

INFO GUIDE

Summer Sommer 2022



Jungfrau Region 

GIMMELWALD 
SCHILTHORN

MÜRREN 
SCHILTHORN



RACHEL ARKIN
RESORT DIRECTOR MÜRREN

NEHMEN SIE SICH ZEIT HERZLICH WILLKOMMEN

Liebe Gäste von Mürren und Gimmelwald

Raum und Zeit schaffen als Kraftquelle zur Erholung ist ein wertvolles Gut. Hoch über dem Lauterbrunnental auf 1650 m ü. M. liegt das autofreie Mürren mit seinem heimeligen Dorfcharakter. Die Dörfer Mürren und Gimmelwald, mitten in der wundervollen Bergwelt des Berner Oberlandes, laden ein zum Verweilen für Ferien und Freizeit. Diese bestehen aus Natur, Bewegung und Gastfreundschaft der einheimischen Bevölkerung und ihren touristischen Leistungsträgern. Sie alle freuen sich über Ihren Besuch.

Nehmen Sie sich Zeit für unvergessliche Erlebnisse gemeinsam mit Ihrer Familie, Freunden oder auch alleine. Gerne informieren Sie die Mitarbeitenden des Tourismusbüros über die vielfältigen Angebote in Mürren, Gimmelwald und der Region.

Danke haben Sie uns als Ihre Destination ausgewählt – wir heissen Sie sehr herzlich willkommen!

VORWORT INTRODUCTION

WARM WELCOME – SLOW THE PACE

Dear guests of Mürren and Gimmelwald

Creating space and time as a source of strength for recreation is a valuable commodity. High above the Lauterbrunn valley at 1650 m above sea level lies the car-free Mürren with its homely village character. The villages Mürren and Gimmelwald, in the midst of the wonderful mountain world of the Bernese Oberland, invite you to for holidays and leisure. These consist nature, exercise and the hospitality of the of the local population and their service providers. They all look forward to your visit.

Take your time for unforgettable experiences together with your family, friends or even alone. The staff of the tourist office will be pleased to inform you about the various offers in Mürren, Gimmelwald and the region.

Thank you for choosing us as your destination – we extend a very warm welcome to you!

INFO GUIDE SUMMER 2022

HERAUSGEBER PUBLISHED BY
Mürren Tourismus, muerren.swiss

LAYOUT LAYOUT

Jungfrau Region Tourismus AG

GESTALTUNG UND DRUCK DESIGN AND PRINT

Merkur Druck AG, Langenthal



INHALT

CONTENTS

INHALT

CONTENTS

- 06 **WILLKOMMEN**
WELCOME 
- 15 **GUT ZU WISSEN**
GOOD TO KNOW 
- 25 **TOP EVENTS**
TOP EVENTS 
- 29 **TRANSPORT & PÄSSE**
TRANSPORT & PASSES 
- 37 **WANDERN**
HIKING 
- 51 **MOUNTAINBIKE**
MOUNTAINBIKING 
- 55 **ABENTEUER**
ADVENTURE 
- 61 **GLEITSCHIRMFLIEGEN**
PARAGLIDING 
- 67 **AUSFLÜGE & AKTIVITÄTEN**
EXCURSIONS & ACTIVITIES 
- 77 **WOHLBEFINDEN**
WELL-BEING 
- 81 **GASTRONOMIE**
GASTRONOMY 
- 85 **UNTERKÜNFTE**
ACCOMMODATION 
- 89 **VORSCHAU WINTER**
PREVIEW WINTER 



WILLKOMMEN IN MÜRREN WELCOME TO MÜRREN

Das Bergdorf Mürren liegt auf 1650m ü.M. und hinterlässt mit seinen braungebrannten Chalets und der atemberaubenden Sicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau bei den Besuchern einen bleibenden Eindruck. In Mürren verbringen Sie einen unvergesslichen Urlaub ohne Hektik und Lärm. Fühlen Sie die Einheit mit der Natur, profitieren Sie mit Ihrer Familie das ganze Jahr hindurch von vielfältigen Ausflugs- und Sportmöglichkeiten oder lassen Sie sich im Alpine Spa Mürren von Kopf bis Fuss verwöhnen.

This authentically traditional, traffic free and stressless mountain village at an altitude of 5413ft. will leave an unforgettable image in your memory. The wooden chalets, the breath-taking view of the snow covered Alps and the friendly people welcoming you for a relaxing holiday or an adventurous weekend. Feel in harmony with nature, enjoy the numerous possibilities for excursions and sports activities with your family throughout the year. Be pampered from head to toe in our modern Alpine Sports Centre Spa Mürren.

HÖHE M Ü.M. METERS ABOVE SEA LEVEL

1650

FLÄCHE AREA

10.50 km²

EINWOHNER POPULATION

383

GÄSTEBETTEN GUEST BEDS

1495

VERKEHR TRAFFIC

VERKEHRSFREI TRAFFIC FREE

SPRACHE LANGUAGE

DEUTSCH GERMAN

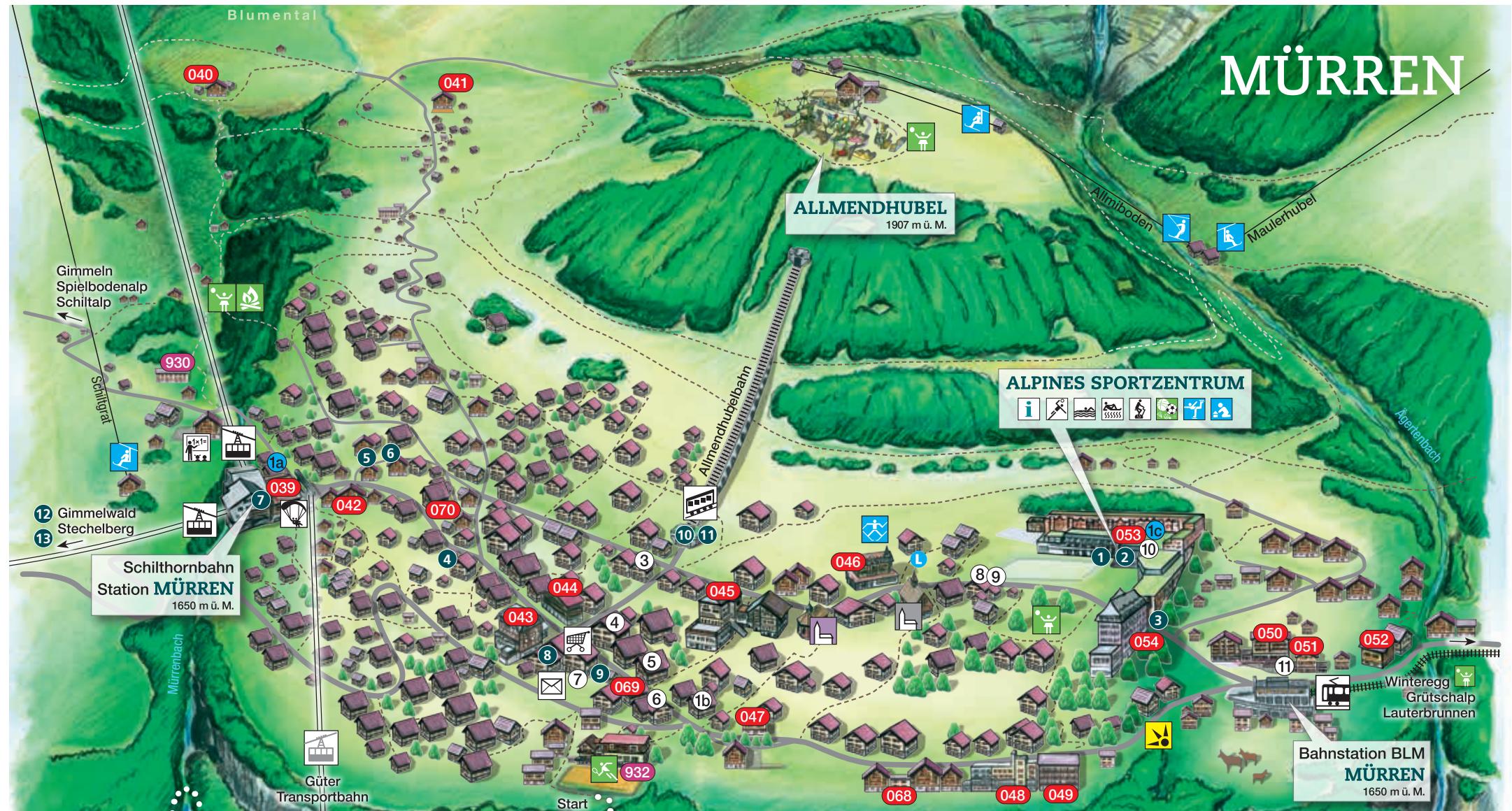
GESCHICHTE

- 1257** Erste schriftliche Erwähnung des Dorfs «Uf dr Muren».
- 1857** Die Bergschaft Winteregg errichtet den Gasthof «Silberhorn».
- 1870** Das Grand Hotel und Kurhaus werden gebaut.
- 1879** Erste Blütezeit. Es gehört zum guten Ton für Adelige, Politiker, Maler und Gelehrte in Mürren Erholung zu suchen.
- 1891** Die Mürrenbahn wird eröffnet.
- 1910** Die Mürrenbahn wird auch im Winter in Betrieb genommen. Spelterini überquert zum ersten Mal die Alpen im Ballon.
- 1912** Die Allmendhubelbahn nimmt ihren Betrieb auf.
- 1922** Hinter dem Hotel Jungfrau flaggt Sir Arnold Lunn das erste Slalomrennen in der Geschichte des alpinen Skisports aus.
- 1923** Der Britische Frauen Ski Club in Mürren wird gegründet.
- 1924** Sir Arnold Lunn gründet in Mürren den Kandahar Ski Club.
- 1928** Das Infernorennen wird ins Leben gerufen. Die Rennstrecke vom Schilthorn nach Lauterbrunnen ist 15.8km lang und hat eine Höhendifferenz von 2150m.
- 1930** In Mürren wird die erste Skischule der Schweiz gegründet.
- 1931** Der britische Skiverband organisiert in Mürren die ersten Alpinen Weltmeisterschaften im Slalom und in der Abfahrt.
- 1937** Am Schiltgrat wird der erste Skilift im Berner Oberland eröffnet.
- 1957** Eröffnung des ersten Alpinen Kurszentrums der Schweiz. Fred Dolder überquert im Ballon die Alpen.
- 1962** Durchführung der ersten Internationalen Ballonsportwochen.
- 1965** Die erste Sektion der Schilthornbahn Stechelberg–Gimmelwald–Mürren wird eröffnet (Initiant Ernst Feuz).
- 1966** Die Schilthornbahn führt bis auf den Gipfel. Länge 6.9km, Höhendifferenz 2103m.
- 1969** Einweihung des Drehrestaurants Piz Gloria, nachdem der James Bond Film «Im Geheimdienst Ihrer Majestät» auf dem Gipfel gedreht worden ist.
- 1983** Eröffnung des Alpinen Sportzentrums.
- 1992** Erster Inferno Halbmarathon Lauterbrunnen–Schilthorn.
- 1993** 50. Inferno Skirennen.
- 1994** Mürren erhält eine Filiale des Schweizer Sportmuseums.
- 1998** 1. Inferno Triathlon Thun–Schilthorn.
- 2003** Das Infernorennen wird zum 60. Mal durchgeführt.
- 2006** Neueröffnung der Luftseilbahn Lauterbrunnen–Grütschalp (Ersatz der Standseilbahn).
- 2008** Erste Amateur-Inter-Club Ski WM.
- 2012** Bauliche Sanierung und Neubau Wellnessanlage im Alpinen Sportzentrum und 100 Jahre Wintersport Mürren.
- 2013** Eröffnung BOND WORLD 007, Schilthorn.
- 2014** Eröffnung SKYLINE WALK auf Birg und FLOWER PARK auf dem Allmendhubel.
- 2015** Eröffnung 007 WALK OF FAME, Schilthorn.
- 2016** Eröffnung THRILL WALK, Birg.
- 2017** Beschneigungsanlage Teil-Skigebiet.
- 2018** Erneuerung BOND CINEMA in der BOND WORLD, Schilthorn.
- 2022** 100 Jahre moderner Slalom by Sir Arnold Lunn

HISTORY

- 1257** The 'Village on the Wall' first acknowledged.
- 1857** Mürren's first inn, 'Silberhorn', opened.
- 1870** 'Grand Hotel Des Alpes' and the 'Kurhaus' were built.
- 1879** Mürren's 'Golden' years. Mürren was 'the' place to visit. Aristocrats, politicians, painters and scholars from all over Europe visited Mürren.
- 1891** Inauguration of the Lauterbrunnen–Mürren railway.
- 1910** The Mürren Railway's first winter season. Spelterini made the first balloon crossing of the Alps from Mürren.
- 1912** Opening of the Allmendhubel Funicular.
- 1922** Sir Arnold Lunn set the first alpine ski race behind Hotel Jungfrau.
- 1923** The British Ladies Ski Club was founded in Mürren.
- 1924** The Kandahar Ski Club was founded in Mürren by Sir Arnold Lunn.
- 1928** First Inferno Race (Schilthorn–Lauterbrunnen). Distance 15.8km, altitude difference 2150m.
- 1930** Switzerland's first ski school was founded in Mürren.
- 1931** 'The Ski Club of Great Britain' organised the first Alpine Ski World Championship in downhill and slalom racing in Mürren.
- 1937** Opening of the 'Schiltgrat', first ski lift in the Bernese Oberland.
- 1957** Switzerland's first alpine training center opened in Mürren. Fred Dolder traversed the Alps by balloon.
- 1962** Mürren's first international Ballooning Week.
- 1965** The Schilthorn cable-way (Stechelberg–Mürren) inaugurated. Man in charge was Ernst Feuz of Mürren.
- 1966** Completion of the top section of the Schilthorn cable way. Distance 6.9km, altitude difference 2103m.
- 1969** The revolving restaurant 'Piz Gloria' on the Schilthorn opened. The James Bond Film 'On Her Majesty's Secret Service' was filmed during the same year.
- 1983** Opening of the Alpine Sports Centre.
- 1992** First Inferno Half-Marathon Lauterbrunnen–Schilthorn.
- 1993** 50th Inferno Ski Race.
- 1994** Opening of the Swiss Sports Museum in Mürren.
- 1998** First Inferno Triathlon Thun–Schilthorn.
- 2003** 60th Inferno Ski Race.
- 2006** Reopening of the cable car Lauterbrunnen–Grütschalp (replacing the funicular).
- 2008** 1st Amateur Inter-Club Ski Championship.
- 2012** Structural renovation and new spa at the Alpine Sports Centre and 100 years of wintersports in Mürren.
- 2013** Opening of the BOND WORLD 007.
- 2014** Opening of the SKYLINE WALK on Birg and FLOWER PARK on Allmendhubel.
- 2015** Opening 007 WALK OF FAME.
- 2016** Opening of THRILL WALK, Birg.
- 2017** Creation of artificial snow area.
- 2018** Renewal BOND CINEMA in the BOND WORLD, Schilthorn.
- 2022** 100 years of modern slalom by Sir Arnold Lunn

MÜRREN



ALLMENDHUBEL
1907 m ü. M.

ALPINES SPORTZENTRUM

Schilthornbahn Station MÜRREN
1650 m ü. M.

Bahnstation BLM MÜRREN
1650 m ü. M.

HOTELS / RESTAURANTS		
039 Skyline Shop & Bar	050 Eiger ****	070 alti metz
042 Alpenruh ***	051 Eiger Guesthouse <small>SWISS LODGE</small>	
043 Regina <small>SWISS LODGE</small>	052 Alpenblick **	
044 Blumental ***	053 Cafeteria Hugs & Cups	
045 Bellevue ***	054 Pop-up Lodge & Sportlodge Mürren	
046 Jungfrau ***	068 Tham's Snack	
047 Café LIV	069 Restaurant Stägerstübli	
048 Edelweiss ***		
049 Alpina **		

HOSTELS, GRUPPEN- UNTERKÜNFTE GROUP ACCOMMODATION	
040 Pension Suppenalp	
041 Restaurant-Hotel Sonnenberg	
930 Jugendpavillon	
932 Sportchalet	

GESCHÄFTE SHOPS

- Stäger Sport-INTERSPORT:
 1a SALOMON Station Sportshop und Vermietung
 Shop and Sports Rental
 1b Sportshop und Vermietung Shop and Sports Rental
 1c Vermietung Sports Rental
- 3 Photo Shop
 4 Abegglen Sport

- 5 Praxis Getwell
 6 Exile on Mainstreet/ Piz Gloria Shop
 7 Alpine Style Mürren Shop
 8 Alfred's Sportheus
 9 Top Apartments
 10 FEWO Service
 11 Mimi's Shop

■ Nur Sommersaison Summer season only
 ■ Nur Winteraison Winter season only

PIKTOGRAMME ERKLÄRUNG LEGEND

- | | | |
|---|--|---|
| Tourist Information | Tandem-Paragliding | Schweizer Skischule Swiss Ski School |
| Bankomat ATM | Tennis | Kinderparadies Day Care & Nursery |
| Post Post office | Klettersteig Via ferrata | Kunstseilbahn, Curling Open air ice rink, Curling |
| COOP Lebensmittel Grocery store | Ball Sport | Skilift |
| Schule School | Kinderspielplatz Children's playground | Katholische Kirche Catholic church |
| Alpines Sportzentrum Alpine Sports Centre | Feuerstelle BBQ | Protestantische Kirche Protestant church |
| Hallenschwimmbad Indoor swimming pool | Luftseilbahn Station Cable car station | Aussichtspunkt Gemsen View point chamois |
| Wellness | Standsseilbahn Station Funicular railway station | |
| Fitness | Bahnhof Train station | |

● Mini Museum Stationen



WILLKOMMEN IN GIMMELWALD WELCOME TO GIMMELWALD

Von Mürren aus führt eine schmale Bergstrasse nach Gimmelwald, das auf 1367 m.ü.M. liegt und ein ursprünglich erhaltenes Bergbauerdorf ist. Seine Bewohner pflegen engen Kontakt mit Natur und Tier und diese Verbundenheit zeigt sich im ganzen Dorf mit seinen liebevoll geschmückten Chalets und den Käsespeichern. Die einheimischen Bauernfamilien verkaufen ihre Produkte aus Haus, Feld und Garten direkt ab Hof und in Mürren.

A small mountain road leads down to the authentic mountain village of Gimmelwald at 4485 ft. where most of the inhabitants are farmers. Their daily life is determined by a close link to nature and animals, evidenced by the carefully decorated houses and the numerous wooden huts where cheese is stored. The local farmers sell their produce directly from their farms or at the market in Mürren.

HÖHE M.Ü.M. METERS ABOVE SEA LEVEL

1367

FLÄCHE AREA

30.40 km²

EINWOHNER POPULATION

101

GÄSTEBETTEN GUEST BEDS

178

VERKEHR TRAFFIC

VERKEHRSFREI TRAFFIC FREE

SPRACHE LANGUAGE

DEUTSCH GERMAN

GESCHICHTE

1300–1400 Im Zuge der Walsenerwanderungen wurde das hintere Lauterbrunnental vom Lötschental her besiedelt. In alten Urkunden wurden die Einheimischen von Gimmelwald und Mürren die «Lötscher» genannt.

1346 Eine der frühesten Erwähnungen des Dorfes Gimmelwald findet man in einer Urkunde, in welcher Freiherr Peter zum Turme von Niedergesteln im Wallis seine Besitzungen im Lauterbrunnental an das Kloster Interlaken verkaufte.

1638 wurde in der «Schmelzi» südlich von Zweilütschinen ein Hochofen gebaut, der heute am rechtsufrigen Wanderweg von Lauterbrunnen nach Zweilütschinen noch zu sehen ist. Eisenerz wurde vor allem beim Dürlocherhorn, oberhalb Kriegsmahd, südlich vom Rottalglatscher abgebaut und mit Schlitten und Karren bis zur Schmelzi transportiert. Der Bergwerkbetrieb dauerte bis 1715.

1705–1805 wurde in Trachsellauenen ein Bergwerk betrieben. In mehreren Stollen wurde silberhaltiger Bleiglanz und Zinkerz abgebaut und verarbeitet. Der dazugehörige Hochofen wurde im Jahr 1931 von einer Lawine zerstört. Erhaltene Ruinen sind in Trachsellauenen zu besichtigen.

Ab 1700 Früher wurde Flachs und Getreide angepflanzt. Es wurde gesponnen und bewoben. Erst im 18. Jahrhundert pflanzte man Kartoffeln an, welche bis zum Ende des 2. Weltkrieges als Hauptnahrungsmittel dienten und auch heute eine Rolle spielen bei der Ernährung der bäuerlichen Bevölkerung.

1789 eröffnet Gimmelwald eine eigene Schule mit 20 Schülern.

1869 wurde das Hotel Schilthorn gebaut.

1871 Philosoph Friedrich Nietzsche und seine Schwester verbringen ihren Sommerurlaub im Hotel Schilthorn. Fremdenverkehr bringt Verdienst ins Dorf. Kies für den Hotelbau in Mürren wurde in der Seinenlüttschine entnommen und in Säcken nach Mürren getragen. Lohn für eine Bürde: 1 CHF. Es brauchte Bergführer und Träger. Vornehme Gäste liessen sich auf dem Tragstuhl bis aufs Schilthorn tragen.

1890 Eröffnung des Betriebes der Berner Oberland Bahnen BOB von Interlaken nach Lauterbrunnen und Grindelwald.

1891 Eröffnung der Bahn Lauterbrunnen–Mürren BLM.

1965 Die Schilthornbahn erschliesst Gimmelwald. Sie bringt der Bevölkerung des Dorfes viel Erleichterung und Bequemlichkeit, eine Entwicklung des Fremdenverkehrs, bessere Frequentierung der Gaststätten und Ferienwohnungen. Lehrlinge können täglich zur Familie zurückkehren. Bewohner können ihrer Arbeit auch im Tal unten und bis nach Interlaken nachgehen. Besuch der Sekundarschule in Lauterbrunnen wurde ermöglicht. Die Abwanderung und das befürchtete Aussterben des Dorfes wurde gestoppt.

HISTORY

1300–1400 During the Walser migrations, settlers arrived in the upper part of the Lauterbrunnen valley from the Lötschen Valley. Birth and death certificates at the time refer to the residents of Gimmelwald and Mürren as 'Lötscher'.

1346 Gimmelwald was first mentioned in documents referring to the sale of the estate of Baron Peter von Turme of Niedergesteln in Wallis (the Valais) to the monastery in Interlaken.

1638 In this year a blast furnace was built at the foundry south of Zweilütschinen. The foundry can still be seen on the path to the right hand side of the river between Lauterbrunnen and Zweilütschinen. It was mainly iron ore which was mined at Dürlocherhorn above Kriegsmahd south of the Rottal Glacier and then transported to the foundry by cart or sledge. The mine was in operation until 1715.

1705–1805 During this period, a mine was operated at Trachsellauenen. Lead ore which contained silver and zinc ore was mined in several chambers and then processed. The blast furnace at the mine was destroyed 1931 by an avalanche, the ruins of which can still be seen at Trachsellauenen.

From 1700 Previously corn and flax, which was spun and woven, were grown. In the 18th century potatoes were first planted and were the most important foodstuff of the villagers until the end of the Second World War. Even now they are still a major part of the diet of an agricultural community.

Since 1789 Gimmelwald has had its own school with 20 students.

1869 Hotel Schilthorn was built.

1871 The German philosopher Friedrich Nietzsche and his sister spent their summer holiday at the Hotel Schilthorn. Tourism brought a lot of income to the village. Gravel to build the hotels was taken from the Seinenlüttschine river and carried to Mürren in bags. The payment for this heavy load was one franc. Mountain guides and porters were required to carry noble guests on sedan chairs up to the Schilthorn.

1890 The BOB Bernese Oberland Railway began its service between Interlaken, Lauterbrunnen and Grindelwald.

1891 Opening of the BLM funicular Lauterbrunnen–Mürren.

1965 The Schilthorn cableway made Gimmelwald accessible. The population benefited from the convenience it brought. It contributed significantly to the increase in tourism and business for the restaurants and holiday apartments. It also meant that apprentices could return home on a daily basis and residents could take jobs in Interlaken. It also became possible for pupils to attend the secondary school in Lauterbrunnen. Migration away from the village was stopped and the feared dying out of the village prevented.

GIMMELWALD



UNTERKUNFT ACCOMMODATION

- ① Mountain Hostel
- ② Pension Gimmelwald
- ③ Esther's Guesthouse
- ④ Olle & Maria's B&B
- ⑤ Chalet Eschen
- ⑥ Chalet Anneli
- ⑦ Chalet Max
- ⑧ Chalet Keller

GIMMELWALD SPEZIALITÄTEN SPECIALITIES FROM GIMMELWALD

- ①② Frische Lebensmittel vom Bauernhof
Fresh farm products
- ③ Handgearbeitete
Produkte Handicrafts
- ④ Honesty Shop



PIKTOGRAMME ERKLÄRUNG LEGEND

- | | | |
|---------------------------------|---|--|
| Restaurant | Geeignet für Kinderwagen
Suitable for children's pushchair | Skillift |
| Aussichtspunkt
Viewing point | Klettersteig / Klettergarten
Via ferrata / Climbing crag | Wanderweg / Bergweg
Hiking trail / Mountain trail |
| Luftseilbahn
Cableway | Kinderspielplatz
Children's playground | Nur in der Sommersaison
Summer season only |
| Jogging trail | Molchenteich Salamander pond | Nur in der Winteraison
Winter season only |
- Mini Museum Stationen

GUT ZU WISSEN

GOOD TO KNOW



GUT ZU WISSEN

Mürren und Gimmelwald sind autofreie Bergdörfer. Dieser Info Guide vermittelt Ihnen wichtige Informationen über die Dörfer, die Anreise und das tägliche Leben in Mürren und Gimmelwald.

GOOD TO KNOW

Mürren and Gimmelwald are car free villages, which makes them special. This Info Guide gives you important information about the villages, arrival and daily life in Mürren and Gimmelwald.

MÜRREN TOURISMUS

Tourismusbüro Tourist Office
18.03.–03.06.2022 Täglich Daily 08.30–12.00h/13.00–17.15h
ab 04.06.2022 Täglich Daily 08.30–19.30h
Alpines Sportzentrum Mürren · T 033 856 86 86
info@muerren.swiss
muerren.swiss

Informationen zu Hotelzimmern und Ferienwohnungen, Buchung von Pauschalangeboten, Verkauf von Bergbahn & Adventure Tickets, Organisation und Ticketverkauf für Veranstaltungen, Verkauf von Wanderkarten & Büchern sowie Organisation von Seminaren, Kongressen und Gruppenausflügen, Fundbüro, usw.

Information about hotels and apartments, special offer bookings, tickets sales for lifts, adventures, events, hiking maps & books, arrangements for seminars, conferences and group excursions, Lost & Found, etc.

SOCIAL MEDIA

 /murrengimmelwald

 /murrengimmelwald

 /murren007

 /murren007

LINKS

› muerren.swiss

› gimmelwald.ch

› schilthorn.ch

› jungfrau.ch

ANREISE

HOW TO GET THERE



So erreichen Sie den höchstgelegenen bewohnten Ort im Berner Oberland: Über Lauterbrunnen mit der Mürrenbahn BLM oder von Stechelberg mit der Schilthornbahn LSMS.

The highest village of the Bernese Oberland (altitude 1650m above sea level) can be reached from Lauterbrunnen by cable car and train, or from Stechelberg by cable car.

AUTO BY CAR

Fahren Sie auf der Autobahn A6/A8 bis nach Interlaken und verlassen Sie diese bei der Ausfahrt Wilderswil. In 15 min erreichen Sie Lauterbrunnen wo Sie Ihr Auto im Parkhaus parken können. Unterirdisch gehen Sie direkt zur Bahnstation der Mürrenbahn (BLM). Alternativ gibt es bei der Schilthornbahn in Stechelberg genügend kostenpflichtige Parkplätze, von wo Sie mit der Schilthornbahn (LSMS) via Gimmelwald ebenfalls nach Mürren gelangen.

Drive to Interlaken on the highway A6/A8 and take the Wilderswil exit. Lauterbrunnen is 15 mins. from this exit. Alternatively, you may also drive to the Schilthornbahn station (LSMS) in Stechelberg where there is a big parking lot. This route takes you up to Mürren via Gimmelwald.

ÖV PUBLIC TRANSPORT

Zu den nächstgelegenen Flugplätzen gehören Bern, Basel, Zürich und Genf. Internationale Zugverbindungen bringen Sie bequem via Interlaken Ost nach Lauterbrunnen und von dort fahren Sie mit der Mürrenbahn bis nach Mürren. Alternativ oder für Spätanreisende fährt ein Bus von Lauterbrunnen nach Stechelberg, von wo Sie mit der Schilthornbahn nach Mürren fahren. Das verlässliche Schweizer Bahnnetz bietet Ihnen die Möglichkeit zur Gepäckaufgabe und Sie können von speziellen Tickets wie dem Swiss Travel Pass profitieren.

There are international train connections to and from all neighbouring countries which will bring you into Interlaken Ost and from there by regional train to Lauterbrunnen. At Lauterbrunnen you board the cable car to Grütschalp and transfer to the train to Mürren. From Lauterbrunnen you may also take the yellow postbus towards Stechelberg, where you board the Schilthorn Cableway to Mürren. The reliable Swiss railway system offers you luggage transfer or special tickets like the Swiss Travel Pass.

PARKIEREN

PARKING

PARKHAUS LAUTERBRUNNEN PARKING LAUTERBRUNNEN

T 033 828 74 00
› jungfrau.ch

Sie finden das Parkhaus Lauterbrunnen beim Eingang des Dorfes, vor dem Bahnhof Lauterbrunnen. Parkplätze können online reserviert werden.

The Lauterbrunnen car park is located at the outskirts of the village, just before the train station. Parking spaces may be reserved online.

GEBÜHREN RATES

» 0.0–0.5h	CHF00.00	» 1.0 Tag Day	CHF 17.00
» 0.5–2.0h	CHF03.00	» 1.0–1.5 Tage Days	CHF23.00
» 2.0–3.0h	CHF05.00	» 1.5–2.0 Tage Days	CHF30.00
» 3.0–4.0h	CHF07.00	» 2.0–2.5 Tage Days	CHF36.00
» 4.0–5.0h	CHF09.00	» 2.5–3.0 Tage Days	CHF42.00
» 5.0–6.0h	CHF11.00	» 3.0–3.5 Tage Days	CHF48.00
» 6.0–9.0h	CHF14.00	» 3.5–4.0 Tage Days	CHF54.00
» 9.0–24.0h	CHF17.00	» 4.0–4.5 Tage Days	CHF60.00
		» 4.5–5.0 Tage Days	CHF66.00
		» 5.0–5.5 Tage Days	CHF71.00
		» 5.5–6.0 Tage Days	CHF76.00
		» 6.0–6.5 Tage Days	CHF82.00
		» 6.5–7.0 Tage Days	CHF88.00

PARKPLATZ SCHILTHORNBahn PARKING SCHILTHORN CABLE CAR STATION

T 033 856 21 42
› schilthorn.ch

Sie finden den Parkplatz bei der Schilthornbahn Station in Stechelberg.

There is a car park at the Schilthorn Cable Car Station in Stechelberg.

FERIENGÄSTE HOLIDAY GUESTS

Wir empfehlen Feriengästen das 7-, 14- bzw. 30-tägige Vorauszahlungsticket. Die Gäste nehmen bei der Einfahrt ein Ticket und gehen damit zum Kassensautomaten. Vor Einführung des Tickets wählt der Gast die Taste Vorauszahlungsticket und bezahlt den verlangten Betrag von CHF42, CHF68 oder CHF84. Sein Ticket ist nun umkodiert und erlaubt ihm, während 7, 14 bzw. 30 aufeinanderfolgenden Tagen beliebig oft ein- und auszufahren. Bei der Ausfahrt gibt der Ausfahrtskontrollautomat dieses Ticket jeweils wieder zurück.

We recommend that holiday guests purchase a 7, 14 or 30 day pre-paid ticket. Take a ticket on entering the car park, go to the automatic payment machine, select the pre-paid option and pay CHF42, CHF68 or CHF84. The ticket is then validated to allow unrestricted exit and access to the car park for a period of 7, 14 or 30 days respectively. The ticket must be inserted into the exit ticket machine and is automatically reissued each time the holder exits the car park.

GEBÜHREN RATES

» bis up to 1h	gebührenfrei free		
» 1h–02h	CHF04.00	» 2 Tage Days	CHF 19.00
» 02–04h	CHF06.00	» 3 Tage Days	CHF25.00
» 04–08h	CHF07.00	» 4 Tage Days	CHF32.00
» 08–12h	CHF08.00	» 5 Tage Days	CHF38.00
» 12–24h · 1 Tag 1 Day	CHF 11.00	» 6 Tage Days	CHF44.00
» 24–36h	CHF15.00	» 7 Tage Days	CHF50.00



VERKEHRSFREIE DÖRFER

Mürren und Gimmelwald haben keinen Anschluss an das öffentliche Strassennetz und sind verkehrsfrei. Für die tägliche Ver- und Entsorgung hat die Gemeinde Sonderbewilligungen an Transport- und Baugewerbe sowie alle Handwerksbetriebe erteilt und ein Verkehrsreglement ausgearbeitet. Die landwirtschaftlichen Betriebe fallen nicht unter das Reglement und dürfen nach Bedarf fahren.

Wenn Sie sich als Gast über die einzelnen Autos in den Dörfern ärgern, so bedenken Sie bitte, dass auch in verkehrsfreien Dörfern Lebensmittel und Heizöl an ihren Bestimmungsort gebracht werden müssen. Auch Sie können Ihren Beitrag dazu leisten, helfen Sie mit, die Fahrten für Gepäck und Personen auf ein absolutes Minimum zu beschränken. Für Gepäck- und Gütertransporte stehen an den beiden Bahnstationen Handwagen oder Transport-schlitten bereit, die gegen eine Depotgebühr von CHF 20 benützt werden können. Bitte beachten Sie auch das «SBB Gepäck-Special». In Mürren können Sie damit das Gepäck von Ihnen zu Hause bis zum Hotel oder zur Ferienwohnung liefern lassen. Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung der autofreien Dörfer Mürren und Gimmelwald.

TRAFFIC FREE VILLAGES

There are no roads for public access to Mürren and Gimmelwald and both villages are traffic free. Nevertheless there are special permits granted by the local authority for transport and construction companies and local trades to deliver goods and waste disposal. Traffic laws apply to all vehicle owners except farmers who are permitted to drive as and when necessary.

If you get irritated by village traffic, please bear in mind that heating fuel, food and drinks must be delivered to the shops and hotels. You may ease traffic by using the luggage trolleys available free of charge (with a CHF20 deposit) to transport your own luggage to your accommodation. Please note the «SBB luggage special». Have your luggage delivered from home to your hotel or holiday apartment in Mürren. This will help to keep Mürren and Gimmelwald as traffic free as possible. Thank you for your support.

KURTAXEN & GOLDENCARD

Jeder in Mürren und Gimmelwald weilende Gast ist zur Entrichtung der Kurtaxe und der kantonalen Beherbergungsabgabe verpflichtet. Diese ist in den Hotels/Pensionen immer im Übernachtungspreis inbegriffen und wird bei Ferienwohnungen je nach Vertrag zur Wohnungspauschale erhoben. Als Gegenleistung erhalten Sie eine Goldencard. Mit der Goldencard erhalten Sie in der ganzen Jungfrau Region in diversen Geschäften, bei Miete oder Kauf Rabatte und teilweise sogar Gratiseintritte. Verlangen Sie die Goldencard an der Hotelreception oder bringen Sie den Anmeldeschein vom Ferienwohnungsvermieter am Schalter der Tourist Information vorbei.

KOSTENLOS MIT DER GOLDENCARD

- » Freier Eintritt Hallenbad · Alpines Sportzentrum Mürren
- » Kurzbesichtigung des Elektrizitätswerks EWL Zentrale Stechelberg
- » Veranstaltungen und Aktivitäten von Mürren Tourismus

REDUKTIONEN MIT DER GOLDENCARD

- » Aussen-Whirlpool · Alpines Sportzentrum Mürren
- » Alpine Spa · Alpines Sportzentrum Mürren

KURTAXE MÜRREN

- | | |
|---------------------|----------------|
| » Erwachsene | CHF 4.60/Nacht |
| » Kinder 6–16 Jahre | CHF 2.40/Nacht |
- Kinder unter 6 Jahren sind von der Bezahlung der Kurtaxe befreit.

KURTAXE GIMMELWALD

- | | |
|---------------------|----------------|
| » Erwachsene | CHF 2.10/Nacht |
| » Kinder 6–16 Jahre | CHF 1.60/Nacht |
- Kinder unter 6 Jahren sind von der Bezahlung der Kurtaxe befreit.

VISITOR'S TAXES & GUEST CARD

The visitors's tax and the accommodation tax are compulsory for every guest staying in Mürren and Gimmelwald. In the hotels and pensions the visitors' tax is 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 Goldencard, 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 for the Goldencard or bring the registration provided by your landlord to the Tourist Office to get the card.

FREE WITH YOUR GOLDENCARD

- » Free entry indoor swimming pool at the Alpine Sports Centre Mürren
- » Visit to EWL Stechelberg HQ
- » Events and activities organised by Mürren Tourist Office

REDUCTIONS WITH YOUR GOLDENCARD

- » Outdoor Whirlpool at the Alpine Sports Centre Mürren
- » Alpine Spa at the Alpine Sports Centre Mürren

VISITOR'S TAX MÜRREN

- | | |
|-----------------------|----------------|
| » Adults | CHF 4.60/night |
| » Children 6–16 years | CHF 2.40/night |
- Children under 6 years are exempt from local tax payments.

VISITORS TAX GIMMELWALD

- | | |
|-----------------------|----------------|
| » Adults | CHF 2.10/night |
| » Children 6–16 years | CHF 1.60/night |
- Children under 6 years are exempt from local tax payments.

» **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 26 26

NOTFALLDIENST ACCIDENT & EMERGENCY DOCTOR

T 033 856 26 26

ARZTPRAXIS LAUTERBRUNNEN DOCTOR'S SURGERY

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

STANDORTE DEFIBRILLATOREN AED

LOCATION OF DEFIBRILLATORS AED

Alpines Sportzentrum Mürren Alpine Sports Centre Mürren
Schilthornbahn Stationen Stechelberg, Gimmelwald, Birg, Schilthorn
Schilthorn cableway station in Stechelberg, Gimmelwald, Birg, Schilthorn
Bergstation Allmendhubel Allmendhubel Station Altes Schulhaus
Gimmelwald Old schoolhouse Gimmelwald Altes Schulhaus
Mürren Old schoolhouse Mürren Grütschalp Station BLM Im Falle
eines Notfalls im Gebiet liefert die Feuerwehr 118 einen Defibrillator
In case of an emergency in the area, the fire service 118 delivers a
defibrillator

» **BAHNHÖFE** TRAIN STATIONS

ALLMENDHUBELBAHN TALSTATION 09.00–17.00h

T 033 856 88 80 › [schilthorn.ch](#)

BLM LAUTERBRUNNEN 07.30–12.20h/13.30–17.00h

T 033 828 70 38 › [jungfrau.ch](#)

BLM MÜRREN 07.35–11.55h/13.35–16.45h

T 033 828 74 38 › [jungfrau.ch](#)

SCHILTHORNBAHN MÜRREN 07.35–17.25h

T 033 856 21 44 › [schilthorn.ch](#)

SCHILTHORNBAHN STECHELBERG 07.05–18.55h

T 033 856 21 42 › [schilthorn.ch](#)

SCHILTHORNBAHN GIMMELWALD 13.30–16.30h

T 033 856 21 43 › [schilthorn.ch](#)

SCHILTHORNBAHN STECHELBERG HEAD OFFICE 08.00–12.00h/13.30–17.00h

T 033 826 00 07 › [schilthorn.ch](#)

» **GEPÄCKTRANSPORT IN MÜRREN** TRANSPORT

FEUZ MARKUS TRANSPORT, MÜRREN

T 033 855 18 70

SBB GEPÄCKSERVICE

› [sbb.ch/gepaeck](#)

STÄGER TRANSPORT, MÜRREN

T 033 855 24 80

» **FLUGHAFEN TRANSFER** AIRPORT TRANSFER

JUNGFRAU TAXI, WENGEN

T 079 334 41 31 T 079 336 15 15

TAXI GERTSCH, STECHELBERG

T 033 855 12 64

» **GEMEINDE & FUNDBÜRO** MUNICIPALITY & LOST AND FOUND

GEMEINDE LAUTERBRUNNEN

T 033 856 50 50 › [lauterbrunnen.ch](#)

Mo Mon 08.00–12.00/14.00–18.00h · Di–Fr Tue–Fri 08.00–12.00/14.00–16.30h

MÜRREN TOURISMUS

T 033 856 86 86 › [muerren.swiss](#)

18.3.–3.6.2022 Täglich Daily 08.30–12.00h/13.00–17.15h ab 4.6.2022 Täglich Daily 08.30–19.30h

» **KIRCHEN** CHURCHES

EVANGELISCH-REFORMIERTE KIRCHE PROTESTANT CHURCH

T 033 855 46 13 › [kg-lauterbrunnen.ch](#)

KATHOLISCHE KIRCHE CATHOLIC CHURCH

T 033 826 10 80 › [kathbern.ch](#)

» **INTERNET**

SPORTZENTRUM MÜRREN FREE WIFI Mo–So Mon–Sun 08.30–19.30h

T 033 856 86 86 › [sportzentrum-muerren.ch](#)

WIFI POCKET RENTAL bei at Mürren Tourismus

T 033 856 86 86 › [travelerswifi.com](#)

» **WÄSCHEREI** LAUNDERETTE

HOTEL BELLEVUE SELF SERVICE · CHF 5.00 · 24/7

T 033 855 14 01 › [bellevuemuerren.ch](#)

» **SPORTGESCHÄFTE IN MÜRREN** SPORTS SHOPS IN MÜRREN

INTERSPORT MÜRREN-SCHILTHORN Täglich Daily 09.00–17.00h

T 033 855 23 55 › [intersport-muerren.ch](#)

» **ESSWAREN IN MÜRREN** GROCERIES IN MÜRREN

COOP

bis 30.10.2022 Mo–Fr Mon–Fri 08.00–18.30h · Sa–Son Sat–Sun 08.00–18.00h

T 033 225 29 70 › [coop.ch](#)

ALTI METZG

T 033 252 88 17 › [alti-metzg.ch](#)

» **DIVERSE EINKAUFSMÖGLICHKEITEN IN MÜRREN** SHOPPING IN MÜRREN

ABEGGLEN SPORT Täglich Daily 09.00–17.00h

T 033 855 12 45 › [skirental-muerren.com](#)

ALPINE STYLE

Ende Mai–20. Oktober End of May–20th of October · Mo–Sa Mon–Sat 11.00–17.30h · So Sun 12.00–16.30h

T 076 559 50 72 › [alpinestylemuerren.ch](#)

ALTI METZG

T 033 252 88 17 › [alti-metzg.ch](#)

BIJOUTERIE SONDEREGGER JEWELERS Nach Vereinbarung on request

T 033 855 12 26 › [bijouterie-sonderegger.ch](#)

EWL ELEKTRO SHOP MÜRREN EWL ELECTRICAL SHOP MÜRREN

T 033 856 25 50 › [ewl.ch](#)

Nach Vereinbarung on request

EXILE ON MAIN STREET BOUTIQUE & MUSEUM Täglich Daily 10.00–18.00h

T 076 460 38 25 › [piz-gloria.com](#)

FOTO SHOP GERTSCH Täglich Daily 09.00–18.00h

T 033 855 22 14

MIMI'S SHOP Täglich Daily 09.00–12.30h/13.30–18.00h

T 033 856 54 54

SKYLINE SHOP & BAR MÜRREN Täglich Daily 07.00–19.00h

T 033 856 88 50 › [schilthorn.ch](#)

SKYLINE TOP SHOP PIZ GLORIA

T 033 856 88 51 › [schilthorn.ch](#)

Täglich Daily 08.00–17.45h · bei Sunset Fahrten bis 18.45h in case of sunset rides until 6.45pm

Ankommen und loslassen.

ALPINE SPA – WELLNESS IN DEN BERGEN



Alpine Spa

- > Biologische und Finnische Sauna
- > Dampfbad
- > Tauchbecken
- > Kneippanlage
- > Ruheraum



Sporthalle

- > 44x22 m
- > unterteilbare Trainingshalle in 1/3 und 2/3



Massage & Kosmetik

- > Teil- und Ganzkörpermassagen
- > Kosmetik



Pumptrack

- > Für Gross und Klein



Fitness

- > Moderne Fitnessgeräte



Fussballfeld

- > 5er Fussballfeld



Hallenbad

- > 25 m Sportschwimmbecken
- > Massagepool
- > Kinderbecken
- > Outdoor Whirlpool



Cafeteria

- > Hugs & Cups

Kontakt Daten
 Alpines Sportzentrum Mürren
 +41 33 856 86 86
 info@sportzentrum-muerren.ch
 www.sportzentrum-muerren.ch



» DIVERSE EINKAUFSMÖGLICHKEITEN IN GIMMELWALD SHOPPING IN GIMMELWALD

HONESTY SHOP GIMMELWALD Täglich Daily 09.00–18.00h T 033 855 17 30

MISCHMASCH URSULA VON ALLMEN Bitte Anschlag beachten Please see notice

» GEWERBE IN MÜRREN & GIMMELWALD MÜRREN & GIMMELWALD BUSINESSES

EWL Elektrizitätswerk Electrical work T 033 856 25 50 › ewl.ch

FERIENWOHNUNGSSERVICE MÜRREN Holiday Apartment Services T 079 563 11 79

FEUZ 3 GMBH Malerei & Gerüstbau Painting & Scaffolding T 033 855 15 86 › feuz3.ch

KOLB+WALTHER AG Spenglerei, Sanitär, Heizung Plumbing Heating T 033 855 16 30 › kolbwalther.ch

MECHANISCHE WERKSTÄTTE FRANZ WENGER Mechanical Services T 033 855 10 10

SÄMI VON ALLMEN Sanitär, Heizung Plumbing, Heating T 079 518 50 34

TOP APARTMENTS Ferienwohnungsservice Holiday Apartment Services T 033 855 37 06 › topapartments.ch

DASGEID!GMBH Holzbau, Bedachungen Construction Work T 079 519 42 66 › dasgeid.ch

VON ALLMEN BAU AG Hoch- und Tiefbau Construction Work T 033 856 01 01

WALTER BRUNNER Tiefbau- und Sprengarbeiten Construction Work T 079 276 26 03 › brunnerwalter.ch



TOP EVENTS

TOP EVENTS

TOP EVENTS

TOP EVENTS



AUGUST AUGUST

» **1. AUGUST 01.**

1. August Feier mit musikalischer Unterhaltung
1st August celebration with musical entertainment
› [muerren.swiss](#)

» **DORFFEST MÜRREN 05. –07.**

Die ganze Dorfbevölkerung und Gäste sind drei Tage auf den Beinen, um das traditionelle Dorffest zu feiern.
The village festival Mürren is a tradition – do not miss the parade on Sunday afternoon.
› [muerren.swiss](#)

» **INFERNO TRIATHLON 19. –20.**

Das unvergleichbare Naturerlebnis in einer einmaligen Bergwelt und die familiäre Stimmung machen den INFERNO zu einem der eindrucklichsten Wettkämpfen. 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 a most impressive competition. Events take place against a beautiful backdrop.
› [inferno.ch](#)

OKTOBER OCTOBER

» **CHÄSTEILET WINTEREGG 01.**

Jedes Jahr zum Ende der Alpsaison wird der hergestellte Käse im festlichen Rahmen unter den Bauern der jeweiligen Alpschaft aufgeteilt.
Every year at the end of the Alpine summer, the cheese that has been produced is divided between the Alp's farmers.
› [muerren.swiss](#)



HOMEMADE PIZZAS AT MOUNTAINHOSTEL GIMMELWALD

BEST VIEWS INCLUDED

OPEN SUMMER & WINTER
PIZZA 12:00 – 21:30, BAR OPEN UNTIL LATE
BEST COCKTAILS, FRIENDLIEST VIBES, LIVE MUSIC
WWW.MOUNTAINHOSTEL.COM



WENGEN 

AUDI FIS SKI
WORLD CUP

JUNGFRAU

TOP OF EUROPE



Club
5
SKI CLASSICS

Bild: Verein Int. Lauberhornrennen / Reto Nyffenegger

93. INTERNATIONALE
LAUBERHORNRENNEN

LAUBERHORN.CH 13.–15. JANUAR 2023

TRANSPORT & PÄSSE

TRANSPORT & PASSES

TRANSPORT & PÄSSE
TRANSPORT & PASSES



TRANSPORT & PÄSSE

Im Sommer gibt es in der gesamten Jungfrau Region viel zu erkunden. Finden Sie die passende Lösung im Angebot an Transportpässen und holen Sie das Beste aus Ihrem Aufenthalt in der Region Mürren–Schilthorn heraus.

TRANSPORT & PASSES

In summer there is a lot to explore in the entire Jungfrau Region. Find the best way to travel around and get the most out of your journey.

LINKS

› schilthorn.ch

› jungfrau.ch

› sbb.ch

› regionalpass-berneroberland.ch

› switzerlandtravelcentre.com



LUFTSEILBAHN SCHILTHORN

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

- › Fahrten alle 30min Stechelberg–Schilthorn, ab 07.25–16.25h
Connections every 30min from Stechelberg, from 07.25–16.25h
- › Bergfahrten ab Stechelberg jeweils XX.25/XX.55h
Departures to the peak from the valley at 25&55mins. past the hour
- › Talfahrten ab Schilthorn jeweils XX.03/XX.33h
Departures to the valley from the peak at 3&33mins. past the hour
- › Letzte Fahrt 17.55h Last ride 17.55h
- › Berg/Talfahrten Stechelberg–Gimmelwald–Mürren
letzte Fahrt So–Do 23.45h, Fr&Sa 01.10h
Departures Stechelberg–Gimmelwald–Mürren
last departure Sun–Thu 23.45h, Fri&Sat 01.10h

TICKET INKLUSIVE BRUNCH TICKET INCLUSIVE BRUNCH

	ERWACHSENE ADULTS	HALBTAX HALF FARE
Stechelberg–Schilthorn (bis until 8.55h) (nach after 8.55–11.55h)	CHF 118.00 CHF 129.00	85.00 85.00
Mürren–Schilthorn (bis until 9.10h) (nach after 9.10–12.10h)	CHF 99.00 CHF 108.00	74.00 74.00

REVISIONEN MAINTENANCE

Frühling Spring	25.04.–29.04.2022
Herbst Fall	14.11.–09.12.2022

BLM BERGBAHN LAUTERBRUNNEN MÜRREN

Lauterbrunnen–Grütschalp–Winteregg–Mürren · 20min
› jungfrau.ch

- › 04.04.22–01.05.22 + 21.05.22–01.07.22 + 29.10.22–09.12.22
Halbstundentakt
every 30 mins
(XX.08/XX.38)
- › 18.12.21–03.04.22 + 02.07.22–09.10.22
Viertelstundentakt
every 15 mins
(XX.13/XX.28/XX.43/XX.58)
- › Erste Fahrt 6.13h first ride 6.13h
- › Letzte Fahrt 17.55h Last ride 17.55h

REVISIONEN MAINTENANCE

Frühling Spring	02.05.–20.05.2022
Herbst Fall	10.10.–28.10.2022

STANDSEILBAHN ALLMENDHUBEL

Mürren–Allmendhubel
› schilthorn.ch

- › 09.00–17.00h, Fahrten alle 20min
(XX.00/XX.20/XX.40)

09.00–17.00h, connections every 20min
(XX.00/XX.20/XX.40)

REVISIONEN MAINTENANCE

Frühling Spring	04.04.–10.06.2022
Herbst Fall	17.10.–9.12.2022

BIKE TRANSPORT

Berner Oberland Bahn Bernese Oberland Railway
Interlaken Ost–Lauterbrunnen/Interlaken Ost–Grindelwald
jederzeit all time Preis Price wie eine Person as a person

Bergbahn Lauterbrunnen Mürren Lauterbrunnen–Mürren railway
Lauterbrunnen–Grütschalp–Mürren
jederzeit all time Preis Price wie eine Person as a person

Luftseilbahn Aerial Cable Car
Stechelberg–Gimmelwald–Mürren
jederzeit all time Preis Price CHF2.50 pro Sektion per Section
Bsp. Example Stechelberg–Mürren CHF5.00

Standseilbahn/Funicular
Mürren–Allmendhubel CHF2.80

Luftseilbahn Aerial Cable Car Isenfluh–Sulwald
Isenfluh–Sulwald, jederzeit all time Preis Price CHF7.00

Wengernalpbahn Wengernalp
Railway Lauterbrunnen–Wengen
jederzeit all time Preis Price wie eine Person as a person
Lauterbrunnen–Kl. Scheidegg, Ab From 15.37h, Preis Price CHF8.00
Grindelwald–Kl. Scheidegg, Ab From 15.47h, Preis Price CHF8.00

Luftseilbahn Aerial Cable Car
Wengen–Männlichen Kein No Bike Transport

Gondelbahn Gondola Cable Car
Grindelwald–Männlichen Kein No Bike Transport

Firstbahn First Cableway
Grindelwald–First jederzeit anytime Preis Price CHF12.00

Grindelwald Bus Grindelwald–Bussalp, Grindelwald–Waldspitz
und Grindelwald–Grosse Scheidegg Preis Price CHF18.00

SBB Velobillette sind gültig bis Wengen und Mürren.
SBB Biketickets are valid till Wengen and Mürren.
› muerren.swiss/mountainbike



REISEPÄSSE

TRAVEL PASSES

FERIENPASS MÜRREN-SCHILTHORN

01.05.–31.10.2022
› schilthorn.ch

Gültig für beliebige Fahrten an 4 oder 6 aufeinander folgenden Tagen auf dem Streckennetz der Schilthornbahn, der Postautostrecke Lauterbrunnen-Isenfluh und für die Luftseilbahn Isenfluh-Sulwald.

Valid for as many journeys as desired on 4 or 6 consecutive days on the Schilthornbahn Cable Car, for the bus route Lauterbrunnen-Isenfluh and the Cableway Isenfluh-Sulwald.

TAGE DAYS	4	6
ERWACHSENE ADULTS	CHF 150.00	170.00
HALBTAX HALF FARE	CHF 98.00	108.00

JUNIOR-/KINDER-MITFAHRKARTE

JUNIOR TRAVELCARD

1 Jahr gültig · CHF30 Valid for 1 year · CHF30

Mit der Junior- und Kinder-Mitfahrkarte sind Kinder ab 6 Jahren bis vor dem 16. Geburtstag ein ganzes Jahr lang in Begleitung einer erwachsenen Person mit gültigem Fahrausweis in öffentlichen Verkehrsmitteln kostenlos unterwegs.

With the Junior Travelcard for CHF30, children from the age of six up to their 16th birthday can travel free on public transport for a whole year, accompanied by a parent with a valid ticket.

REGIONALPASS BERNER OBERLAND

Erhältlich von April bis Oktober 2022
Available from April to October 2022
› regionalpass-berneroberland.ch

Der Pass für Ausflüge mit Bahn, Schiff, Bus und Bergbahnen auf ausgewählten Linien im Berner Oberland.

A ticket for excursions by train, boat, bus and cable car on selected routes within the Bernese Oberland.

	ERWACHSENE		ERMÄSSIGT**	
	2. Klasse	1. Klasse	2. Klasse	1. Klasse
3 TAGE DAYS	CHF 230.00	276.00	150.00	180.00
4 TAGE DAYS	CHF 270.00	324.00	175.00	210.00
6 TAGE DAYS	CHF 330.00	396.00	215.00	260.00
8 TAGE DAYS	CHF 370.00	445.00	240.00	290.00
10 TAGE DAYS	CHF 399.00	479.00	259.00	309.00

** Inhaber von: Swiss Travel Pass, Swiss Half Fare Card, Halbtaxabo, Generalabo.

KINDER/HUNDE CHILDREN/DOGS

Für Kinder 6-16 Jahren und Hunde wird ein Regional-Pass für CHF30 angeboten. Die Junior-Karte, Kinder-Mitfahrkarte und STS Familienkarte sind nicht gültig. Für Kindergruppen (z.B. Schulreisen) können keine Regionalpässe gekauft werden.

For children 6-16 years and dogs a Regional pass is offered for CHF30. The Junior Card, children's ticket and STS family tickets are not valid.

SCHWEIZWEIT THROUGHOUT SWITZERLAND

Mehr Informationen Further Information
› switzerlandtravelcentre.com

- ›› Swiss Half Fare Card
- ›› Swiss Travel Pass
- ›› Swiss Travel Pass Flex
- ›› Swiss Family Card

TOP OF EUROPE PASS

15.04.–30.11.2022
› jungfrau.ch

Fahren Sie mit dem Top of Europe Pass während der gewünschten Anzahl aufeinanderfolgender Tagen so oft Sie wollen auf unten aufgeführtem Streckennetz. Der Top of Europe Pass ist als Saisonpass oder als 3 bis 8-Tages Pass erhältlich. Mit dem Top of Europe Pass haben Sie zusätzlich die Möglichkeit unbegrenzt aufs Jungfraujoch - Top of Europe zu reisen.

Travel with the Top of Europe Pass during the desired number of consecutive days as often as you like on the route network below. The Top of Europe Pass is available as a season pass or as a 3 to 8-day pass. With the Top of Europe Pass you also have the possibility of unlimited travel to the Jungfraujoch - Top of Europe.

VERKAUFSTELLEN POINTS OF SALE

Erhältlich auf jungfrau.ch, in Ihrem Hotel, auf dem Campingplatz, im Reise-/Tourismusbüro oder an jedem Bahnhof der Jungfrau Bahnen

Available at jungfrau.ch, your hotel, camp sites, travel and tourist offices and all stations of Jungfrau Railways.

TAGE DAYS	3	4	5	6	7	8	Saisonpass 15.04.–30.11.2022
ERWACHSENE ADULTS	CHF 249.00	269.00	289.00	309.00	329.00	349.00	399.00
ERMÄSSIGT REDUCED*	CHF 159.00	179.00	199.00	239.00	259.00	279.00	299.00
KINDER CHILDREN (6–15)**	CHF 30.00	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00

* Ermässigt mit reduced with: General-Ab, Halbtax-Ab, Swiss Half Fare Card, Saisonsportpass JSR / TOP4 Winter 2021-22

** Junior-, Enkel- und Kinder-Mitfahrkarte sowie Swiss Family Card nicht gültig
Junior, Grandchild, Childrens Card, and Swiss Family Card are not valid

GÜLTIG AUF FOLGENDEN STRECKEN VALID ON THE FOLLOWING ROUTES

JAHRESBETRIEB YEAR-ROUND OPERATION

Berner Oberland Bahn Bernese Oberland Railway
Interlaken Ost–Lauterbrunnen
Interlaken Ost–Grindelwald

Wengernalpbahn Wengernalp Railway
Lauterbrunnen–Kleine Scheidegg–Grindelwald

Eiger Express
Grindelwald Terminal–Eigergletscher
Wartungsarbeiten vom 07.–11.11.2022
Maintenance from 07.–11.11.2022

Jungfrauabahn Jungfrau Railway
Kleine Scheidegg–Jungfraujoch–Top of Europe

Bahn Lauterbrunnen Mürren Lauterbrunnen–Mürren railway
Lauterbrunnen–Grütschalp–Winteregg–Mürren

SAISONBETRIEB SEASONAL OPERATION

Schynige Platte Bahn Schynige Platte Railway
26.05.–23.10.2022: Wilderswil–Schynige Platte

Harderbahn Harder Railway
15.04.–27.11.2022: Interlaken–Harder Kulm

Firstbahn First Cableway
15.04.–23.10.2022: Grindelwald–Grindelwald-First

Luftseilbahn Wengen Männlichen
Aerial cableway Wengen Männlichen
26.05.–23.10.2022: Wengen–Männlichen

Gondelbahn Grindelwald Männlichen
Gondola cableway Grindelwald Männlichen
26.05.–23.10.2022

VIRTUAL ARENA

Die neue Virtual Reality
Attraktion für Familien im
JungfrauPark Interlaken

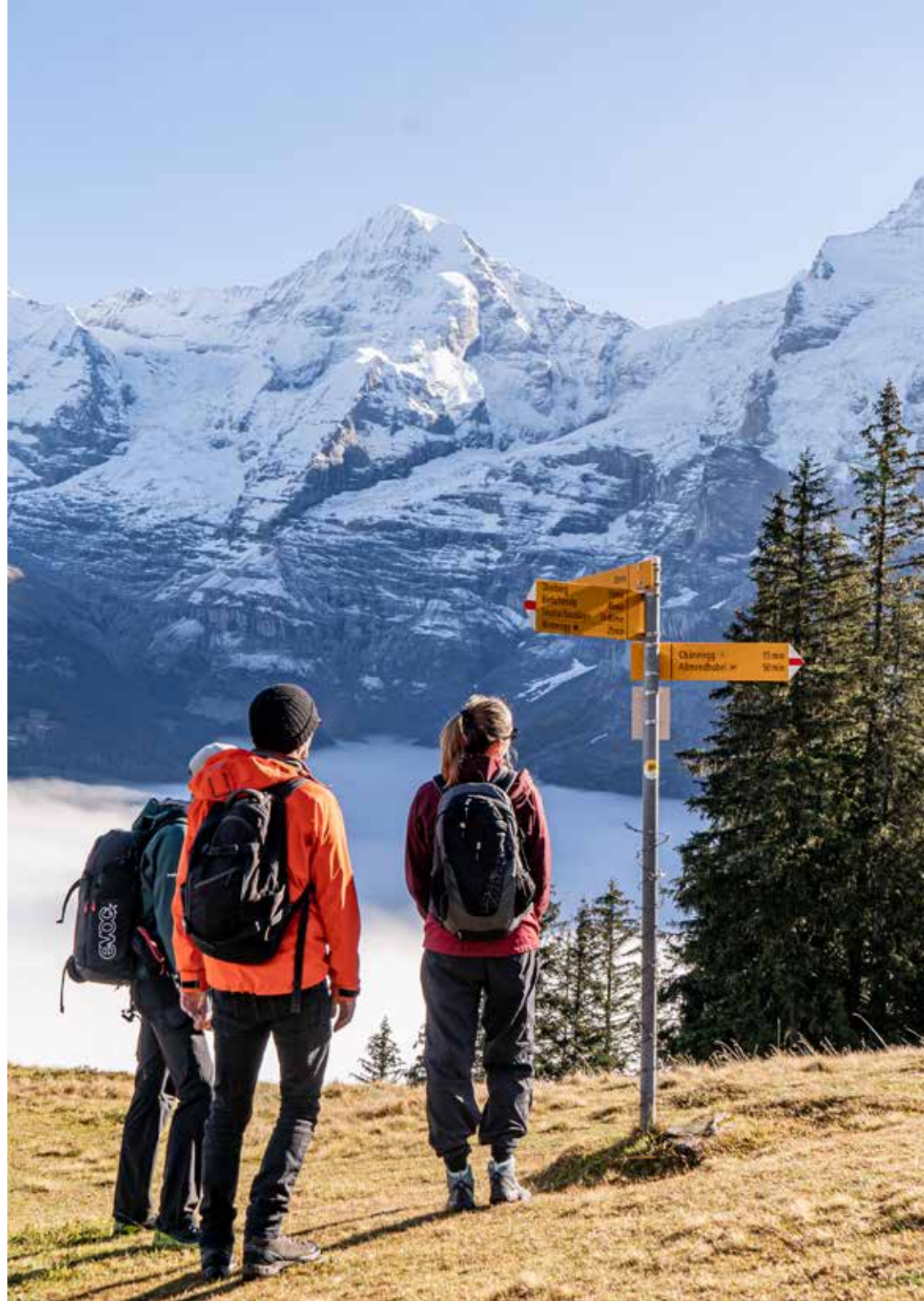
virtual-arena.ch

Mysty Land
2-10 J.
im JungfrauPark

Das grösste Indoor &
Outdoor Kinderparadies
der Region

Informationen zum *Mysty Land* im
JungfrauPark Interlaken unter:

www.jungfraupark.ch
+41 (0)33 827 57 57



Jetzt auch als
Kapseln für Ihre
Nespresso®-Maschine.



Hergestellt im
Berner Oberland 

H&R
KAFFEE

Dä vo hie!



hr-kaffee.ch



WANDERN

HIKING



WANDERN

In der Jungfrau Region gibt es auf dem ausgedehnten Wanderwegnetz von 500 Kilometern vieles zu entdecken. Ein «Zvieri» in einem der vielen Bergrestaurants der Jungfrau Region schmeckt dabei besonders gut und wer müde ist, lässt sich bequem mit einer der Bergbahnen ins Tal zurück bringen.

HIKING

500km of footpaths extend over the Jungfrau Region. An afternoon snack in one of the mountain restaurants of the Jungfrau region tastes particularly good. Those who are tired can easily go down with the train or the cable car.

LINKS

› muerren.swiss

› schilthorn.ch



FLORA & FAUNA

FLORA & FAUNA



Edelweiss | *Leontopodium alpinum*



Alpenrose bewimpert
Rhododendron hirsutum



Alpen-Aster | *Aster alpinus*



Wundklee | *Anthyllis vulneraria*



Bärtige Glockenblume | *Campanula barbata*



Grossköpfige Gämswurz
Doronicum grandiflorum



Bayrischer Enzian | *Gentiana bavarica*



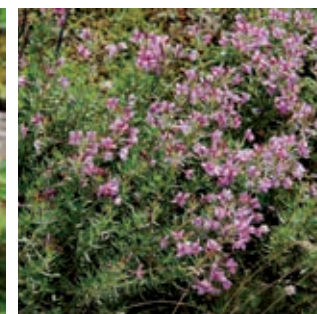
Gelber Enzian | *Gentiana lutea*



Trollblume «Ankenbälli» | *Trollius europaeus*



Alpen-Hauswurz | *Sempervivum alpinum*



Fleischers Weidenröschen
Epilobium fleischeri



Weisse Trichterlilie/Paradieslilie
Paradisea liliastrum



Frauenschuh-Orchidee | *Cypripedium calceolus*



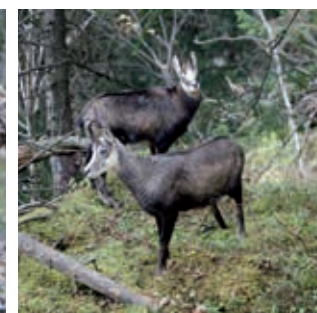
Silberdistel | *Carlina acaulis*



Silberwurz | *Dryas octopetala*



Steinbock | Ibex



Gämsen | Chamoises



Murmeltier | Marmot



VERHALTENSREGELN BEIM WANDERN

HIKING RULES



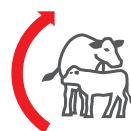
Rindvieh pflegt unsere Landschaft.

**Kuhmütter schützen
ihre Kälber –
halten Sie Distanz!**

Cattle maintain our landscape.

**Cows protect
their calves –
keep your distance!**

HALTEN SIE DISTANZ ZU RINDVIEH KEEP YOUR DISTANCE FROM CATTLE



Halten Sie wenn möglich Distanz, um die Rinder nicht zu beunruhigen. Gehen Sie in jedem Fall ruhig an den Tieren vorbei.

If at all possible, keep your distance from cattle to avoid them becoming agitated. Always move quietly past the animals.

KÄLBER AUF KEINEN FALL BERÜHREN DON'T TOUCH THE CALVES



Die Mütter behalten ihre Kleinen stets im Auge und können bei Unstimmigkeiten heftig reagieren. Nähern Sie sich den Kälbern nicht und berühren Sie sie auf keinen Fall.

Mother cows always keep an eye on their calves and might react aggressively if they feel that their young are threatened. Never approach or touch a calf.

HUNDE AN DER LEINE FÜHREN KEEP YOUR DOG ON A LEAD



Führen Sie Ihren Hund an der Leine, umgehen Sie die Rinder möglichst ruhig und grossräumig. Meiden Sie den direkten Kontakt mit der Herde.

Keep your dog on a lead. Move quietly, and, if possible, around the herd, avoiding any contact.

MÜRREN-SCHILTHORN

MÜRREN-SCHILTHORN REGION



MOUNTAIN VIEW TRAIL

Mürren–Allmendhubel–Höhelücke–Pletschenalp–Grütschalp · 2h
· muerren.swiss

Der Allmendhubel ist der Ausgangspunkt dieser von der Aussicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau geprägten Wanderung. Durch Alpweiden führt der Trail über den Dorenhubel und die Pletschenalp bis auf die Grütschalp.

From Allmendhubel go up to Höhelücke, head down to the right towards Maulerhubel and Dorenhubel, continue to Pletschalp. Go down to the right towards Rinderhütte and return via the meadows and forest to Grütschalp.



NORTH FACE TRAIL

Allmendhubel–Blumental–Schiltalp–Spielbodenalp–Mürren · 2 ½h
· muerren.swiss

Das Besondere an diesem Trail sind die Ausblicke auf die imposanten, teilweise mit Schnee bedeckten Nordwände der Berner Alpen. 12 Infotafeln vermitteln viel Wissenswertes über die Geschichte dieser Berge.

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.



BLUMENTAL PANORAMA TRAIL

Mürren–Blumental–Allmendhubel · 1 ½h
· muerren.swiss

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

Above the Schilthorn cable car station in Mürren, go over the Mürrenbach bridge, up to the right to the Trail to Suppenalp restaurant and continue via Blumental to Allmendhubel.



ROTSTOCKHÜTTE

Stechelberg–Sefinal–Rotstockhütte–Mürren · 5–6 h
› muerren.swiss

Aufstieg auf dem Bergweg entlang der Sefinenlütschine bis Fürten. Steiler Bergweg über Ozen zur Sefinalalp und zur bewirteten Rotstockhütte. Abstieg zum Bründli bis Spielbodenalp und nach Gimmelwald oder Mürren.

The route follows a trail along the Sefinenlütschine to Furten. It then continues up a steep trail via Ozen to Sefinalalp and the Rotstock hut. Descent through Bründli and Spielbodenalp, returning to Gimmelwald or Mürren.



WASSERFALL SPRUTZ LOOP

Mürren–Spielbodenalp–Sprutz–Gimmelwald–Mürren · 3–4 h
› muerren.swiss

Eine abwechslungsreiche Wanderung über Wiesen und durch Wälder zum einzigartigen Wasserfall «Sprutz».

A varied hike over meadows and through forests to the unique waterfall «Sprutz».



HINTERE GASSE TREK

› muerren.swiss

Landschaftlich spektakuläre Passwanderung vom Lauterbrunnental nach Kandersteg. Eine vier Tagesetappen mit drei Übernachtungen. Die Wanderzeiten betragen zwischen 2 ½ und 4 ½ Stunden.

A wonderfully scenic tour over the pass from the Lauterbrunnen Valley to Kandersteg. A four-day walk with three nights. The walking times are between 2 ½ and 4 ½ hours.



VIA ALPINA (ETAPPE 12)

Lauterbrunnen–Mürren–Bryndli–Rotstockhütte–Sefinenfurgge–Griesalp · 9 h
› schweizmobil.ch

Die Via Alpina ist der Weit-Wanderweg Nummer 1 der Schweiz. Die 12. Etappe führt von Lauterbrunnen via Mürren über die Sefinenfurgge ins Kiental.

The Via Alpina is the number one long-distance hiking trail 1 in Switzerland. The 12th stage leads from Lauterbrunnen via Mürren over the Sefinenfurgge into the Kiental.



TANZBÖDELI

Mürren–Gimmelwald–Tanzbödli–Obersteinberg–Hotel Tschingelhorn–Gimmelwald–Mürren · 6–7 h
› muerren.swiss

Die Rundtour zum Tanzbödli verlangt zwar eine gute Kondition, dafür wird man aber mit einer traumhaften Aussicht ins Lauterbrunnental belohnt.

The round tour to Tanzbödli requires a good fitness level, but you will be rewarded with a fantastic view into the Lauterbrunnen valley.



MÜRREN-LOBHORNHÜTTE LOOP

Mürren–Pletschenalp–Sousläger–Lobhornhütte–Grütschalp–Mürren · 7 h
› muerren.swiss

Lohnenswerte Rundwanderung von der Grütschalp zur Lobhornhütte. Eine schönere Aussicht von der Hütte auf das Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau ist fast nicht möglich.

Worthwhile circular hike from Grütschalp to the Lobhorn hut. A more beautiful view from the hut of the Eiger, Mönch and Jungfrau triumvirate is almost impossible.

JUNGFRAU
TOP OF EUROPE

Jungfraujoch

TOP OF EUROPE



Must See Tour

16 HIGHLIGHTS IN DER JUNGFRAU REGION MIT
DEM TOP OF EUROPE PASS ENTDECKEN.

**TOP OF EUROPE PASS
AB CHF 159.-***

3 Tage freie Fahrt und unlimitiert
aufs Jungfraujoch – Top of Europe
Top of Europe Pass erhältlich als 3–8 Tagespass

TOP OF EUROPE
PASS

* Ermässigt mit GA, Halbtax, Saisonpass Jungfrau Ski Region 2021/22, Top4 2021/22

jungfrau.ch



JUNGFRAU REGION

JUNGFRAU REGION



SMARTAIL

› jungfrauregion.swiss

Ein digitaler Rätselweg durch das autofreie Bergdorf. Besucht die Highlights und versucht die Rätsel vor Ort zu lösen. So lernt ihr Mürren auf eine spielerische Weise besser kennen.

A digital puzzle trail through the car-free mountain village. Visit the highlights and try to solve the riddles on the spot. This is a fun way to get to know Mürren better.



KRIMISPASS JUNGFRAU REGION

› jungfrauregion.swiss

Beim digitalen Outdoor-Abenteuer «KrimiSpass» können begeisterte Hobby-Detektive in die Rolle eines Kommissars schlüpfen und in der Jungfrau Region einen Kriminalfall lösen.

In the digital outdoor adventure «KrimiSpass», enthusiastic hobby detectives can take on the role of a detective and solve a crime case in the Jungfrau Region.

FAMILIENSPASS

FAMILY FUN



FLOWER PARK

Allmendhubel

› schilthorn.ch

Riesige Alpb Blumen, Gräser und überdimensionale Insekten – die Kinder können auf dieser Spiel-Wiese mit Schmetterlingen fliegen, einen Murmeltierbau erforschen oder Melken und Käsemachen kennenlernen.

A fantasy world of giant alpine flowers, grasses and oversized insects. This is where children can fly with butterflies, explore a marmot burrow or try their hand at milking and cheese making.



DETEKTIV-TRAIL GRÜTSCHALP-MÜRREN

Grütschalp – Mürren

› muerren.swiss

Auf der Strecke von Grütschalp nach Mürren warten 16 Rätsel, die sich um die heimischen Pflanzen, Tiere und Berge drehen. Am Zielort in Mürren wartet ein Preis in der Schatztruhe.

On the route from Grütschalp to Mürren, 16 puzzles await you that revolve around local plants, animals and mountains. At the finish in Mürren, a prize awaits in the treasure chest.



SPIELPLATZ STATION GIMMELWALD

PLAYGROUND STATION GIMMELWALD

› gimmelwald.ch

Bei der Station der Schilthornbahn in Gimmelwald befindet sich ein beliebter Spielplatz mit einer grossen Rutschbahn.

At the station of the Schilthorn cable car in Gimmelwald there is a popular playground with a large slide.



SPIELPLATZ ALPINES SPORTZENTRUM
PLAYGROUND ALPINE SPORTS CENTRE

› muerren.swiss

Gegenüber vom Alpiner Sportzentrum können sich die Kinder auf dem Spielplatz austoben während die Eltern auf der Terrasse vom Hug& Cups einen leckeren Kaffee geniessen können.

Opposite the Alpine Sports Centre, children can let off steam in the playground while their parents enjoy a delicious coffee on the terrace of Hug& Cups.



BRÄTELSTELLE IM TAL FIREPLACE IM TAL

› gimmelwald.ch

Eine schöne Feuerstelle im Wald mit Spielmöglichkeit an einem Seitenbächlein der Sefinenlütschine. Die Brätelstelle ist in gut einer halben Stunde Fussmarsch von Gimmelwald aus erreichbar.

A beautiful BBQ area in the forest with a playground on a side stream of the Sefinenlütschine. The fireplace can be reached on foot from Gimmelwald in just over half an hour.



SPIELPLATZ UND BRÄTELSTELLE IM RAD
PLAYGROUND AND FIREPLACE IM RAD

› muerren.swiss

Nur ca. 10 Minuten Fussmarsch oberhalb der Schilthornbahn Station in Mürren gibt es ein Spielplatz mit einer Brätelstelle. Ideal und nahe für diejenigen die am Abend noch Lust auf bräteln haben.

Only about 10 minutes walk above the Schilthorn cable car station in Mürren there is a playground and a barbecue area. Ideal and close for those who still want to have a barbecue in the evening.



WASSER LABYRINTH WATER LABYRINTH

Allmendhubel
› schilthorn.ch

Das neue Wasserlabyrinth auf dem Allmendhubel verspricht actionreiche Duelle zwischen Eltern und Kindern, Geschwistern oder ganzen Familien. Das Wasser aus den grossen, aus Holz geschnitzten Pflanzen wechselt ständig die Richtung – der Weg durch Blumen und Grashalme ändert sich dadurch jederzeit unerwartet! Wer erreicht das Ziel schneller, ohne vom kühlen Nass getroffen zu werden? Die Zeit läuft! Spass und Abkühlung, nicht nur an warmen Sommertagen, sind garantiert.

The new water maze on Allmendhubel promises action-packed duels between parents and children, siblings or whole families. The water from the large plants carved out of wood constantly changes direction – the path through flowers and blades of grass thus changes unexpectedly at any time! Who will reach the goal faster without being hit by the cool water? The clock is ticking! Fun and cooling down, not only on warm summer days, are guaranteed.

AIR+GLACIERS

Rundflug ab
Scenic flight from

195.-

CHF /Pers.

AIR-GLACIERS.CH

FÜR SIE DA, WO UND WANN
SIE UNS BRAUCHEN.

Rundflüge, Taxiflüge, Rettung,
Transportflüge.

HERE FOR YOU,
WHENEVER YOU NEED US.

Scenic, taxi, rescue and transport flights.

T: +41 33 856 05 60 E: agl@air-glaciers.ch



MOUNTAINBIKE

MOUNTAIN BIKING



MOUNTAINBIKE

Etwas Kondition gehört beim Biken auf den insgesamt 160 Kilometern Mountainbike-Trails in der Jungfrau Region dazu – doch zum Glück gibt es auch Bergbahnen, die den Aufstieg erleichtern. Spektakulär ist der Blick auf Eiger, Mönch und Jungfrau auf allen Trails.

MOUNTAIN BIKING

The 160km of mountain bike trails in the Jungfrau Region do require a certain level of fitness – but thankfully there are always trains and cable cars which can take the strain out of many climbs. The view of the Eiger, Mönch and Jungfrau is spectacular.

LINKS

› muerren.swiss/mountainbike



ROUTEN TRACKS



MÜRREN-RUNDTOUR VIA ISENFLUH

Mürren–Isenfluh–Lauterbrunnen–Stechelberg–Gimmelwald–Mürren
Distanz Distance 26km
Höhendifferenz Difference in altitude 1000m

Abwechslungsreiche Tour via Isenfluh nach Lauterbrunnen auf Forststrasse. Von Stechelberg über Gimmelwald retour nach Mürren.

Varied tour via Isenfluh to Lauterbrunnen on a forest road. From Stechelberg via Gimmelwald back to Mürren.



LAUTERBRUNNEN – TRACHSELLAUENEN

Distanz Distance 10.5km
Höhendifferenz Difference in altitude 450m

Tour auf schwach ansteigender Nebenstrasse entlang der 72 Wasserfälle nach Stechelberg. Weiterfahrt auf einer Forststrasse hinauf ins hintere Lauterbrunnental bis nach Trachsellaunen.

Easy climb, on the back road alongside the 72 waterfalls to Stechelberg, then gravel road up to the rear Lauterbrunnen valley to Trachsellaunen.



MÜRREN–GRINDELWALD

Mürren–Lauterbrunnen–Wengen–Kleine Scheidegg–Grindelwald
Distanz Distance 25km · Höhendifferenz Difference in altitude 1500m

Der Weg von Lauterbrunnen nach Wengen ist sehr steil (Zugfahrt empfohlen). Danach in stetigem Anstieg auf die Kleine Scheidegg. Tolle Abfahrt nach Grindelwald.

The trail from Lauterbrunnen to Wengen is very steep (train ride recommended). From Wengen, it's a gradual climb to Kleine Scheidegg. Great ride down to Grindelwald.



ALPEN-TOUR MÜRREN

Distanz Distance 6km Höhendifferenz Difference in altitude 320m
Mürren–Spielbodenalp–Schiltalp (Suppenalp)–Mürren

Heftiger Anstieg ab Mürren bis Gimmelen, danach führt der Weg zur Spielbodenalp. Von dort weiter zur Schiltalp. Geübte Biker fahren weiter zur Suppenalp, sonst kann der gleiche Weg zurück nach Mürren genommen werden.

A steep climb from Mürren to Gimmelen, then the path leads to Spielbodenalp. From there to Schiltalp. Experienced bikers continue to the Suppenalp, otherwise the same route back to Mürren.



EIGER BIKE CHALLENGE 55KM

Distanz Distance 55km
Höhendifferenz Difference in altitude 2500m

Grindelwald Bahnhof–Grosse Scheidegg–First–oberhalb Bort–Holenwang–Holzmatten–Bussalp–Under Läger–Weidli–Oberäll–Oberhaus–Regenmatte–Bort–Unterer Lauchbühl–Moos–Stähliboden–Wetterhorn–Sulz–Marmorbruch–Gletscherschlucht–Grindelwald

Asphalt- und Forststrassen, einige kurze knifflige Singletrails.

Tarmac and gravel roads, some short, tough single trails.



GRÜTSCH TRAIL

Distanz Distance 3km
Höhendifferenz altitude difference 600m

In wenigen Minuten gelangen Sie mit der Luftseilbahn (BLM) hoch zur Grütschalp. Die vielseitige Strecke mit einem Gefälle von 20% garantiert fortgeschrittenen Bikern 10–20 Minuten Fahrspass pur!

In a few minutes you reach Grütschalp by cable car (BLM). The varied route has a mean gradient of 20%, which guarantees advanced bikers 10–20 minutes of pure cycling pleasure!



ABENTEUER

ADVENTURE

ABENTEUER

Wer den Kick sucht, ist bei uns am richtigen Ort, sei es am Gletschirm über dem Lauterbrunnental oder im Klettergurt auf der Nepalbrücke vom Klettersteig.

ADVENTURE

If thrill seeking's your thing, this is the place to be. Paraglide over the Lauterbrunnen Valley or get your kick at the Via Ferrata/Fixed steel cable walk Mürren-Gimmelwald. Guaranteed thrills!

LINKS

› muerren.swiss

› klettersteig-muerren.ch

KLETTERN

CLIMBING



KLETTERGARTEN RIGGLI

Nähe Near Schilthornhütte · Schwierigkeitsgrad Difficulty 4–6b
› muerren.swiss

Die 24 Routen dieses Klettergartens bieten (Top-rope-) Klettereien von 4 bis 6b. Ausgangspunkt ist die Schilthornhütte auf 2432 Metern, der Talort ist Mürren auf 1638 Metern. (Schilthornhütte im Sommer geschlossen)

The climbing wall Riggli is right next to the Schilthorn Hut (2.432 m above sea level) and offers you 24 routes from 4 to 6b. (Schilthornhut is closed in summer)

KLETTERSTEIG MÜRREN–GIMMELWALD VIA FERRATA MÜRREN–GIMMELWALD

Mürren–Gimmelwald · Ab From 01.06.2022 bis until 31.10.2022
› klettersteig-muerren.ch

Am Seil gesichert die steile Felswand entlang marschieren – der Adrenalin-Kick schlechthin. Der Klettersteig führt von Mürren nach Gimmelwald hinunter. Die spektakuläre Aussicht auf die Berner 4000er ist gratis inbegriffen. Hoch über dem Lauterbrunnental beginnt der Klettersteig, der in einen steilen Abgrund führt. In der Regel geht's bei Klettersteigen aufwärts. Hier hingegen geht es Richtung Gimmelwald runter. 300 Höhenmeter und 2.2km Klettersteig werden innert ca. 3 Stunden zurückgelegt.

Walking along a steep rock face secured by a rope – this is the ultimate adrenalin kick! The spectacular views of the 4000m Bernese Alps are of course included! The via ferrata starts high above the Lauterbrunnen Valley and from there it leads steeply downwards. Usually via ferratas lead upwards but in contrast, this one leads from Mürren down to Gimmelwald. The via ferrata usually takes about three hours and covers 2.2km with an altitude difference of 300m.

UNGEFÜHRTE TOUREN SELF GUIDED TOURS

Die Begehung des Klettersteigs ist kostenlos. Der Verein Klettersteig Mürren–Gimmelwald ist jedoch für einen finanziellen Beitrag dankbar. Beim Klettersteig sind Kassen zur Deponierung der freiwilligen Beiträge montiert. Die Tyrolienne kann nur mit einem Bergführer benutzt resp. kann mittels Seilbrücke umgangen werden.

Use of the via ferrata is free of charge. However the Association for the Via Ferrata Mürren–Gimmelwald would be grateful for any financial contribution. There are payment boxes along the via ferrata for voluntary contributions. Use of the tyrolienne is only permitted when accompanied by a mountain guide but can be avoided by crossing rope bridges.

MIETE AUSTRÜSTUNG EQUIPMENT RENTAL

Intersport Mürren–Schilthorn, Mürren CHF 25.00

GEFÜHRTE TOUREN GUIDED TOURS

Täglich Daily 9.10h und and 14.10h von 01.06–31.10.2022
Preis Price CHF 149.00/Person Person

Voraussetzungen: ab 50kg und mindestens 10 Jahre alt.
Auf Anfrage bei Mürren Tourismus.

Requirements: from 50kg and at least 10 years old.
On request at the Tourist Office Mürren.



KLETTERGARTEN GIMMELWALD

Gimmelwald · Schwierigkeitsgrad Difficulty 6c–7c
› gimmelwald.ch

Der Zugang zum Klettergarten Gimmelwald führt durch das Dorf Gimmelwald in Richtung Sefinental. Nach ca. 45 Minuten, bei einer Sitzbank, folgen Sie dem Wegweiser nach oben.

You find the access to the climbing wall if you walk through the village of Gimmelwald and follow the sign to the Sefinental, after 45 minutes there is a bench where you take the path up.

WEITERE KLETTERSTEIGE MORE VIA FERRATAS

› grindelwald.swiss
› grindelwaldsports.ch

- › Klettersteig Ostegg, Grindelwald
- › Klettersteig Rotstock, Grindelwald
- › Klettersteig Schwarzhorn, Grindelwald
- › Indoor Seilpark, Grindelwald



SEILPARK / ROPES PARK INTERLAKEN

Kinder Children ab CHF9 · Erwachsene Adults CHF42
 › outdoor.ch/de/outdoor-activities/seilpark-interlaken

Entdecke im Seilpark über 160 abwechslungsreiche Elemente in bis zu 23 Metern Höhe. Auf unserem Abenteuerspielplatz warten Holzleitern, Kletterpassagen und rasante Tyroliennes auf dich. Das perfekte Erlebnis bei jedem Wetter.

The Ropes Park is a forest adventure of wooden bridges, Tarzan swings and zip lines. Discover more than 160 different challenges from ground level up to 23 meters in height during this all weather activity.



GLETSCHERSCHLUCHT GRINDELWALD GLACIER CANYON GRINDELWALD

Kinder unter 6 gratis Children under 6 free · Kinder Children CHF 10 · Erwachsene Adults CHF 19
 › outdoor.ch/de/outdoor-activities/gletscherschlucht-grindelwald

Die einst vom Gletschereis überdeckte Schlucht ist durch Felsgalerien und Tunnels begehbar und bietet ein einzigartiges Erlebnis für alle Sinne.

Carved out by ice, the 300m high walls of the Glacier Canyon lead you on a unique sensory walk through tunnels and galleries.



BERGTOUREN MOUNTAIN TOURS

› outdoor.ch
 Du möchtest dich auf eine geführte Bergtour in der wunderschönen Jungfrau Region begeben? Buche deinen Bergführer und los geht's.

You would like to do a mountaineering tour ? Book your local guide and expert for the Jungfrau Region and start the experience.

KURSE & MIETMATERIAL COURSES & RENTAL EQUIPMENT

MIETMATERIAL RENTAL EQUIPMENT

INTERSPORT MÜRREN-SCHILTHORN Täglich Daily 09.00–17.00h T 033 855 23 55 › intersport-muerren.ch

BERGSTEIGEN MOUNTAIN CLIMBING

OUTDOOR SWITZERLAND AG T 033 224 07 07 › outdoor.ch

WANDERN HIKING

MÜRREN TOURISMUS T 033 856 86 86 › muerren.swiss

NICK GWILLIAM T 079 283 53 60 › toursbylocals.com



Mountain Bike
Mountain Bike



Klettersteig Set
Via ferrata equipment



Wanderschuhe
Hiking boots



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

GLEITSCHIRMFLIEGEN

PARAGLIDING

GLEITSCHIRMFLIEGEN PARAGLIDING



GLEITSCHIRMFLIEGEN

Erlebe Glücksmomente in luftiger Höhe. Das Flug Eldorado Mürren bietet allen Gleitschirmpiloten ausgezeichnete Infrastrukturen an mit einer rundum atemberaubenden Kulisse. Wenn du selber nicht fliegen kannst erlebe mit einem Tandem Gleitschirmflug die Schwerelosigkeit in der Luft.

PARAGLIDING

Experience happiness at airy heights. The Eldorado Mürren flight offers paraglider pilots excellent infrastructure with an all-round breathtaking backdrop. If you can't fly as a pilot, experience weightlessness in the air with a tandem paragliding flight.

LINKS

› gleitschirmclub-lauterbrunnental.ch

› airtime-paragliding.com

› paragliding-jungfrau.ch



TANDEM FLUG

TANDEM FLIGHT



TANDEM FLUG TANDEM FLIGHT

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

Einem Adler gleich durch die Lüfte gleiten und die imposante Bergwelt aus der Vogelperspektive erleben. Bei den Anbieter gilt Safety First! Das oberste Ziel der professionell ausgebildeten und zertifizierten Piloten ist ein sicheres, freundliches und persönliches Erlebnis zu bieten. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig – bringe nur deine Abenteuerlust mit! Buche deinen Flug bei Mürren Tourismus und fliege über das spektakuläre Lauterbrunnental.

Silently gliding through the air like an eagle and experiencing the mountain scenery from a bird's view. Safety First applies to the providers! The primary goal of the professionally trained and certified pilots is to provide a safe, friendly and personal experience. No previous experience is necessary - just bring your sense of adventure! Book your flight at the Tourist Office Mürren and fly over the spectacular Lauterbrunnen-Valley.

FLÜGE FLIGHTS

THE WALL / MÜRRENFALL

Kosten cost CHF180 · Dauer Duration 15–20 Min

Das Lauterbrunnental, umrahmt von der beeindruckenden Gebirgskette der Jungfrau, ist eines der tiefsten Täler der Alpen und weltbekannt für seine herausragende und natürliche Schönheit. Du siehst zahlreiche Wasserfälle aus der Vogelperspektive, hast eine atemberaubende Sicht auf die Berge und die autofreien Dörfer Wengen, Gimmelwald und Mürren.

The Lauterbrunnen Valley, framed by the impressive Jungfrau mountain range, is one of the deepest valleys in the Alps and world-famous for its outstanding natural beauty. You will see numerous waterfalls from a bird's eye view, have a breathtaking view of the mountains and the car-free villages of Wengen, Gimmelwald and Mürren.

DOUBLE AIRTIME

Kosten cost CHF250 · Dauer Duration 30–40 Min

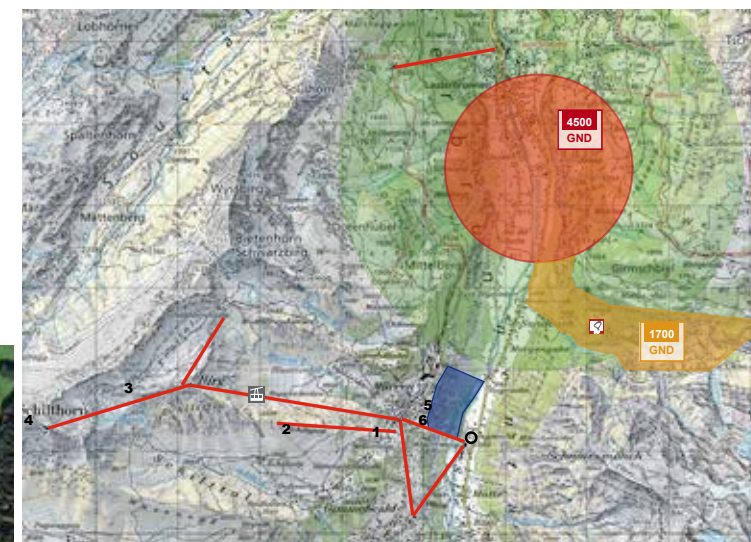
Der «Double Airtime» Flug ist genau das – doppelt so lange, zwischen 30 und 40 Minuten (anstelle von 15 – 20 Minuten). Diesen Flug kann nur bei günstigen Wetterbedingungen durchgeführt werden.

The «Double Airtime» flight is just that – twice as long, between 30 and 40 minutes (instead of 15 – 20 minutes). This flight can only be done in favourable weather conditions.



- Startplatz 1-6
- Landeplatz O
- Gondelbahn GND
- Wildruhezone W
- Kabel K

Fluggebiet Lauterbrunnen



Folgende Abmachungen sollen DRINGEND eingehalten werden:

- Flugverbot GND-1700 m.
- Sonderregelung: Die rote Zone (1,15 km) des Heliport Lauterbrunnen DARF NICHT ÜBERFLUGEN WERDEN. Der grüne Bereich (äusserer Bereich der 2,5 km-Zone) darf frei befliegen werden.
- Base-Jumping: Fliegen vom 1. März bis 31. Oktober jeweils nur zwischen 09:00–14:00 Lokalzeit erlaubt. November bis Februar offen. Achtung «Eis- und Steinschlaggefahr».

Für Anlässe wie z.B. Swisscup kann mit der Air Glaciers Basis Lauterbrunnen (033 856 05 60) frühzeitig Rücksprache genommen werden um auch innerhalb der gelben und roten Zonen fliegen zu dürfen.

Informationen

Startplätze

Name	1 Murgegg 1720 m	2 Schiltgrat 2100 m	3 Birg 2600 m	4 Schiltthorn 2940m
Koordinaten	6.5563, 7.8877	46.5571, 7.8731	46.5614, 7.8483	46.5583, 7.8327
Infos	Nur in Betrieb solange Schiltgratlift nicht läuft. Tandem-Piloten von Airtimeparagliding und Paragliding Jungfrau haben Vorrang.	Winterstartplatz, nur in Betrieb wenn der Schiltgratlift läuft.	Ganzjährig (ist im Winter nicht immer präpariert).	Je nach Schneeeituation startbar
Schwierigkeit	Mittel (Achtung Scheune und Liftkabel)	Einfach	Schwierig (essant abfallend und steiniges Gelände)	Schwierig (steil und steiniges Gelände)
Besonderes	Achtung: Keine Speedflyer!			Achtung: Nur startbar bei schwachem Südost bis Südwestwind.

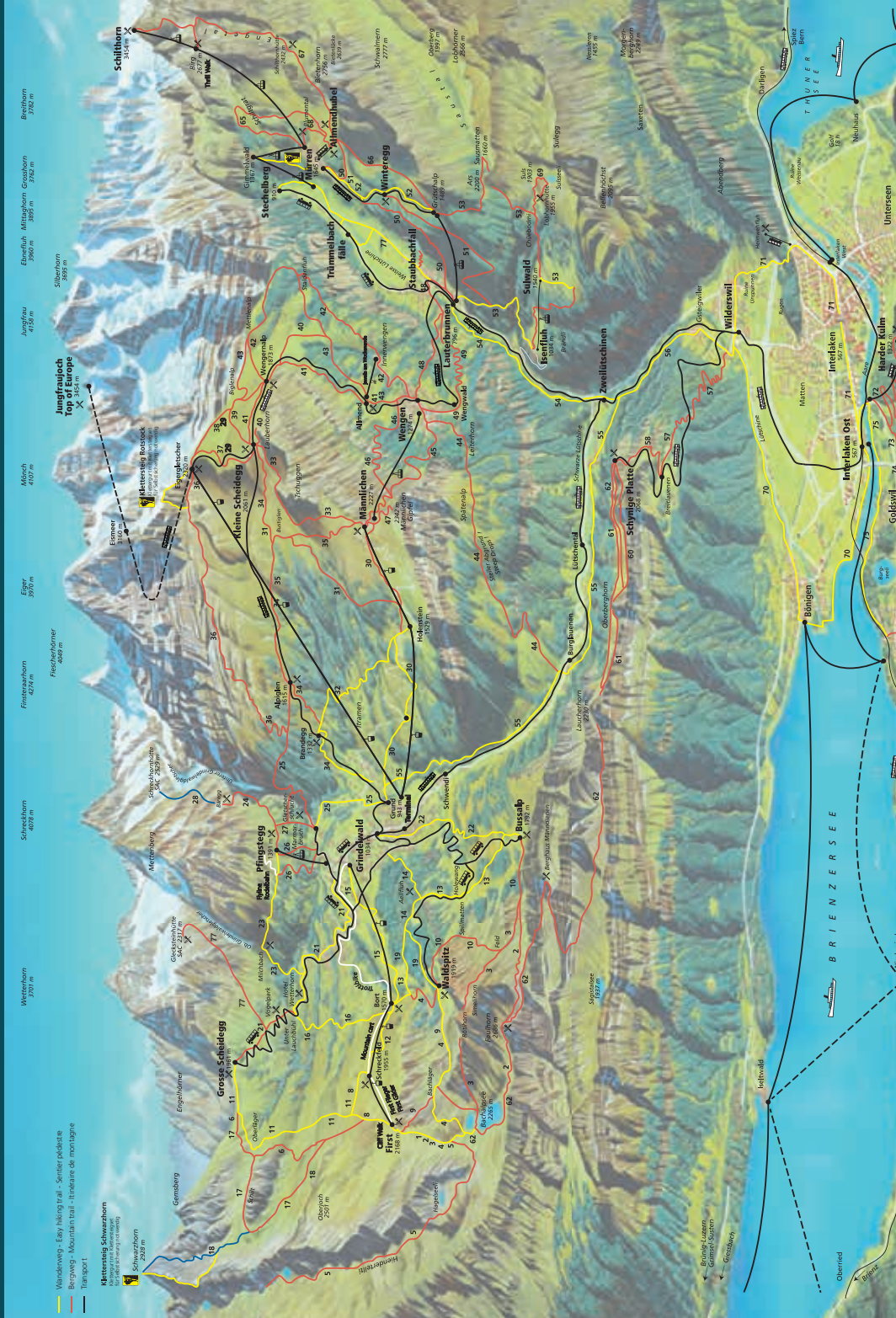
Name	5 Tennisplatz 1600 m	6 Masten 1580 m
Koordinaten	46.5586, 7.8949	46.5576, 7.8942
Infos	Nur Teilzeit geöffnet. Infos unter www.gleitschirmclub-lauterbrunnental.ch Bei Benützung dieses Startplatzes fällt eine Gebühr von CHF 20.–/Jahr an. gcl@boomtofly.ch	Benützung ist kostenpflichtig www.gleitschirmclub-lauterbrunnental.ch Nur Teilzeit geöffnet, siehe Anschlag bei der Treppe an der Talstation in Stechelberg.
Schwierigkeit	Schwierig (gleich nach dem Abheben folgt eine Baumreihe danach die senkrechte Talwand.)	Schwierig (gleich nach dem Abheben folgt eine Baumreihe danach die senkrechte Talwand.)
Besonderes	Achtung: Starte nie bei starkem Talwind oder Föhnwindfluss.	Achtung: Starte nie bei starkem Talwind oder Föhnwindfluss.

Landeplatz 860 m

Position A: Stechelberg 46.5561, 7.9023
Ganzjährig, bei Bergwind Linkswolke, bei Talwind Rechtswolke.

Achtung: Schwierigkeit: Mittel (kleiner Landeplatz mit einigen Hindemissen)

JUNGFRAU REGION



MÜRREN - SCHILTHORN



AUSFLÜGE & AKTIVITÄTEN

EXCURSIONS & ACTIVITIES

AUSFLÜGE & AKTIVITÄTEN

EXCURSIONS & ACTIVITIES



ABWECHSLUNGSREICHE FREIZEITANGEBOTE

Nebst einem vielfältigen Angebot an Aktivitäten bietet Mürren die perfekte Ausgangslage, um die weltberühmten Ausflugsorte in der Jungfrau Region zu besuchen. Einmalige Veranstaltungen werden laufend bei Mürren Tourismus oder auf dem TV Panorama Kanal vom Kabelfernsehen publiziert.

VARIED LEISURE ACTIVITIES

Besides a great variety of activities, Mürren is the perfect spot to explore the world renowned attractions of the Jungfrau Region. One-off events are advertised at the Mürren Tourist Office or on the TV panoramic channel.

LINKS

› muerren.swiss

› sportzentrum-muerren.ch

› schilthorn.ch

› jungfrau.ch



AUSFLÜGE

EXCURSIONS



SCHILTHORN – PIZ GLORIA

Schilthornbahn · Täglich Daily
› schilthorn.ch

Nur 20 Minuten dauert die Fahrt mit der Luftseilbahn ab Mürren auf den Gipfel des 2970m hohen Schilthorns. Das erste Drehrestaurant der Alpen bietet beste Sicht auf die imposante Bergwelt. Das Gastronomie-Angebot ist ebenso spektakulär!

The cableway ride to the 2970-metre-high Schilthorn summit takes just 20 minutes from Mürren. The first revolving restaurant in the Alps offers the best views of the magnificent peaks – and the food is just as spectacular!



THRILL WALK, BIRG

Schilthornbahn · Täglich Daily
› schilthorn.ch

Der THRILL WALK führt hinab in die senkrechten Wände des imposanten Felsmassivs. Die Besucher gehen über den 200 Meter langen Felsensteg unter der Station Birg durch: Nervenkitzel und Bergerlebnis pur!

The THRILL WALK leads down into the vertical walls of the imposing rock massif. Visitors walk along a 200-metre cliff pathway under Birg cableway station. A spine-tingling mountain experience of superlatives!



ALLMENDHUBEL

Standseilbahn Mürren – Allmendhubel · Täglich Daily
› schilthorn.ch

Natur pur und ein einmaliger Ausblick auf die schönsten Berge der Alpen erwarten Sie. Verpassen Sie nicht den FLOWER PARK für Kinder! Der ideale Ausgangspunkt für Ihren Wandertag.

Unspoilt nature and unrivalled views of the Alps' most beautiful peaks await you. Don't miss the beautiful FLOWER PARK for your kids as well as the Flower Trail. The ideal spot to start your day's hiking.



MÄNNLICHEN

Männlichenbahn · Täglich Daily
› maennlichen.ch

Von Wengen mit der neuen Gondelbahn Royal Ride per Balkonfahrt zum Männlichen Gipfel hochfahren. Nebst traumhafter Aussicht ist hier der Ausgangspunkt vieler Wanderungen wie dem Liselotteweg.

From Wengen with the new gondola Royal Ride – roof ride to Männlichen. There you can enjoy the magnificent views or do various hikes like the Lieselotte-Trail.



GRINDELWALD – FIRST TOP OF ADVENTURE

Firstbahn · Täglich Daily
› jungfrau.ch

Auf First finden Sie Abenteuer: Auf den beiden Flying-Fox-Varianten First Flieger und First Glider, auf der Hängebrücke vom First Cliff Walk, auf den Mountain Carts oder dem Trottbike.

Up on First, you will encounter adventures: On both Flying-Fox versions First Flyer and First Glider, on the suspension bridge of First Cliff Walk, on the Mountain Carts or Trottbike.



SULWALD – ISENFLUH

Luftseilbahn Isenfluh-Sulwald LIS · T 033 855 22 49
› isenfluh.ch

Eine fast schon historische Luftseilbahn bringt die Gäste hoch nach Sulwald. Mit den Monster-Trottis geht's wieder runter nach Isenfluh.

The almost historic cable car takes guests up to Sulwald to see the fantastic panorama. The descent back down to Isenfluh on one of the Monster Scooters is fast and fun.



AKTIVITÄTEN ACTIVITIES



JUNGFRAUJOCH TOP OF EUROPE

JungfrauBahn · Täglich Daily
› jungfrau.ch

2h Bahnfahrt von Mürren nach Lauterbrunnen–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 Mürren to Lauterbrunnen–Wengen–Kleine Scheidegg up to the highest station of Europe into the glacier world of Jungfraujoch. Enjoy the Ice Palace, Sphinx and much more.



TRÜMMELBACHFÄLLE LAUTERBRUNNEN

Erwachsene Adults CHF 14 · Kinder Children CHF 6
Kinder 0-4/Hunde kein Zutritt. No entry for toddlers 0-4/dogs.
› truemmelbachfaelle.ch

Mit den 10 Gletscherwasserfällen im Innern des Berges, die über einen Tunnellift zugänglich sind, sind die Trümmelbachfälle einzigartig in Europa und Teil des UNESCO-Weltnaturerbes.

With its 10 glacial waterfalls inside the mountain, illuminated and made accessible by tunnel-lift, the Trümmelbach Falls are unique in Europe. Trümmelbach is part of the UNESCO World Natural Heritage site.



KLEINE SCHEIDEGG

Wengernalpbahn · Täglich Daily
› jungfrau.ch

Mit der Bahn gelangen Sie von Lauterbrunnen in 42 Minuten zur Kleinen Scheidegg. Die Eigernordwand ist hier zum Greifen nah. Geniessen Sie den Ausblick und lassen Sie sich in einem der Restaurants verwöhnen.

Within 42min, you travel by train from Lauterbrunnen to Kleine Scheidegg. Close to the Eiger Northface, you can enjoy the view, or let yourself be spoiled in one of the restaurants.



DORFRUNDGANG VILLAGE WALK

Mittwochs Wednesdays 13.30h · Mürren Tourismus
Kostenlos mit der Goldencard Free with your Goldencard
› muerren.swiss

Gerne stellen wir unseren Gästen aus nah und fern unser schönes und einmaliges Dorf vor. Kommen Sie mit auf einen Spaziergang durch Mürren und lernen Sie etwas über seine spannende Geschichte.

Join us on a walk through our beautiful and unique village and learn more about its history and the landscape.



WASSERFALL WANDERUNG WATERFALL HIKE

Dienstags Tuesdays 14.30h · Mürren Tourismus
Kostenlos mit der Goldencard Free with your Goldencard
› muerren.swiss

In eine kraftvolle Naturwelt Eintauchen und Aufstanken. Wandern Sie durch die alpinen Wiesen und Wälder zum einzigartigen Wasserfall «Sprutz» und erleben Sie Natur pur.

Come and hike through alpine meadows and forests to the «Sprutz-waterfall» and enjoy pure nature.



ALPKÄSEREI ALPINE CHEESE DAIRY

Mittwochs Wednesdays 7.45h · Schiltorthornbahn Mürren
Erwachsene Adults CHF 15 · Kinder Children CHF 12
› muerren.swiss

Nach der einstündigen Wanderung hoch zur Schiltalp erwarten Sie interessante Einblicke in die traditionelle Käseherstellung über dem Holzfeuer. Danach geniessen Sie ein reichhaltiges Äpler Frühstück.

Join us for a one hour hike to Schiltalp for an interesting visit to a traditional cheese-maker who uses a wooden fire. A delicious alpine breakfast is included.



EXILE ON MAIN STREET

Täglich Daily 10.00–18.00h
 › piz-gloria.com

Die Kleidermarke Piz Gloria aus Müren betreibt mitten an der Dorfstrasse das Exile on Mainstreet und das höchst gelegene und erste Snowboardmuseum der Welt.

Exile on Mainstreet is Europe's first snowboard museum and concept store, selling an interesting assortment of cool clothing, accessories and gadgets.



WANDERUNG ZUR ALTEN SÄGEREI GIMMELWALD HIKE TO THE OLD SAWMILL GIMMELWALD

Kostenlos mit der Goldkarte Free with Goldcard
 nur für Gruppen auf Anfrage only for groups on request
 › muerren.swiss

Eine 45-minütige Wanderung führt Sie zur historischen Sägerei im Sefinental. Dort wird Ihnen Werner Feuz die über 150-jährige Geschichte der Sägerei erzählen.

A 45-minute hike takes you to the historic sawmill in Sefinental. There, Werner Feuz will tell you about the over 150-year history of the sawmill.



MINI MUSEUM MÜRREN

Täglich Daily Stationen auf S. 8/9 eingezeichnet Stations marked on p. 8/9
 › minimuseummuerren.ch

Einzigartiges Schaufenstermuseum in Müren, das allen Interessierten einen Zugang zu Geschichte und Geschichten von Müren vermittelt, kulturgeschichtlich wichtige Räume und Gebäude aufzeigt und einen sozialgeschichtlichen Bogen zur Gegenwart herstellt. Discover Müren's mini-museum, displaying historical information, photos and stories in old shop windows around the village.



FOLKLOREABENDE FOLKLORE EVENINGS

6.7./13.7./20.7. (10.8. auf dem Camping Lauterbrunnen)
 › muerren.swiss

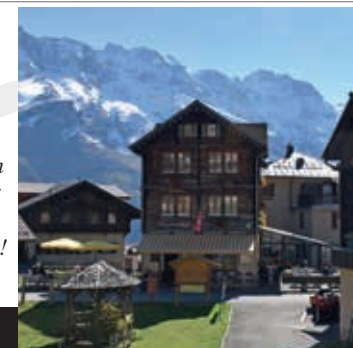
Folkloristische Darbietungen mit verschiedenen Vereinen aus dem Lauterbrunnental im Alpinen Sportzentrum Müren.

Folkloric presentations by different associations from the Lauterbrunnen Valley at the Alpine Sports Centre Müren.

**Währschafte
Schweizer
Küche.**

*Durchgehend
warme Küche von
11:30–20:30 Uhr*

*Wann immer Sie
der Hunger packt!
Dienstag und Mittwoch
Ruhetag!!*



**Restaurant
Stägerstübli**

**DAS
ORIGINAL**

R. & L. Gertsch-Betschart
 CH-3825 Müren
 Tel. +41(0)33 855 13 16
www.staegerstuebli.ch

Müren vom Feinsten!



SPORT SPORTS



AQUAFITNESS

Donnerstags, 10.00h · Alpines Sportzentrum Mürren · CHF20
Thursdays, 10.00h · Alpine Sports Centre Mürren · CHF20

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

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



YOGA

Mittwochs, 18.00h · Alpines Sportzentrum Mürren · CHF15
Wednesdays, 18.00h · Alpine Sports Centre Mürren · CHF15

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.



YOGA / QI GONG

Sonntags, 9.15h · Alpines Sportzentrum Mürren · CHF20
Sundays, 9.15h · Alpine Sports Centre Mürren · CHF20

Satpremo unterrichtet leichte altchinesische Übungen mit einfachen, harmonischen und fließenden Bewegungen im Rhythmus der Atmung.

Satpremo teaches traditional Chinese gymnastics with simple flowing movements in harmony and rhythm with your breathing.



JOGGINGSTRECKE JOGGING ROUTE

Mürren–Winteregg · 2.7 km, Auf-/Abstieg ascent/descent 20m/87m
Mürren–Grütschalp · 5.01 km,
Auf-/Abstieg ascent/descent 49m/214m

Der Weg Mürren–Winteregg–Grütschalp eignet sich sehr gut als Trainingstrecke oder auch nur für eine gemütliche Joggingtour. Start erfolgt beim Alpines Sportzentrum.

Choose the Mürren–Winteregg–Grütschalp trail for a training session or just for an easy run. Start at the Alpine Sports Centre.



PUMPTRACK

Täglich Daily
• sportzentrum-muerren.ch

Der kostenlose Pumptrack beim Alpines Sportzentrum bedeutet Spass für Gross und Klein.

The Pumptrack at the Alpine Sports Centre means fun for young and old alike.



TENNIS TENNIS

Sportchalet Mürren CHF20 pro Platz pro Stunde per court per hour oder CHF40 pro Platz pro Tag per court per day
• sportchalet.ch

Das Sportchalet bietet 4 Sandtennisplätze mit der wohl spektakulärsten Aussicht in das Lauterbrunnental. Bei schlechtem Wetter kann Tennis in der Sporthalle vom Alpines Sportzentrum gespielt werden. The Sportchalet has 4 sand tennis courts with the most spectacular view to the Lauterbrunnen valley. In case of bad weather, tennis can be played in the Alpine Sports Centre.



WOHLBEFINDEN WELL-BEING

ALPINE SPA MÜRREN

Geniessen Sie nach einem anstrengenden Wandertag einen Besuch im Alpine Spa Mürren oder lassen Sie sich bei einer Massage verwöhnen. Das Alpine Sportzentrum Mürren bietet Erholung für alle Gäste.

ALPINE SPA MÜRREN

Is there anything more relaxing than a visit to the Alpine Spa Mürren after a strenuous day hiking, or would you prefer a massage with one of our therapists? The Alpine Sports Centre Mürren offers a variety of treatments to suit all our guests.

LINKS

› sportzentrum-muerren.ch



SCHWIMMBAD SWIMMING POOL

bis until 03.06.2022 Täglich Daily 08.30–12.00h/13.00–17.15h
ab from 04.06.2022 Täglich Daily 08.30–19.30h*
Kostenlos mit der Goldencard Free with your Goldencard

Das 25m Hallenbad (28°C) eignet sich für genussvolles Freizeitschwimmen und ambitionierte Sportler. Es bietet einen Kinderpool sowie ein Sprudelbecken mit Aussicht auf die Berge mit einer Wassertemperatur von 33°C. The 25 m swimming pool is available for leisure and professional swimming. Additionally you find a nice pool for your little ones as well as a relaxing jacuzzi with view to the Bernese Alps.



FITNESS GYM

bis until 03.06.2022 Täglich Daily 08.30–12.00h/13.00–17.15h
ab from 04.06.2022 Täglich Daily 08.30–19.30h* · CHF 15 CHF 15 ·
Für Erwachsene ab 16 Jahren For adults from 16 years

Trainieren Sie Ihr Herz und Ihren Kreislauf, steigern Sie Kraft und Beweglichkeit in unserem Fitnessraum mit einer Auswahl an neuen Kraft- und Cardiodgeräten.

Work out according to your personal fitness programme to improve your strength and stamina, using the modern weights and new cardio equipment.



ALPINE SPA MÜRREN

bis until 03.06.2022 Täglich Daily 08.30–12.00h/13.00–17.15h
ab from 04.06.2022 Täglich Daily 08.30–19.30h* · CHF 30 CHF 30 ·
Für Erwachsene ab 16 Jahren For adults from 16 years

Eine Wohlfühloase in der alle Ihre Sinne angesprochen werden. Angebot: Finnische Sauna, Biologische Sauna mit reduzierter Hitze, Türkisches Dampfbad, Tauchbecken, Kneippanlage, Ruhe- raum mit Blick in den Himmel.

The peaceful spa includes a Turkish hammam, Finnish sauna, a cooler bio sauna, a Kneipp plunge pool and relaxation room.



AUSSEN-WHIRLPOOL OUTDOOR WHIRLPOOL

bis until 03.06.2022 Täglich Daily 08.30–12.00h/13.00–17.15h
ab from 04.06.2022 Täglich Daily 08.30–19.30h* · CHF 5 CHF 5 ·
ab 12 Jahren from 12 years

Geniessen Sie die atemberaubende Aussicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau aus unserem neuen Aus- senwhirlpool mit einer Wassertemperatur von 37°C.

Enjoy the breathtaking view from our outdoor whirlpool with a water temperature of 37°C.



* Letzter Eintritt 19.00h Last entry 7.00pm

MASSAGE & BEAUTY

Täglich · Reservation nötig
Daily · Appointment needed

Relaxen Sie unter den Händen erfahrener Thera- peuten. Die modernen Räume sind in warmen Erd- farben gehalten. Die stimmungsvolle Einrichtung und angenehme Materialien tragen dazu bei, dass Sie sich wohlfühlen.

Be pampered by our professional massage team. The modern therapy rooms, painted in earthen col- ours, with cosy blankets, warm lighting and relaxing sounds create a comforting ambience of well-being.

» MASSAGE & BEAUTY IN MÜRREN

KOSMETIKERIN EVI ABBÜHL	Alpines Sportzentrum Mürren	T 079 370 90 64	» kosmetik-abbuehl.ch
MASSAGEPRAXIS SATPREMO	Alpines Sportzentrum Mürren	T 079 409 13 10	» message-muerren.ch
MASSAGEPRAXIS RITA DURANDI	Alpines Sportzentrum Mürren	T 078 600 50 45	» message-muerren.ch
VERENA WENGER	Praxis getwell, vis à vis Stägerstübli	T 079 362 55 55	» message-muerren.ch

» MASSAGEBEHANDLUNGEN FÜR HOTELEIGENE GÄSTE MESSAGES FOR HOTEL GUESTS

HOTEL EIGER	T 033 856 54 54	» hoteleiger.com
--------------------	-----------------	--



GASTRONOMIE

GASTRONOMY



GASTRONOMIE IN MÜRREN UND GIMMELWALD

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

GASTRONOMY IN MÜRREN AND GIMMELWALD

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

LINKS

› muerren.swiss

› gimmelwald.ch



*** Hotel
Bellevue
Mürren

WILD WILD MÜRREN
WILDSPEZIALITÄTEN

Restaurant Jägerstübli Tel 033 855 14 01 www.muennen.ch/bellevue

» **RESTAURANTS MÜRREN**

ALTI METZG	T 033 252 88 17	› alti-metzg.ch
ARVENSTÜBLI EIGER GUESTHOUSE	T 033 856 54 60	› eigerguesthouse.com
CAFETERIA HUGS & CUPS ALPINES SPORTZENTRUM MÜRREN	T 033 856 86 95	› sportzentrum-muerren.ch
CAFÉ LIV	T 076 213 73 05	
EIGERSTÜBLI HOTEL EIGER	T 033 856 54 54	› hoteleiger.com
JÄGERSTÜBLI HOTEL BELLEVUE	T 033 855 14 01	› bellevuemuerren.ch
RESTAURANT ALPENBLICK	T 033 855 13 27	› alpenblick-muerren.ch
RESTAURANT ALPENRUH	T 033 856 88 00	› alpenruh-muerren.ch
RESTAURANT ALPINA	T 033 855 13 61	› alpinamuerren.ch
RESTAURANT BLUMENTAL	T 033 855 18 26	› blumental-muerren.ch
RESTAURANT EDELWEISS	T 033 856 56 00	› edelweiss-muerren.ch
RESTAURANT GRUEBI HOTEL JUNGFRAU	T 033 856 64 64	› hoteljungfrau.ch
RESTAURANT REGINA	T 033 855 42 42	› reginamuerren.ch
RESTAURANT STÄGERSTÜBLI	T 033 855 13 16	› staegerstuebli.ch
SKYLINE SHOP & BAR MÜRREN	T 033 856 88 50	› schilthorn.ch
THAM'S SNACK	T 033 856 01 10	› tham.ch

» **RESTAURANTS GIMMELWALD**

MOUNTAIN HOSTEL	T 033 855 17 04	› mountainhostel.com
PENSION GIMMELWALD	T 033 855 17 30	› pensiongimmelwald.com

» **BERGRESTAURANTS MOUNTAIN RESTAURANTS**

360°-RESTAURANT PIZ GLORIA	T 033 826 00 07	› schilthorn.ch
RESTAURANT-HOTEL SONNENBERG	T 033 855 11 27	› restaurant-sonnenberg.ch
BERGRESTAURANT WINTEREGG	T 033 828 70 90	› restaurant-winteregg.ch
BISTRO BIRG	T 033 826 00 07	› schilthorn.ch
LOBHORNHÜTTE	T 079 656 53 20	› lobhornhuette.ch
PANORAMA RESTAURANT ALLMENDHUBEL	T 033 855 25 12	› schilthorn.ch
PENSION SUPPENALP	T 033 855 17 26	› suppenalp.ch
ROTSTOCKHÜTTE	T 033 855 24 64	› rotstockhuette.ch
SPIELBODENALP	T 079 646 91 16	

» **BARS & CLUBS NIGHTLIFE**

DISCO BLIEMLICHÄLLER HOTEL BLUMENTAL	T 033 855 18 26	› hotel-blumental.com
TÄCHI BAR HOTEL EIGER	T 033 856 54 54	› hoteleiger.com

ZIEMLICH
GUT GEBRAUT.



Alkoholfreier Biergenuss aus dem Berner Oberland.

rugenbraeu.ch



UNTERKÜNFTE ACCOMMODATION



UNTERKÜNFTE IN MÜRREN UND GIMMELWALD

Mürren bietet Unterkunft in weichen Betten, gemütlich gestalteten Räumen und mit aufmerksamem Service. Sie haben die Wahl von budgetfreundlichen Swiss Lodges über mehrere liebevoll eingerichtete Dreistern Hotels und einem komfortablen Vierstern-Hotel mit eigenem Wellness-Bereich: alle Betriebe sind Familienbetriebe und die Besitzer kümmern sich persönlich um Ihr Wohlergehen.

ACCOMMODATION IN MÜRREN AND GIMMELWALD

Mürren offers accommodation in hotels, all with comfortable beds, cosily decorated rooms and friendly service. You may choose from a budget room in a typical Swiss lodge, traditionally decorated three star hotels or a comfortable four star hotel with its own small wellness area: all of them are family run and the owners take care of you personally. Enjoy the typical Oberländer hospitality from morning to night, including the sweets on your pillow at bedtime.

LINKS

› muerren.swiss

› gimmelwald.ch



Eiger Guesthouse

 Mürren

Pizza, Pasta & Schweizer Klassiker

Eiger Guesthouse | CH-3825 Mürren | Tel: +41(0)33 856 54 60 | info@eigerguesthouse.com | www@eigerguesthouse.com

Stäger Transporte Mürren

Transporte, Heizöl, Cheminéeholz,
Getränke, Entsorgung

 033 855 24 80



Täglicher Fahrbetrieb
ins Wandergebiet · Themenweg · Monstertrotti ·
Sulwald-Stübli mit Sonnenterrasse

Isenfluh-Sulwald

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

VON ALLMEN BAU AG



Beim Brunnen, 3825 Mürren
Telefon 033 856 01 01, Fax 033 856 01 02
info@vonallmenbau.ch

UNTERKÜNFTE ACCOMMODATION



» MÜRREN

HOTELS

ALPENBLICK **	T 033 855 13 27	› alpenblick-muerren.ch
ALPENRUH ***	T 033 856 88 00	› alpenruh-muerren.ch
ALPINA **	T 033 855 13 61	› alpinamuerren.ch
BELLEVUE ***	T 033 855 14 01	› bellevuemuerren.ch
BLUMENTAL ***	T 033 855 18 26	› blumental-muerren.ch
EDELWEISS ***S	T 033 856 56 00	› edelweiss-muerren.ch
EIGER ****	T 033 856 54 54	› hoteleiger.com
EIGER GUESTHOUSE 	T 033 856 54 60	› eigerguesthouse.com
JUNGFRAU ***	T 033 856 64 64	› hoteljungfrau.ch
POP-UP LODGE	T 033 856 86 86	› popuplodge.ch
REGINA 	T 033 855 42 42	› reginamuerren.ch

PENSION, GÄSTEHAUS, GRUPPENUNTERKUNFT PENSION, GUESTHOUSE, GROUP ACCOMMODATION

RESTAURANT-HOTEL SONNENBERG	T 033 855 11 27	› restaurant-sonnenberg.ch
CHALET FONTANA	T 078 642 34 85	› chaletfontana.ch
JUGENDPAVILLON MÜRREN	T 033 856 86 86	› jugendpavillon.ch
PENSION SUPPENALP	T 033 855 17 26	› suppenalp.ch
SPORTCHALET	T 033 855 18 32	› sportchalet.ch
SPORT LODGE	T 033 856 86 86	› popuplodge.ch

BERGHÜTTE MOUNTAIN HUT

LOBHORNHÜTTE	T 079 656 53 20	› lobhornhuetten.ch
ROTSTOCKHÜTTE	T 033 855 24 64	› rotstockhuetten.ch
SPIELBODENALP	T 079 646 91 16	

FERIENWOHNUNGEN HOLIDAY APARTMENTS

FERIENWOHNUNGSSERVICE HOLIDAY APARTMENT SERVICES	T 079 563 11 79	
MÜRREN TOURISMUS	T 033 856 86 86	› muerren.swiss
TOP APARTMENTS HOLIDAY APARTMENT SERVICES	T 033 855 37 06	› topapartments.ch

» GIMMELWALD

PENSION, GÄSTEHAUS, GRUPPENUNTERKUNFT PENSION, GUESTHOUSE, GROUP ACCOMMODATION

ESTHER'S GUESTHOUSE	T 033 855 54 88	› esthersguesthouse.ch
MOUNTAIN HOSTEL	T 033 855 17 04	› mountainhostel.com
OLLE & MARIA'S BED & BREAKFAST	T 033 855 35 75	› olleandmarias.ch
PENSION GIMMELWALD	T 033 855 17 30	› hotel-pensiongimmelwald.ch

FERIENWOHNUNGEN HOLIDAY APARTMENTS

MÜRREN TOURISMUS	T 033 856 86 86	› gimmelwald.ch
------------------	-----------------	-----------------



VORSCHAU WINTER

WINTER PREVIEW



JANUAR JANUARY

» **INT. LAUBERHORNRENNEN** 13. – 15.

FIS Ski Weltcup
FIS Alpine World Cup
› lauberhorn.ch

» **79. INT. INFERNO RENNEN MÜRREN** 18. – 21.

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

» **CURLING TURNIERE MÜRREN**

Attraktive Curling Turniere vor Eiger, Mönch und Jungfrau
Attractive Curling Tournaments in front of Eiger, Mönch
and Jungfrau
› muerrentaechi.ch
› sportzentrum-muerren.ch

FEBRUAR FEBRUARY

» **CURLING TURNIERE MÜRREN**

Attraktive Curling Turniere vor Eiger, Mönch und Jungfrau
Attractive Curling Tournaments in front of Eiger, Mönch
and Jungfrau
› muerrentaechi.ch
› sportzentrum-muerren.ch

MAI MAY

» **TELEMARK ONLY**

Die Pisten am Schilthorn sind exklusiv für Telemärkler
reserviert.
The slopes on the Schilthorn are exclusively reserved for
Telemark skiers only.
› telemark-only.ch

KLETTERSTEIG VIA FERRATA

MÜRREN-GIMMELWALD



Geführte Touren ab
Guided tours from CHF 149.-

Buche online | Book online

oder rufe an | or call +41 33 224 07 01



BIKE RENTAL

1 Tag | 1 Day CHF 40.-

½ Tag | ½ Day CHF 30.-

Via-Ferrata-Set CHF 25.-

Booking Office Tandem Paragliding



TANDEM PARAGLIDING ...
... THE ONLY WAY TO FLY!

StägerSport
Mürren

Tel. 033 855 23 55 | info@staegersport.ch | www.staegersport.ch

INTERSPORT
RENT

THE HEART OF SPORT

TRÜMMEL- BACH- FÄLLE

Berner Oberland · Lauterbrunnen-Tal
20 km von Interlaken

Zehn Gletscherwasserfälle im Berginnern mit Tunnel-Lift zugänglich gemacht und beleuchtet. Der Trümmelbach allein entwässert die riesigen Gletscherwände von Eiger (3970m), Mönch (4099m) und Jungfrau (4158m) aus seinem Einzugsgebiet von 24km², das zur Hälfte mit Schnee und Eis bedeckt ist, mit bis zu 20'000 Liter Wasser pro Sekunde. Als Teil des UNESCO Weltnaturerbe dieser Region sind es die einzigen Gletscherwasserfälle Europas im Berginnern und trotzdem zugänglich. Bundesinventar der Naturdenkmäler von nationaler Bedeutung.

Ten glacier-waterfalls inside the mountain made accessible by tunnel-lift and illuminated. The Trümmelbach alone drains the mighty glacier defiles of Eiger (3970m), Mönch (4099m) and Jungfrau (4158m). Its drainage area is 24km², half of it covered by snow and glaciers with up to 20'000 litres of water per second. The only glacier-waterfalls in Europe inside the mountain and still accessible. The Trümmelbach Falls are part of the UNESCO World Heritage Jungfrau Aletsch, as well as listed in the Federal Inventory of Monuments and Landscapes of natural importance.

TRÜMMELBACHFÄLLE · 3822 TRÜMMELBACH

Telefon 033 855 32 32 · www.truemmelbachfaelle.ch

Post-Bus-Service: Lauterbrunnen-Trümmelbach-Stechelberg

Swiss Skyline

Eiger . Mönch . Jungfrau

Schilthorn
Piz Gloria



www.schilthorn.ch