**



Tel. 033 827 01 01 | www.kabelfernsehen.ch

Winterwandern • Schlitteln • Schneeschuhtouren

Mit der Luftseilbahn **täglich** ins Wintermärchen!
Idealer Ausgangspunkt für
verschiedene **Wintersport-Aktivitäten**
Sulwald-Stübli mit Panoramaterrasse

Isenfluh-Sulwald

Luftseilbahn
Télécabine
Cablecar **LiS** Tel. 033 855 22 49
www.isenfluh.ch

HOTEL REGINA

HOTEL — BAR — KULTUR — MÜRREN

Hotel Regina · 3825 Mürren · T. +41 33 855 42 42 · reginamuerren.ch



YOGA

Mi 18.30 – 19.30h · Di 10.15 – 11.30h · Alpines Sportzentrum Mürren
Wed 18.30 – 19.30h · Tue 10.15 – 11.30h · Alpine Sports Centre Mürren

Beim Hatha Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditationen angestrebt.

This yoga session is a mixture of stretching, breathing and relaxation. It helps to coordinate body and mind and work more efficiently.



AQUA FIT

Donnerstags, 10.00h · Alpines Sportzentrum Mürren · CHF 20.00
Thursdays, 10.00h · Alpine Sports Centre Mürren · CHF 20.00

Bei den Übungen im Wasser werden Ausdauer, Kraft und Koordination gefördert.

Exercises in the water can improve stamina, strength, mobility, coordination and wellbeing.



KLÖPPELSTUBE LACE MAKING

Fr, 13.30 – 16.30h · Beim alten Schulhaus · Kostenlos
Fri, 13.30 – 16.30h · At the old schoolhouse · Free of charge

Schauen Sie den Klöpplerinnen über die Schulter und erfahren Sie mehr von den Frauen aus dem Lauterbrunnental über das traditionelle Spitzenklöppeln, das hier seit 1670 gepflegt wird.

Watch the lace makers at work and at the same time learn a little from the local ladies about the traditional lace making which has been practised here since 1670.

GASTRONOMIE

GASTRONOMY

GASTRONOMIE
GASTRONOMY



GASTRONOMIE IN LAUTERBRUNNEN, ISENFLUH UND STECHELBERG

Ob kulinarisch-extravagante Höhenflüge oder bodenständige, urchig-lokale Kost: Geniessen Sie Schweizer Spezialitäten stets mit Blick auf die schnee- und gletscherbedeckten Berge der Jungfrau Region.

GASTRONOMY IN LAUTERBRUNNEN, ISENFLUH AND STECHELBERG

Whether you prefer to dine out in elegant surroundings or prefer a hearty meal in a wooden chalet-style restaurant, enjoy your meal in Lauterbrunnen with a view of the panoramic mountain range and its glaciers.

LINKS

› www.lauterbrunnen.swiss

› www.stechelberg.ch

› www.isenfluh.ch



LOCAL.

YUMMY.

ORIGINAL.

FUN.

FRESH.

TASTY.

GREAT FOOD. LAUTERBRUNNEN HOTELS

MEMBERS OF
hotellerie suisse
Swiss Hotel Association

HOTEL SILBERHORN
SILBERHORN.COM +41 33 856 22 10

HOTEL OBERLAND
HOTELOBERLAND.CH +41 33 855 12 41

HOTEL STEINBOCK
STEINBOCK-LAUTERBRUNNEN.CH +41 33 855 12 31



» LAUTERBRUNNEN

RESTAURANTS		
RESTAURANT/HOTEL OBERLAND	T 033 855 12 41	» www.hoteloberland.ch
RESTAURANT/HOTEL SCHÜTZEN	T 033 855 30 26	» www.hotelschuetzen.com
RESTAURANT/HOTEL SILBERHORN	T 033 856 22 10	» www.silberhorn.com
RESTAURANT/HOTEL STEINBOCK	T 033 855 12 31	» www.steinbocklauterbrunnen.ch
RESTAURANT WEIDSTÜBLI	T 033 856 20 10	» www.restaurantlauterbrunnen.ch
AIRTIME INTERNETCAFÉ	T 033 855 15 15	» www.airtime.ch
HORNER PUB	T 033 855 16 73	» www.hornerpub.ch
BASE CAFÉ	T 077 977 11 06	» www.basecafe.ch

BARS / CLUBS

HORNER BAR	T 033 855 16 73	» www.hornerpub.ch
------------	-----------------	--

» STECHELBERG

RESTAURANTS		
RESTAURANT/HOTEL STECHELBERG	T 033 855 29 21	» www.hotel-stechelberg.ch

» ISENFLUH / SULWALD

BERGRESTAURANTS MOUNTAIN RESTAURANTS		
LOBHORNHÜTTE	T 079 656 53 20	» www.lobhornhuetten.ch
RESTAURANT SULWALD STÜBLI	T 033 855 12 51	» www.sulwald.ch/www.isenfluh.ch
RESTAURANT / HOTEL WALDRAND	T 033 855 12 27	» www.hotel-waldrand.ch



UNTERKÜNFTE

ACCOMMODATION



UNTERKÜNFTE

In Lauterbrunnen, Stechelberg und Isenfluh haben Sie die Qual der Wahl: Insgesamt 11 Hotels, 88 Ferienwohnungen, 4 Campingplätze, und 7 Hostels/Gruppenhäuser bieten Ihnen einen Platz für süsse Träume und entspannte Tage.

ACCOMMODATION

In Lauterbrunnen, Stechelberg and Isenfluh, you are spoiled for choice: A total of 11 hotels, 88 holiday apartments, 4 campsites and 7 hostels/group accommodations offer you a place for spending relaxing days and dreamy nights.

LINKS

› www.lauterbrunnen.swiss

› www.stechelberg.ch

Die Schweiz hat 3 neue Hausberge

NEU:
47 Minuten schneller
auf der Piste!

[jungfrau.ch/
hausberge](http://jungfrau.ch/hausberge)

JUNGFRAU SKI REGION: ÜBERRASCHEND NAH!
GRINDELWALD – WENGEN



» LAUTERBRUNNEN

HOTELS

HOTEL HORNER	T 033 855 16 73	» www.hornerpub.ch
HOTEL JUNGFRAU	T 033 855 34 34	» www.hoteljungfrau.com
HOTEL OBERLAND** HOTEL CRYSTAL	T 033 855 12 41	» www.hoteloberland.ch
HOTEL SCHÜTZEN	T 033 855 30 26	» www.hotelschuetzen.com
HOTEL SILBERHORN***	T 033 856 22 10	» www.silberhorn.com
HOTEL STAUBBACH	T 033 855 54 54	» www.staubbach.ch
HOTEL STEINBOCK & BAHNHOF**	T 033 855 12 31	» www.steinbocklauterbrunnen.ch

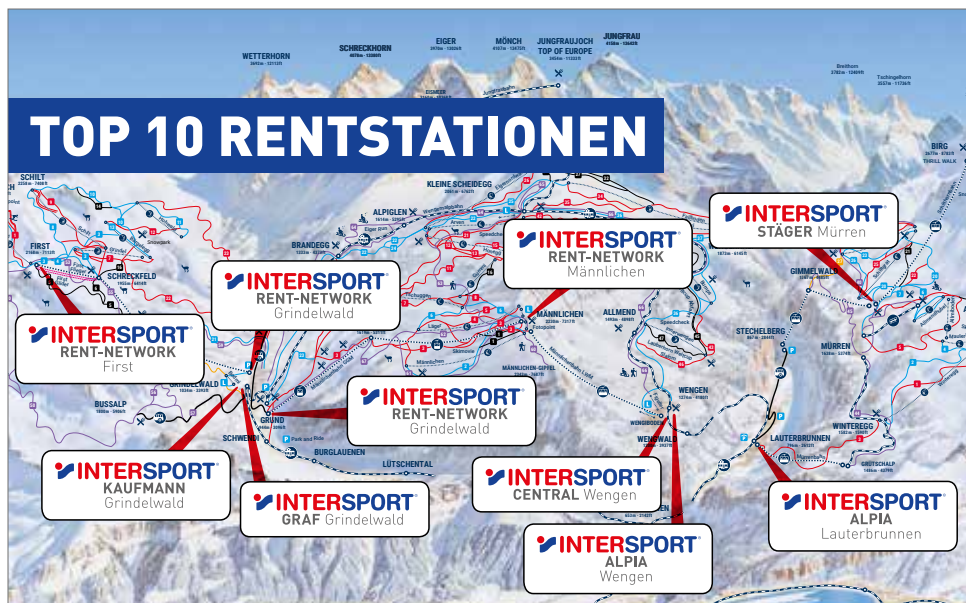
PENSION, GÄSTEHAUS, GRUPPENUNTERKUNFT GROUP ACCOMMODATION

CHALET IM ROHR	T 033 855 21 82	» www.chaletimrohr.ch
CHALET ROSA	T 033 855 10 73	» www.chaletrosabb.com
CAMPING JUNGFRAU	T 033 856 20 10	» www.camping-jungfrau.ch
CAMPING SCHÜTZENBACH	T 033 855 12 68	
VALLEY HOSTEL	T 033 855 20 08	» www.valleyhostel.ch

CAMPING

CAMPING JUNGFRAU	T 033 856 20 10	» www.camping-jungfrau.ch
CAMPING SCHÜTZENBACH	T 033 855 12 68	» www.schuetzenbach.ch





SPORT TO THE PEOPLE

Telefon +41 33 853 04 00 | info@rentnetwork.ch | www.rentnetwork.ch

INTERSPORT
JUNGFRAU REGION

Alfred's

SPORTHAUS

MÜRREN – SWITZERLAND

Visit our website

Sportsrental & Shop

WWW.ALFREDSSPORTHAUS.CH • TEL +41(0)33 855 30 30

UNTERKÜNFTE ACCOMMODATION



» ISENFLUH

HOTELS

HOTEL WALDRAND T 033 855 12 27 › www.hotel-waldrand.ch

BERGHÜTTEN MOUNTAIN HUTS

LOBHORNHÜTTE T 079 656 53 20 › www.lobhornhuette.ch

» STECHELBERG

HOTELS

ALPENHOF T 033 855 12 02 › www.alpenhof-stechelberg.ch

HOTEL STECHELBERG T 033 855 29 21 › www.hotel-stechelberg.ch

CAMPING

CAMPING BREITHORN T 033 855 12 25 › www.campingbreithorn.ch



VORSCHAU SOMMER

SUMMER PREVIEW

VORSCHAU SOMMER

SUMMER PREVIEW



TRACHTENFEST MÄNNLICHEN

Juli / July · National Costume Festival
› www.maennlichen.ch

Urchig, traditionell und unvergesslich – das Trachtenfest am Männlichen lädt zum Staunen. Bewundern Sie die typischen Trachten aus verschiedenen Kantonen, umrahmt von passender Volksmusik.

Authentic, traditional and unforgettable – the National Costume Festival on Männlichen is an amazing sight. Admire typical national dress from the various cantons, accompanied by fitting folk music.

INFERNO TRIATHLON UND HALBMARATHON

August
› www.inferno.ch

Das unvergessliche Naturerlebnis in einer einmaligen Bergwelt und die familiäre Stimmung machen den INFERNO Triathlon zu einem der eindrucklichsten Wettkämpfe. Sport vor der schönsten Kulisse der Welt.

The unique experience in the mountain world of the Bernese Oberland and the relaxed atmosphere make the INFERNO Triathlon one of the most impressive competitions.

JUNGFRAU MARATHON

September
› www.jungfraumarathon.ch

Die schönste Marathonstrecke der Welt.
The most beautiful marathon run in the world.

SWISS SKYLINE

EIGER . MÖNCH . JUNGFRAU

Schilthorn
Piz Gloria



SKYLINE THRILL
DIRETTISSIMA BIRG



www.schilthorn.ch