

MEDIENMITTEILUNG

Lenk, 19. August 2025

Goldener Herbst – gelebte Traditionen und kulinarischer Genuss im Simmental

Die Natur entfaltet ihre volle Farbenpracht, die Luft wird klar und frisch, die Fernsicht spektakulär. Im Simmental trifft diese einzigartige Naturkulisse auf lebendige Kultur, kulinarische Vielfalt und echte Gastfreundschaft. Ob beim Wandern, Biken, Feiern oder Geniessen – der Herbst zeigt sich hier von seiner goldenen Seite.

Traditionen erleben: Alpabfahrten, Märkte und das Älplerfest

Der Herbstbeginn ist nach dem entbehrungsreichen Sommer auf der Alp für die Älplerfamilien die Zeit des Aufbruchs ins Tal – und eine Hommage an die gelebte AlpKultur, die im Simmental seit Generationen bei zahlreichen kleineren und grösseren Festen gefeiert wird.

Am Boltiger Bauernmarkt vom 6. September präsentieren lokale Produzentinnen und Produzenten authentisch und bodenständig eine vielfältige Auswahl an Spezialitäten. Von würzigem Alpkäse über luftgetrocknete Wurstwaren bis hin zu kunstvollem Handwerk – hier zeigt sich das Simmental von seiner genussvollen Seite.

Die Alpabfahrt St. Stephan bildet Anfang/Mitte September (Datum zurzeit noch nicht bekannt) einen Höhepunkt im Simmentaler Veranstaltungskalender: Die stolzen Älplerfamilien – die Männer und Knaben festlich gekleidet, im Cheesrock (Mutz) oder Edelweisshemd, die Frauen in traditioneller Tracht – begleiten ihre rund 100 Kühe und Ziegen vom Dürrenwald ins Tal nach St. Stephan. Ein feierlicher Abstieg, bei dem das liebevoll geschmückte Simmentaler Fleckvieh im Mittelpunkt steht. Im Dorf erwartet die Besucherinnen und Besucher ein geselliger Markt mit regionalen Produkten, Handwerk, Musik und einer Atmosphäre, die nach Heimat und Tradition schmeckt.

Das grösste Fest des Herbstes in der Region ist das Älplerfest an der Lenk am 11. Oktober. Hier dreht sich alles um die traditionelle «Züglete» der Bauernfamilien mit ihren blumengeschmückten Kühen durch das Dorf. Zu den Höhepunkten der Veranstaltung gehört die Wahl der „Miss Lenk 2025“, der schönsten Simmentaler Kuh, die vom Publikum gekürt wird. Jodelklänge, Alphornformationen, ein Trychlerumzug, bei welchem Männer mit großen Glocken – sogenannten Trycheln – durch die Strassen ziehen, und zahlreiche Marktstände sorgen für einen stimmungsvollen Rahmen und beliebte Fotomotive.

Und wer den Herbst mit allen Sinnen erleben will, kommt an einer lokalen Spezialität nicht vorbei: dem traditionellen Chäsbrätel – einer würzig überbackenen Käseschnitte, die frisch zubereitet und an praktisch jeder Herbstveranstaltung serviert wird.

Kulinarik mit Charakter: Die «Wilden Wochen» im Simmental

Parallel zu den traditionellen Anlässen beginnt bald auch die Zeit des kulinarischen Genusses. «Wir freuen uns, dass sich in diesem Jahr rund 14 Gastgeber an der im letzten Herbst ins Leben gerufenen Gastronomie-Aktion «Wilde Wochen» beteiligen», so Helena Galanakis, Geschäftsführerin von Lenk-Simmental Tourismus. Hier kommen Gäste und Einheimische in den Genuss der vielseitigen herbstlichen regionalen Küche und anderer saisonaler Angebote: Wildgerichte mit Reh, Gämse bis hin zu Hirsch, hausgemachte Spätzli, buntes Herbstgemüse oder heimische Pilze.

Aktiv durch die Herbstlandschaft: Wandern und Biken im Farbenmeer

Der Herbst ist im Simmental wie gemacht für Naturliebhaber und Bewegungsfreudige. Während sich die Wälder in leuchtenden Rot-, Gelb- und Orangetönen zeigen, laden angenehm milde Temperaturen zu ausgedehnten Touren ein. Das Wandern durch das Simmental wird jetzt besonders reizvoll – sei es entlang von glitzernden Bergbächen, über aussichtsreiche Höhenwege oder durch stille Wälder, in denen das Rascheln des Laubs den Takt vorgibt.

Die Möglichkeiten sind vielfältig: Ob auf dem Stockhorn bei Erlenbach oder der Mittagflue oberhalb Boltigen mit atemberaubenden Aussichten, im mystischen Färmeltal bei Matten oder via dem Iffigsee auf den Hohberg oder zum Flueseeli an der Lenk. Auch Mountainbiker finden im Spätsommer und Herbst optimale Bedingungen vor: Attraktive Trails und eine klare Sicht auf die umliegenden Berge sorgen für Flow und Fahrspass.

Die Gondelbahn Betelberg ist bis zum 26. Oktober täglich, und ab dem 1. November bis zum Start der Wintersaison am Metsch, jeweils samstags und sonntags in Betrieb. Am Metsch, mit dem Stand-Xpress, dauert die Saison noch bis am 12. Oktober (jeweils Mittwoch bis Sonntag).

Veranstaltungshighlights im Herbst

4. – 7. Sept.: Simmentaler Festival, Lenk
6. Sept.: Bauernmarkt, Boltigen
Anfang Sept. (tbd): Alpbefahrt, St. Stephan
13. & 14. Sept.: Badmärit, Weissenburgbad
18. – 21. Sept.: Wildstrubel by UTMB
21. Sept.: Iffiglauf & Kids Run, Lenk
10. – 12. Okt.: LiteratureLenk
11. & 12. Okt.: Äplerfest und -zmore, Lenk

lenk-simmental.ch/veranstaltungen

Lenk-Simmental Tourismus / Pressedienst

Kontakt

Lenk-Simmental Tourismus AG, Pressestelle: Eric Berset,
Tel. +41 33 736 32 43, e.berset@lenk-simmental.ch