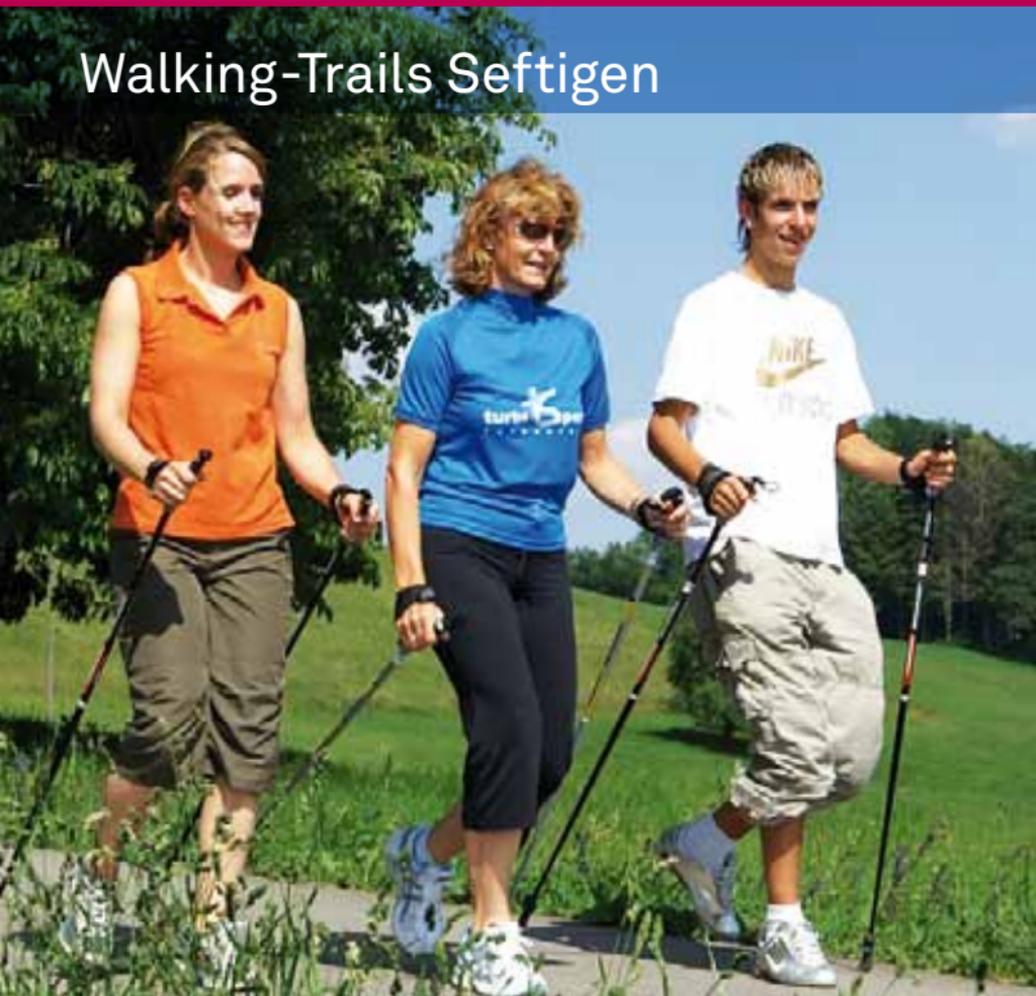


Helsana

Die Trails von Helsana halten Sie auf Trab

Walking-Trails Seftigen



In Zusammenarbeit mit:



www.rhythm.ch

Nordic-Walking-Region

Seftigen



Entdecken Sie auf Ihnen vielleicht noch unbekanntem Wegen die aussichtsreiche und überraschend vielfältige Landschaft rund um Seftigen. Die bewährten Nordic-Walking-Trails bieten wahlweise flache oder eher hügelige Höhenprofile und belohnen unterwegs mit herrlichen Panoramablicks. Auf den verschiedenen Rundrouten durchqueren Sie schattige Wälder, blühende Wiesen, weitläufige Felder, folgen natürlichen Bachläufen und lernen so das Gürbetal unmittelbar «aus der Nähe» kennen. Auch Rastplätze und Verpflegungsmöglichkeiten sind vorhanden.

Lassen Sie sich verführen: Nutzen Sie unsere schönen und abwechslungsreichen Nordic-Walking-Trails, geniessen Sie den Sport in der Natur «vor der Haustür» Seftigens!

Ihr Weg zum Start

Die Gemeinde Seftigen BE (578 m ü.M.) liegt im oberen Gürbetal, 10 Kilometer von Thun und 25 Kilometer von Bern entfernt.

Ausgangspunkt aller drei Nordic-Walking-Trails ist der Startplatz am Bahnhof Seftigen. Auf einer Informationstafel wird der Streckenverlauf der dort markierten, unterschiedlich langen Routen erklärt. Hinweisschilder in regelmässigen Abständen zeigen unterwegs Übungen zum Kräftigen, Dehnen, zur Trainingskoordination und zur empfohlenen Trainingsintensität.

Sie erreichen Seftigen

- mit der BLS-Linie Bern–Belp–Thun, direkte Verbindungen nach Thun und Bern alle 30 Minuten
- mit dem STI-Bus, Verbindungen von/nach Wattenwil
- mit dem Pkw, nächstgelegene Autobahnausfahrt Thun-Nord (5 Minuten), öffentliche Gratis-Parkplätze beim **P** Aula verfügbar (ab Hauptstrasse beschildert)

Die Gemeinde

Die Berner Gemeinde Seftigen hat ca. 2200 Einwohner und gehört dem Verwaltungskreis Thun an. In der ländlich geprägten Gemeinde betreiben noch 15 eigenständige Betriebe Landwirtschaft. Das Klein- und Mittelgewerbe ist mit 75 selbstständig Erwerbenden aus unterschiedlichen Branchen stark verankert. Viele Arbeitnehmer pendeln in die nahe gelegenen Regionen Bern und Thun. Seftigen zählt mit seinem malerischen Weinberg zu den «Rebbaugemeinden des Thuner Seegebietes».

«Chefeli», Seftiger Wahrzeichen.





Bewegung tut gut

Panorama-Weg – blaue Markierung, 4,7 km
Kurze, aussichtsreiche Tour rund um Seftigen. Herrliche Ausblicke auf das Dorf, den Thunersee und die Berner Alpen belohnen die beiden langgezogenen, etwas Kräfte fordernden Steigungen.

Verkürzte Variante: Rückweg ab Abzweigung Ausserdorf zurück nach Seftigen (signalisiert).
Längere Variante: Von Obergurzelen weiter nach Gurzelen, am Friedhof vorbei zurück nach Seftigen (nicht signalisiert).



Gürbe-Weg – grüne Markierung, 8,3 km
Mittelschwere Tour via Gurzelen nach Wattenwil. Rückweg dem Lauf der idyllisch gelegenen Gürbe folgend über Burgistein nach Seftigen. Bis auf zwei kurze Anstiege (Zelg Seftigen, Dörfli Gurzelen) führt der Weg durch ebenes Gelände.

Verkürzte Variante: Über die Gürbebrücke «Pfandersmatt» rechts zum Strassenkreisel, ca. 100 m auf der Hauptstrasse Richtung Seftigen, beim Modehaus «Hostettler» rechts hoch nach Gurzelen, am Friedhof vorbei zurück nach Seftigen (nicht signalisiert).



Ein erster Schritt macht schon einen grossen Unterschied. Wenn weitere folgen, bringen Sie Ihre Gesundheit voran. Wir helfen Ihnen dabei – mit gesunden Tipps. Denn Ihre Gesundheit ist unser Anliegen. Jederzeit. Helsana.

Moos-Weg – gelbe Markierung, 9,1 km
Diese leichte, jedoch etwas Ausdauer fordernde, längere Route führt durch die fruchtbaren Felder des oberen Gürbets. Grandiose Rundumsicht auf die Gipfel der Stockhornkette, des Gantrisch und in die weitläufige Gürbeebene.

Längere Variante 1: Schlaufe über Lohnstorf, Burgiwil, Burgistein Station (nicht signalisiert).

Längere Variante 2: Der Gürbe bis nach Mühlethurnen folgen und eventuell mit dem Zug zurück nach Seftigen (nicht signalisiert).



Weitere nützliche Infos

www.helsana.ch/trail – www.seftigen.ch
[www.helsana.ch/Gesunde Ideen/Wissen und Tipps/Bewegung](http://www.helsana.ch/Gesunde_Ideen/Wissen_und_Tipps/Bewegung)
[www.ryffel.ch/_media/pdf/broschueren/
Nordic_Walking_de.pdf](http://www.ryffel.ch/_media/pdf/broschueren/Nordic_Walking_de.pdf)
www.swiss-athletics.ch/helsana-trails



Geschichtliches

«Seftigen» wurde im Jahre 1277 erstmals urkundlich erwähnt. Ursprünglich besiedelten Römer und Alemannen die Gegend, was Ausgrabungen zu Beginn der Neunziger Jahre belegen.

Von 1388 bis 1798 bildete Seftigen den Mittelpunkt eines der Berner Landgerichte. Noch im 18. Jahrhundert war unter der Linde im «Hüsi» der Landstuhl zu sehen. 1803 verlegte die Obrigkeit den Amtssitz des neu geschaffenen Bezirks nach Belp.

1714 zerstörte ein schrecklicher Brand weite Teile des Ortes. Laut Aufzeichnungen fielen 71 Firste der Katastrophe zum Opfer.

Die heutige Gemeindeverwaltung befindet sich an der Dorfmatte 6.

Weitere Infos zur Einwohnergemeinde Seftigen finden Sie unter www.seftigen.ch

Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene

Zertifizierte Nordic-Walking-InstruktorInnen bieten Kurse sowie massgeschneiderte Einzellektionen für Gruppen und Einzelgäste auf unseren Trails an.

Nordic-Walking-Gruppen treffen sich regelmässig zu Trainingseinheiten.

Kontakt und Infos: Marlen Baumann, Hofacker 3,
3662 Seftigen, Telefon 033 345 24 55, info@seftigen.ch