

# INFO GUIDE

Summer Sommer 2024



© SYLVIA MICHEL PHOTOGRAPHY

Jungfrau Region 

**GIMMELWALD**   
SCHILTHORN

**MÜRREN**   
SCHILTHORN

view | atmosphere | feeling



Eiger Lounge | Restaurant | Tächi Bar

Hotel Eiger, Familie Stähli | Fon: 033 856 54 54 | [www.hoteleiger.com](http://www.hoteleiger.com)

### HERZLICH WILLKOMMEN

Mürren und Gimmelwald- Orte der Traditionen und Weiterentwicklung

Ursprünglich wurden beide Dörfer vom Walliser Lötschental aus besiedelt. Beim genauen Hinhören erkennen Sie im Dialekt der einheimischen Bevölkerung immer noch gut die ursprüngliche Sprache der Walsen. Bis heute ist Mürren ein wunderbarer Platz mit seinen traditionellen Holzchalets und historischen Hotelbauten geblieben – ein besonderer Charm durchströmt das Dorf.

Was momentan auffällt: Im Dorf wird gebaut und renoviert. Die Schilhornbahn wird erneuert, das Hotel Palace umgebaut, die Bergbahn Lauterbrunnen-Mürren bekommt neues Rollmaterial und und... Überall arbeiten verschiedene Teams zusammen an den vielen Projekten, die man hier in Mürren noch umsetzen möchte. Denn Mürren soll auch in Zukunft für Gäste aus fern und nah attraktiv bleiben.

Deshalb bitten wir Sie um etwas Nachsicht und Geduld in dieser aussergewöhnlichen Zeit, denn „Nichts ist so beständig wie der Wandel.“ (Heraklit von Ephesus, 535-475 v. Chr.)

Trotz dieser Bauphase finden Sie noch genügend Orte zum Entspannen, um sportlichen Aktivitäten nachzugehen, die einzigartige Bergwelt zu betrachten und auch für das kulinarische Vergnügen in und rund um Mürren.

Wir wünschen Ihnen ganz viele schöne Momente und gute Erinnerungen, die Sie aus der Jungfrau Region mit nach Hause nehmen können.

Team Mürren Tourismus & Alpines Sportzentrum Mürren

### A WARM WELCOME

Mürren and Gimmelwald- Places of tradition and development.

Both villages were originally settled from the Lötschental in Valais. If you listen carefully, you can still recognize the original Walser language in the dialect of the local population. To this day, Mürren has remained a wonderful place with its traditional wooden chalets and historic hotel buildings – a special charm pervades the village.

What is noticeable at the moment is that there is a lot of building going on in Mürren. The Schilhorn cable car is being renovated, the Hotel Palace is being converted, the Lauterbrunnen-Mürren mountain railroad is getting new rolling stock and so on... Various teams are working together everywhere on the many projects that are still to be implemented here in Mürren. Because Mürren should remain attractive for guests from near and far in the future.

We therefore ask you for a little forbearance and patience in these extraordinary times, because "Nothing is as constant as change." (Heraclitus of Ephesus, 535-475 BC) Despite this construction phase, you will still find plenty of places to relax, enjoy sporting activities, admire the unique mountain scenery and enjoy the culinary delights in and around Mürren.

We wish you many wonderful moments and good memories to take home with you from the Jungfrau Region.

Team Mürren Tourism & Alpine Sports Center Mürren

# INHALT CONTENTS

- 06 **WILLKOMMEN**  
WELCOME
- 14 **GUT ZU WISSEN**  
GOOD TO KNOW
- 23 **EVENTS**  
EVENTS
- 25 **TRANSPORT & PÄSSE**  
TRANSPORT & PASSES
- 28 **WANDERN**  
HIKING
- 33 **ABENTEUER**  
ADVENTURE
- 38 **MOUNTAINBIKE**  
MOUNTAINBIKING
- 40 **GLEITSCHIRMFLIEGEN**  
PARAGLIDING
- 44 **AUSFLÜGE & AKTIVITÄTEN**  
EXCURSIONS & ACTIVITIES
- 45 **WOHLBEFINDEN**  
WELL-BEING
- 50 **GASTRONOMIE**  
GASTRONOMY
- 52 **UNTERKÜNFTE**  
ACCOMMODATION
- 54 **VORSCHAU WINTER**  
PREVIEW WINTER



© SYLVIA MICHEL PHOTOGRAPHY



## 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 1650 meters (5413 ft) A.S.L. 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 Spa Mürren.

### HÖHE M Ü.M. METERS ABOVE SEA LEVEL

**1650**

### FLÄCHE AREA

**10.50 km<sup>2</sup>**

### EINWOHNER POPULATION

**432**

### GÄSTEBETTEN GUEST BEDS

**1291**

### VERKEHR TRAFFIC

**VERKEHRSFREI TRAFFIC FREE**

### SPRACHE LANGUAGE

**DEUTSCH GERMAN**

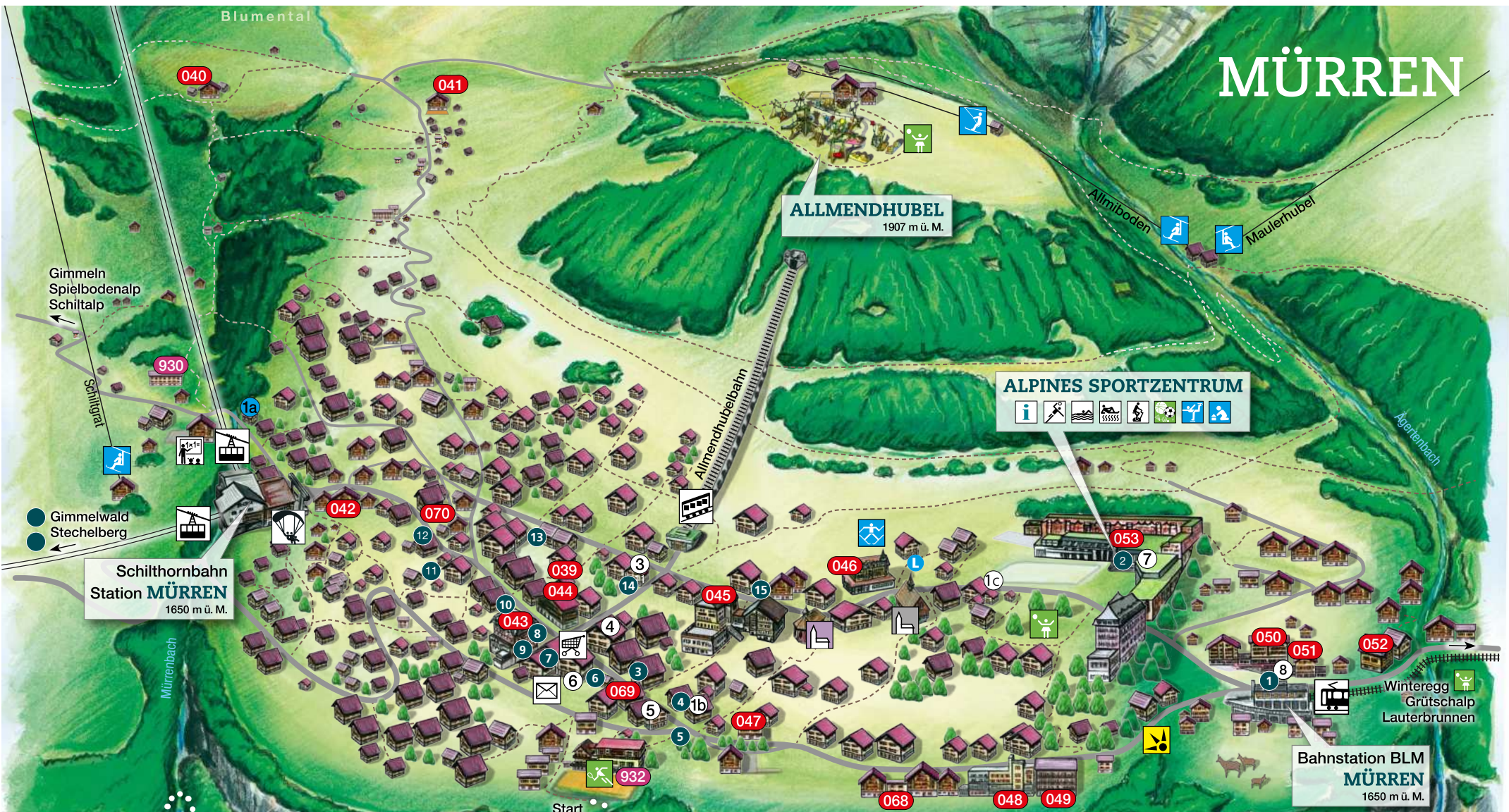
## GESCHICHTE

- 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 14.9km lang und hat eine Höhendifferenz von 2170m.
- 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 Stachelberg–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 SPY WORLD, Schilthorn.
- 2014** Eröffnung SKYLINE WALK auf Birg und FLOWER PARK auf dem Allmendhubel.
- 2015** Eröffnung WALK OF FAME, Schilthorn.
- 2016** Eröffnung THRILL WALK, Birg.
- 2017** Beschneiungsanlage Teil-Skigebiet.
- 2018** Erneuerung CINEMA in der SPY WORLD, Schilthorn.
- 2022** 100 Jahre moderner Slalom by Sir Arnold Lunn
- 2023** Neubau Schilthornbahn

## HISTORY

- 1257** The "Village on the Wall" was 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 14.9km, altitude difference 2170m.
- 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 (Stachelberg–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** 50<sup>th</sup> Inferno Ski Race.
- 1994** Opening of the Swiss Sports Museum in Mürren.
- 1998** First Inferno Triathlon Thun–Schilthorn.
- 2003** 60<sup>th</sup> Inferno Ski Race.
- 2006** Reopening of the cable car Lauterbrunnen–Grütschalp (replacing the funicular).
- 2008** 1<sup>st</sup> 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 SPY WORLD
- 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 CINEMA in the SPY WORLD, Schilthorn.
- 2022** 100 years modern slalom by Sir Arnold Lunn.
- 2023** New Schilthorn cable car

# MÜRREN



**ALLMENDHUBEL**  
1907 m ü. M.

**ALPINES SPORTZENTRUM**

**Schilthornbahn Station MÜRREN**  
1650 m ü. M.

**Bahnstation BLM MÜRREN**  
1650 m ü. M.

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

- HOTELS / RESTAURANTS**
- 039 Skyline Shop & Bar
  - 042 Alpenruh HHH
  - 043 Regina
  - 044 Blumental HHH
  - 045 Bellevue HHH
  - 046 Jungfrau HHH
  - 047 Café LIV
  - 048 Edelweiss HHH\*
  - 049 Alpina HH
  - 050 Eiger HHHH
  - 051 Eiger Guesthouse
  - 052 Alpenblick HH
  - 053 Sportkiosk
  - 068 Tham's Snack
  - 069 Restaurant Stägerstübli
  - 070 alti metzg

**GESCHÄFTE SHOPS**

- 1a Intersport Mürren Sportshop und Vermietung
  - 1b Sportshop und Vermietung Shop and Sports Rental
  - 1c Sportshop und Vermietung Shop and Sports Rental
  - 3 Photo Shop
  - 4 Abegglen Sport
  - 5 Exile on Mainstreet/ Piz Gloria Shop
  - 6 Alpine Style
  - 7 FEWO Service
  - 8 Mimi's Shop
- Nur Sommersaison Summer season only  
■ Nur Winteraison Winter season only

**PIKTOGRAMME ERKLÄRUNG LEGEND**

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

Tyrolienne

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 km<sup>2</sup>**

### EINWOHNER POPULATION

**104**

### GÄSTEBETTEN GUEST BEDS

**149**

### VERKEHR TRAFFIC

**VERKEHRSFREI TRAFFIC FREE**

### SPRACHE LANGUAGE

**DEUTSCH GERMAN**

## GESCHICHTE

**1300–1400** Im Zuge der Walsenwanderungen 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 Rottalglätscher abgebaut und mit Schlitzen 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** Wurde Flachs und Getreide angepflanzt. Es wurde gesponnen und gewoben. 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 Sefinenlüttschine entnommen und in Säcken nach Mürren getragen. Lohn für eine Bürde: 1CHF. 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 Frequenzierung der Gaststätten und Ferienwohnungen. Lehrlinge können täglich zur Familie zurückkehren. Bewohner können ihrer Arbeit auch im Tal und bis nach Interlaken nachgehen. Besuch der Sekundarschule in Lauterbrunnen wurde ermöglicht. Die Abwanderung und das befürchtete Aussterben des Dorfes wurde gestoppt.

**2021** Umbau und Umnutzung des alten Schulhauses in Wohnungen durch die Genossenschaft Gimmelwald

## 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.

**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 Sefinenlüttschine river and carried in 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.

**2021** Conversion of the old school building into apartments by the Gimmelwald co-operative

# 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

- 1 2 Frische Lebensmittel vom Bauernhof  
Fresh farm products
- 3 Handgearbeitete Produkte Handicrafts
- 4 Honesty Shop



## PIKTOGRAMME ERKLÄRUNG LEGEND

- |                              |   |  |
|------------------------------|---|--|
| Restaurant                   | Geeignet für Kinderwagen<br>Suitable for children's bushchair | Skilift  |
| Aussichtspunkt<br>View point | Klettersteig / Klettergarten<br>Via ferrata / Climbing crag   | Start Schneeschuhtrail<br>Start snowshoe trail |
| Luftseilbahn<br>Cableway     | Kinderspielplatz<br>Children's playground                     | Nur in der Sommersaison<br>Summer season only  |
| Jogging trail                | Molchenteich Salamander pond                                  | Nur in der Wintersaison<br>Winter season only  |
- Wanderweg / Bergweg Hiking trail / Mountain trail  
 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 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 Mürren and Gimmelwald.

### MÜRREN TOURISMUS

Tourismusbüro Tourist Office  
Täglich Daily  
02.04. – 23.06.2024  
09.00 – 12.00 Uhr & 13.00 – 17.15 Uhr  
Ab 24.06.2024  
09.00 – 18.30 Uhr

Alpines Sportzentrum Mürren · T 033 856 86 86  
info@muerren.swiss  
[muerren.swiss](http://muerren.swiss)

Informationen zu Hotelzimmern und Ferienwohnungen, 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, tickets sales for lifts, adventures, events, hiking maps & books, arrangements for seminars, conferences and group excursions, Lost & Found, etc.

### SOCIAL MEDIA

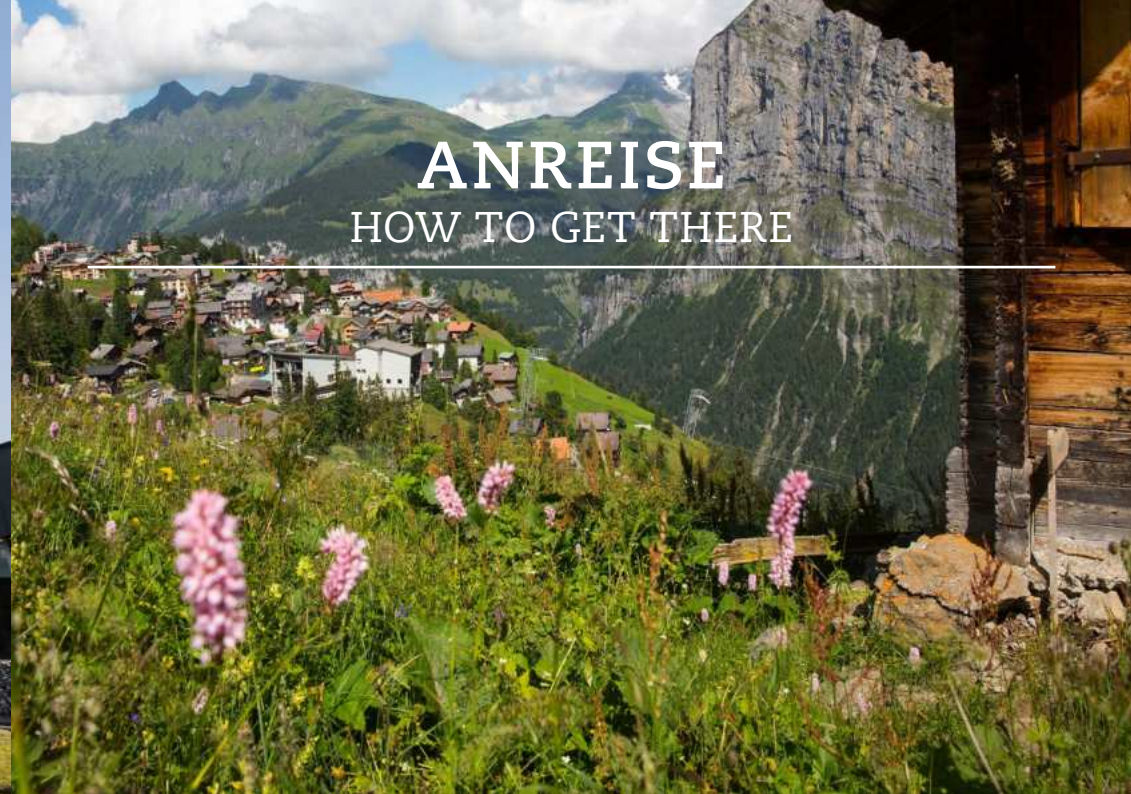


### LINKS

- [muerren.swiss](http://muerren.swiss)
- [gimmelwald.ch](http://gimmelwald.ch)
- [schilthorn.ch](http://schilthorn.ch)
- [jungfrau.ch](http://jungfrau.ch)

# ANREISE

## HOW TO GET THERE



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

The highest inhabited 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.





# PARKIEREN PARKING

## PARKHAUS LAUTERBRUNNEN PARKING LAUTERBRUNNEN

T 033 828 74 00

[jungfrau.ch/de-ch/anreise-bahnhoeefe-parking/parkieren/](http://jungfrau.ch/de-ch/anreise-bahnhoeefe-parking/parkieren/)

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



## PARKPLATZ SCHILTHORNBahn PARKING SCHILTHORN CABLE CAR STATION

T 033 856 21 42

[schilthorn.ch](http://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 Feringästen das 7-, 14- bzw. 30-tägige Vorauszahlungsticket. Die Gäste nehmen bei der Einfahrt ein Ticket und gehen damit zum Kasenautomaten. Vor Einführung des Tickets wählt der Gast die Taste Vorauszahlungsticket und bezahlt den verlangten Betrag. Sein Ticket ist nun umkodiert und erlaubt ihm, während 7, 14 oder 30 aufeinander folgenden 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 the requested amount. 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



# RESTAURANT WINTEREGG

täglich offen von 08.30–17.00 Uhr | open daily from 8.30 a.m.–5 p.m.  
[restaurant-winteregg.ch](http://restaurant-winteregg.ch)

Gemütliche Wanderung, in 30min. von Grütschalp oder Mürren erreichbar, mit der Bahn 5min.  
Easy 30 minutes spectacular walk from Mürren/Grütschalp or a 5 Minutes train ride





## 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 mit der Zimmerrechnung zu begleichen und wird bei Ferienwohnungen je nach Vertrag zur Wohnungspauschale erhoben. Als Gegenleistung bekommen Sie eine Goldencard. Mit dieser 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 Hotelrezeption oder bringen Sie den Anmeldeschein vom Ferienwohnungsvermieter am Schalter der Tourist Information vorbei. Mit den Kurtaxen wird die touristische Infrastruktur sowie das Gästenangebot finanziert. Sie sind ein wichtiger Beitrag für das gesamte Erlebnis vor Ort.

### LEISTUNGEN MIT DER GOLDENCARD

- » Alpines Sportzentrum Mürren, Gratis: Hallenbad  
Reduktion für SPA, Fitness,  
Outdoor Whirlpool
- » Benützung vom Fussballfeld, Pumptrack  
und Ping Pong
- » Kurzbesichtigung des Elektrizitätswerks EWL  
Zentrale Stechelberg

### 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' tax and the accommodation tax are compulsory for every guest staying in Mürren and Gimmelwald. In the hotels and pensions the visitors' tax is paid with your room bill. For guests in holiday apartments the tax may be included in the rental fee depending on the contract. The payment of the visitors' 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 form provided by your landlord to the Tourist Office to get the card.

### BENEFITS WITH YOUR GOLDENCARD

- » Alpine Sports Centre Mürren, free entry to indoor swimming pool. Reduction for SPA, Fitness,  
Outdoor Whirlpool
- » Use of the Football Pitch, Pumptrack,  
and Ping-Pong
- » Visit to EWL Stechelberg HQ

### 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 +41 33 855 45 55

**REGIONALSPITAL INTERLAKEN** HOSPITAL

T +41 33 826 26 26

**NOTFALLDIENST** ACCIDENT & EMERGENCY DOCTOR

T +41 33 856 26 26

**ARZTPRAXIS LAUTERBRUNNEN** DOCTOR'S SURGERY

Caremed Praxis · Dokterhuus · 3822 Lauterbrunnen ·  
T +41 33 856 26 26

**STANDORTE DEFIBRILLATOREN AED**

LOCATION OF DEFIBRILLATORS AED

Alpines Sportzentrum Mürren Schilthornbahn Stationen Stechelberg, Gimmelwald, Birg, Schilthorn Bergstation Allmendhubel Altes Schulhaus Gimmelwald Altes Schulhaus Mürren Grüttschalp Im Falle eines Notfalls im Gebiet liefert die Feuerwehr 118 einen Defibrillator

Alpine Sports Centre Mürren, Schilthorn cableway station in Stechelberg, Gimmelwald, Birg, Schilthorn Allmendhubel Station Old schoolhouse Gimmelwald Old schoolhouse Mürren Station BLM In case of an emergency in the area, the fire service 118 delivers a defibrillator

» **BAHNHÖFE** TRAIN STATIONS

<b>ALLMENDHUBELBAHN TALSTATION</b> 09.00–17.00h	T +41 33 856 88 80	› <a href="#">schilthorn.ch</a>
<b>BLM LAUTERBRUNNEN</b> 07.30–12.25h/13.25–17.20h	T +41 33 828 74 41	› <a href="#">jungfrau.ch</a>
<b>BLM MÜRREN</b> 07.35–11.55h/13.35–16.30h	T +41 33 828 74 38	› <a href="#">jungfrau.ch</a>
<b>SCHILTHORNBAHN MÜRREN</b> 07.35–17.25h	T +41 33 856 21 44	› <a href="#">schilthorn.ch</a>
<b>SCHILTHORNBAHN STECHELBERG</b> 07.05–18.55h	T +41 33 856 21 42	› <a href="#">schilthorn.ch</a>
<b>SCHILTHORNBAHN GIMMELWALD</b> Automat/Ticket Machine	T +41 33 856 21 43	› <a href="#">schilthorn.ch</a>
<b>SCHILTHORNBAHN STECHELBERG</b> HEAD OFFICE 08.00–12.00h/13.00–16.00h	T +41 33 826 00 07	› <a href="#">schilthorn.ch</a>

» **GEPÄCKTRANSPORT IN MÜRREN** TRANSPORT

<b>FEUZ MARKUS TRANSPORT, MÜRREN</b>	T +41 33 855 18 70	
<b>SBB GEPÄCKSERVICE</b>		› <a href="#">sbb.ch/gepaec</a>
<b>STÄGER TRANSPORT, MÜRREN</b>	T +41 33 855 24 80	

» **FLUGHAFEN TRANSFER** AIRPORT TRANSFER

<b>JUNGFRAU TAXI, WENGEN</b>	T +41 79 334 41 31	T +41 79 336 15 15
<b>TAXI GERTSCH, STECHELBERG</b>	T +41 33 855 12 64	

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

<b>GEMEINDE LAUTERBRUNNEN</b>	T +41 33 856 50 50	› <a href="#">lauterbrunnen.ch</a>
Mo Mon 08.00–11.30h/13.30–18.00h · Di Tue 08.00–11.30h geschlossen closed Mi/Do Wed/Thu 08.00–11.30h/13.30–16.30h · Fr Fri 08.00–15.00h		

<b>MÜRREN TOURISMUS</b>	T +41 33 856 86 86	› <a href="#">muerren.swiss</a>
Täglich/Daily 02.04.–23.06.2024, 9.00–12.00 und 13.00–17.15h · Ab 24.06. 9.00–18.30h		

» **KIRCHEN** CHURCHES

<b>EVANGELISCH-REFORMIERTE KIRCHE</b> PROTESTANT CHURCH	T +41 33 855 46 13	› <a href="#">kg-lauterbrunnen.ch</a>
<b>KATHOLISCHE KIRCHE</b> CATHOLIC CHURCH	T +41 33 826 10 80	› <a href="#">kath-interlaken.ch</a>

» **INTERNET**

<b>SPORTZENTRUM MÜRREN</b> FREE WIFI Mo–So Mon–Sun	T +41 33 856 86 86	› <a href="#">sportzentrum-muerren.ch</a>
--	--------------------	---

» **WÄSCHEREI** LAUNDERETTE

<b>DREI BERGE HOTEL</b> SELF SERVICE · CHF 5.00 · 24/7	T +41 33 855 14 01	› <a href="#">dreibergehotel.ch</a>
--	--------------------	-------------------------------------

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

<b>INTERSPORT MÜRREN-SCHILTHORN CHALET ENZIAN</b>	Täglich Daily 09.00–18.00h	T +41 33 855 23 55	› <a href="#">intersport-muerren.ch</a>
<b>INSPORT MÜRREN-SCHILTHORN RENT &amp; COFFEE BAR</b>	Täglich 08.30–17.30h	T +41 33 855 21 88	› <a href="#">intersport-muerren.ch</a>

» **ESSWAREN IN MÜRREN** GROCERIES IN MÜRREN

<b>COOP</b>	Mo–So Mon–Sun 08.00–18.30h	T +41 33 225 29 70	› <a href="#">coop.ch</a>
<b>ALTI METZG</b>	Di–Do/So · Tue–Thu/Sun 08.00–18.45h · Fr/Sa Fri/Sat 08.00–19.15h · Mo geschlossen Mon closed	T +41 33 252 88 17	› <a href="#">alti-metzg.ch</a>

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

<b>ABEGGLEN SPORT</b> Täglich Daily 09.00–17.00h	T +41 33 855 12 45	› <a href="#">skirental-muerren.com</a>	
<b>ALTI METZG</b>	Di–Do/So · Tues–Thu/Sun 08.00–18.45h · Fr/Sa Fri/Sat 08.00–19.15h · Mo geschlossen Mon closed	T +41 33 252 88 17	› <a href="#">alti-metzg.ch</a>
<b>BIJOUTERIE SONDEREGGER</b> JEWELERS	nach Vereinbarung on request	T +41 33 855 12 26	› <a href="#">bijouterie-sonderegger.ch</a>
<b>EXILE ON MAIN STREET</b> BOUTIQUE & MUSEUM	Täglich Daily 10.00–18.00h	T +41 76 460 38 25	› <a href="#">piz-gloria.com</a>
<b>FOTO SHOP GERTSCH</b> Täglich Daily 09.00–18.00h	T +41 33 855 22 14		
<b>MIMI'S SHOP</b> Bitte Anschlag beachten please consult the notice	T +41 33 856 54 54		
<b>SKYLINE SHOP &amp; BAR MÜRREN</b> Täglich Daily 07.30–18.00h	T +41 33 856 88 50	› <a href="#">schilthorn.ch</a>	
<b>SKYLINE TOP SHOP PIZ GLORIA</b>	Täglich Daily 08.00–17.45h	T +41 33 856 88 51	› <a href="#">schilthorn.ch</a>
<b>ALPCHÄSEREI</b> STAUBBACH	Täglich Daily von Anfang Juni–Ende September, 9.00–17.00 h beginning of June till end of september, 9 am–5 pm	T +41 79 641 62 10	

» **DIVERSE EINKAUFSMÖGLICHKEITEN IN GIMMELWALD SHOPPING IN GIMMELWALD**

**BAUERNHOF/FARMERS SHOP R. & A. BRUNNER**

24h Selbstbedienung / Self Service

**HONESTY SHOP GIMMELWALD** Täglich Daily 09.00–18.00h

T +41 33 855 17 30

**MISCHMASCH URSULA VON ALLMEN** Täglich Daily 10.00–18.00h

» **GEWERBE IN MÜRREN & GIMMELWALD MÜRREN & GIMMELWALD BUSINESSES**

<b>EWL</b> Elektrizitätswerk Electrical Company	T +41 33 856 25 50	› <a href="http://ewl.ch">ewl.ch</a>
<b>FERIENWOHNUNGSSERVICE MÜRREN</b> Holiday Apartment Services	T +41 79 563 11 79	› <a href="http://fewo-services.ch">fewo-services.ch</a>
<b>FEUZ 3 GMBH</b> Malerei & Gerüstbau Painting & Scaffolding	T +41 33 855 15 86	› <a href="http://feuz3.ch">feuz3.ch</a>
<b>KOLB+WALTHER AG</b> Spenglerei, Sanitär, Heizung Plumbing Heating	T +41 33 855 16 30	› <a href="http://kolbwalther.ch">kolbwalther.ch</a>
<b>MECHANISCHE WERKSTÄTTE FRANZ WENGER</b> Mechanical Services	T +41 33 855 10 10	
<b>TOP APARTMENTS</b> Ferienwohnungsservice Holiday Apartment Services	T +41 33 855 37 06	› <a href="http://topapartments.ch">topapartments.ch</a>
<b>DASGEID!GMBH</b> Holzbau, Bedachungen Construction Work	T +41 79 519 42 66	› <a href="http://dasgeid.ch">dasgeid.ch</a>
<b>VON ALLMEN BAU AG</b> Hoch- und Tiefbau Construction Work	T +41 33 856 01 01	
<b>WALTER BRUNNER</b> Tiefbau- und Sprengarbeiten Construction Work	T +41 79 276 26 03	
<b>STÄGER TRANSPORT</b>	T +41 33 855 24 80	
<b>FEUZ MARKUS TRANSPORT</b>	T +41 79 276 26 03	

**Währschafte  
Schweizer  
Küche.**

Durchgehend  
warme Küche von  
11:30–20:00 Uhr  
(letzte Bestellung)

Dienstag und  
Mittwoch Ruhetag!



**Restaurant  
Stägerstübli**

**DAS  
ORIGINAL**

R. & L. Gertsch-Betschart  
CH-3825 Mürren  
Tel. +41(0)33 855 13 16  
[www.staegerstuebli.ch](http://www.staegerstuebli.ch)

**Mürren vom Feinsten!**

**EVENTS  
EVENTS**



**JUNI JUNE**

» **FOLKORE ABENDE EVENINGS 12./19./26.**

Traditionelle Schweizer Darbietungen mit Festwirtschaft  
Traditional Swiss Performances with food and drinks  
› [muerren.swiss](http://muerren.swiss)

**JULI JULY**

» **SKICHILBI GIMMELWALD 07.**

Das gemütliche Dorffest von Gimmelwald mit viel Folklore und Tradition  
The cozy village festival of Gimmelwald with lots of folklore and tradition.  
› [muerren.swiss](http://muerren.swiss)

» **SAGIFEST 21.**

Alle zwei Jahre findet auf der alten mit Wasser betriebenen Säge im Sefinental ein Fest statt  
Every other year there is a party at the old saw mill in the Sefinen valley

» **FOLKORE ABENDE EVENINGS 03./10./17./24.**

Traditionelle Schweizer Darbietungen mit Festwirtschaft  
Traditional Swiss Performances with food and drinks  
› [muerren.swiss](http://muerren.swiss)

**AUGUST AUGUST**

» **NATIONALFEIERTAG NATIONAL DAY 01.**

1. August Feier mit musikalischer Unterhaltung  
1<sup>st</sup> August celebration with musical entertainment  
› [muerren.swiss](http://muerren.swiss)

» **DORFFEST MÜRREN 03.–04.**

Die ganze Dorfbevölkerung und Gäste sind zwei 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](http://muerren.swiss)

» **INFERNO TRIATHLON 16./17.**

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](http://inferno.ch)

**SEPTEMBER SEPTEMBER**

» **CHÄSTEILET WINTEREGG 29.**

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](http://muerren.swiss)

# oben weiss

100 Jahre Tourismusplakate  
in den Dörfern Mürren und Wengen

08.04.2023–  
30.11.2024  
in Mürren

unten grün  
Doppelausstellung aus  
dem Lauterbrunnental

**Oben weiss – Unten grün**  
100 Jahre Plakatkunst, eine Bildgeschichte des  
Tourismus im Lauterbrunnental

**Doppelausstellung in Mürren und Wengen**  
In Zusammenarbeit mit den Tourismusdestinationen  
Jungfrau Region, Tourismus Wengen, Tourismus  
Mürren und Minimuseum Mürren

**Mürren:**  
Die Ausstellung findet vom 08.04.2023 bis  
30.11.2024 im ersten Schweizer Schaufenster-  
museum statt.

**Wengen:**  
Die Ausstellung findet vom 08.04.2023 bis  
31.10.2023 statt.

**Begleitprogramm und Audiointerviews auf:**  
[minimuseummuerren.ch](http://minimuseummuerren.ch)

**Ausstellungsschwerpunkte**  
Die Ausstellung wird bei 18 Stationen  
gezeigt.

3  
**Einführung**

10  
**Eiger, Mönch und Jungfrau**

1 16 17

**Bequem anreisen:**  
Die touristische Erschliessung  
der Berge

4 5 9 11 12 13 14 16

**Die Alpen bewerben**

2  
**Spielplatz Alpen**

7 8 15

**Die Alpen werden billiger**

**Exhibition focus**  
The exhibition is shown at  
18 locations.  
See plan on the following page

3  
**Introduction**

10  
**Eiger, Mönch and Jungfrau**

1 16 17

**Travelling comfortably in the  
Alps: The tourist development of  
the mountain world**

4 5 9 11 12 13 14 16

**Promoting the Alps**

2  
**Playground Alps**

7 8 15

**The Alps are getting cheaper**

**SIEHE PLAN SEITE 8 UND 12**

**White above – green below**  
100 years of poster art, a pictorial history of  
tourism in the Lauterbrunnen Valley

**Double show in Mürren and Wengen**  
In cooperation with the tourism destinations  
Jungfrau Region, Tourismus Wengen, Tourismus  
Mürren and Minimuseum Mürren

**Mürren:**  
The exhibition will take place from April 8th, 2023  
to November 30th, 2024 in the first Swiss showcase  
museum.

**Wengen:**  
The exhibition will take place from April 8th, 2023  
to October 31st, 2023.

**Accompanying program and audio interviews  
on:** [minimuseummuerren.ch](http://minimuseummuerren.ch)



## 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](http://schilthorn.ch)

› [jungfrau.ch](http://jungfrau.ch)

› [sbb.ch](http://sbb.ch)

› [regionalpass-berneroberland.ch](http://regionalpass-berneroberland.ch)

› [switzerlandtravelcentre.com](http://switzerlandtravelcentre.com)



# REISEPÄSSE TRAVEL PASSES

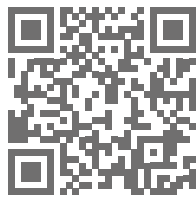
## FERIENPASS MÜRREN-SCHILTHORN

01.05. – 31.10.2024  
› [schilthorn.ch](https://www.schilthorn.ch)

Gültig für beliebige Fahrten an 4 oder 6 aufeinander folgenden Tagen auf dem Streckennetz der Schilthornbahn, der Postautostrecken Lauterbrunnen–Stechelberg und 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 routes Lauterbrunnen–Stechelberg and 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

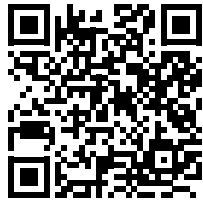


## JUNGFRAU TRAVEL PASS

29.03. – 27.10.2024  
› [jungfrau.ch](https://www.jungfrau.ch)

Die Aussicht auf der Schynige Platte (geöffnet ab 15.06.2024), das Abenteuer auf Grindelwald-First oder doch lieber der Sonnenuntergang auf Harder Kulm? Im Jungfrau Travel Pass ist alles drin: drei bis acht Tage freie Fahrt zu allen Ausflugszielen und ein Spezialpreis für die Reise zum Jungfraujoch - Top of Europe.

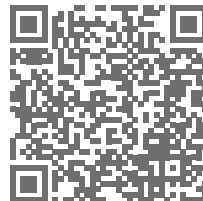
The views at Schynige Platte (open from 15.06.2024), adventure at Grindelwald-First or, if you prefer, sunset over Harder Kulm? The Jungfrau Travel Pass has it all: unlimited travel for 3–8 days to all destinations and a special price for the trip to the Jungfraujoch – Top of Europe.



## JUNIOR-/KINDER-MITFAHRKARTE JUNIOR TRAVELCARD

1 Jahr gültig · CHF30 Valid for 1 year · CHF30  
An jedem Bahnschalter erhältlich

Purchase at every train station



## SCHWEIZWEIT THROUGHOUT SWITZERLAND

Mehr Informationen Further Information  
› [switzerlandtravelcentre.com](https://www.switzerlandtravelcentre.com)

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

## VERKAUFSSTELLEN POINTS OF SALE

Erhältlich auf [schilthorn.ch](https://www.schilthorn.ch), [jungfrau.ch](https://www.jungfrau.ch), in Ihrem Hotel, auf dem Campingplatz, im Reise-/Tourismusbüro oder an jedem Bahnhof der Jungfraubahnen und den Stationen der Schilthornbahn.

Available at [schilthorn.ch](https://www.schilthorn.ch), [jungfrau.ch](https://www.jungfrau.ch), your hotel, camp sites, travel and tourist offices and all stations of Jungfrau Railways and at the stations of the Schilthornbahn.

# TRANSPORT TRANSPORT

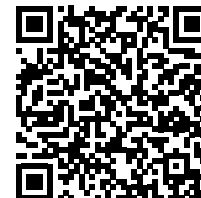
## TARIFE / BETRIEBSZEITEN SCHILTHORN- BAHN UND ALLMENDHUBELBAHN OPERATION TIMES SCHILTHORNBAHN AND ALLMENDHUBELBAHN



## TARIFE / BETRIEBSZEITEN JUNGFRAU- BAHNEN TARIFS OPERATION TIMES JUNGFRAU RAILWAYS



## POSTAUTO FAHRPLAN BUS TIMETABLE



## TARIFE/ BETRIEBSZEITEN LUFTSEILBAHN WENGEN- MÄNNLICHEN TARIFS/ OPERATION TIMES CABLE WAY WENGEN-MÄNNLICHEN



# 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.

Mehr Informationen und Wanderkarten bei der Tourist Information Mürren

## IDEEN ZUM WANDERN / IDEAS FOR HIKING

- Mountain View Trail 2 h
- North Face Trail 2 1/2 h
- Blumental Panorama Trail 1 1/2 h
- Rotstockhütte 4–5.5 h
- Wasserfall Sprutz 3–4 h
- Tanzbödeli 6–7 h
- Mürren Lobhornhütte 7 h
- Gimmelwald- Alte Sägerei 1 1/2 h Rundweg

## HIKING

500 km 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.

More information and hiking maps at the tourist information Mürren

## LINKS

• [muerren.swiss](http://muerren.swiss)

• [schilthorn.ch](http://schilthorn.ch)

Weitere Informationen finden sich hier:

You can find more rules of conduct here:

يمكنك العثور على المزيد من قواعد السلوك هنا:

[jungfrauregion.swiss/guidelines](http://jungfrauregion.swiss/guidelines)



scan me!  
امسحني صوتيًا!



We take care  
نحن نعتني  
of our environment!  
بيئتنا



**Auf dem Weg bleiben**

Stay on the path

ابق على الطريق



**Tiere nicht füttern**

Do not feed the animals

لا تطعم الحيوانات



**Private Gärten und Grundstücke respektieren**

Respect private gardens and properties

احترام الحدائق والممتلكات الخاصة



**Keinen Abfall hinterlassen**

Please take your litter with you

لا تترك القمامة



**Zelten nur an den dafür vorgesehenen Orten**

Camping only in the designated places

ممنوع التخييم إلا في الأماكن المخصصة



**Nur vorgesehene Picknickstellen nutzen**

Only camp in designated picnic areas

لا تستخدم إلا المناطق المخصصة للتنزه



**Fussgänger auf gleiche Seite beim Kreuzen mit Fahrzeugen**

Pedestrians walking on the road must walk on the left, facing oncoming traffic

المشاة على نفس الجانب عند العبور بالمركبات

GIMMELWALD

SCHILTHORN

MÜRREN

SCHILTHORN



# JUNGFRAU REGION

## JUNGFRAU REGION



### SMARTAIL

› [jungfrauregion.swiss](https://jungfrauregion.swiss)

Ein digitaler Rätselweg durch das autofreie Bergdorf. Besucht die Highlights und versucht die Rätsel vor Ort zu lösen.

A digital puzzle trail through the car-free mountain village. Visit the highlights and try to solve the riddles on the spot.



### KRIMISPASS JUNGFRAU REGION

› [jungfrauregion.swiss](https://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.



### LUDOTRAIL SPIEL DICH DURCH MÜRREN

› [ludotrail.ch](https://ludotrail.ch)

Spielspass für die ganze Familie ab Juli 2024. Ticketbuchung im Voraus online – der Spiele-Rucksack kann im Alpinen Sportzentrum Mürren abgeholt werden.

Fun Family Games in Mürren starting in July 2024. Ticket bookable online in advance - the games backpack can be picked up at the Alpine Sports Centre Mürren.

# FAMILIENSPASS

## FAMILY FUN



### FLOWER PARK

Allmendhubel

› [schilthorn.ch](https://schilthorn.ch)

Riesige Alplumen, 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](https://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](https://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](https://muerren.swiss)

Gegenüber vom Alpinen Sportzentrum können sich die Kinder auf dem Spielplatz austoben.

Opposite the Alpine Sports Centre, children can let off steam in the playground.



### BRÄTELSTELLE IM TAL FIREPLACE IM TAL

› [gimmelwald.ch](https://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.



### WASSER LABYRINTH WATER LABYRINTH

Allmendhubel

› [schilthorn.ch](https://schilthorn.ch)

Das Wasserlabyrinth auf dem Allmendhubel verspricht actionreiche Duelle! Wer erreicht das Ziel schneller, ohne vom kühlen Nass getroffen zu werden? Spass und Abkühlung, nicht nur an warmen Sommertagen, sind garantiert.

The new water maze on Allmendhubel promises action-packed duels! Who will reach the goal faster without being hit by the cool water? Fun and cooling down, not only on warm summer days, are guaranteed.



# ABENTEUER ADVENTURE

## ABENTEUER

Wer den Kick sucht, ist bei uns am richtigen Ort, sei es am Gletschirm über dem Lauterbrunnental, Mountainbike-Tour auf einem der vielen Trails 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, Mountain Biking on one of the trails or get your kick at the Via Ferrata/ Fixed steel cable walk Mürren-Gimmelwald. Guaranteed thrills!

## LINKS

› [muerren.swiss](https://muerren.swiss)

› [outdoor.ch](https://outdoor.ch)

# KLETTERN CLIMBING



## KLETTERGARTEN

Riggli, Schilthorngebiet  
Gimmelwald, Richtung Sefinental

## WEITERE KLETTERSTEIGE MORE VIA FERRATAS

- › outdoor.ch
- › Klettersteig Ostegg, Grindelwald
- › Klettersteig Rotstock, Grindelwald
- › Klettersteig Schwarzhorn, Grindelwald

## KLETTERSTEIG MÜRREN–GIMMELWALD VIA FERRATA MÜRREN–GIMMELWALD

Mürren–Gimmelwald · Ab From 01.06. bis until 31.10.  
› [klettersteig-muerren.ch](http://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.

### MIETAUSRÜSTUNG EQUIPMENT RENTAL

Intersport Mürren-Schilthorn, Mürren CHF30.00  
Reservation: <https://intersport-muerren.ch/bikes-via-ferrata/>

Voraussetzungen: 40–120 kg und mindestens 145 cm.  
Requirements: 40–120 kg and at least 145 cm tall.

### GEFÜHRTE TOUREN GUIDED TOURS

[buchen/booking\\_outdoor.ch](http://buchen/booking_outdoor.ch)  
Preis CHF 169.00, Mindestalter 12 Jahre  
Price CHF 169.00, minimum 12 years

## KLETTERSTEIG VIA FERRATA

MÜRREN-GIMMELWALD

**GEFÜHRTE TOUREN  
GUIDED TOURS**

ab | from  
**CHF 169.–**

Buche | Book online oder | or +41 33 224 07 01

**OUTDOOR**  
BERGFÜHRER GRINDELWALD

# VON ALLMEN BAU AG

Beim Brunnen, 3825 Mürren  
 Telefon 033 856 01 01, Fax 033 856 01 02  
[info@vonallmenbau.ch](mailto:info@vonallmenbau.ch)

## AIR-GLACIERS

FÜR SIE DA, WO UND WANN  
 SIE UNS BRAUCHEN.

Heliskiing, Rundflüge, Taxiflüge,  
 Rettung, Transportflüge.

HERE FOR YOU,  
 WHENEVER YOU NEED US.

Heliskiing, scenic, taxi, rescue and  
 transport flights.

Rundflug ab  
 Scenic flight from  
 Vol panoramique dès

**175.-** CHF  
 /Pers.

AIR-GLACIERS.CH



T: +41 33 856 05 60 E: [agl@air-glaciers.ch](mailto:agl@air-glaciers.ch)

Übrigens auch online  
 erhältlich.



# HR KAFFEE

Dä vo hie!

Hergestellt im

Berner Oberland

Erhältlich in  
 ausgewählten  
**coop**-Verkaufsstellen  
 im Berner Oberland.



[hr-kaffee.ch](http://hr-kaffee.ch)



## KURSE & MIETMATERIAL COURSES & RENTAL EQUIPMENT

### MIETMATERIAL RENTAL EQUIPMENT

INTERSPORT MÜRREN-SCHILTHORN

Täglich Daily 9.00–18.00 h

T +41 33 855 23 55 › [intersport-muerren.ch](http://intersport-muerren.ch)

IMBODEN BIKE LAUTERBRUNNEN

Täglich Daily

T +41 79 382 44 39

› [imboden-bike.ch/de/vermietung#booking](http://imboden-bike.ch/de/vermietung#booking)

### BERGSTEIGEN MOUNTAINEERING

OUTDOOR SWITZERLAND AG

T +41 33 224 07 07 › [outdoor.ch](http://outdoor.ch)

### WANDERN HIKING

MÜRREN TOURISMUS

T +41 33 856 86 86 › [muerren.swiss](http://muerren.swiss)

NICK GWILLIAM

T +41 79 283 53 60 › [toursbylocals.com](http://toursbylocals.com)

PETER VON FELLEBERG

T +41 79 313 75 04 › [wanderfreude.ch](http://wanderfreude.ch)

Mountain Bike, e-Bike  
 Mountain Bike, e-Bike

Klettersteig Set  
 Via ferrata equipment

Wanderschuhe  
 Hiking boots

# 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.

### IDEEN MOUNTAIN BIKE TOUREN

- Grütsch Trail, Downhill Grütschalp- Lauterbrunnen
- Mürren- Isenfluh- Lauterbrunnen- Stechelberg- Gimmelwald- Mürren
- Mürren- Gimmelen- Spielbodenalp retour
- Lauterbrunnen- Trachsellaunen
- Mürren- Lauterbrunnen- Wengen (Bahn)- Kleine Scheidegg- Grindelwald



### LINKS

[muerren.swiss/mountainbike](https://muerren.swiss/mountainbike)

JUNGFRAU  
TOP OF EUROPE

# Jungfrauoch

## TOP OF EUROPE

### Zur höchstgelegenen Bahnstation Europas • 3454 m

Der Tagesausflug geht hoch hinaus. Unterwegs gewährt Ihnen das Jahrhundert-Bauwerk einen überwältigenden Ausblick auf die riesige Gletscherwelt des Eismees. **Eine Welt aus Eis und Schnee.**

### To Europe's highest railway station • 3454 m

Your day excursion will take you upwards. Constructed at the turn of the 20th century, the station complex gives you unrivalled views across the vast «Sea of Ice» glacier world. **A world of ice and snow.**



### Eiger Express

47 Minuten schneller aufs Jungfrauoch – Top of Europe  
47 minutes faster to Jungfrauoch – Top of Europe

Grindelwald-First – Top of Adventure



Schynige Platte – Top of Swiss Tradition



Harder Kulm – Top of Interlaken



# 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](https://gleitschirmclub-lauterbrunnental.ch)

› [airtime-paragliding.com](https://airtime-paragliding.com)

› [paragliding-jungfrau.ch](https://paragliding-jungfrau.ch)



# TANDEM FLUG TANDEM FLIGHT



## TANDEM FLUG TANDEM FLIGHT

› [airtime-paragliding.ch](https://airtime-paragliding.ch) › [paragliding-jungfrau.ch](https://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 CHF 190 · 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.

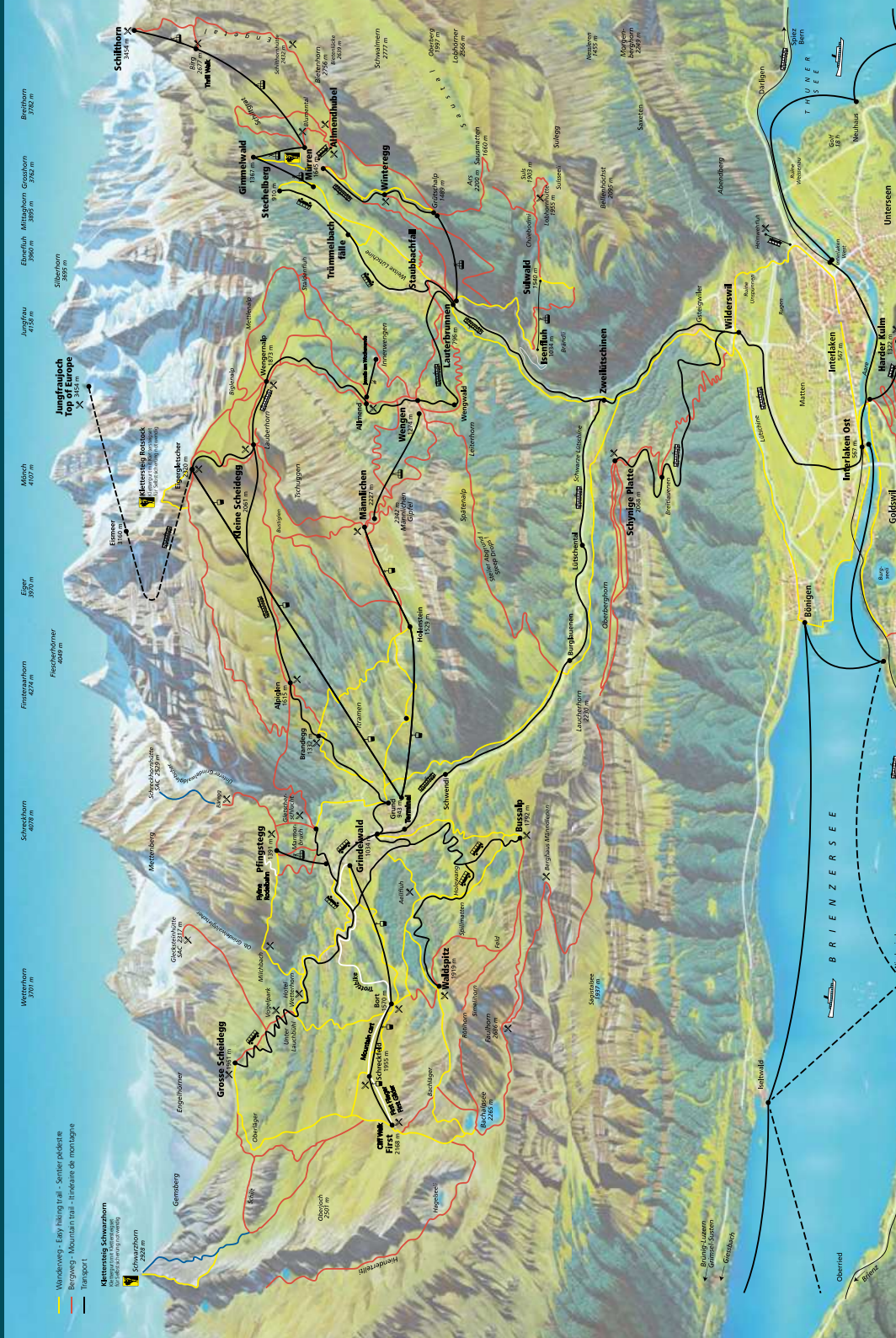
#### DOUBLE AIRTIME

Kosten cost CHF 290 · 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.

# JUNGFRAU REGION



# MÜRREN - SCHILTHORN



# 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.

### AUSFLUGSIDEEN IDEAS EXCURSIONS

- Schilthorn Piz Gloria
- Thrill Walk, Birg
- Allmendhubel, Flower Park
- Männlichen, Lieselotteweg
- Grindelwald-First, Cliff Walk, First Flyer, First Glider, Mountain Cart, Trottibike
- Sulwald Isenfluh, Trottibikes
- Jungfraujoche - Top of Europe
- Trümmelbachfälle, Wasserfälle im Berginneren
- Kleine Scheidegg, Eigernordwand

### LINKS

› [muerren.swiss](https://muerren.swiss)

› [sportzentrum-muerren.ch](https://sportzentrum-muerren.ch)

› [schilthorn.ch](https://schilthorn.ch)

› [jungfrau.ch](https://jungfrau.ch)

# 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.

### AKTIVITÄTEN BEIM ALPINEN SPORTZENTRUM

- Yoga
- Qi Gong
- Pumptrack
- Fussballfeld

Massage buchen



### 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.

### OTHER ACTIVITIES AT THE ALPINE SPORTS CENTER

- Yoga
- Qi Gong
- Pumptrack
- Football

Book a massage



### LINKS

› [sportzentrum-muerren.ch](https://sportzentrum-muerren.ch)

# Ankommen und loslassen.

## ALPINE SPA – WELLNESS IN DEN BERGEN



### Alpine Spa

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



### Massage & Kosmetik

- > Teil- und Ganzkörpermassagen
- > Kosmetik
- > Gesichtsbehandlung/ Peeling
- > Craniosacral Therapie
- > Coaching



### Fitness

- > Laufband
- > Hanteln
- > Spinnbike
- > Trainingbank und mehr



### Hallenbad

- > 25 m Sportschwimmbecken
- > Massagepool
- > Kinderbecken



### Sporthalle

- > 44x22m
- > unterteilbare Trainingshalle in 1/3 und 2/3
- > Tennis & Badminton Feld



### Outdoor Whirlpool

- > 37°C Wassertemperatur
- > Aussicht auf die Berge
- > Zeit zum relaxen



### Time out Bistro

- > kalte & warme Drinks
- > kalte & warme Snacks
- > Gebäck/ Süßes
- > Apéro auf Vorbestellung

## WOHLBEFINDEN WELL-BEING



### SCHWIMMBAD SWIMMING POOL

15.05.–23.06.2024 13.00–18.15 Uhr (Letzter Eintritt 17.15 Uhr)  
Ab 24.06.2024 13.00–19.15 Uhr (Letzter Eintritt 18.30 Uhr)  
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

02.04.–23.06.2024 · 09.00–12.00/13.00–18.15 Uhr  
(Letzter Eintritt last entry 17.15 h)  
Ab from 24.06.2024 · 09.00–19.15 Uhr (Letzter Eintritt last entry 18.30 h) 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

02.04.–23.06.2024 13.00–18.15 Uhr (Letzter Eintritt last entry 17.15 h)  
Ab from 24.06.2024 13.00–19.15 Uhr (Letzter Eintritt last entry 18.30 h) 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, Ruheraum 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.

### Kontaktdaten

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





Pizza, Pasta & Schweizer Klassiker

Restaurant-Pizzeria | Arvenstübli | Pub



# Eiger Guesthouse

 Mürren

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



Täglicher Fahrbetrieb  
ins Wandergebiet • Themenweg • Trottybikes •  
Sulwald-Stübli mit Sonnenterrasse

## Isenfluh-Sulwald

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



lauberhorn.ch

# LAUBER HORN

FIS Ski World Cup  
+ Wengen

## 95. Internationale Lauberhornrennen Wengen

17.-19. Januar 2025

## WOHLBEFINDEN WELL-BEING



### AUSSEN-WHIRLPOOL OUTDOOR WHIRLPOOL

15.05.–23.06.2024 13.00–18.15 Uhr (Letzter Eintritt last entry 17.15 h)  
Ab from 24.06.2024 13.00–19.15 Uhr (Letzter Eintritt last entry 18.30 h)  
CHF 6.00 mit der Gästekarte (Goldencard)  
CHF 6.00 with the guestcard (Goldencard)

Geniessen Sie das atemberaubende Berg Panorama aus unserem Aussenwhirlpool bei einer Wassertemperatur von 37°C.

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



### MASSAGE & BEAUTY

Täglich • Reservation nötig  
Daily • Appointment needed

Relaxen Sie unter den Händen erfahrener Therapeuten. Die modernen Räume sind in warmen Erdfarben 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 colours, with cosy blankets, warm lighting and relaxing sounds create a comforting ambience of well-being.

### » MASSAGE & BEAUTY IN MÜRREN

<b>KOSMETIKERIN EVI ABBÜHL</b>	Alpines Sportzentrum Mürren	T +41 79 370 90 64 • <a href="mailto:kosmetik-abbuehl.com">kosmetik-abbuehl.com</a>
<b>MASSAGEPRAXIS SATPREMO</b>	Alpines Sportzentrum Mürren	T +41 79 409 13 10 • <a href="mailto:message-muerren.ch">message-muerren.ch</a>
<b>MASSAGEPRAXIS RITA DURANDI</b>	Alpines Sportzentrum Mürren	T +41 78 600 50 45 • <a href="mailto:message-muerren.ch">message-muerren.ch</a>
<b>MASSAGEN JONATHAN STAIKOS</b>	Alpines Sportzentrum Mürren	T +41 76 731 19 84 • <a href="mailto:staikosjonathan@gmail.com">staikosjonathan@gmail.com</a>

### » MASSAGEBEHANDLUNGEN FÜR HOTELEIGENE GÄSTE MESSAGES FOR HOTEL GUESTS

<b>HOTEL EIGER</b>	T +41 33 856 54 54 • <a href="mailto:hoteleiger.com">hoteleiger.com</a>
--------------------	---

Online Buchung



Online Booking





# 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](https://muerren.swiss)

› [gimmelwald.ch](https://gimmelwald.ch)

### » RESTAURANTS MÜRREN

ALTI METZG	T +41 33 252 88 17	› <a href="https://alti-metzg.ch">alti-metzg.ch</a>
ALPINES SPORTZENTRUM – TIME OUT BISTRO	T +41 33 856 86 95	› <a href="https://sportzentrum-muerren.ch">sportzentrum-muerren.ch</a>
ARVENSTÜBLI EIGER GUESTHOUSE	T +41 33 856 54 60	› <a href="https://eigerguesthouse.com">eigerguesthouse.com</a>
INSPORT COFFEE BAR	T +41 33 855 23 55	› <a href="https://intersport-muerren.ch">intersport-muerren.ch</a>
CAFÉ LIV	T +41 76 213 73 05	› <a href="https://cafeliv.business.site">cafeliv.business.site</a>
EIGERSTÜBLI HOTEL EIGER	T +41 33 856 54 54	› <a href="https://dreiberge.ch">dreiberge.ch</a>
DREI BERGE HOTEL BRASSERIE	T +41 33 855 14 01	› <a href="https://dreibergehotel.ch">dreibergehotel.ch</a>
RESTAURANT ALPENBLICK	T +41 33 855 13 27	› <a href="https://alpenblick-muerren.ch">alpenblick-muerren.ch</a>
RESTAURANT ALPENRUH	T +41 33 856 88 00	› <a href="https://alpenruh-muerren.ch">alpenruh-muerren.ch</a>
RESTAURANT ALPINA	T +41 33 855 13 61	› <a href="https://alpinamuerren.ch">alpinamuerren.ch</a>
RESTAURANT BLUMENTAL	T +41 33 856 88 56	› <a href="https://blumental-muerren.ch">blumental-muerren.ch</a>
RESTAURANT EDELWEISS	T +41 33 856 56 00	› <a href="https://edelweiss-muerren.ch">edelweiss-muerren.ch</a>
RESTAURANT GRUEBI HOTEL JUNGFRAU	T +41 33 856 64 64	› <a href="https://hoteljungfrau.ch">hoteljungfrau.ch</a>
RESTAURANT REGINA	T +41 33 855 42 42	› <a href="https://reginamuerren.ch">reginamuerren.ch</a>
RESTAURANT STÄGERSTÜBLI	T +41 33 855 13 16	› <a href="https://staegerstuebli.ch">staegerstuebli.ch</a>
SKYLINE SHOP & BAR MÜRREN	T +41 33 856 88 50	› <a href="https://schilthorn.ch">schilthorn.ch</a>
THAM'S SNACK	T +41 33 856 01 10	› <a href="https://tham.ch">tham.ch</a>

### » RESTAURANTS GIMMELWALD

MOUNTAIN HOSTEL	T +41 33 855 17 04	› <a href="https://mountainhostel.com">mountainhostel.com</a>
PENSION GIMMELWALD	T +41 33 855 17 30	› <a href="https://pensiongimmelwald.com">pensiongimmelwald.com</a>

### » BERGRESTAURANTS MOUNTAIN RESTAURANTS

360°-RESTAURANT PIZ GLORIA	T +41 33 826 00 07	› <a href="https://schilthorn.ch">schilthorn.ch</a>
RESTAURANT-HOTEL SONNENBERG	T +41 33 856 88 66	› <a href="https://restaurant-sonnenberg.ch">restaurant-sonnenberg.ch</a>
BERGRESTAURANT WINTEREGG	T +41 33 828 70 90	› <a href="https://restaurant-winteregg.ch">restaurant-winteregg.ch</a>
BISTRO BIRG	T +41 33 826 00 07	› <a href="https://schilthorn.ch">schilthorn.ch</a>
LOBHORNHÜTTE	T +41 33 856 88 64	› <a href="https://lobhornhuette.ch">lobhornhuette.ch</a>
PANORAMA RESTAURANT ALLMENDHUBEL	T +41 33 826 00 07	› <a href="https://schilthorn.ch">schilthorn.ch</a>
PENSION SUPPENALP	T +41 33 855 17 26	› <a href="https://suppenalp.ch">suppenalp.ch</a>
ROTSTOCKHÜTTE	T +41 33 855 24 64	› <a href="https://rotstockhuette.ch">rotstockhuette.ch</a>
SPIELBODENALP	T +41 79 646 91 16	
SCHILTHORNHÜTTE	T +41 33 855 50 53	› <a href="https://schilthornhuette.com">schilthornhuette.com</a>

### » BARS & CLUBS NIGHTLIFE

DISCO BLIEMLICHÄLLER HOTEL BLUMENTAL	T +41 33 856 88 56	› <a href="https://blumental-muerren.ch">blumental-muerren.ch</a>
TÄCHI BAR HOTEL EIGER	T +41 33 856 54 54	› <a href="https://hoteleiger.com">hoteleiger.com</a>



# 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](http://muerren.swiss)

› [gimmelwald.ch](http://gimmelwald.ch)

## » MÜRREN HOTELS

ALPENBLICK **	T +41 33 855 13 27	› <a href="http://alpenruh-muerren.ch">alpenruh-muerren.ch</a>
ALPENRUH ***	T +41 33 856 88 00	› <a href="mailto:alpenruh@schilthorn.ch">alpenruh@schilthorn.ch</a>
ALPINA **	T +41 33 855 13 61	› <a href="http://alpinamuerren.ch">alpinamuerren.ch</a>
DREI BERGE HOTEL ***	T +41 33 855 14 01	› <a href="http://dreibergehotel.ch">dreibergehotel.ch</a>
BLUMENTAL ***	T +41 33 855 88 56	› <a href="http://blumental-muerren.ch">blumental-muerren.ch</a>
EDELWEISS ***	T +41 33 856 56 00	› <a href="http://edelweiss-muerren.ch">edelweiss-muerren.ch</a>
EIGER ****	T +41 33 856 54 54	› <a href="http://hoteleiger.com">hoteleiger.com</a>
EIGER GUESTHOUSE <small>SWISS LODGE</small>	T +41 33 856 54 60	› <a href="http://eigerguesthouse.com">eigerguesthouse.com</a>
JUNGFRAU ***	T +41 33 856 64 64	› <a href="http://hoteljungfrau.ch">hoteljungfrau.ch</a>
REGINA <small>SWISS LODGE</small>	T +41 33 855 42 42	› <a href="http://reginamuerren.ch">reginamuerren.ch</a>

## PENSION, GÄSTEHAUS, GRUPPENUNTERKUNFT PENSION, GUESTHOUSE, GROUP ACCOMMODATION

RESTAURANT-HOTEL SONNENBERG	T +41 33 855 11 27	› <a href="http://restaurant-sonnenberg.ch">restaurant-sonnenberg.ch</a>
CHALET FONTANA	T +41 78 642 34 85	› <a href="http://chaletfontana.ch">chaletfontana.ch</a>
JUGENDPAVILLON MÜRREN	T +41 33 855 18 32	› <a href="http://sportchalet.ch">sportchalet.ch</a>
PENSION SUPPENALP	T +41 33 855 17 26	› <a href="http://suppenalp.ch">suppenalp.ch</a>
SPORTCHALET	T +41 33 855 18 32	› <a href="http://sportchalet.ch">sportchalet.ch</a>

## BERGHÜTTE MOUNTAIN HUT

LOBHORNHÜTTE	T +41 79 656 53 20	› <a href="http://lobhornhuetten.ch">lobhornhuetten.ch</a>
ROTSTOCKHÜTTE	T +41 33 855 24 64	› <a href="http://rotstockhuetten.ch">rotstockhuetten.ch</a>
SPIELBODENALP	T +41 79 646 91 16	
SCHILTHORNHÜTTE	T +41 33 855 50 53	› <a href="http://schilthornhuetten.com">schilthornhuetten.com</a>

## FERIENWOHNUNGEN HOLIDAY APARTMENTS

FERIENWOHNUNGSSERVICE HOLIDAY APARTMENT SERVICES	T +41 79 563 11 79	› <a href="mailto:info@fewo-services.ch">info@fewo-services.ch</a>
MÜRREN TOURISMUS	T +41 33 856 86 86	› <a href="mailto:info@muerren.swiss">info@muerren.swiss</a>
TOP APARTMENTS HOLIDAY APARTMENT SERVICES	T +41 33 855 37 06	› <a href="http://topapartments.ch">topapartments.ch</a>

## » GIMMELWALD

### PENSION, GÄSTEHAUS, GRUPPENUNTERKUNFT PENSION, GUESTHOUSE, GROUP ACCOMMODATION

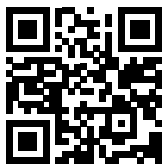
ESTHER'S GUESTHOUSE	T +41 33 855 54 88	› <a href="http://esthersguesthouse.ch">esthersguesthouse.ch</a>
MOUNTAIN HOSTEL	T +41 33 855 17 04	› <a href="http://mountainhostel.com">mountainhostel.com</a>
OLLE & MARIA'S BED & BREAKFAST	T +41 33 855 35 75	› <a href="http://olleandmarias.ch">olleandmarias.ch</a>
PENSION GIMMELWALD	T +41 33 855 17 30	› <a href="http://hotel-pensiongimmelwald.ch">hotel-pensiongimmelwald.ch</a>
GIMMELWALD TOURISMUS	T +41 33 856 86 86	› <a href="http://gimmelwald.ch">gimmelwald.ch</a>

# VORSCHAU WINTER

## WINTER PREVIEW



Einen Ausblick auf die Winter Highlights in unserer Region, natürlich kommen noch viele weitere Veranstaltungen hinzu, welche Sie immer aktuell auf der Website von Mürren finden



A preview of the winter highlights in our region, of course there are many more events to come, which you can always find up-to-date on the website of Mürren



### EVENTS WINTER

- Int. Lauberhornrennen
- Int. Infernorennen
- Curlingturniere
- White Style Open
- Telemark Only

# TRÜMMEL- BACH- FÄLLE

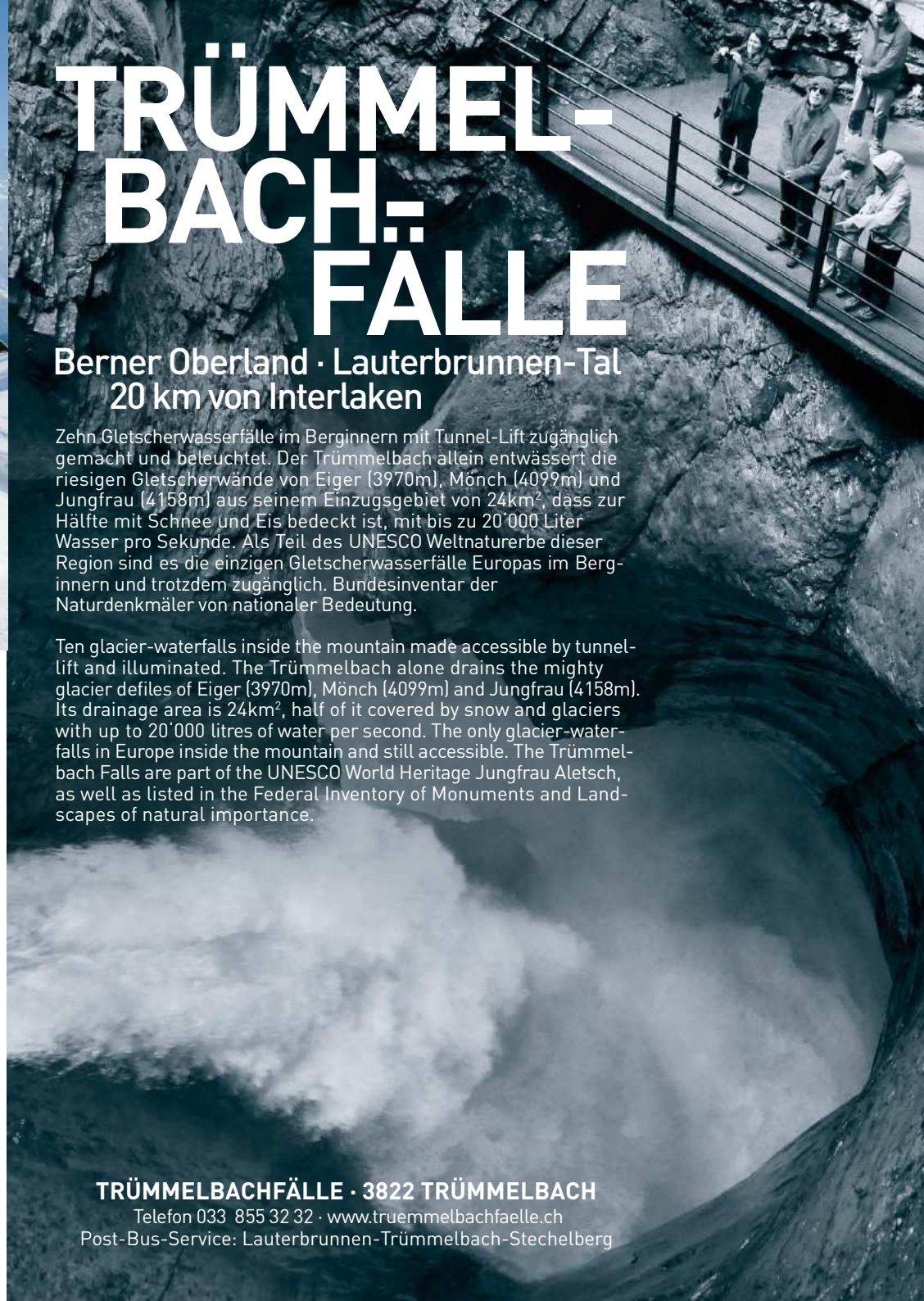
Berner Oberland · Lauterbrunnen-Tal  
20 km von Interlaken

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 24km<sup>2</sup>, das zur Hälfte mit Schnee und Eis bedeckt ist, mit bis zu 20'000 Liter Wasser pro Sekunde. Als Teil des UNESCO Weltkulturerbe 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 24km<sup>2</sup>, 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](http://www.truemmelbachfaelle.ch)  
Post-Bus-Service: Lauterbrunnen-Trümmelbach-Stechelberg



# Swiss Skyline

Eiger . Mönch . Jungfrau

**Schilthorn**  
Piz Gloria



[www.schilthorn.ch](http://www.schilthorn.ch)