



Ferien
&
Freizeit
guide

für die Region rund um Bern



Inhalt

Aare- und Kiesental

- 6 Themenwege
- 8 Wanderung
- 9 Museen, Kultur, Sport und Freizeit

Laupen und Fraubrunnen

- 14 Themenwege
- 16 Wanderung
- 17 Museen, Kultur, Sport und Freizeit

Naturpark Gantrisch

- 22 Themenwege
- 25 Wanderung
- 26 Museen, Kultur, Sport und Freizeit

Impressum

Herausgeber: Regionalkonferenz Bern-Mittelland RKBM,
Fachbereich Regionalpolitik, www.bernmittelland.ch

Projektleitung: Sarina Scheidegger

Gestaltung: www.weberagentur.ch

Lektorat: www.formulierz.ch

Druck: www.jakobdruck.ch

Auflage: 50 000 Exemplare



Regionen





Eine vielfältige Ausflugsregion

Die Region Bern-Mittelland ist eine kulturell und landschaftlich vielseitige Gegend. Der vorliegende Ferien- und Freizeitguide stellt auf 32 Seiten in kurzer, knapper Form ausgewählte Freizeitaktivitäten, Kulturorte, Sehenswürdigkeiten sowie Kultur- und Naturlandschaften vor.

Der Guide, den der Fachbereich Regionalpolitik der Regionalkonferenz Bern-Mittelland RKBM zusammengestellt hat, präsentiert ausschliesslich Angebote aus dem ländlichen Raum. Gegliedert ist die Broschüre in die drei Teilregionen Aare- und Kiestal, Laupen und Fraubrunnen sowie Naturpark Gantrisch.

Zu Fuss auf Entdeckungsreise

Die landschaftliche Schönheit und die Sehenswürdigkeiten jeder Teilregion kommen besonders gut auf den drei Wanderungen zur Geltung, welche die Berner Wanderwege (BWW) für diesen Guide ausgewählt haben. Viele weitere abwechslungsreiche Touren aus der Region Bern-Mittelland finden sich auf der Website der BWW: www.bernerwanderwege.ch/wanderplaner

Herzlichen Dank

Ein grosses Dankeschön geht an fotbeatrice aus Laupen für die zur Verfügung gestellten Fotos. Ebenfalls dankt der Fachbereich Regionalpolitik allen, die es durch Beratung, Gespräche und Informationsbeschaffung ermöglicht haben, diesen Ferien- und Freizeitguide zu erstellen.

Was ist die Regionalpolitik?

Die Regionalpolitik setzt sich für den ländlichen Raum ein. Sie will mit ihren Förderinstrumenten die Wettbewerbsfähigkeit stärken, zur Schaffung und Erhaltung von Arbeitsplätzen beitragen und so die ländlichen Gemeinden bei der Bewältigung des Strukturwandels unterstützen.

Die Regionalpolitik ist eine Gemeinschaftsaufgabe von Bund, Kanton und Region. Zuständig in der Region Bern-Mittelland ist die Regionalkonferenz Bern-Mittelland RKBM: Insgesamt 60 Gemeinden gehören der Teilkonferenz Regionalpolitik an.

Weitere Informationen:
www.bernmittelland.ch

Kontakt

Regionalkonferenz
Bern-Mittelland RKBM
Fachbereich Regionalpolitik
Holzikofenweg 22
Postfach
3001 Bern
Telefon 031 370 40 70
regionalpolitik@bernmittelland.ch





Aare- und Kiesental

Themenwege

- 1 Barfusspfad Kiesen
- 2 Die Oberthaler Wanderwege
- 3 «emmental»-Literaturweg
- 4 Erlebnisweg Brenzikofen
- 5 Moospfad Walkringen
- 6 Nachhaltigkeitsweg Arnisäge



Barfusspfad Kiesen

Im Grenzgebiet der Gemeinden Kiesen, Oppligen und Wichtrach führt ein gepflegter Naturpfad durch den Wald. Er lädt ein zum Barfusslaufen. Sogar eine Wassertretstelle gehört dazu. Wer etwas über den gesundheitlichen Nutzen des Barfussgehens erfahren möchte, findet am Ende des rund 1,5 Kilometer langen Pfads Informationen dazu. www.barfuss-pfad.info

Die Oberthaler Wanderwege

Sechs unterschiedlich anspruchsvolle Wanderrouten auf Gemeindegebiet von Oberthal vereint der Wanderführer der Oberstufenschülerinnen und -schüler. Erarbeitet wurde er im Rahmen einer Projektarbeit, die Routen wurden von den Schülerinnen und Schülern sorgfältig ausgesucht, kombiniert und abgewandert. www.oberthal.ch/wandern

«emmental»-Literaturweg

In Konolfingen, Friedrich Dürrenmatts Geburtsort, führen zwei Rundwege an Orten aus der Jugendzeit des Schriftstellers vorbei. Zweieinhalb Stunden dauert der längere Weg, 45 Minuten der kürzere. Informationstafeln sowie die App «Wanderwege vor den Toren Berns» informieren über Dürrenmatts Schaffen und Denken. www.kiesental.ch

Erlebnisweg Brenzikofen

Dieser spannende Erlebnisweg rund um den Zwerg Funklida startet am Bahnhof in Brenzikofen, führt durch den Wald und der Rotache entlang. An mehreren Posten treiben auch die übrigen Gängda-Zwerge ihr Unwesen – jeder auf seine Weise. Die Gängdas unterhalten die Besucherinnen und Besucher ab dem Sommer 2017. www.erlebnisweg-brenzikofen.ch

Moospfad Walkringen

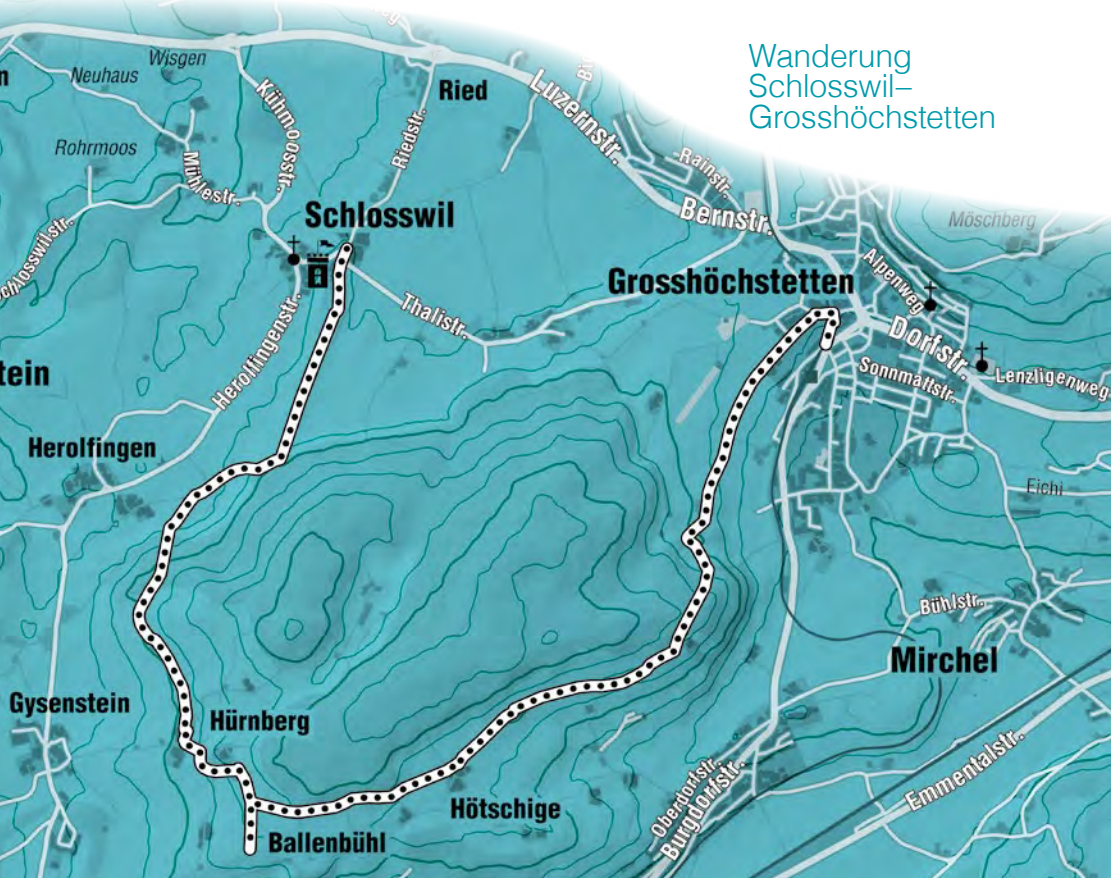
Der Moospfad führt in rund 35 Minuten vom Bahnhof Walkringen über das Walkringen-Wikartswilmoos zum Rütthubelbad mit dem Sensorium. Entlang des Weges vermitteln Infotafeln Fakten über die Gemeinde Walkringen, das Walkringen-Wikartswilmoos und über die darin beheimateten Tiere. www.walkringen.ch/tourismus/moospfad.html

Nachhaltigkeitsweg Arnisäge

Der Erlebnispfad im Rotiholz führt die Besucherinnen und Besucher auf den fünf Abschnitten Sinnesweg, Geschichtsweg, Baumweg, Holzweg und Lotharweg auf unterschiedliche Arten ans Thema Nachhaltigkeit im Wald heran. Die zirka einstündige Rundwanderung beginnt und endet bei der Postautohaltestelle Arnisäge in Arni. www.arnibe.ch



Aare- und Kiesental



Wanderung
Schlosswil–
Grosshöchstetten

Um den Hürnberg

Die Wanderung um die bewaldete Kuppe des Hürnbergs bietet auf kurzer Strecke reichlich Abwechslung. Das mittelalterliche Schloss von Schlosswil mit seiner prachtvollen Allee markiert den Anfang. Weiter führt der Weg zum Aussichtspunkt Ballenbühl. Von hier aus überblickt man das

Aaretal und die Berner Alpen, den Niesen und die Voralpen: Stockhorn, Gantrisch, Nünenen. Stattliche Emmentaler Bauernhäuser lassen zudem nie Zweifel aufkommen, welche Ecke des Bernbiets die Wandernden hier erkunden.

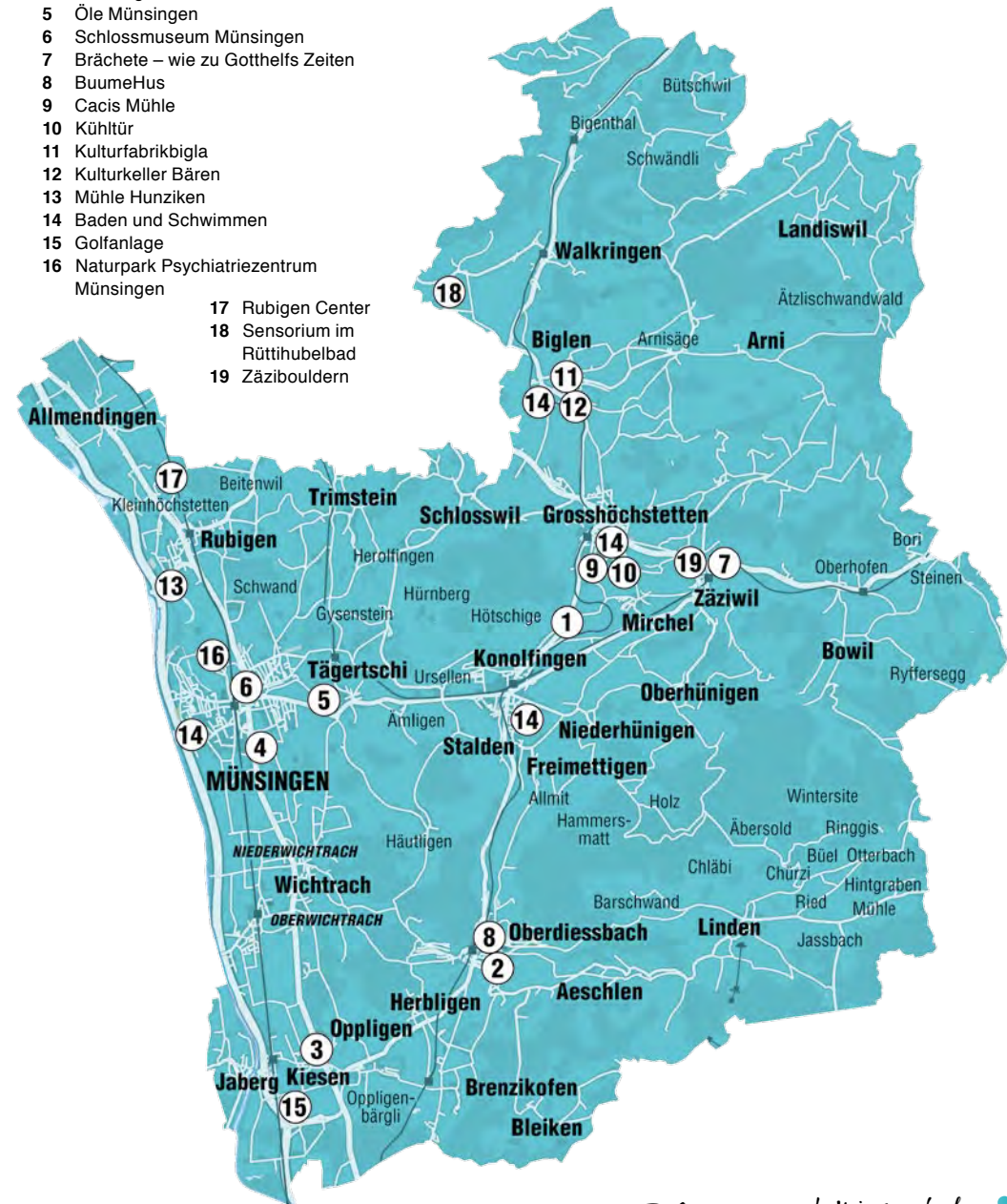
Weglänge: 7,1 Kilometer
Aufstieg: 210 Meter
Abstieg: 220 Meter
Wanderzeit: 2 Stunden
www.bernerwanderwege.ch/wanderplaner

Museen, Kultur, Sport und Freizeit

- 1 Dorfmuseum Alter Bären Konolfingen
- 2 Galerie Doktorhaus Oberdiessbach
- 3 Nationales Milchwirtschaftliches Museum Kiesen
- 4 Münsingens Römische Mosaik
- 5 Öle Münsingen
- 6 Schlossmuseum Münsingen
- 7 Brächette – wie zu Gotthelfs Zeiten
- 8 BuumeHus
- 9 Cacus Mühle
- 10 Kühltür
- 11 Kulturfabrikbigla
- 12 Kulturkeller Bären
- 13 Mühle Hunziken
- 14 Baden und Schwimmen
- 15 Golfanlage
- 16 Naturpark Psychiatriezentrum Münsingen
- 17 Rubigen Center
- 18 Sensorium im Rüttihubelbad
- 19 Zäzibouldern



Aare- und Kiesental





Dorfmuseum Alter Bären



Milchwirtschaftliches Museum



Öle Münsingen



Brächette



Cacia Mühle



Kühltür

Dorfmuseum Alter Bären Konolfingen

In jedem Zimmer entdecken Besucherinnen und Besucher unterschiedliche Aspekte vergangener Zeiten von Konolfingen. Daneben werden immer wieder originelle Sonderausstellungen präsentiert.
Burgdorfstrasse 85, 3510 Konolfingen, www.museum-alter-baeren.ch

Galerie Doktorhaus Oberdiessbach

1986 stellte erstmals ein Künstler sein Werk im ehemaligen Doktorhaus aus. Seither hat sich die Galerie mit Kunstausstellungen, Auktionen, Konzerten und Lesungen weit über die Region hinaus einen Namen gemacht.
Thunstrasse 7, 3672 Oberdiessbach, http://galeriedoktorhaus.jimdo.com

Nationales Milchwirtschaftliches Museum Kiesen

Das kleine Museum informiert Besucherinnen und Besucher über die Geschichte der Käserei und des KäSENS. Im Gebäude des Museums war einst die erste Talkäserei der Schweiz untergebracht; in der alten Käseküche erfahren Besucherinnen und Besucher, wie vor 200 Jahren Käse produziert wurde. Wechselausstellungen im Riegelhaus runden das Angebot ab.
Bernstrasse 15, 3629 Kiesen, www.museumkiesen.ch

Münsingens Römische Mosaik

Im 2. Jahrhundert nach Christus residierte da, wo heute die Kirche steht, ein wohlhabender Römer in einer prächtigen Villa mit eigenem Badehaus. Zwei Mosaikböden aus dem Badehaus erinnern an den einstigen Glanz: Sie dokumentieren den aufwendigen Lebensstil, den betuchte Römerinnen und Römer pflegten.
Thunstrasse 55, 3110 Münsingen, www.museum-muensingen.ch

Öle Münsingen

In der Alten Öle demonstrieren die «Ölimannen», wie vor 300 Jahren aus Nüssen, Raps, Mohn und Flachsamen Öl gepresst wurde. Museumsbesucherinnen und -besucher erfahren zudem Wissenswertes über Nutzen und Geschichte der ausgestellten historischen Geräte und Maschinen.
Mühletalstrasse, 3110 Münsingen, www.oele-muensingen.ch

Schlossmuseum Münsingen

Therese Keller, international bekannte Pionierin des Puppentheaters, ist Thema der einen von zwei Dauerausstellungen im Schlossmuseum. Die zweite widmet sich den ehemaligen Schlossbewohnerinnen und Schlossbewohnern. Jährlich im Oktober wird eine neue Sonderausstellung zu einem anregenden Thema aus Geschichte oder Gegenwart eröffnet.
Schlossstrasse 13, 3113 Münsingen, www.museum-muensingen.ch

Brächette – wie zu Gotthelfs Zeiten

In Zäziwil findet jedes Jahr, jeweils am letzten Mittwoch im September, die Brächette statt. Einheimische zeigen alte Handwerkskünste wie Riffeln, Vorbrechen, Brechen, Hecheln, Spinnen und Weben. Zur Brächette gehören auch Marktleute, die regionale und traditionelle Produkte feilbieten, sowie zahlreiche Essens- und Getränkestände.
www.zaeziwil.ch

BuumeHus

Das BuumeHus, einst ein Dorfladen, hat sich zu einem kleinen Zentrum für Detailhandels-geschichte entwickelt. Das Ladenmuseum lockt mit einer Zeitreise. Die Ausstellungen sind öffentlich, angemeldete Besucherinnen und Besucher erhalten eine Führung. Den Gewölbekeller bespielt der örtliche Kulturverein mit seinen Veranstaltungen.
Burgdorfstrasse 2, 3672 Oberdiessbach, www.buumehus.ch

Cacia Mühle

2001 befreiten Mäde und Salvatore Caci die Mühle Grosshöchstetten aus dem Dornröschenschlaf – heute veranstalten sie Jazz- und Blueskonzerte sowie Ausstellungen in Cacia Mühle. Mäde ist Keramikerin, Salvatore arbeitet mit Metall, und zusammen mit der Tochter Lucrezia sind sie herzliche Gastgeber.
Mühlebachweg 24, 3506 Grosshöchstetten, www.caci.ch

Kühltür

Musikfans kommen in der Kühltür auf ihre Kosten: Hier werden jährlich etwa zehn Konzerte verschiedener Stilrichtungen gespielt, manche von unbekannten Künstlerinnen und Künstlern, die Jahre später in aller Munde sind.
Mühlebachweg 22, 3506 Grosshöchstetten, www.kuehltuer.ch

Kulturfabrikgigla

Die Kulturfabrikgigla ist ein grosses und vielseitiges Kulturlokal. Ihr Programm-Mix reicht von Theater und Kabarett über Stand-up-Comedy und Zauberei bis hin zur Musik. Dazu werden im gemütlichen Bistro kulinarische Köstlichkeiten serviert.
Syrengasse 6, 3507 Biglen, www.kulturfabrikgigla.ch

Kulturkeller Bären

Der alte, charmante Naturstein-Gewölbekeller des Bären Biglen verfügt über ein schönes Ambiente. Auf kleiner Bühne wird hier regelmässig Kultur geboten – zum Beispiel jeden ersten Donnerstag im Monat ein Jazzkonzert.
Bärenstutz 17, 3507 Biglen, www.baeren-biglen.ch





Mühle Hunziken



Hallenbad Grosshöchstetten



Golfanlage

Mühle Hunziken

Weit über die Region hinaus reicht die Anziehungskraft der Mühle Hunziken. Kein Wunder, denn Pop, Rock, Blues, Funk, Jazz, World Music, auch Big Band, Canzoni und Comedy – alles schon gesehen und gehört in der Mühle. Auf Mundart und in fast jeder anderen Sprache.

[Mühle Hunziken, 3113 Rubigen, www.muehlehunziken.ch](#)

Baden und Schwimmen

Im Aare- und Kiesental locken im Sommer diverse Schwimmbäder. Münsingen bietet die Wahl zwischen Aare und Schwimmbecken, Konolfingen punktet mit einer Wasserrutsche. Spielplätze, Tischtennische oder Beachvolleyfelder sorgen für Unterhaltung ausserhalb des Wassers. Um die Verpflegung der Badegäste kümmern sich kleinere oder grössere Restaurants. In Grosshöchstetten badet man auch im Winter – im Hallenbad.

[Moosweg 26, 3506 Grosshöchstetten, www.grosshoechstetten.ch](#)
[Belpbergstrasse 50, 3110 Münsingen, www.muensingen.ch](#)
[Fröschbühl, 3507 Biglen, www.biglen.ch](#)
[Inselstrasse 15, 3510 Konolfingen, www.inseli.weebly.com](#)

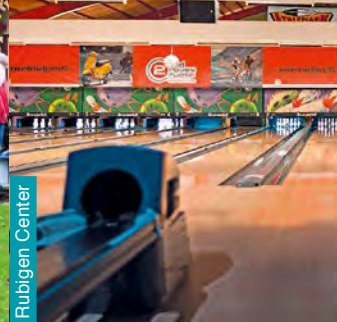
Golfanlage

Die Neun-Loch-Anlage der Public Golf Aaretal AG ist abwechslungsreich gestaltet und begeistert mit einem wunderschönen Ausblick ins Emmental und über die Berner Alpen. Der Golfclub bietet zudem Kurse für jede Altersklasse und jedes Spielniveau an.

[Professoreistrasse 36, 3629 Kiesen, www.golfaaretal.ch](#)



Naturpark Psychiatriezentrum



Rubigen Center



Sensorium im Rütthubelbad

Naturpark Psychiatriezentrum Münsingen

Der öffentlich zugängliche Naturpark des Psychiatriezentrums beherbergt einen schönen Wildgarten, ein Labyrinth sowie einen grosszügigen Kinderspielplatz. Es gibt auch eine Minigolfanlage mit 14 Bahnen, und jedes zweite Wochenende im Sommerhalbjahr dreht eine Dampfbahn ihre Runden durch den Park. Kaffee trinken kann man auch – im Parkrestaurant.

[Hunzigenallee 1, 3110 Münsingen, www.pzm.gef.be.ch](#)

Rubigen Center

Im Rubigen Center können sich Sportlerinnen und Genieser mit Bowling, Pit Pat, Squash, Indoor Golf, Billard, Flipperkästen und weiteren Spielen vergnügen. Für das kulinarische Wohl der Besucherinnen und Besucher sorgen Restaurant und Sportbar.

[Altes Riedgässli 28, 3113 Rubigen, www.rubigencenter.ch](#)

Sensorium im Rütthubelbad

Im Sensorium dreht sich alles um Sinneswahrnehmungen. Die rund 70 Stationen der Dauerausstellung regen die Sinne der Besucherinnen und Besucher an – durch Klänge, Farben, Schwingungen, Düfte, Licht und Dunkelheit. Das Sensorium zeigt zudem jedes Jahr eine neue Sonderausstellung.

[Rütthubel 29, 3512 Walkringen, www.sensorium.ch](#)

Zäzibouldern

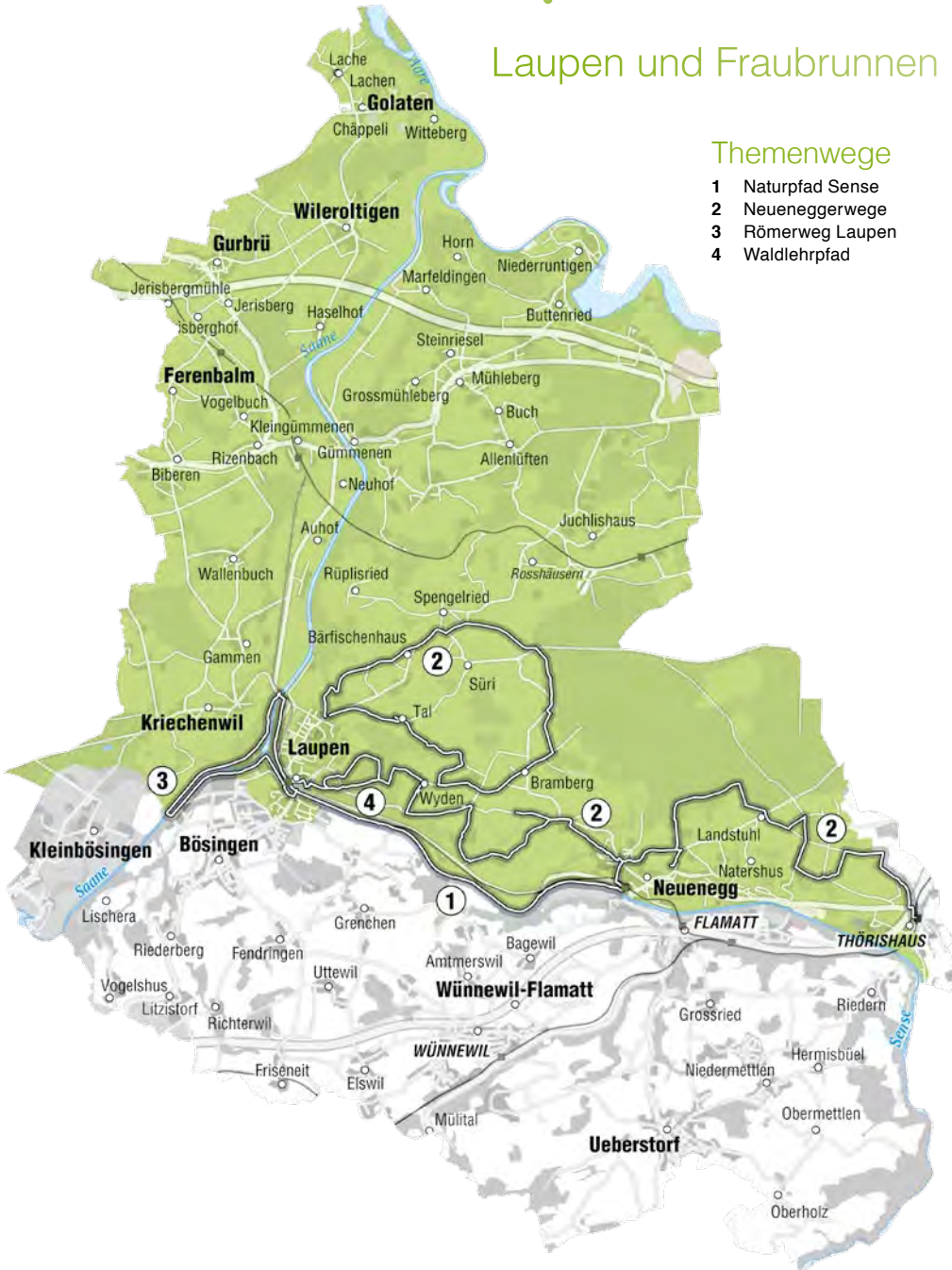
In einer ehemaligen Auto-garage in Zäziwil wird heute gebouldert. Bouldern ist Klettern auf Absprunghöhe und ohne Seil. Unter den Kletternden liegen Schaumstoffmatten für weiche Abstürze. Kletterschuhe können gemietet werden.

[Thunstrasse 2, 3532 Zäziwil, www.kletterkurs.ch](#)





Laupen und Fraubrunnen



Themenwege

- 1 Naturpfad Sense
- 2 Neueneggerwege
- 3 Römerweg Laupen
- 4 Waldlehrpfad



Naturpfad Sense

Auf dem Naturpfad von Neueneegg nach Laupen informieren Schautafeln die Wandernden über die Besonderheiten der Flusslandschaft. Horchstangen und Gucklöcher sorgen für Abwechslung. Die Gehzeit beträgt rund anderthalb Stunden, der Weg ist kinderwagen- und fahrradtauglich.

www.pro-neueneegg.com/naturpfad-sense

Neueneggerwege

Die Neueneggerwege – das sind drei Wanderungen mit Gehzeiten zwischen zwei und zweieinhalb Stunden. Entlang der Wege stehen Tafeln mit QR-Codes, über die sich Informationen zu den Standorten abrufen lassen; etwa zu Schlachten, welche die Eidgenossen hier einst ausfochten.

www.neueneggerwege.ch

Römerweg Laupen

Beim Zusammenfluss von Saane und Sense sind Überreste einer Römerbrücke gefunden worden, die heute noch sichtbar sind. Die Brücke gehörte zur Verbindung Vindonissa–Aventicum, der Hauptverkehrsstrasse zwischen Windisch und Avenches. 1995 wurde auf der Spur der alten Römerstrasse ein rund zweistündiger Rundweg mit Erläuterungstafeln angelegt.

www.regionlaupen.ch

Waldlehrpfad

Hinter dem Schloss in Laupen beginnt der rund 2,5 Kilometer lange Rundgang. Über 30 Infotafeln geben Auskunft zur vielfältigen Pflanzen- und Tierwelt des Laupenholzwaldes. Der Waldlehrpfad bringt den Besuchenden die Natur näher und schult das Auge für den Lebensraum Wald.

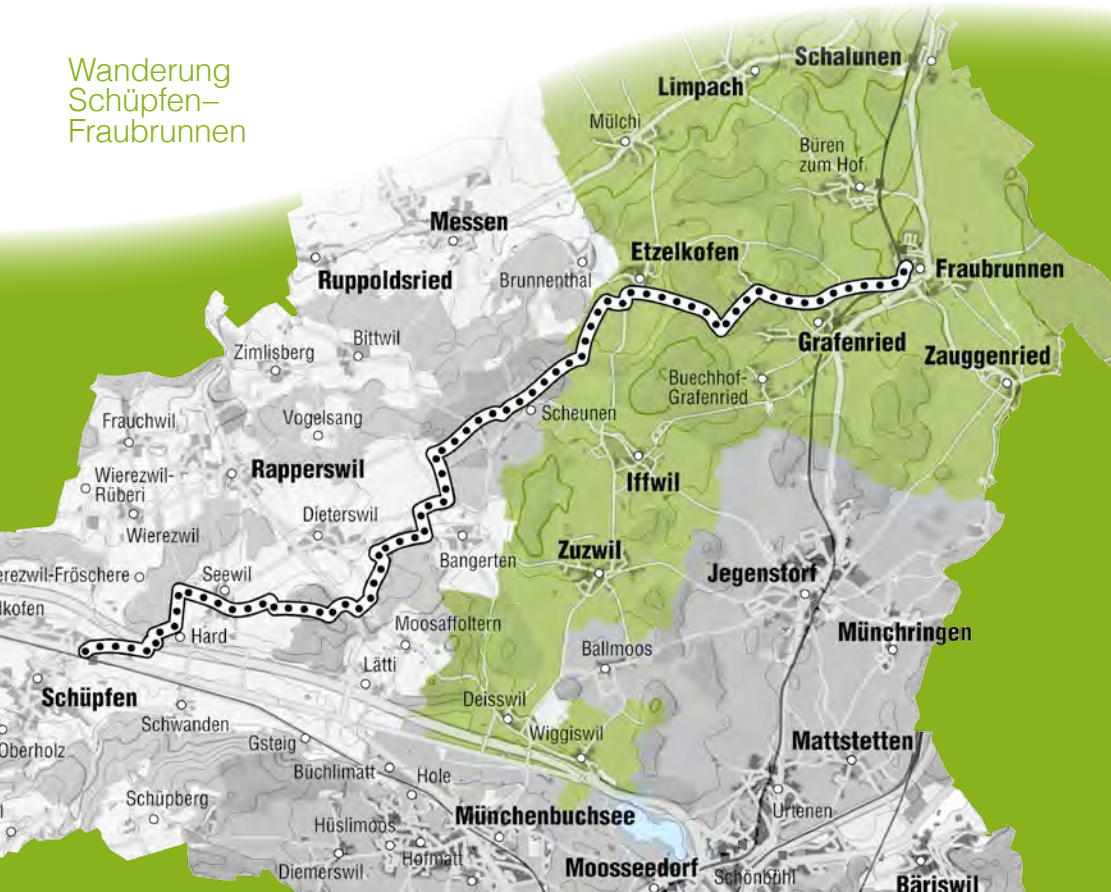
www.laupen.ch





Laupen und Fraubrunnen

Wanderung Schöpfen- Fraubrunnen



Ins Herz des Fraubrunnenamtes

Die beschauliche Wanderung führt von Schöpfen über das Plateau von Rapperswil ins Herz des ehemaligen Fraubrunnenamtes, nach Fraubrunnen selbst. Die hügelreiche Moränenlandschaft gilt auch heute noch als Kornkammer des Bernbiets.

Imposant sind die stolzen Bauernhäuser, vor allem in der Gemeinde Etzelkofen, und die Kirche von Grafenried. Zudem bieten sich unterwegs schöne Ausblicke über bunte Felder zu den Alpen und zum Jura.

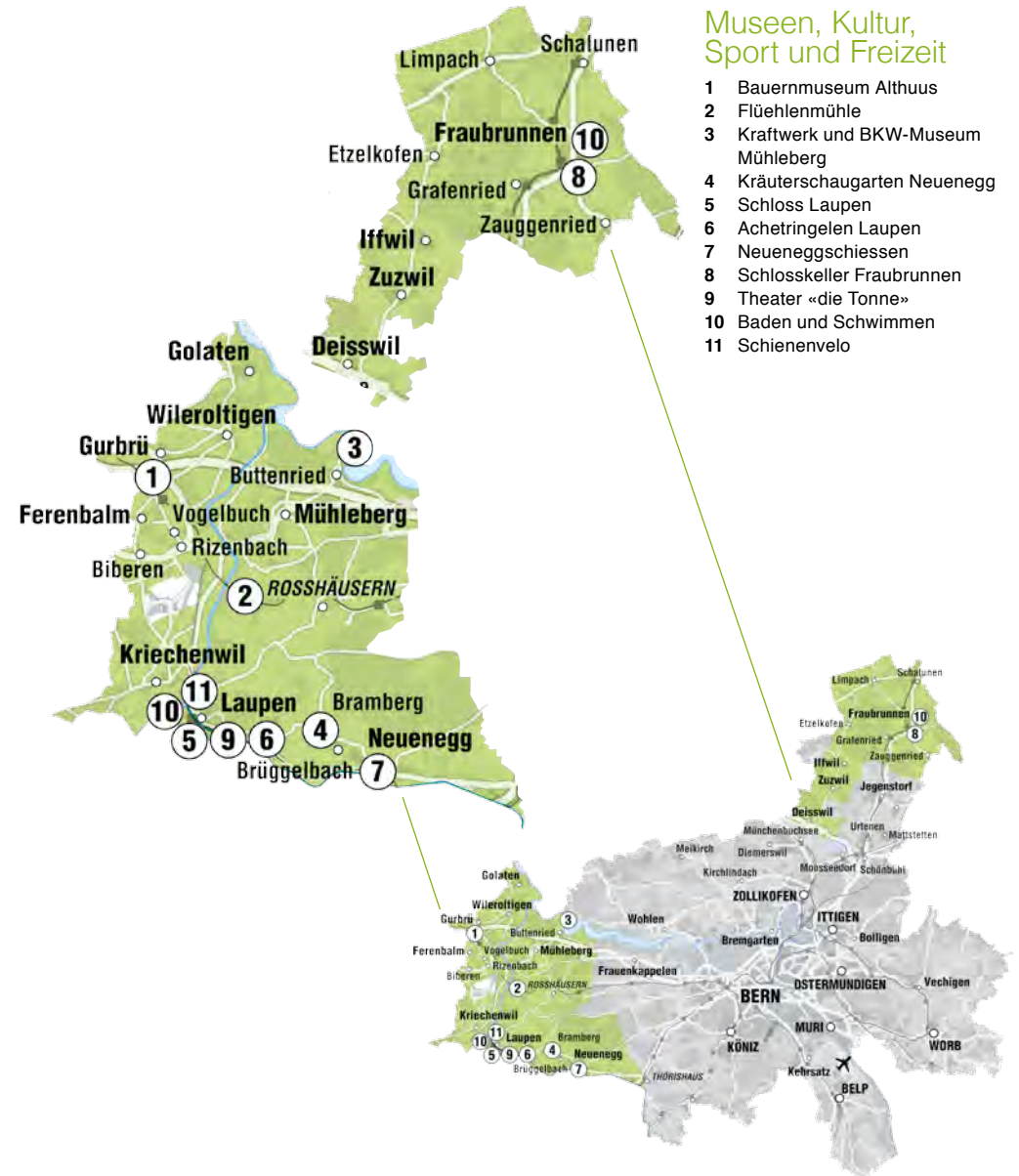
Weglänge: 14,8 Kilometer
Aufstieg: 300 Meter
Abstieg: 320 Meter
Wanderzeit: 3 Stunden 40 Minuten



Laupen und Fraubrunnen

Museen, Kultur, Sport und Freizeit

- 1 Bauernmuseum Althaus
- 2 Flühlenmühle
- 3 Kraftwerk und BKW-Museum Mühleberg
- 4 Kräuterschaugarten Neuenegg
- 5 Schloss Laupen
- 6 Achtringelen Laupen
- 7 Neueneggschiessen
- 8 Schlosskeller Fraubrunnen
- 9 Theater «die Tonne»
- 10 Baden und Schwimmen
- 11 Schienenvelo





BKW-Museum Mühleberg



Kräuterschaugarten



Schloss Laupen

Bauernmuseum Althaus

Das Althaus ist ein Prunkstück alter Bauhandwerks-Kunst und birgt 300-jährige Schätze des ländlichen bäuerlichen Lebens und Wirtschaftens. Seit 1970 als Bauernmuseum geführt, zeigt es authentisch eingerichtete Wohn- und Wirtschaftsräume, aber auch ländliche Handwerkskunst über die Zeit.

Bauernmuseum Althaus, Jerisberghof 22, 3206 Ferenbalm, www.bauernmuseum.ch

Flüehlenmühle

Früher wurden in der Region mit der Wasserkraft von Bächen viele Sägen, Stampfen und Mühlen angetrieben. Die meisten Wasserräder verschwanden, nicht aber die Flüehlenmühle mit ihrem Ofenhaus. In über 20-jähriger Restaurationszeit wurde sie wieder funktionstüchtig gemacht.

www.fluehlenmuehle.ch

Kraftwerk und BKW-Museum Mühleberg

Im Rahmen einer zweieinhalbstündigen Führung durch das Wasserkraftwerk und das BKW-Museum erhalten Interessierte einen breiten Überblick über die Geschichte der Wasserkraftnutzung und der Elektrifizierung in der Region.

www.bkw.ch/besucher

Kräuterschaugarten Neuenegg

In ihrem 1000 Quadratmeter grossen Schaugarten hegt die Familie Munz rund 160 Arten Gewürz- und Heilkräuter sowie Tee- und Duftpflanzen. Der Garten ist von Mai bis Oktober geöffnet, angemeldete Gruppen erfahren auf einem geführten Rundgang Wissenswertes über die Pflanzen.

Pflanzen Munz, Nesslerenstrasse 33, 3176 Neuenegg, www.pflanzenmunz.ch

Schloss Laupen

Schon um das Jahr 1000 kontrollierte auf diesem Fels-sporn eine Besatzung die Übergänge über Sense und Saane. Noch vor 1200 wurde der mächtige Burgturm gebaut, etwas später dann die Ringmauer und das Schloss. Mitte des 17. Jahrhunderts entstand das «neue» Schloss. Der Schlosshof ist immer zugänglich, der Rittersaal, der Gewölbekeller und der Käfigturm mit seinen Gefängniszellen sind von April bis November jeweils am 1. Sonntagnachmittag des Monats geöffnet. Das Schloss wie auch das male-rische Städtchen Laupen kann man auf einem geführten Rundgang kennenlernen. Interessierte setzen sich direkt mit einer Führerin, einem Führer in Verbindung.

Schloss Laupen, 3177 Laupen, www.schloss.laupen.ch



Achetringelen

Achetringelen Laupen

Unheimliche Gestalten treiben sich in der Silvesternacht auf den Strassen und Plätzen von Laupen herum, dazu ertönen laute Glockenklänge. Mit dem Achetringelen wird in Laupen das alte Jahr verabschiedet und das neue begrüsst. Im Zentrum des Brauchs stehen die «Besenmänner», die «Glöggeler» und die «Blatere-mandli».

www.regionlaupen.ch



Schlosskeller Fraubrunnen

Neueneggsschiessen

Jedes Jahr am ersten Sonntag im März findet das Neueneggsschiessen statt. Die Neuenegger gedenken des Gefechts bei Neuenegg vom 5. März 1798, bei welchem die Berner über die Truppen Napoleons siegten.

www.neueneggsschiessen.ch

Schlosskeller Fraubrunnen

In den stimmungsvollen Räumen des Schlosskellers werden jedes Jahr mehrere Kunstausstellungen und Kleinkunst-Darbietungen gezeigt. Die Theatergruppe des Schlossvereins führt zudem jährlich ein eigenes Theaterstück auf.

www.schlosskellerfraubrunnen.ch



Theater «die Tonne»

Theater «die Tonne»

Seit über 50 Jahren präsentiert «die Tonne» in Laupen auf eigener Bühne ein breit gefächertes Angebot an Kleinkunstgastspielen. Zudem führt der Theaterverein jedes Jahr eine Theater- und Kabarett-Eigenproduktion auf – in manchen Jahren gar als Freilichtaufführung auf dem Schloss.

www.dietonne.ch





Regio Badi Sense



Badi Fraubrunnen



Schienvelo

Baden und Schwimmen

Wo kann man sich an heissen Sommertagen abkühlen? Zum Beispiel in der Regio Badi Sense in Laupen und im Freibad in Fraubrunnen. Beide Schwimmbäder verfügen über mehrere Schwimmbecken. In Laupen sorgen eine grosse Rutsche und Sprungtürme für Abwechslung. Ausserhalb des Wassers warten in beiden Badeanlagen Spielplätze, Liegewiesen, Tischtennistische und Beachvolleyballfelder auf die Badegäste, Hunger und Durst können im Restaurant gestillt werden.

Gillenuweg 40, 3177 Laupen,
www.regiobadisense.ch

Sägweg, 3312 Fraubrunnen,
www.fraubrunnen.ch/de/kulturfreizeit/schwimmbad

Schienvelo

Einzigartig ist das Schienvelofahren in Laupen. Hier sind Sport, Spiel und Spass vereint. Die Nostalgie-Expedition startet in der Nähe des Bahnhofs und führt über die stillgelegte Eisenbahnstrecke bis zum Wendepunkt Witteberg in der Nähe des Bahnhofs Gümmenen. Hier lädt ein lauschiger Spiel- und Brätliplatz die Schienvelo-Fahrerinnen und Fahrer zur gemütlichen Rast ein – vor der Schussfahrt zurück nach Laupen. Das Schienvelo kann mit weiteren Angeboten kombiniert werden, zum Beispiel mit Bogenschiessen.

Bahnweg 1, 3177 Laupen,
www.schienvelo.ch



Genuss, Action, Kultur oder Entspannung auf dem Schiff? Dies und vieles mehr erleben Sie mit der BLS-Tageskarte ab CHF 30.–. Profitieren Sie zudem von packenden Bonusangeboten.

bls.ch/tageskarte

* Preis mit Halbtax, 2. Klasse. Limitiert auf 200 Stück pro Tag. Kauf bis zwei Tage vor Reisetag möglich. Kein Umtausch, keine Erstattung.





Naturpark Gantrisch

Themenwege

- 1 Alpaka-Lehrpfad Riggisberg
- 2 Bienenlehrpfad Mühledorf
- 3 Entschleunigungsrundweg «Musse:um»
- 4 Gäggersteg
- 5 Gantrisch-Genuss-Rundfahrt
- 6 Gürbetaler Höhenweg
- 7 Längenberger Bauernpfad
- 8 Naturerlebnispfad Grasburg
- 9 Walderlebnisweg Gantrisch
- 10 Wildwasserweg Gürbe



Alpaka-Lehrpfad



«Musse:um»



Gäggersteg

Alpaka-Lehrpfad Riggisberg

Alpakas aus Südamerika gelten als neugierig, genügsam und robust. Der Alpaka-Lehrpfad in Riggisberg beim Hof der Familie Balsiger vermittelt Interessantes zur Herkunft und zum Nutzen von Wolle und Fleisch. Auch lernt man, worauf es bei Zucht und Haltung ankommt. Die Gehzeit beträgt rund 20 Minuten, der Weg ist rollstuhl- und kinderwagengängig.

www.alpakaland.ch

Bienenlehrpfad Mühledorf

Auf zwölf Schautafeln entlang des Wegs erklärt der lokale Bienenzuchtverein, wie Bienen leben und warum sie so wichtig sind – auch für uns Menschen. Der rund ein Kilometer lange Pfad startet beim Lölli-brunnen-Brätliplatz in Mühledorf und ist von März bis Oktober geöffnet. Denselben Lehrpfad gibt es auch auf dem Schwand in Münsingen.

www.bienenzuchtverein.ch/bienenlehrpfad

Entschleunigungsrundweg «Musse:um»

Auf dem 5,3 Kilometer langen Rundweg steht die Entspannung im Vordergrund. Mehrere Posten zeigen Entspannungsübungen und geben Anregungen und Tipps zur besseren Wahrnehmung des Körpers. Das Panorama allein – die Berner Alpen in ihrer ganzen Pracht – ist die Reise schon wert.

www.gantrisch.ch

Gäggersteg

Zwölf Hektaren Wald, durch den Lotharsturm 1999 zerstört, wurden als Reservat ausgeschieden. Besuchende können nun vom erhöhten Holzsteg – dem Gäggersteg – aus beobachten, wie sich der Wald zwischen dem liegen gebliebenen Totholz neu entwickelt. Ein ungewöhnlicher Einblick in Flora und Fauna.

www.gantrisch.ch

Gantrisch-Genuss-Rundfahrt

Die Gantrisch-Genuss-Rundfahrt verbindet intakte Landschaften und prächtige Panoramen mit kulinarischen Spezialitäten. Die 45 Kilometer lange Tour mit E-Bikes führt von Burgstein rund um den Belpberg, zum Dittligsee und zum Gerzensee sowie an die Aare und die Belper Auen. Beim Startpunkt in Burgstein können E-Bikes gemietet werden.

www.gantrisch.ch

Gürbetaler Höhenweg

Auf 27 Kilometern durchwandert man für die Region typische Landschaften und genießt immer wieder die grandiose Aussicht auf die Alpen. Informationen zu Sehenswürdigkeiten am Weg, Grillstellen oder Restaurants sind in der App «Wanderwege vor den Toren Berns» beschrieben.

www.gantrisch.ch





Gantrisch-Genuss-Rundfahrt



Gürbetaler Höhenweg



Naturerlebnispfad Grasburg

Längenberger Bauernpfad

Die Rundwanderung am Längenberg führt in zirka anderthalb Stunden vorbei an eindrücklichen Bauernhäusern und landwirtschaftlichen Kulturen. Infotafeln vermitteln Wandernden verschiedene Themen der Landwirtschaft.

www.gantrisch.ch

Naturerlebnispfad Grasburg

Die 2,6 Kilometer lange Rundwanderung vermittelt auf rund 50 attraktiv gestalteten Schautafeln Wissen zu Flora und Fauna. Eine schöne Grillstelle und ein Barfusspfad, ausgelegt mit elf verschiedenen Naturmaterialien, laden zum Verweilen ein.

www.gantrisch.ch

Walderlebnisweg Gantrisch

Der 1,5 Kilometer lange Wald-erlebnisweg führt durch den wunderschönen Längeneywald. An zehn Posten lernen Kinder und Erwachsene spielerisch Spannendes über Bäume, Tiere und den ganzen Wald. Die dazugehörige Broschüre, erhältlich an der Kasse des Seilparks Gantrisch oder im Restaurant Längeneybad, enthält zusätzliche Informationen und spannende Rätsel.

www.gantrisch.ch

Wildwasserweg Gürbe

Vom Ausgangspunkt beim Berghaus Gurnigel führt die rund dreieinhalbstündige Wanderung durch abwechslungsreiche Landschaften bis nach Wattenwil. Bei schönem Wetter plätschert die Gürbe harmlos talwärts, doch nach schweren Gewittern kann sie zu einem riesigen Wildbach anschwellen. Deshalb wurde das Bachbett mit Sperren verbaut und es sind im unteren Teil des Baches mehrere Wasserbecken entstanden – an heissen Tagen ein erfrischendes Badevergnügen!

www.gantrisch.ch



Naturpark Gantrisch

Wanderung Gurnigelbad-Zollhaus



Der Gantrisch-Panoramaweg

Einer der schönsten Wanderwege in den Berner Voralpen ist der rund 15 Kilometer lange Gantrisch-Panoramaweg. Die Wanderung beginnt beim Berghaus Gurnigel und führt hinauf auf den Höhepunkt Selibüel. Danach folgt der Weg dem Grat über die Schüpfflue und weiter über die Pfyffe

zum Horbüelpass. Von Hällstett gehts hinunter nach Zollhaus und zu einer Postautohaltestelle. Auf dieser prächtigen Gratwanderung besticht die Weitsicht: Gegen Norden sieht man über den Jura bis in den Schwarzwald, im Süden die Berner Alpen.

Weglänge: rund 15 Kilometer
Aufstieg: 306 Meter
Abstieg: 1029 Meter
Wanderzeit: 4 Stunden
30 Minuten
www.gantrisch-panoramaweg.ch





Naturpark Gantrisch

Museen, Kultur, Sport und Freizeit

- 1 Abegg-Stiftung
- 2 Oldtimer-Galerie
- 3 Regionalmuseum Schwarzwasser
- 4 Sternwarte Uecht
- 5 Vreneli-Museum in Guggisberg
- 6 Altjahrs-Esu Schwarzenburg
- 7 Alti Moschti Mühlethurnen
- 8 Bauernpferderennen Schwarzenburg

- 9 Klangantrisch
- 10 Klostersommer Rüeggisberg
- 11 Schafscheid Riffenmatt/Guggisberg
- 12 Baden und Schwimmen
- 13 Klettersteig Gantrisch
- 14 Seilpark Gantrisch
- 15 Trottinettafahrt



Abegg-Stiftung



Sternwarte Uecht



Vreneli-Museum

Abegg-Stiftung

Die Abegg-Stiftung ist weltweit bekannt für die Erforschung und Restaurierung von kunsthistorisch wertvollen Textilien. Im Sommerhalbjahr präsentiert die Dauerausstellung Highlights der Sammlung, die mehr als 7000 Textilien und Kunstgegenstände umfasst. Wechselnde Sonderausstellungen ergänzen das Angebot.

Abegg-Stiftung, Werner-Abegg-Strasse 67, 3132 Riggisberg, www.abegg-stiftung.ch

Oldtimer-Galerie

Sammler und Liebhaber von klassischen Fahrzeugen auf zwei und vier Rädern, aus verschiedenen Epochen und Ländern, kommen in der Oldtimer-Galerie auf ihre Rechnung. Die Ausstellung wird durch eine Juke-Box-Sammlung ergänzt.

Oldtimer-Galerie Toffen, Gürbestrasse 1, 3125 Toffen, www.oldtimergalerie.ch

Regionalmuseum Schwarzwasser

Das Museum in Schwarzenburg stellt die Region Schwarzwasser – von der Sense bis zum Gürbetal – volkskundlich, geschichtlich und kulturell vor. Die Ausstellung umfasst archäologische Funde, die Frühzeit des Tourismus, Trachten und noch vieles mehr. Sonderausstellungen vertiefen spezielle Themen.

Regionalmuseum Schwarzwasser, Leimern 5, 3150 Schwarzenburg, www.regionalmuseum.info

Sternwarte Uecht

Die Sternwarte Uecht ist in den letzten 50 Jahren zu einem weithin beachteten Observatorium geworden. Jeden Mittwochabend bei klarem Himmel steht sie Besuchenden offen – gratis und ohne Anmeldung.

Sternwarte Uecht, 3087 Niedermuhlern, www.uecht.ch

Vreneli-Museum in Guggisberg

Das wohl älteste und berühmteste Volkslied der Schweiz, «Ds Vreneli abem Guggisbärg», handelt von einer tragischen Liebesgeschichte, die in Guggisberg spielt. Mehr über das Leben in Guggisberg erfährt man im kleinen und feinen Vreneli-Museum in Guggisberg.

Vreneli-Museum, 3158 Guggisberg, www.vreneli-museum.ch





Klostersonmer



Alti Moschti



Schafscheid



Gürbebadi



Seilpark Gantrisch



Trottinettabfahrt

Altjahrs-Esu Schwarzenburg

Am Silvesterabend zieht der «Ezuführer» mit dem «Esu» und seinem Gefolge durch die Strassen von Schwarzenburg und von einem vollen Lokal zum nächsten. Der «Altjahrs-pfarrer» hält seine launige Altjahrspredigt. Mit dieser Tradition verabschiedet man in Schwarzenburg das alte Jahr. www.altjahrsesu.ch

Alti Moschti Mühlethurnen

In der Alten Moschti begeistern nationale und internationale Künstlerinnen und Künstler das lokale Publikum ebenso wie angereiste Fans. Das Programm besteht vorwiegend aus Musik und Comedy. [Kulturgenossenschaft Alti Moschti Mühlethurnen, Moosstrasse 1, 3127 Mühlethurnen, www.alti-moschti.ch](http://www.kulturgenossenschaft-alti-moschti-muehlethurnen.ch)

Bauernpferderennen Schwarzenburg

Jährlich an einem Sonntag im Herbst findet in Schwarzenburg ein besonderes Pferderennen statt: In 19 Disziplinen treten Reiterinnen und Reiter sowie Wagenfahrer mit ihren Haflingern, Warm- und Kaltblütern oder Maultieren gegeneinander an. Highlights sind die Römerwagen und das Kostümmessen. Auch der Alpabzug mit prächtig geschmückten Kühen zieht übers Gelände. www.bauernpferderennen.ch

Klangantrisch

Das aussergewöhnliche Musikfestival Klangantrisch in Riggisberg und Umgebung bietet ein Crossover-Angebot aus klassischer und nicht-klassischer Musik, internationalen Spitzenmusikerinnen und -musikern sowie lokalen Liebhaberensembles. Vier Sommertage lang vermischen sich Natur und Kultur, Konzert und Kulinarisches. www.klangantrisch.ch

Klostersonmer Rüeggisberg

Im Sommerhalbjahr beherbergen die fast tausendjährigen Mauern der Klosterruine Rüeggisberg eine Openair-Kulturreihe. Gespielt wird ein vielfältiges Bühnenprogramm mit Konzerten, Theater, Kleinkunst und mehr. www.klostersonmer.ch

Schafscheid Riffenmatt/ Guggisberg

Seit über 350 Jahren wird die traditionelle Schafscheid in Riffenmatt bei Guggisberg gefeiert. Wenn am ersten Donnerstag im September die Schafe von der Alp kommen, werden sie in Riffenmatt nach ihren Besitzern aufgeteilt. Im Dorf findet derweil ein Markt statt, auf dem vor allem Schafwollprodukte zum Verkauf gelangen. Weitere Stände und Attraktionen sorgen für ein buntes Treiben. www.gantrisch.ch

Baden und Schwimmen

Im Naturpark Gantrisch existieren schöne Bademöglichkeiten. Die Gürbebadi in Mühlethurnen als Flussfreibad sowie das Schwimmbad Eywald in Rüscheegg bieten an heissen Tagen ideale Abkühlung. Zahlreiche Naturbadeplätze sind an den Ufern von Sense, Schwarzwasser, Gambach und Wyssbach zu finden. Einer der schönsten Plätze liegt unterhalb der Schwarzwasserbrücke. Bei Naturbadeplätzen gilt es, sorgfältig mit der Natur umzugehen. Bei Anzeichen von Gewittern und heftigen Regenfällen, auch im weiter entfernten Gantrischgebiet, ist das Bachbett sofort zu verlassen, da die Gewässer plötzlich stark anschwellen können. www.muehlethurnen.ch
www.rueschegg.ch
www.badi-info.ch/be/schwarzwasser.html
www.gantrisch.ch

Klettersteig Gantrisch

Der beliebte Klettersteig ist nur für geübte und schwindelfreie Berggängerinnen und Berggänger zu empfehlen; der Aufstieg entlang der steilen und teils überhängenden Felswand entspricht dem Schwierigkeitsgrad K4. Wer es nach oben schafft, wird mit einer schönen Aussicht belohnt. Das benötigte Material kann im Berghaus Gurnigel gemietet werden. www.gantrisch.ch

Seilpark Gantrisch

Der Seilpark ist eine Attraktion für Gross und Klein. Die sieben abwechslungsreichen Parcours können ohne Zeitdruck absolviert werden, dabei sorgen die verschiedenen Schwierigkeitsniveaus bei allen Besuchenden für Klettervergnügen in den Bäumen. Ein Kinderspielplatz und mehrere Grillstellen ergänzen das Angebot. [Seilpark Gantrisch AG, Längenebad, 3154 Rüscheegg Heubach, www.seilpark-gantrisch.ch](http://www.seilpark-gantrisch.ch)

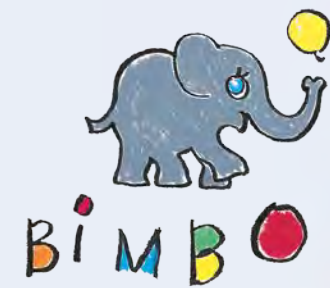
Trottinettabfahrt

Zwei verschiedene Abfahrten mit Start beim Berghaus Gurnigel stehen zur Wahl. Eine Strecke endet beim Seilpark Gantrisch, die andere in Burgstein. Beide Abfahrten führen durch die vielfältige Landschaft des Naturparks und zu diversen Aussichtspunkten und Grillstellen. www.trotti-gantrisch.ch





**Viel Spannendes
für Familien:**
www.bekb.ch/familien



B E K B | B C B E

Für d'Familie

