



Région de la Jungfrau



TABLE DES MATIÈRES

GUIDE DE VOYAGE

CHAPITRE 1 – À NE SURTOUT PAS MANQUER

Différents tops 5 classés par thèmes

P. 11

CHAPITRE 2 – LE ROI ICI, C'EST LE SKI

Domaines skiables

P. 36

DESTINATIONS

CHAPITRE 3 – LES DESTINATIONS EN UN CLIN D'ŒIL

Grindelwald

P. 56

Lauterbrunnen

P. 57

Wengen

P. 60

Mürren

P. 62

Haslital

P. 65

P. 68

PRATIQUE

CHAPITRE 4 – À NE SURTOUT PAS IGNORER

Informations importantes

P. 72

Nous imprimons avec «der Zukunft zuliebe»:



Merkur Druck AG

#DINIWÄLT - TON MONDE

Pour ses pistes de descente et de ski de fond, ses patinoires et ses sentiers de randonnée; pour skier, jouer au curling, se balader à ski de fond ou randonner en raquettes; pour la détente totale ou l'adrénaline à l'état pur; de jour comme de nuit, pour les enfants comme pour les adultes, au soleil comme en pleine tempête: la Région de la Jungfrau se distingue par sa diversité unique.

Pratique la randonnée hivernale sous les yeux de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau. Prends ton envol sur le First Glider ou le First Flyer et fais le plein d'adrénaline. Viens à bout du Big Pintenfritz, la plus longue piste de luge au monde. Prends de la hauteur avec le Eiger Express. Profite de la vue sur 401 sommets depuis l'Alpen tower. Balade-toi à ski de fond dans la vallée des 72 cascades à Lauterbrunnen. Suis les traces de James Bond sur le Schilthorn. Profite des plus de 275 kilomètres de pistes des domaines skiables de la Région de la Jungfrau. Prends-toi pour un roi sur le Männlichen. Mets-toi dans la peau de Sherlock Holmes avec le KrimiSpass Jungfrau Region. Élance-toi dans la descente du Lauberhorn, la plus longue piste du circuit de la Coupe du Monde de ski. Admire le glacier d'Aletsch, la plus grande mer de glace d'Europe, depuis le Jungfraujoch. Visite les villages réservés aux piétons de Mürren, de Gimmelwald et de Wengen. Grimpe dans le parc à cordes indoor de Grindelwald. Succombe aux plaisirs de la fondue. Boucle un trail hivernal. Découvre les traditions locales au plus près. Et bien plus encore!

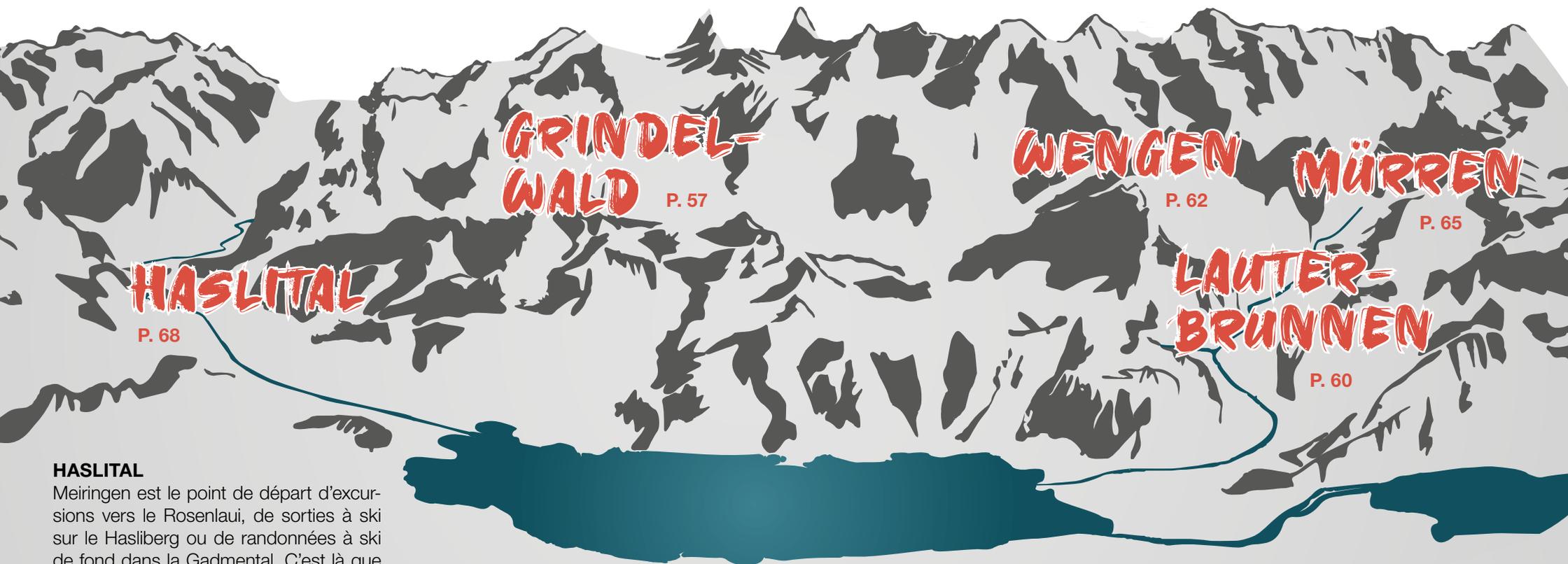
Au fil des pages suivantes, tu sauras absolument tout ce qu'il y a à savoir sur la Région de la Jungfrau. Tu pourras alors façonner ton propre monde à partir de nombreuses offres avant de le découvrir en vrai.

Nous sommes impatients de te rencontrer!

Circulation des trains, état des pistes de ski, informations sur les événements, météo, planification des voyages, aperçu des attractions à ne pas manquer, webcams et cartes de la Région de la Jungfrau, toutes dernières offres spéciales... retrouve tout cela, et bien plus encore, sur notre page d'accueil.

jungfrauregion.swiss/bienvenue





HASLITAL

Meiringen est le point de départ d'excursions vers le Rosenloui, de sorties à ski sur le Hasliberg ou de randonnées à ski de fond dans la Gadmental. C'est là que Sherlock Holmes a mené son ultime enquête. Au sens propre. Dans le Haslital, le célèbre détective est à l'honneur partout ou presque.

GRINDELWALD

Avec Grindelwald-Wengen et Grindelwald-First, ce village de montagne propose deux domaines skiables à ses visiteurs. Par ailleurs, Grindelwald est le point de départ pour l'ascension du Jungfrauoch, et sert souvent de station de base pour celle de la légendaire face nord de l'Eiger.

WENGEN

Un sacré parcours! On peut en dire autant du beau trajet en train entre Grindelwald et Wengen via la Kleine Scheidegg, ou encore de la tristement célèbre descente du Lauberhorn, à laquelle le village niché au pied de la Jungfrau doit sa notoriété. Ceux qui s'aventurent ici à dépasser les limitations de vitesse ne le font qu'à skis: Wengen est interdit aux voitures.

MÜRREN

Village voisin de Wengen de l'autre côté de la vallée, Mürren est une autre commune interdite aux voitures dans la Région de la Jungfrau. Le film de James Bond «Au service secret de Sa Majesté» y a été tourné en 1969, et le succès du film marque aujourd'hui encore le village situé au pied du Schilthorn.

LAUTERBRUNNEN

Depuis Wengen et Mürren, le spectacle de la Vallée de Lauterbrunnen s'offre à nous. En 1911, à l'âge de 19 ans, J.R.R. Tolkien se promenait par ici. Presque personne ne sait que c'est cette randonnée qui lui a soufflé l'inspiration des paysages du «Seigneur des anneaux». Et pourtant: dans la Vallée de Lauterbrunnen, ceux qui connaissent les livres et les films ont toujours l'impression de se trouver en plein dans la Terre du Milieu.



«À NE SURTOUT PAS MANQUER»



TOP 5 - EXCURSIONS



1 TOP OF EUROPE

À 3454 m d'altitude, la gare perchée sur le Jungfraujoch est la plus haute d'Europe. Le chemin passe par un long tunnel de 7 km à travers l'Eiger et le Mönch. Arrivés à destination, nous nous trouvons au cœur d'un monde merveilleux de glace, de neige et de roche.

2 SUR LES TRACES DE JAMES BOND

En 1969, c'est sur le Schilthorn qu'a été tourné le mythique James Bond «Au service secret de sa majesté». Le restaurant à 360° actuel y servait de QG au méchant Blofeld sous le nom de Piz Gloria, qui a été conservé par la suite.



3 VUE SUR 401 SOMMETS

La Royal Walk mène de la station supérieure au sommet du Männlichen – vers la plateforme d'observation en forme de couronne. La vue sur les trois sommets de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau est simplement... royale.

3 VUE SUR 401 SOMMETS

L'Alpen tower trône majestueusement au-dessus de Haslital, à 2250 m d'altitude. La vue panoramique à 360° est imprenable. Par beau temps, le panorama sur l'Oberland bernois et les hautes Alpes de Suisse centrale s'étire ici à perte de vue.



5 L'EIGER À PORTÉE DE MAIN

La Kleine Scheidegg se dresse à 2061 mètres d'altitude, en plein cœur d'un paysage de montagne spectaculaire. Tu n'oublieras pas de sitôt la vue sur la mythique face nord de l'Eiger.



TOP 5 - RANDONNÉE HIVERNALE

1 KLEINE SCHEIDEGG – WENGEN

-  Moyenne  2 h 30 min
-  0 alt. (m)  788 alt. (m)
-  6.9 km
-  Kleine Scheidegg
-  Wengen

jungfrauregion.swiss/scheideggwengen/fr



2 MÜRREN – SONNENBERG – ALLMENDHUBEL

-  Facile  1 h
-  278 alt. (m)  7 alt. (m)
-  2.05 km
-  Mürren village
-  Allmendhubel

jungfrauregion.swiss/sonnenberg/fr



3 CIRCUIT DE RANDONNÉE GSCHWANDTENMAD

-  Facile  1 h 45 min
-  146 alt. (m)  146 alt. (m)
-  6.4 km
-  Gschwandtenmad
-  Gschwandtenmad

jungfrauregion.swiss/gschwandtenmad/fr



  alt. (m) = altitude

4 BUSSALP – HOLZMATTEN – RASTHYSI – LOCHSTEINEN

-  Facile  1 h 15 min
-  24 alt. (m)  401 alt. (m)
-  4.48 km
-  Bussalp
-  Lochsteinen

jungfrauregion.swiss/lochsteinen/fr

5 LAUTERBRUNNEN – STECHELBERG

-  Facile  1 h 45 min
-  134 alt. (m)  20 alt. (m)
-  6.79 km
-  Lauterbrunnen gare
-  Arrêt de Bus à Stechelberg

jungfrauregion.swiss/stechelberg/fr



5

TOP 5 - QUAND LA MÉTÉO FAIT DES SIENNES

Dans la Région de la Jungfrau, nous ne sommes pas non plus à l'abri du mauvais temps et des précipitations, mais il n'y a pas de quoi se désespérer pour autant. D'abord parce qu'après la neige, les paysages d'hiver sont féériques et les conditions sont de nouveau idéales sur les pistes. Ensuite, si tu préfères avoir un toit au-dessus de la tête, les lieux permettant de se divertir au sec et à l'abri du vent ne manquent pas.

1 KLÖPPELSTUBE LAUTERBRUNNEN

Numéro de téléphone : +41 33 856 85 68
 Courriel : info@lauterbrunnen.swiss
lauterbrunnen.swiss

2 CENTRE SPORTIF DE GRINDELWALD

Numéro de téléphone : +41 33 854 12 30
 Courriel : sport@grindelwald.swiss
sportzentrum-grindelwald.ch



2



3 CENTRE DU SPORT ALPIN DE MÜRREN

Numéro de téléphone : +41 33 856 86 86
 Courriel : info@Sports-Centre-muerren.ch
sportzentrum-muerren.ch



4

4 MUSÉE SHERLOCK HOLMES

Numéro de téléphone : +41 33 972 60 08
 Courriel : info@sherlockholmes.ch
sherlockholmes.ch

5 CENTRE DE TENNIS ALPIN DE MEIRINGEN

Numéro de téléphone : +41 33 971 39 00
 Courriel : info@tennismeiringen.ch
tennismeiringen.ch

TOP 5 - DE NUIT

1 LUGE PRÈS DE HASLIBERG

À la Saint-Sylvestre, chaque vendredi du 20 janvier au 10 mars et chaque mercredi du 1er février au 1er mars, fonce en luge à travers la nuit sur la piste non éclairée de Mägisalp à Bidmi jusqu'à 22 h, avant de déguster une fondue au fromage, une raclette ou une autre spécialité gourmande au restaurant alpin de Mägisalp.



1

2 PISTE DE LUGE DE L'EIGER RUN

À la lumière du jour, avec une déclivité atteignant 36 % par endroits, la piste de luge de l'Eiger Run est déjà une aventure en soi. Mais après le coucher du soleil, elle se mue en une expérience inoubliable. Le soir, les trains spéciaux du Wengernalpbahn la rallient toutes les demi-heures. Cinq minutes suffisent pour rejoindre le départ à Alpighen depuis Brandegg. Et avec le «billet soirée Eiger Run», effectue le trajet aussi souvent que tu le souhaites.



2

3 LUGE SUR LA BUSSALP

La descente de nuit à travers le somptueux paysage hivernal restera longtemps dans tes souvenirs. Ensuite, direction le restaurant alpin de Bussalp pour une délicieuse fondue au fromage. La piste de luge City Run n'est pas éclairée. La lune et les étoiles te montrent le chemin, mais une lampe frontale fera tout aussi bien l'affaire.



3



4

4 SKI SUR LE HASLIBERG

À la Saint-Sylvestre, chaque vendredi du 20 janvier au 10 mars et chaque mercredi du 1er février au 1er mars, la piste de Mägisalp-Bidmi reste éclairée jusqu'à 22 h pour le plus grand plaisir des skieurs et des skieuses. Ensuite, de délicieuses spécialités et une ambiance musicale t'attendent au restaurant alpin de Mägisalp.

5 SKI DE FOND DANS LA GADMENTAL

Une boucle magnifiquement aménagée de sept kilomètres longe la Gadmerwasser. La piste éclairée est accessible en voiture en une vingtaine de minutes au départ de Meiringen.



5

LA NUIT DANS LA RÉGION DE LA JUNGFRAU :
SCANNEZ ICI POUR TOUTES LES OFFRES



TOP 5 - AVENTURE

1 PARAPENTE

Tu rêves de flotter dans les airs? Fais de ce rêve une réalité avec un vol en tandem dans la Région de la Jungfrau! Notre pilote connaît sa voile, les vents et les alentours sur le bout des ailes. Tu peux donc lui faire confiance les yeux fermés; mais mieux vaut les garder grand ouverts pour profiter du paysage de montagne à couper le souffle du point de vue d'un aigle.



2 SKATEPARK HASLITAL

Comptant parmi les rares skateparks indoor de Suisse, celui de Haslital permet de s'adonner au skate par tous les temps et en toutes saisons. La surface d'environ 400 m² comprend une mini rampe et un espace-rue. Même les skateurs expérimentés seront comblés.



3 FIRST CLIFF WALK

De l'adrénaline et une vue à couper le souffle. C'est ce qui t'attend sur le First Cliff Walk. La construction en acier permet de longer le rocher et s'achève par une passerelle de 45 m de long au-dessus du vide. Waouh!



4 FIRST FLYER

Parfaitement sécurisé dans un harnais bien stable, dévale les 800 mètres de câble qui relie First à Schreckfeld, à une vitesse atteignant parfois 84 km/h. À certains endroits, tu planeras à seulement 50 mètres au-dessus des alpages!

5 THRILL WALK

La station intermédiaire de Birg, sur le chemin qui mène au sommet du Schilthorn, te fera fondre le cœur. Quant au chemin rocailleux du Thrill Walk ici à 2 677 mètres d'altitude, il risque fort de faire grimper ton taux d'adrénaline.



TOP 5 - LUGE



1

1 BIG PINTENFRITZ

Moyenne 3 h 30 min
 15.04 km 1437 alt. (m)



Depuis First (à 2166 m d'altitude), le départ sur le Faulhorn (2681 m d'altitude) est uniquement accessible à pied. Il faut traîner sa luge derrière soi pendant 2 heures et demie environ avant de pouvoir dévaler la piste.

First, station de montagne
 Grindelwald

jungfrauregion.swiss/pintenfritz/fr



2

2 FOX RUN

Facile 25 min
 6.9 km 788 alt. (m)

Kleine Scheidegg
 Wengen

jungfrauregion.swiss/foxrun/fr

alt. (m) = altitude

3 SULWALD – ISENFLUH – LAUTERBRUNNEN

Facile 34 min
 8.03 km 727 alt. (m)

Sulwald
 Isenfluh ou Lauterbrunnen

jungfrauregion.swiss/sulwaldlauterbrunnen/fr



3

4 BOB RUN

Facile 13 min
 2.86 km 270 alt. (m)

Allmendhubel,
station de montagne

Mürren village

jungfrauregion.swiss/bobrun/fr



4

5 MÄNNLICHEN – HOLENSTEIN («RITAS SPEEDWAY»)

Facile 15 min
 5.08 km 609 alt. (m)

Männlichen
 Holenstein

jungfrauregion.swiss/speedway/fr



5

UNE RÉUSSITE ORIGINAIRE DE GRINDELWALD

La définition donnée sur Wikipedia est la suivante (traduit de l'allemand): «Un Velogemel est une luge sportive élaborée sur la base d'un vélo, qui permet de se déplacer sur les pistes et les routes enneigées. Le véhicule permet de glisser rapidement dans une position confortable. Son nom est la contraction des mots «vélo» et «gemel», ce dernier signifiant luge en dialecte grindelwaldois.» Le Velogemel est utilisé pour se déplacer en hiver depuis 1911. Le Championnat du monde de Velogemel se déroule en février et tout le monde peut y participer.

COMMENT TOUT A COMMENCÉ

Aujourd'hui, nous sommes habitués à ce que les routes et les chemins soient déneigés rapidement à l'aide de machines modernes, mais il n'en a pas toujours été ainsi. Il y a 100 ans, se déplacer à travers les épaisses couches de neige n'était pas une mince affaire, et encore moins pour le scieur et sculpteur sur bois grindelwaldois Christian Bühlmann qui souffrait de problèmes de mobilité et avait du mal à rentrer chez lui à pied après ses répétitions hebdomadaires avec la fanfare du village. C'est ainsi que l'idée du Velogemel a commencé à germer.

En été, Christian Bühlmann se déplaçait à vélo. Il a alors réfléchi à la manière dont il pouvait en adapter le principe sur une luge, et c'est ainsi qu'en 1911, il a fabriqué un vélo à neige capable de le mener rapidement à destination sur des pentes régulières: la luge-vélo.

Le cadre en bois équipé de deux patins se pilotait à l'aide d'un guidon, et pour avancer, il fallait pousser sur ses jambes. C'est le 1er avril (sans blague) à Berne que Bühlmann a déposé le brevet de la «luge sportive manœuvrable à un rail» en frêne et en érable, pour se lancer ensuite dans la fabrication en série du Velogemel.

UNIQUEMENT À GRINDELWALD

Aujourd'hui encore, il arrive qu'on utilise le Velogemel pour les activités du quotidien. Toutefois, c'est surtout un équipement sportif et un objet de collection. À Grindelwald, la luge est très prisée – et sur les pistes, on croise très souvent des adeptes du Velogemel. Il n'est utilisé nulle part ailleurs en Suisse, mais se vend de nos jours dans le monde entier comme un modèle unique à 600 francs pièce.



TOP 5 - EN RAQUETTES

1 LEITERHORN TRAIL

 Facile  1 h 30 min
 249 alt. (m)  249 alt. (m)
 5.62 km
 Wengen
 Wengen
jungfrauregion.swiss/leiterhorntrail/fr



2 ASPEN TRAIL

 Moyenne  45 min
 219 alt. (m)  0 alt. (m)
 1.32 km
 Grindelwald, Hotel Aspen
 Grindelwald, Vorsassi
jungfrauregion.swiss/aspentrail/fr



3 CHÄNELEGG TRAIL

 Facile  1 h 30 min
 199 alt. (m)  199 alt. (m)
 3.63 km
 Mürren
 Mürren
jungfrauregion.swiss/chaeneleggtrail/fr



 alt. (m) = altitude

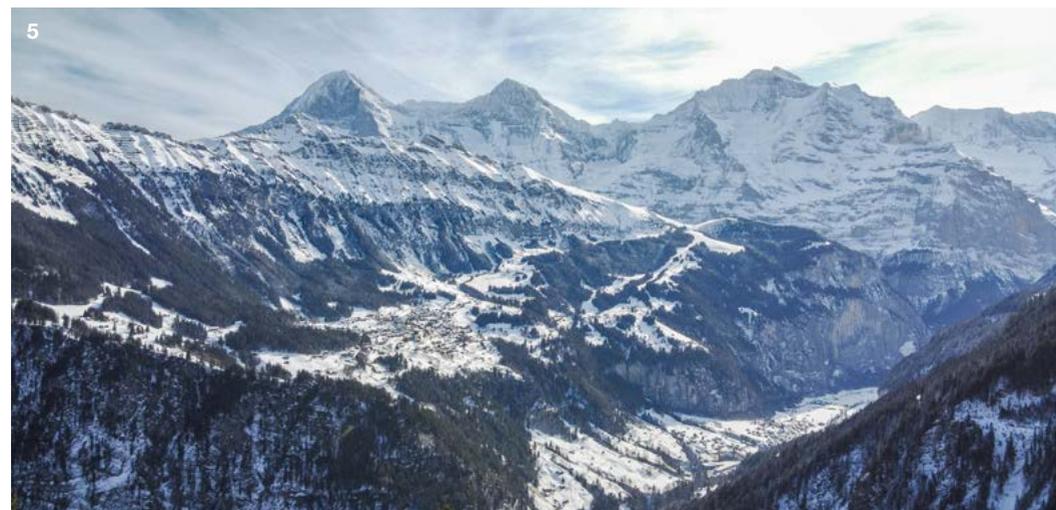


4 MÄGISALP – BIDMI

 Moyenne  1 h 25 min
 0 alt. (m)  277 alt. (m)
 3.87 km
 station de montagne Mägisalp
 station intermédiaire Bidmi
jungfrauregion.swiss/maegisbidmi/fr

5 SULWALD TRAIL

 Facile  1 h
 175 alt. (m)  175 alt. (m)
 2.15 km
 Sulwald
 Sulwald
jungfrauregion.swiss/sulwaldtrail/fr



TOP 5 - SKI DE FOND



1 NORDIC ZENTRUM GADMEN

Une piste superbement aménagée longe la Gadmerwasser sur un circuit de 15 km passant à proximité du village de Gadmén. L'impressionnant paysage de montagnes et son ensoleillement sont idéaux pour une pratique particulièrement agréable du ski de fond.

2 LSKI DE FOND À LAUTERBRUNNEN

Balade à ski de fond dans la vallée des 72 cascades: depuis Lauterbrunnen, le trajet longe la Lütschine blanche et passe devant les Chutes du Trümmelbach – les plus longues chutes souterraines d'Europe – pour rejoindre Stechelberg.

3 PISTE DE SKI DE FOND DE GRINDELWALD GRUND

L'Eiger dans le dos et le Wetterhorn sous les yeux: face à ce paysage, impossible de manquer de motivation. La piste de Grindelwald Grund est facilement accessible en bus ou en train. Un grand parking est également proposé.



4 PISTE DE SKI DE FOND DU BIDMI

Une piste courte, mais très bien aménagée sur le Hasliberg. Le départ se prend à côté de l'école de ski du Bidmiseeli. La piste d'environ 1,5 km est parfaitement adaptée aux débutants.

5 PISTE DE SKI DE FOND DE GUTTANNEN

Le plaisir du ski de fond dans le décor idyllique de Guttannen: la piste de Guttannen fait environ 2 km et commence au parking Lengacherli. Elle est parfaitement adaptée aux débutants et reste éclairée jusqu'à 22 heures.

TOP 5 - COURSE HIVERNALE



1 LE GRAND FAULHORN TOUR

- Difficile 6h
- 1668 alt. (m) 1668 alt. (m)
- 27.37 km
- Centre sportif de Grindelwald
- Centre sportif de Grindelwald
jungfrauregion.swiss/faulhornrunde/fr

2 SENTIER D'HIVER EN MONTÉE VERS LE FIRST

- Moyenne 3h
- 1292 alt. (m) 164 alt. (m)
- 14.73 km
- Centre sportif de Grindelwald
- First, station de montagne
jungfrauregion.swiss/uphillfirst/fr
- alt. (m) = altitude



3 LE SENTIER DU SOLEIL D'HIVER

- Difficile 3 h 15 min
- 532 alt. (m) 1663 alt. (m)
- 17.9 km
- First, station de montagne
- Centre sportif de Grindelwald
jungfrauregion.swiss/sonnentrail/fr

4 RASTHYSI TRAIL

- Moyenne 2 h 45 min
- 900 alt. (m) 136 alt. (m)
- 12.37 km
- Centre sportif de Grindelwald
- Bussalp
jungfrauregion.swiss/rasthysi-trail/fr



5 SENTIER D'HIVER VERS L'EIGER FACE NORD

- Moyenne 3 h 30 min
- 792 alt. (m) 784 alt. (m)
- 16.17 km
- Holenstein, Station intermédiaire
de la télécabine du Männlichen
- Alpiglen
jungfrauregion.swiss/eigernordwand-trail/fr



TOP 5 - SUR LA GLACE

Envie de t'aventurer en terrain glissant? Ça aussi c'est possible dans la Région de la Jungfrau, et au sens propre. À Wengen, Meiringen, Mürren ou encore à Grindelwald, tu peux t'entraîner à faire des pirouettes, à marquer des buts ou à placer ton disque ou ta pierre au plus près de la cible. Patinage artistique, hockey sur glace, eisstock ou curling, chacun peut déployer ses talents.



HALL DE CURLING DE WENGEN



PATINOIRE ARTIFICIELLE WENGEN



PATINOIRE CASINOPLATZ MEIRINGEN



PATINOIRE ARTIFICIELLE DE MÜRREN



CENTRE SPORTIF DE GRINDELWALD

TOP 5 - FAMILLES

1 KRIMISPASS

À travers le jeu d'aventure en plein air «KrimiSspass», glisse-toi dans la peau d'un commissaire et élucide un crime dans la Région de la Jungfrau. La participation au jeu est gratuite.



2 LILLY'S MAGISCHE KIDSSLOPE, ALLMENDHUBEL

Sur l'Allmendhubel, la piste magique de Lilly fera briller les yeux de tous les enfants. En compagnie de leurs parents, les tout petits peuvent y faire des tours amusants en sautant des bosses et en passant des obstacles. Une expérience hivernale pour toute la famille.



3 WENDY'S MYSTERY TRAIL, WENGEN

Sauras-tu aider le lapin Wendy à trouver le trésor dans cette aventure interactive? Pour y arriver, tu devras résoudre des énigmes disséminées sur 16 sites différents. Le résultat te donnera les coordonnées qui mènent au trésor.



4 VIRTUAL MÜRREN FUN

Une bataille de boules de neige... sans neige? C'est possible au Virtuel Mürren Fun! Les équipes composées de 4 joueurs maximum s'affrontent toute l'année dans une bataille hivernale d'un nouveau genre.

5 TÉLÉSKI DE GADMEN

Petit, mais costaud! Le téléski de Gadmén se trouve en plein cœur du village. Il est ouvert tous les après-midis dès lors que les conditions météo le permettent. L'idéal pour tous les débutants, de 7 à 77 ans, qui apprécieront de pouvoir utiliser le téléski en autonomie avec l'aide des responsables de l'installation.



«LE ROI ICI, C'EST LE SKI»



V-BAHN

QUALITÉ, CONFORT, RAPIDITÉ: UN PLUS À TOUS POINTS DE VUE

Avec l'ouverture du V-Bahn au grand public le 5 décembre 2020, les Jungfraubahnen sont entrés dans une toute nouvelle ère. Il aura fallu 908 jours pour construire deux téléphériques, la nouvelle liaison avec les transports en commun, un parking couvert, un terminal de station inférieure et une station supérieure moderne raccordée au Jungfraubahn historique.

Le terminal de Grindelwald, qui est aussi le plus moderne des Alpes, est directement raccordé au réseau ferroviaire à Grindelwald. C'est de là que partent le 3S-Bahn Eiger Express (vers le glacier de l'Eiger) et les télécabines de 10 places à destination du Männlichen. Le terminal accueille par ailleurs un centre commercial proposant des marques phares internationales, des produits de qualité suisses et un magasin de sport.

L'EIGER EXPRESS: LE TÉLÉPHÉRIQUE 3S LE PLUS MODERNE AU MONDE

La pièce maîtresse du V-Bahn est l'Eiger Express, le téléphérique 3S le plus lourd et le plus moderne du monde. En seulement 15 minutes, il peut transporter jusqu'à 2200 passagers du terminal à la nouvelle station supérieure du glacier de l'Eiger à 2328 mètres d'altitude, en plein cœur du domaine skiable. L'impressionnante ascension s'effectue à bord de 44 cabines offrant chacune 26 places assises chauffées, le Wi-Fi et des fenêtres panoramiques sur l'emblématique face nord de l'Eiger. Sur le glacier de l'Eiger, les passagers peuvent changer de train et emprunter le Jungfraubahn en direction du Jungfraujoch. Avec une correspondance directe, ils accèdent ainsi à la plus haute gare d'Europe en gagnant jusqu'à 47 minutes.

GRINDELWALD-WENGEN

NOMBRE TOTAL DE KILOMÈTRES DE PISTES DE SKI

103

NOMBRE TOTAL DE KILOMÈTRES DE SENTIERS DE RANDONNÉE ET DE LUGE

30

CARACTÉRISTIQUES

Le domaine skiable se trouve au pied de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau. C'est ici que se trouve également la célèbre descente du Lauberhorn, l'une des épreuves de la Coupe du Monde de ski. Sur près de 4,5 km, elle mène du Lauberhorn à Wengen.

OFFRES

- » Kinderparadies Männlichen: Ici, les tout petits apprennent à skier en s'amusant.
- » Une fois les courses du Lauberhorn terminées, les bons skieurs sont autorisés à s'essayer à la descente de la Coupe du Monde, et se voient offrir une photo d'eux dans la zone de départ!
- » Avec 2079 mètres, le télésiège de Läger est le plus long de tous.
- » Attention, pente raide! Celle de la piste n° 27 est inclinée à 71 %.
- » Sur les pistes n° 21 et 45, tu peux faire mesurer ta vitesse.
- » Sur différents points photo du domaine, il est possible de scanner son forfait pour prendre une photo panoramique.
- » Skimovie: filme ta descente pour la poster plus tard, par exemple sur Facebook.

TRAJET

L'Eiger Express fait la liaison entre le terminal de Grindelwald et le glacier de l'Eiger à 2328 mètres d'altitude en seulement 15 minutes. Le domaine skiable est également accessible depuis Grindelwald et Wengen en train à crémaillère à vapeur (Wengernalpbahn) ou en funiculaire (télécabine Grindelwald-Männlichen et téléphérique Wengen-Männlichen).

DOMAINES DE PRATIQUE

Kleine Scheidegg

École suisse de ski et de snowboard
snowsportsscheidegg.ch

Snowgarden (Figeler) Wengen

École suisse de ski et de snowboard
Centre Silberhorn
skiwengen.ch

Männlichen Children's Paradise
Paradis du ski Ski School Männlichen
skischule-maennlichen.ch

**PETIT CONSEIL
SUPPLÉMENTAIRE!**

Sur la Kleine Scheidegg, les pistes Lily Pump Track et Lily Family Slope font briller les yeux des petits comme des grands, pour le plus grand plaisir de tous.

LA JOURNÉE DE SKI PARFAITE

1 Ta journée de ski commence sur la Kleine Scheidegg, que tu rejoins en train en 30 minutes à peine. Petit conseil: installe-toi près de la fenêtre pour profiter d'un panorama unique.

2 Après avoir chaussé tes skis, élance-toi sur la piste n° 21 en direction du télésiège de Tschuggen. Emprunte-le pour rejoindre la piste n° 6 qui mène au télésiège de Läger. Alors que tu admires la vue sur les pistes de ski, il est fort possible que la soif te prenne par surprise. Aucun problème: le restaurant alpin Männlichen, se fera un plaisir de te proposer une bonne blonde bien fraîche. mountain restaurant.



3



4



1

3 Une fois ta soif étanchée, prends la piste n° 3 pour descendre dans la vallée au terminal de Grindelwald. L'Eiger Express, le téléphérique 3S le plus moderne au monde, te conduit en seulement 15 minutes à la station supérieure d'Eigergletscher, à 2328 mètres d'altitude. Prochaine étape: le télésiège de Wixi. Pour y parvenir, il te suffit de descendre un peu la piste n° 25 avant de «bifurquer» sur la piste n° 34. Le télésiège t'emmène alors au Lauberhorn. En descente, la piste n° 42 se termine à la Kleine Scheidegg. Ton estomac gargouille, la pause de midi approche. Au restaurant alpin Eigernordwand, régale-toi avec une escalope panée fondante à souhait et quelques frites.

4 C'est bien connu, rien de tel qu'un bon repas pour être heureux. Le ventre plein, tu pourras repartir à l'assaut des pistes le sourire aux lèvres. Et plus précisément de celle de la piste n° 36 qui descend jusqu'à Wengernalp, puis se poursuit jusqu'au télésiège de Bumps que tu empruntes pour atteindre les sommets et attaquer les derniers kilomètres de pistes jusqu'à Wengen. L'heure de l'après-ski a sonné! Il ne te reste plus qu'à savourer la fin de cette belle journée de ski autour d'un bon vin chaud.

GRINDELWALD-FIRST

NOMBRE TOTAL DE KILOMÈTRES DE PISTES DE SKI

56

NOMBRE TOTAL DE KILOMÈTRES DE SENTIERS DE RANDONNÉE ET DE LUGE

40

CARACTÉRISTIQUES

Le domaine skiable offre une vue splendide et un ensoleillement des plus abondants.

OFFRES

- » Le Snowpark Grindelwald First dispose d'un halfpipe de 130 mètres de long pour 5,60 m de haut – un équipement unique dans l'Oberland bernois! Le parc propose aussi des kickers, des rails, des obstacles et des box.
- » Attention, pente raide! Celle de la piste n° 14 est inclinée à 58 %.
- » Avec 15 km, le Big Pintenfritz est la plus longue descente en luge au monde (n° 50 et 57).
- » L'adrénaline à l'état pur: déchausse tes skis pour filer dans les airs jusqu'à 84 km/h sur le First Flieger ou le First Glider.
- » Apprendre à skier tout en s'amusant: sur le First, la Lily Fun Slope et ses obstacles ludiques font la joie des enfants.
- » Les pistes n° 5 et 14 sont des pistes de poudreuse / freeride.
- » Vas-y tranquille: pour une descente sécurisée et détendue, la vitesse est limitée à 30 sur le Slow Rope.

- » Sur différents points photo du domaine, il est possible de scanner son forfait pour prendre une photo panoramique.

TRAJET

Le First est accessible en 25 minutes en télécabine à partir de Grindelwald.

DOMAINES DE PRATIQUE

bodmiARENA

Outdoor Switzerland AG

outdoor.ch

PETIT CONSEIL SUPPLÉMENTAIRE!

Essaye-toi à la discipline olympique du skicross sur un parcours de 800 mètres de long.

LA JOURNÉE DE SKI PARFAITE

1 Ta journée de ski commence à la station inférieure du Firstbahn à Grindelwald. Le téléphérique te mène à la station intermédiaire de Schreckfeld en une vingtaine de minutes. Ici, plus précisément au restaurant alpin de Schreckfeld, tu pourras reprendre des forces en sirotant un café bien chaud.



2 Une fois réchauffé, attaque la piste n°7, direction le télésiège de Grindel. Après une brève ascension à bord de ce dernier, prends place sur le télésiège de Schilt. Descends ensuite au télésiège de Bärgelegg par la piste n° 10. Reprends de la hauteur, pour redescendre avec encore plus de vigueur au télésiège de Hohwald par la piste n° 12. Depuis le sommet de ce télésiège à archets, savoure la longue descente sur les pistes n° 23 et 22 jusqu'à Grindelwald.

3 Tu pourrais rentrer chez toi, mais tu en veux sûrement encore, non? Alors reprends place à bord du Firstbahn, mais cette fois-ci, ne descends qu'au sommet. En chemin, ton estomac gargouille: il est donc temps de manger un bout au restaurant alpin de First. Ensuite, envoie-toi une dernière fois pour les sommets avec le télésiège de l'Oberjoch qui t'amène à 2500 mètres d'altitude.



4 De la cime, dévale les 1500 mètres de dénivelé pour redescendre dans la vallée à Grindelwald. Commence par la piste n° 1 jusqu'à First, suis ensuite les pistes n° 3 et 4 jusqu'à Schreckfeld, puis termine par la piste n° 22. Une fois en bas, on ne va pas quand même pas se quitter comme ça et rentrer chez soi! Que dirais-tu d'un petit détour par l'Advocado Bar?

SCHRECKHORN

4078 m

WETTERHORN

3692 m

SCHWARZHORN

2928 m

Skipass Jungfrau

OBERJOCH
2500 m

FAULHORN
2681 m

FIRST
2168 m

SCHRECKFELD

WALDSPITZ
1918 m

RASTHYSI
1560 m

BUSSALP
1800 m

GRINDELWALD

SCHWENDI

BRANDEGG

ALPIGLEN

HOLENSTEIN

Eiger Express

Grindelwald Terminal



MÜRREN-SCHILTHORN

NOMBRE TOTAL DE KILOMÈTRES DE PISTES DE SKI

56

NOMBRE TOTAL DE KILOMÈTRES DE SENTIERS DE RANDONNÉE ET DE LUGE

25

CARACTÉRISTIQUES

Skie à 3000 mètres d'altitude: Mürren-Schilthorn est la plus haute station de sports d'hiver de l'Oberland bernois.

OFFRES

- » À l'Avalanche Training Center (ATC) de Blumental, tu apprends à utiliser correctement l'appareil de recherche des victimes d'avalanches.
- » Safari-Luge: que tu sois sur les traces de James Bond ou d'Apollo, les deux pistes de luge sont facilement accessibles en train.
- » Sur l'Allmendhubel, la piste magique de Lilly fera briller les yeux de tous les enfants. En compagnie de leurs parents, les tout petits peuvent y faire des tours amusants en sautant des bosses et en passant des obstacles.
- » Skimovie: filme ta descente pour la poster plus tard, par exemple sur Facebook (piste n° 4).
- » Au Skyline Snowpark, Jibs, rails, box et kickers s'enchaînent pour le plus grand bonheur des adeptes du freestyle.

TRAJET

Le domaine skiable de Mürren-Schilthorn est accessible depuis Lauterbrunnen et Stechelberg en téléphérique.

DOMAINES DE PRATIQUE

DOMAINES DE PRATIQUE d'Allmendhubel (Lilly's magische Kidsslope)
Schilthornbahn AG
schilthorn.ch

Zone de pratique des sports de neige Mürren
École suisse de ski de Mürren – Schilthorn!
skischule-muerren.ch

PETIT CONSEIL SUPPLÉMENTAIRE!

Tu veux dompter les 88% de pente de la plus raide descente de la Région de la Jungfrau? Prends le téléphérique de Mürren-Schilthorn jusqu'à la station intermédiaire de Birg. C'est de là que s'élance la piste noire n° 9 qui mène au télésiège de Riggli.

LA JOURNÉE DE SKI PARFAITE



1 Ta journée de ski débute à Stechelberg. À bord du téléphérique Schilthorn, tu te rends à Mürren. Chausse alors tes skis et prends la direction du télésiège de Schiltgrat qui mène au départ de la piste n° 23. Attaque la descente, puis file jusqu'au télésiège à archets de Gimmel: une fois au sommet, suis les pistes n° 23 et 26 pour rentrer à Mürren.

2 À bord du téléphérique, hisse-toi jusqu'au sommet du Schilthorn qui culmine à près de 3000 mètres d'altitude. Sur place, savoure un délicieux petit-déjeuner au restaurant à 360°. Revigoré, élance-toi sur la piste noire n° 10, puis sur les pistes bleues n° 11 et 8 jusqu'au télésiège de Muttleren. Reprends ensuite de la hauteur afin de dévaler les pistes n° 17, 15 et 16 jusqu'à Allmendhubel. Il est temps de manger, d'autant plus si le repas du matin a été plutôt frugal.

3 Après avoir repris des forces, emprunte la piste n° 5 jusqu'à Maulerhubel. Admire une dernière fois la vue superbe... et les freestylers qui évoluent dans le Skyline Snowpark. À moins que toi aussi, tu ne te laisses aller à quelques figures?

4 Comblé et fourbu, descends tranquillement jusqu'à Winteregg, ou encore plus bas jusqu'à Lauterbrunnen s'il y a assez de neige. Autre possibilité: prends le train à Winteregg jusqu'à Mürren, pour ensuite emprunter redescend dans la vallée en téléphérique.

Morgenhorn 3627 m
Wyssi Frau 3650 m
Blüemlisalphorn 3661 m

Hundshorn 2929 m

1 Schilthorn Piz Gloria 2970 m
VIEW Spy World
Walk of Fame

2 Birg 2677 m
THRILL Skyline Walk
Thrill Walk

3 Allmendhubel 1907 m
CHILL



Stechelberg 867 m

Lauterbrunnen 796 m

MEIRINGEN-HASLIBERG

NOMBRE TOTAL DE KILOMÈTRES DE PISTES DE SKI

60

NOMBRE TOTAL DE KILOMÈTRES DE SENTIERS DE RANDONNÉE ET DE LUGE

25

CARACTÉRISTIQUES

La vue sur les 401 sommets depuis l'Alpen tower est incomparable. De plus, le Hasliberg est connu pour sa richesse gastronomique. De véritables trésors culinaires t'attendent. Laisse-toi tenter!

OFFRES

- » À Hasliberg, il est également possible de faire du ski ou de la luge en nocturne.
- » 8,5 km: la plus longue descente part de l'Alpen tower et rejoint Reuti.
- » Centre alpin de compétition de Hasliberg: le rendez-vous des sportifs qui souhaitent s'entraîner au Super G, au slalom et au slalom géant.
- » Balis Park: l'eldorado des adeptes du freeride et du snowboard.
- » Skiline: avec ton numéro de forfait, tu peux consulter les itinéraires que tu as empruntés, dénivelés compris.
- » École de ski et de snowboard: une offre de cours variée, par exemple spécial parent-enfant ou apprentissage du carving et du snowboard.
- » Piste de luge de 3 km à travers la forêt dense entre la station supérieure de Mägisalp et la station intermédiaire de Bidmi, piste de luge de 4 km entre Käserstatt et

la station intermédiaire de Lischen en passant par le Balisalp.

- » À l'Avalanche Training Center de Mägisalp, tu pourras suivre une formation de sécurité pour t'adonner au hors-piste.
- » At the Avalanche Training Center on the Mägisalp, you can take an off-piste skiing safety course.

TRAJET

You can reach the Meiringen-Hasliberg skiing area from Meiringen by cable car – or from Brünig-Hasliberg by PostBus.

DOMAINES DE PRATIQUE

Skihäsliland Bidmi
École suisse de ski
Meiringen – Hasliberg
skischule-hasliberg.ch

PETIT CONSEIL SUPPLÉMENTAIRE!

Au Skihäsliland Bidmi, les enfants peuvent vraiment se défouler et apprendre à skier en s'amusant. Sur un terrain sécurisé, exploité et surveillé par une équipe de moniteurs de l'école de sports de neige, les tout petits peuvent faire leurs premiers pas à ski en toute sécurité.

LA JOURNÉE DE SKI PARFAITE

1 Ta journée de ski commence à Hasliberg près de la station de Twing. Monte à bord du téléphérique à destination de Käserstatt. Au sommet, un télésiège te conduit ensuite à Hochsträss, d'où tu peux t'élancer sur la piste noire n° 10 et la piste rouge n° 12 en direction de Mägisalp.

2 C'est l'heure du casse-croûte, du «Znüni» comme on dit par ici! Mange un morceau au restaurant alpin de Mägisalp pour faire le plein d'énergie avant de rejoindre Bidmi. Ensuite, prends le téléphérique qui mène à l'Alpen tower. À Mägisalp, tu dois descendre pour prendre une correspondance. Une fois tout en haut, prends le temps d'admirer la vue sur les 400 sommets. Des étoiles plein les yeux, c'est reparti pour Bidmi sur les pistes n° 15 et 14!

3 Prends le télésiège pour Käserstatt. Après une courte descente, offre-toi un savoureux repas au restaurant alpin de Käserstatt. Pour digérer, une petite balade s'impose: rentre à Bidmi et installe-toi cette fois sur le télésiège qui mène à Mägisalp.



4 La dernière descente du jour t'attend sur les pistes n° 14 et 23 entre Mägisalp et Reuti. À l'Hôtel Reuti, offre-toi un petit apéro et passe la journée en revue avant de reprendre le bus pour rentrer à Twing.

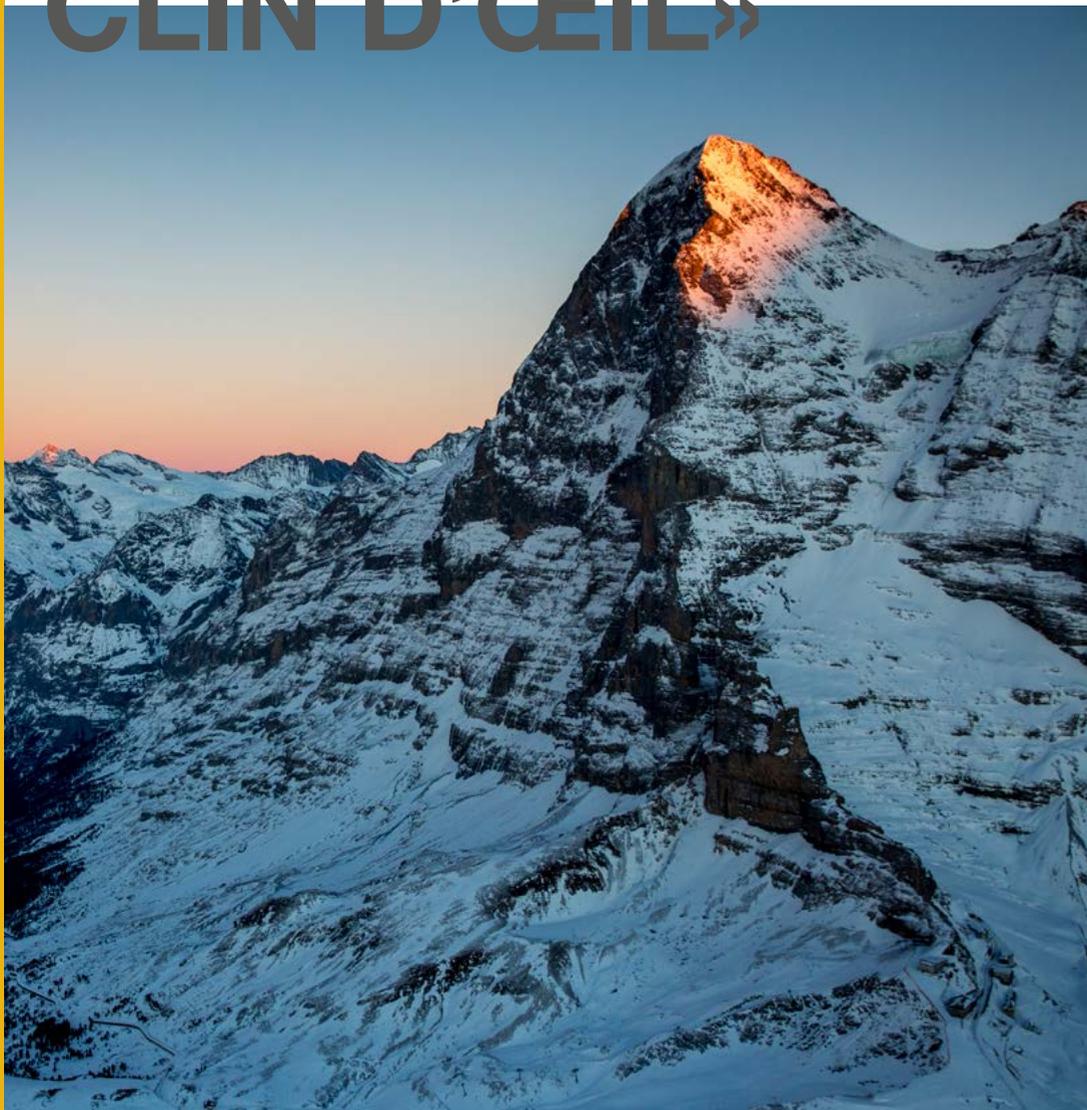
DÉCOUVRE LES DOMAINES
SKIABLES DE LA RÉGION DE LA
JUNGFRAU EN NUMÉRIQUE.



DÉSORMAIS
EN 3D!



«LES DESTINA- TIONS EN UN CLIN D'ŒIL»



GRINDELWALD

RIEN D'AUTRE QUE «GRINDE OL WALD»

Le premier seigneur entre les lacs de Thoune et de Brienz envoie des valets dans la vallée qui s'étend d'Interlaken vers le sud en direction des montagnes. Curieux comme il est, il veut aussi savoir ce qui s'y cache. La déception est grande. Les valets n'y rencontrent que «Grinde ol Wald», soit des gravats de rochers ou des bois. Et voilà, c'est l'explication populaire du toponyme de Grindelwald. Une belle histoire, mais qui ne fait pas le poids à l'épreuve de la linguistique. En ancien celto-germanique, le mot «grindel» désigne un morceau de bois qui aurait servi de clôture. Soit un «verrou» ou une «barrière». La forêt «grindel» serait donc une vallée boisée habitée et «coupée» du reste du monde. C'était effectivement le cas, dans une large mesure, pour Grindelwald, tout du moins jusqu'à l'ouverture des voies longeant la Lüttschinerne noire. La première mention officielle du nom de Grindelwald date de 1146.

LE GRAND INCENDIE

Le 18 août 1892 marque une sombre page de l'histoire de Grindelwald. La pluie ayant une fois de plus prolongé ses congés, la chaleur est accablante. Pour couronner le tout, une tempête de foehn semblable à un ouragan fait rage. Lorsque le toit du restaurant Bären prend feu, tout s'accélère. Les maisons s'enflamment les unes après les autres. Grindelwald s'embrase. Ce 18 août, même le soleil s'est assombri. En deux heures, 116 bâtiments sont réduits en cendres. L'incendie de 1892 détruit le domicile de 400 habitants.

LE «GRAND HOTEL BEAR»

Les autochtones tirent leçon de l'incendie et les infrastructures sont repensées. Désormais, l'eau est prélevée sur des bornes hydrantes. Un an seulement après l'incendie, le «Grand Hotel Bear» et ses grands salons voient le jour. Quant à l'église du village, on la pare d'une nouvelle cloche en commémoration de la catastrophe. Elle est encore en usage aujourd'hui.

NOUVELLE ALERTE AU FEU

La nuit du 16 janvier 1941, le froid est glacial. Soudain, les sirènes retentissent. Alerte au feu. Le «Grand Hotel Baer» est en flammes, les vieux souvenirs sont ravivés. On suppose que l'incendie a été causé par un mégot de cigarette jeté par un soldat. En cet hiver 1940/41, en pleine guerre, l'hôtel était complètement occupé par des militaires. Un an auparavant, l'assemblée communale avait décidé de s'octroyer un orgue d'église plutôt qu'une pompe à bras de pompier motorisée. Une décision sur laquelle on serait bien revenu. Malgré tout, tous les résidents sont sauvés et l'on évite une catastrophe de la même ampleur que 50 ans en arrière. De nos jours, le centre des sports se trouve à l'emplacement du feu «Grand Hotel Baer».

LA FACE NORD DE L'EIGER

«S'il faut passer la paroi, on la passe – ou on y reste!» Cette déclaration d'Edi Rainer et de Willy Angerer datant de 1936 au sujet de la face nord de l'Eiger s'est révélée exacte: ils y sont restés. La première tentative d'ascension, en été 1936, est devenue la plus illustre tragédie de la face nord de l'Eiger. Les deux Autrichiens y ont péri avec les Allemands Andreas Hinterstoisser et Toni Kurz. En 1938, l'ascension de la face nord de l'Eiger est réussie.



FAIT
L'Eiger culmine à 3970 m d'altitude. Avec le Mönch et la Jungfrau, ils forment les fameux «Trois sommets».



CONSEIL D'INITIÉ

STEFAN FISCHER | ÉCOLE DES SPORTS DE MONTAGNE OUTDOOR Une solitude bien appréciable

Au départ, je viens d'Allemagne et je ne travaille à l'école des sports de montagne OUTDOOR que depuis avril, mais ça fait 25 ans que je viens au moins une fois par an en vacances à Grindelwald. J'ai

transmis ma «fascination» pour Grindelwald à toute ma famille. Quatre neveux, une nièces et mes belles-sœurs ont appris à skier ici. À 78 ans, ma mère fait encore chaque année la randonnée entre le First et le Faulhorn. Mais bon, assez parlé de moi. Mon conseil d'initié pour Grindelwald, ce serait le triangle entre l'hôtel Wetterhorn, Lauchbühl et la Grosse Scheidegg. Début janvier, la descente de Stepfi est souvent pas encore tout à fait prête, donc le coin est assez tranquille. C'est le moment idéal pour une balade en raquettes en bordure de piste. D'ailleurs, même quand la descente est ouverte, à part peut-être en fin de journée, je suis bien souvent tout seul et je peux m'imprégner de l'ambiance unique qui règne ici.



» Prêt pour Noël – le nouvel hôtel Fiescherblick situé en lisière du bourg ouvrira pile à l'heure des fêtes de fin d'année. Pas moins de 19 chambres aménagées et décorées dans un style scandinave sont à disposition. Le soir, son restaurant à la carte te réglera d'une cuisine de terroir régionale.

RECOMMANDATIONS



- » La boutique des délices à Grindelwald – fromage, chocolat, viande, miel, objets artisanaux en bois... Au «Eigerness Der Laden», la production locale, la fabrication traditionnelle, les produits locaux et la qualité sont mis en avant.
- » De la pâte à base de neige des sommets – c'est ce que te réserve la boulangerie Ringgenberg: son pain Wetterhorn unique est fabriqué à partir de levain naturel et de neige du Wetterhorn. La maison est également réputée pour ses fameux Challigroosi aux pommes, ses gressins aux herbes des Alpes et ses pralines de la face nord.
- » La plus haute confiserie d'Europe – tu dois absolument goûter aux Eigerspitzli, une spécialité chocolatée. Comme d'autres délicieuses friandises, elles sont confectionnées à la Confiserie Eigergletscher à 2322 m d'altitude.
- » Lait, fromage ou spécialités de viande, les chèvres y sont à l'honneur sous toutes les formes. À Ischhof, découvre toutes sortes de produits caprins bio.
- » Le bois en vedette – chez «Harmonie Holz», tu peux acheter de beaux produits en bois ancien pour l'intérieur et l'extérieur.
- » AusStein.ch – un nom, tout un programme. Chez Beat Hofer, chaque pierre est choisie avec soin en fonction de son utilisation future. Les blocs de grande taille destinés aux fontaines et aux lavabos sont en partie excavés à l'aide d'une grue avant d'être façonnés à l'atelier.



- » L'hiver, c'est la saison de la raclette – au restaurant Kreuz & Post, déguste une savoureuse raclette de Grindelwald au lait AOC de l'Eiger, accompagnée de pommes de terre, de cornichons et de petits oignons blancs.
- » Le bien-être, pour les papilles aussi – chambres avec spa privé sur la terrasse et restaurant dirigé par un chef noté 15 au Gault et Millau: laisse-toi tenter par le menu surprise, proposé avec 3, 4 ou 7 plats. Eh oui, on est toujours bien reçus au Boutique Hotel & Restaurant Glacier.
- » Après le ski, c'est l'avant après-ski – une fois la dernière descente effectuée dans le domaine skiable de Grindelwald-First, le Bus Stop Bar est un rendez-vous incontournable. Parmi ses spécialités, on peut citer les mojitos chauds, le café Motorenöl et la Gingerwald, une liqueur de gingembre maison.
- » Petit, mais raffiné – au Café 3692, profite non seulement de quelques spécialités régionales, mais aussi de la vue sur le Wetterhorn, la montagne de Grindelwald.
- » Made in Grindelwald – fromage d'alpage en provenance de la Grosse Scheidegg, viande séchée de la boucherie Roth, fromage à raclette, mutschli et co. de la laiterie Eigermilch AG... Le Stallbeizli Heuboden mise sur les produits locaux.
- » Uniquement accessible à pied ou en luge – le trajet jusqu'à la Ischbodenhütte, où des produits maison et régionaux t'attendent, en vaut la peine.

LAUTERBRUNNEN

Après 1300, les riches seigneurs de Turn principalement originaires du Valais ont envoyé leurs serfs s'installer dans le fond de la vallée de Lauterbrunnen. Contrairement au reste de l'Oberland bernois, Lauterbrunnen a donc été peuplée par des Valaisans. Le nom de la localité est évoqué pour la première fois en 1240 sous l'appellation *claro fonte*, puis en tant que Lauterbrunnen en 1304. Il fait référence aux eaux limpides (*lauter*) des sources et ruisseaux (*brunnen*) de la région. Au XIII^e siècle, la vallée de Lauterbrunnen appartenait en partie à la seigneurie Rotenfluh–Unspunnen des barons de Wädenswil qui ont vendu le Sefinental au prieuré augustin d'Interlaken en 1240. Ce dernier a ensuite étendu sa sphère d'influence grâce à l'acquisition de serfs, de terres dans la vallée, d'alpages et de juridictions.

UNE CLOCHE CÉLÈBRE

Sur le plan économique, juridique et religieux, la vallée de Lauterbrunnen était placée sous l'autorité de la seigneurie monastique et était rattachée à la paroisse de Gsteig près d'Interlaken. En 1487, les habitants de la vallée ont érigé leur première église sans l'autorisation de la paroisse de Gsteig, avec le soutien actif de leurs voisins du Lötschental.

La Lötscherglocke avait déjà été fondue cinq ans avant le début des travaux. Cette cloche de 200 kg a ensuite été acheminée à pied via le Wetterlücke. En 1830, lors de la démolition de l'ancienne église, le châssis ayant servi à ce transport a été découvert. Le bord inférieur de la cloche a été endommagé en chemin, car celui-ci a vraisemblablement dû être meulé pour franchir des passages particulièrement escarpés. Elle est aujourd'hui conservée au Musée de la vallée.

LA PESTE

En 1669, la peste s'abat sur la vallée de Lauterbrunnen. En quatre mois seulement, elle emporte 360 des 580 habitants.



En 1669, la peste s'abat sur la vallée de Lauterbrunnen. En quatre mois seulement, elle emporte 360 des 580 habitants.

RECOMMANDATIONS



- » Chez nous, tout est fait maison à partir d'ingrédients locaux – du pain au levain aux croissants français en passant par les sandwichs véganes, les roulés à la cannelle et les brownies, sans oublier le café barista, le vin chaud, le vin bio, le chocolat chaud et la kombucha. Qui plus est sans additifs artificiels. C'est ce que te promet, entre autres, l'Airtime Café.
- » Ici, la fondue est reine – au Weidstübli, déguste différents mélanges de fromages dans un chalet typiquement suisse.
- » Seulement à Lauterbrunnen – la bière Valley Base, une pale ale brassée dans la vallée des 72 cascades, est servie au Horner Pub.



» Tout en bois – les chambres Holz100 de l'hôtel Silberhorn ne font pas de vaines promesses. Elles sont construites 100 % bois, en «Mondholz» – littéralement «bois de lune» – qui n'est coupé qu'en phase de lune ascendante. Certaines des chambres Holz100 offrent une vue sans égale sur la cascade de Staubbach.



CONSEIL D'INITIÉ

DORIS SCHMIED | GUIDE DE RANDONNÉE SUISSE DIPLÔMÉE Escapade sportive en raquettes à la Lobhornhütte

La piste de raquettes balisée de piquets violets commence près de la station supérieure de la télécabine Isenfluh – Sulwald. Pendant les deux heures d'ascension jusqu'à la Lobhornhütte, randonneurs et randonneuses ne quittent jamais l'Eiger, le Mönch et la Jungfrau des yeux. La vue est vraiment magique! Pour moi, il s'agit tout bonnement de la randonnée en raquettes idéale, car elle réunit tout ce qui fait chaud au cœur: la nature à l'état pur, un ciel bleu profond, les trois sommets, les Lobhörner sans pareilles et les empreintes de blanchon dans la poudreuse.



- » La dentelle au fuseau, une tradition depuis 1670 – tous les vendredis, les dentelières s'adonnent à leur artisanat en public dans l'ancienne école de Lauterbrunnen.
- » Confiture, produits alpins frais et distributeur de lait – voilà ce qu'on trouve au camping de Breithorn à Stechelberg.
- » Fromage, charcuterie et autres produits régionaux – le distributeur d'Adolf von Allmen, à Lauterbrunnen nous accueille 24/24.

WENGEN

Culminant à 1274 m d'altitude, Wengen est le village le plus important de la Vallée de Lauterbrunnen. Son nom est mentionné pour la première fois sur un acte de vente de l'année 1268 par l'expression «sur le mont Wengen».

DES OBSERVATEURS AU FOND DE LA VALLÉE

Wengen est le pluriel de «Wang» (flanc de montagne similaire à une arête, en pente raide). En passant au pluriel, la voyelle de «Wang» a muté. Concrètement, le «a» s'est transformé en «e», et c'est de là qu'a dérivé le toponyme. Dans les actes officiels, le toponyme se retrouve la plupart du temps sous la forme «uf Wengen» ou «uf dem Berg Wengen» (sur la montagne Wengen). Il n'en fallait pas plus pour émettre l'hypothèse que le nom avait été attribué par des observateurs nichés au fond la vallée. De cette perspective, l'expression «auf den Wengen» correspond bien sûr tout à fait.

LE DRAPEAU INVISIBLE

Le 3 août 1811, les frères Johann-Rudolf et Hieronymus Meyer, originaires d'Aarau, et les guides de montagne valaisans Joseph Bortis et Alois Volken marquent l'histoire en procédant à la première ascension de la Jungfrau. Le 1er août 1811, les Meyer et les chercheurs de gemmes installés dans la Lötschental passèrent le col de Lötschenlücke en direction de la Konkordiaplatz, parvenant ainsi à la Jungfrau depuis le sud. Ils atteignirent le sommet par la route que l'on connaît aujourd'hui.

Pour prouver leur réussite, ces premiers alpinistes plantèrent un bâton paré d'un foulard en lin noir dans la neige du sommet de la Jungfrau. Une bonne idée, à ceci près que le drapeau n'est pas visible depuis la vallée. Faute de preuve, la société ne croit pas au succès de leur entreprise. Un an plus tard, le 3 septembre 1812, les deux chercheurs de gemmes remettent le couvert avec Gottlieb, le fils de Johann-Rudolf. Cette fois-ci, on voit le drapeau flotter depuis la vallée; et on le verra même jusqu'en 1842.



FAIT

le nom de la Jungfrau est attesté pour la première fois en 1577 dans l'ouvrage de Thomas Schöpf «Chorographia ditionis Bernensis». L'auteur décrit la Jungfrau comme une montagne immuable

couverte de neiges et de glaces éternelles, donc absolument inaccessible, ajoutant que ce serait pour cette raison que les habitants des environs lui auraient donné un nom évoquant une femme que personne n'a jamais touchée, une «vierge». Ironie du sort, la Jungfrau a été le premier 4000 m à être conquis en Suisse.

MENDELSSOHN ET L'ESQUISSE DE LA JUNGFRAU

En tout, le compositeur, organiste et pianiste allemand Felix Mendelssohn s'est rendu quatre fois en Suisse. La célèbre esquisse de Wengen et de la Jungfrau a vu le jour au cours de son voyage d'août 1842. De nos jours, une plaque commémorative se dresse à l'endroit où elle a été créée.

Mais Wengen est également restée liée à la musique de Mendelssohn. Chaque année, une semaine musicale lui est consacrée. Divers concerts sont alors joués dans l'église réformée de Wengen tout au long de la semaine en son honneur.



KRIS EGGLETON | CONDUCTEUR DE CABINE SUR LE TÉLÉPHÉRIQUE DE WENGEN - MÄNNLICHEN Dompter la descente du Lauberhorn

Si tu rêves de t'élancer un jour sur une piste de descente de la Coupe du Monde de ski, pars de Wengen pour aller à la Kleine Scheinegg, et prends ensuite le télésiège jusqu'au départ de la légendaire et redoutable descente du Lauberhorn. Se retrouver dans la zone de départ, c'est la garantie de sensations uniques. L'adrénaline monte en flèche, et l'espace de quelques minutes, tu te prends pour un vrai coureur de descente.

RECOMMANDATIONS



- » Pralines ou barres chocolatées – Jungfrauspitzli, Eiger Grüssli, Lauberhörnl, Gipfelwiiss... Tels sont les noms des pralines et barres chocolatées de la boulangerie-confiserie Vincenz. À moins que tu ne préfères un Hundschofprot? »
- » Miel de Wengwald – cette douce tentation est à trouver chez Andrea Blum (Sengg 1338H).
- » Mélanges de thé de Wengen – thé de l'Eiger, thé du Mönch et thé de la Jungfrau. Chez Stefanie Bischoff-Kübli (Schilt 1407), les Trois sommets séduisent aussi par le goût.
- » Spécialités laitières fines – Monika Ponti propose du fromage de montagne, du mutschli, du fromage de chèvre et des œufs de plein champ (Uf em Melk, Schiltwald).
- » Comptoir à fromages – à découvrir dans la boutique du village de Wengen. Les différents fromages sont originaires des Alpes environnantes.



- » Un repas chez un grand chef – le restaurant Chez Meyer's de l'hôtel Regina a obtenu 15 points au Gault et Millau. Dans «La Bulle», l'équipe te sert un menu gastronomique et tu pourras même aller jeter un œil dans les casseroles de la brigade. Ta table est installée au beau milieu de la cuisine, dans le bureau du chef étoilé.
- » Le paradis des amateurs de whisky et de gin – le Tanne Bar a pour toi une rare collection de Single Malt Jack Daniel, ainsi qu'une formidable sélection de gins.
- » Fondue en forêt – au Forest Hut, la spécialité fromagère suisse est servie dans une petite cabane au beau milieu de la forêt enneigée.
- » Whisky et vin – la carte des vins et l'assortiment de whiskys du Pickel-Bar sont pour le moins impressionnants.
- » Au départ de la célèbre et redoutable descente du Lauberhorn – c'est là que t'attend le Start Bar, où tu pourras aussi déguster des plats maison.



- » La nature à l'état pur – authentiques, calmes, sans chichis, loin du tumulte: les cabanes du Yéti permettent de vraiment se couper du monde.
- » Au plus haut de l'Alpenruhe – la chambre la plus en altitude de l'hôtel Alpenruhe est équipée d'un «Fauteuil Max Moser» Embru et d'une nouvelle version de la légendaire armoire «Drei-Kant-Stabil-Schrank» de 1935. Elle séduit par un panorama unique sur les Alpes bernoises, la Jungfrau et la vallée de Lauterbrunnen. De plus, l'hôtel possède une collection d'affiches originales de Wengen et de l'Oberland bernois datant du XXe siècle.

MÜRREN

Montem Murren (pour la première fois en 1257), Murron, Murn, Mürn, Murne, Myrrhen et Mürren – la graphie a maintes fois varié à travers les siècles.

SUR LE MUR

Contrairement à Wengen, Mürren est une «Spisse». «Spisse» vient de l'adjectif latin «spissus, spissa, spissum» au sens de «resserré». En d'autres termes, Mürren est une zone habitée très délimitée. Au fond de la vallée, un cours d'eau porte aussi ce nom (le Spissbach). Le village gît sur une couronne murale, entre 700 et 800 m d'altitude. Son nom est manifestement dérivé du latin «murus» qui signifie mur.



FAIT

Mürren est la zone constamment habitée la plus en altitude du canton de Berne: 1650 m.

UN LIEU DE REPLI POUR LES SOLDATS PENDANT LA GUERRE MONDIALE

Au cours des deux guerres mondiales, 837 Anglais et près d'un millier d'Italiens trouvent refuge à Mürren. Même si le rapport des autochtones à leurs hôtes est des plus ambigus, ces derniers finissent par participer au développement du village.

Si les premiers touristes britanniques à passer l'hiver en Suisse viennent à Mürren, c'est à Sir Henry Lunn, voyageur et pasteur, que la commune le doit. Son fils Arnold Lunn est à l'origine du ski alpin dans l'Oberland bernois: il parvient entre autres à la première mise en service continue du Mürrenbahn, en hiver 1910/1911. La Première Guerre mondiale interrompt le développement du tourisme à Mürren, laissant les hôtels et autres pensions démunis. La décision d'interner les soldats britanniques dans les hôtels et chalets du village est donc été un heureux coup du sort pour Mürren: les soldats britanniques apportent leur équipement de ski, et font de Mürren un véritable village du ski. Lunn, alors chargé d'encadrer les réfugiés de guerre, organise des cours de ski pour les Anglais. À leur retour en Angleterre, les anciens internés racontent leur expérience de l'hiver à Mürren et la localité commence à jouir d'une certaine renommée aux quatre coins de l'île.



FAIT

Les internés étaient fréquemment stationnés dans des lieux de cure comme Mürren. Grindelwald et Wengen ont eux aussi accueilli des soldats internés provenant d'unités militaires étrangères.

RECOMMANDATIONS



- » Un restaurant tournant perché à 2970 m d'altitude – savourer un Burger 007 tandis qu'un panorama alpin à couper le souffle glisse lentement sous tes yeux? C'est possible au Piz-Gloria sur le Schilthorn. Ce restaurant à 360° achève sa révolution en seulement 45 minutes.
- » Spécialités de gibier local – l'hôtel Bellevue propose du gibier toute l'année. Entre peaux (chamois, marmotte, blaireau et renard) et cornes de chamois, l'agencement du Jägerstübl est entièrement dédié à la chasse.
- » Des snowboards un peu spéciaux – au Tächi Bar de l'Hotel Eiger, nul besoin de neige pour profiter du snowboard. En revanche, quelques amis sont conseillés, car sur le snowboard, on sert dix shots d'un coup.
- » Au bout de la piste de ski – le Gondelbar se trouve ici, derrière l'Hotel Jungfrau. Tu peux y commencer ton juste après-ski après la dernière descente. Ce bar séduit par son atmosphère cosy et son charme indéniable.
- » Schneeflöckli – c'est le nom de la liqueur à l'œuf et à la crème fouettée que tu peux commander au Schiltgrathüsi.
- » Gâteau aux pommes maison – au restaurant alpin de Gimmeln, juste à côté du télésiège du même nom, prélasser-toi sur la terrasse en dégustant un morceau de gâteau aux pommes tout droit sorti du four.
- » Une bière à la boucherie – après tes aventures du jour, offre-toi une bonne blonde bien fraîche au Bistro Alti Metzger pour finir la journée en beauté.



CONSEIL D'INITIÉ

ANNEMARIE GOETSCHI | DIRECTRICE DE FEWO-SERVICES Un bon gâteau aux pommes après la rando-raquettes

En dehors de la piste de randonnée en raquettes officielle qui parcourt la Chänelegg, le sentier non damé qui mène à Spielboden est mon préféré. Il traverse la petite route en direction de Gimmeln et serpente ensuite à travers la forêt et les prés enneigés, le long du sentier de randonnée qui va à Spielboden. Mon conseil d'insider: au carrefour avant le Spielboden, remonter le coteau sur la droite et s'offrir une part de gâteau aux pommes bien méritée au Gimmeln.



» Pour dormir en héros, réserve la Suite James Bond de l'Hotel Eiger.

TU CHERCHES D'AUTRES PRODUITS LOCAUX ?



- » Piz Gloria est le nom du restaurant panoramique du Schilthorn, mais aussi celui d'une marque de vêtements – «Exile on Mainstreet» vend des vêtements «designed in Mürren».
- » Distributeur fermier – ici, tu peux acheter des spécialités locales telles que du fromage de montagne, de la confiture et du miel 24/24.
- » Vrai miel de fleurs des montagnes – les douces productions des abeilles locales de Walter Brunner sont à découvrir à Gimmelwald.
- » En provenance directe de la ferme – à Gimmelwald, Martin et Thomas Rubin proposent de la charcuterie sèche, du lait et du fromage.
- » Fromage de chèvre de l'Alp Breitlauenen – c'est ce que tu trouveras chez Ueli et Doris von Allmen à Gimmelwald.
- » Viande en précommande – Mürren Beef vend ses propres produits fermiers.
- » Marktfrauen Gimmelwald – certains jours entre Noël et le Jour de l'An, puis tous les lundis jusqu'à Pâques, les femmes du marché de Gimmelwald proposent leurs produits frais à Mürren. Tu peux y acheter différents fromages d'alpage, de la charcuterie crue, des spécialités de viande séchée et fraîche, des confitures, des pâtisseries, de la tresse et des légumes aigre-doux.

HASLITAL

LÉGENDE OU RÉALITÉ?

La légende prétend que le Haslital aurait été colonisé par des peuples venus de Suède ou de Frise. Cette histoire a vu le jour en même temps que diverses légendes fondatrices qui visaient à renforcer l'unité naissante entre les différentes localités de la Suisse centrale actuelle pendant le Concile de Bâle. À cette époque, les récits héroïques suédois suscitaient un vif intérêt et ont donc été repris par les évêques d'autres régions. Selon eux, le canton de Schwyz aurait été fondé par des Goths originaires de Suède qui auraient été les premiers à embrasser le christianisme, le Haslital aurait été colonisé par des Frisons descendus vers le sud avec les Suédois, et les Huns se seraient installés dans l'actuel canton d'Uri.

DES GERMAINS, ASSURÉMENT

D'autres voix affirment que l'Haslital était déjà habité bien avant ces vagues migratoires. Est-ce possible? Pas vraiment. Certes, on y a trouvé des objets en bronze, une pièce en argent de l'époque celte et des pièces de l'Empire romain, mais en quantité assez faible. Les résultats des fouilles montrent néanmoins des traces de circulation à travers les cols des Alpes aux temps les plus reculés dont on ait connaissance. Une immigration germanique plus tardive est quant à elle attestée. Même si des Celtes et des Romains se sont installés dans la Vallée d'Aare, les toponymes indiquent clairement que la sédentarisation qui a eu lieu à Oberhasli a bel et bien été le fait des Germains. On les reconnaît à leurs terminaisons en -ingen, -hausen -wil ou encore -wiler. Dans le Haslital, Meiringen en est l'exemple le

plus frappant. Mais alors, qui sont les Germains qui se sont installés à Haslital? La légende migratoire parle de Suédois et de Frisons. Il est fort probable que les ancêtres des Oberhasler soient venus du nord. On peut au moins s'entendre sur ce point.

L'HASLITAL AU TEMPS DE LA BATAILLE DE LAUPEN

Au XIII^e siècle, l'église de Meiringen appartenait à l'empereur allemand et bénéficiait à ce titre de l'immédiateté impériale. En 1275, le Hasli conclut une alliance avec la ville de Berne. Après la perte de son immédiateté impériale en 1310, son engagement fut racheté par la ville de Berne en 1334. L'Haslital devint alors un territoire vassal de Berne. Pendant la bataille de Laupen en 1339, il mit à disposition un contingent de 300 hommes. Au temps de la Réforme, l'Haslital était dominé par les Vieux-Croyants. Berne, qui ne pouvait tolérer cette situation, imposa alors la Réforme par la force. Sous la République helvétique, l'Haslital fut rattaché au canton de l'Oberland. Après l'Acte de Médiation, le nouvel ordre juridique peina à s'imposer. En 1833, le territoire d'Hasli donna naissance à la circonscription administrative d'Oberhasli, regroupant également les six communes de Gadmen, Guttannen, Meiringen, Innertkirchen, Hasliberg et Schattenhalb. Il fallut attendre la Constitution fédérale de 1848 pour parvenir à un véritable calme sur le plan politique.



FAIT

les gouvernants bernois se sont servis de l'appellation Oberhasli pour distinguer Hasli an der Aare de Hasle bei Rüegsau ou de Hasli bei Riggisberg, ces deux derniers étant plus proches et situés à moindre altitude.



CONSEIL D'INITIÉ

**DRES ZUMBRUNN |
FABRICANT DE LUGES ET
MENUISIER À UNTERBACH**

Passer en luge sur des hauteurs de neige de plusieurs mètres

Étant fabricant de luges, il est clair que j'apprécie la piste de luge Grosse Scheidegg – Schwarzwaldalp. Une fois arrivé au sommet, à pied ou en CarPostal, l'heure est à la glisse! La longue descente préparée avec passion, dont la neige atteint plusieurs mètres par endroits, les paysages de nature sauvage et la vue sur les sommets majestueux me fascinent toujours autant. À l'arrivée, une halte au restaurant Schwarzwaldalp s'impose pour reprendre des forces avant la prochaine descente, ou juste pour marquer la fin d'une fabuleuse journée.

RECOMMANDATIONS



» Route de col, tunnel et téléphérique – à elle seule, l'ascension jusqu'au Grimsel Hospiz est une aventure inoubliable. Dans cet hôtel d'alpage historique blotti sous la neige, profite du calme de la nature pendant ton séjour.



- » Taxi Fondue Chinoise – au Chalet-Hotel Schwarzwaldalp, les gourmands peuvent se régaler à volonté. Le trajet aller-retour est organisé. Grâce au taxi Fondue Chinoise, profite d'un apéritif, d'un bon verre de vin ou d'un petit digestif sans mauvaise conscience.
- » «Feinheimisch» – ainsi s'appelle le menu découverte de l'hôtel restaurant Urweider d'Innertkirchen. Jamais le même, et toujours en lien avec un thème. Tous les jeudis, vendredis et samedis. Les amateurs de vin pourront même déguster du vin importé du Piémont.
- » Avis aux amateurs de viande – au Rössli Meiringen, des spécialités de viande remarquables et des vins exceptionnels vous attendent. Issu de viande de bœuf de l'Oberland bernois affinée pendant au moins douze semaines, le Dry Aged Beef est particulièrement tendre et savoureux.



- » Petit souvenir minéralogique de Suisse – la boutique de la famille Teige (steinideen.ch) te propose d'éclatants cristaux de roche locaux, des bijoux en pierre, des sculptures en tous genres et bien plus encore.
- » Sherlock Holmes à la mode gourmande – à la laiterie Molki Meiringen, tu peux acheter une fondue Sherlock Holmes, et même une glace Sherlock Holmes pour le dessert. Sans oublier le délicieux fromage d'alpage.
- » Sherlockerflis – cette saucisse crue maison légèrement fumée a un goût épice. Une autre création de la bouche-rie Nussbaum à Meiringen porte le nom de Gumpesel, autrement dit «âne buté».
- » Des œufs à toute heure – de jour comme de nuit, le distributeur automatique 24/24 de Zumbrunn Eier à Unterbach propose des œufs de poules heureuses élevées en plein air.
- » Tentations sucrées – des meringues au Haslikuchen en passant par le biscuit Tatzelwurm, à la boulangerie Frutal de Meiringen, tu trouveras à coup sûr le dessert de tes rêves.
- » Artisanat – dans la boutique artisanale Hasli, les étoffes tissées à la main arborent leurs motifs uniques depuis des temps immémoriaux.
- » De la pure laine, sinon rien – à Meiringen, WollReich propose des produits en laine, des visites guidées et des cours de fabrication de feutre.
- » Tradition et modernité – le Märthüsli confectionne des chemises et étoffes traditionnelles et les revisite avec une touche de modernité.
- » Haslitaler Päckli – la boulangerie Frutal, la laiterie Molki Meiringen et la bouche-rie Abplanalp d'Innertkirchen livrent des colis composés de spécialités culinaires de la région de Haslital telles que des meringues, du Haslikuchen, des fromages crémeux et corsés, du jambon cru et différentes charcuteries.



LA RÉGION DE LA JUNGFRAU VUE PAR SES HABITANTS

Yannick Wyss (24 ans): «Grâce à mon travail, j'apporte de la joie aux gens. Ça me rend heureux». Il est presque 22 heures et je m'apprête à prendre le téléphérique Schilthorn pour rentrer à Stechelberg. Le jeune homme originaire de Wilderswil, quant à lui, va s'affairer jusqu'aux alentours de 2 heures du matin pour que les pistes du domaine skiable de Mürren-Schilthorn soient parfaitement préparées. «Rentre bien», me lance-t-il encore avant

de monter dans sa dameuse et de s'éloigner. Rapidement, je n'en vois plus que les feux arrière. Puis, Yannick Wyss disparaît totalement dans la solitude de la nuit.

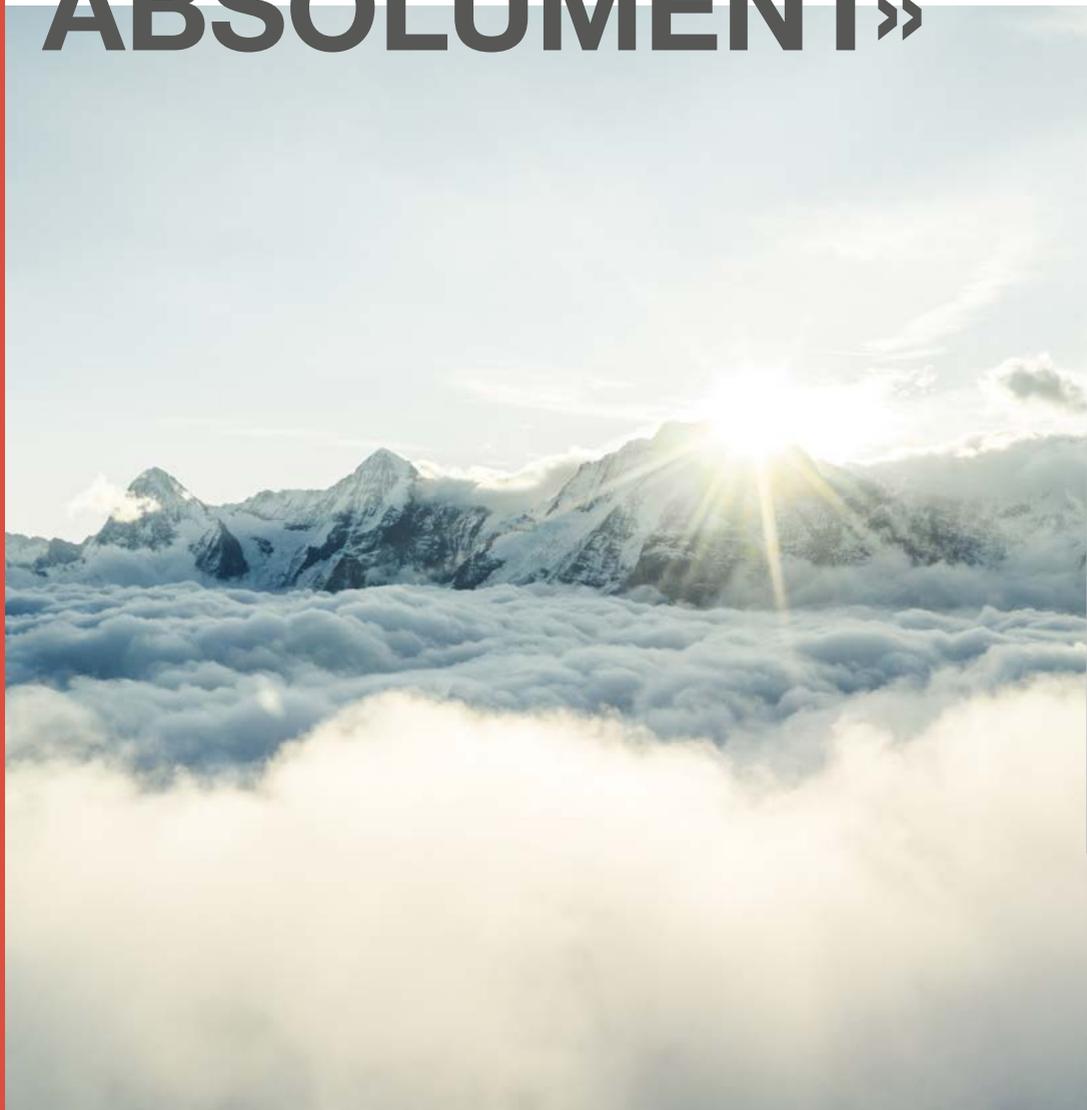
Dans notre rubrique «Un bout de chemin avec...», nous dressons régulièrement le portrait d'hommes et de femmes qui vivent dans la Région de la Jungfrau: du pisteur pour le domaine skiable de Mürren-Schilthorn au guide dans le Grimselwelt, en passant par la biologiste qui fait découvrir la nature aux enfants en qualité de guide du patrimoine naturel, sans oublier le pilote biplace de parapente qui exauce chaque jour les rêves d'envol de nos hôtes, et bien d'autres encore...

Retrouve ici tous les récits en allemand et en anglais:

stories.jungfrauregion.swiss



«À SAVOIR ABSOLUMENT»



NUMÉROS IMPORTANTES

- 112 URGENCES
- 117 POLICE
- 118 POMPIERS
- 144 AMBULANCES
- 145 CENTRE ANTI-POISON (INTOXICATIONS)
- 1414 GARDE SUISSE DE SAUVETAGE

- 140 SERVICE DE DÉPANNAGE DU TCS
- +41 800 140 140
- OFFICE FÉDÉRAL DE LA SANTÉ PUBLIQUE OFSP,
INFOLINE CORONAVIRUS
- +41 58 463 00 00
- LIGNE D'ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE DÉPARTEMENT
FÉDÉRAL DES AFFAIRES ÉTRANGÈRES DFAE
- +41 800 24 7 365 / +41 58 465 33 33
- HÔPITAL D'INTERLAKEN
- +41 33 826 26 26
- WALK-IN-CLINIC INTERLAKEN
- +41 33 826 21 00

CFF CHEMINS DE FER FÉDÉRAUX SUISSES

+41 848 446 688

NUMÉRO D'URGENCE POLICE DE CHEMIN DE FER

+41 800 117 117

JUNGFRAUBAHNEN

+41 33 828 72 33

TÉLÉPHÉRIQUE SCHILTHORN

+41 33 826 00 07

BERGBAHNEN MEIRINGEN-HASLIBERG

+41 33 550 50 50

URGENCES SUR LES PISTES

DOMAINE SKIABLE KLEINE SCHEIDEGG

+41 33 828 76 65

DOMAINE SKIABLE MÄNNLICHEN

+41 33 853 26 60

DOMAINE SKIABLE GRINDELWALD-FIRST

+41 33 828 77 33

DOMAINE SKIABLE MÜRREN-SCHILTHORN

+41 33 856 21 46

DOMAINE SKIABLE MEIRINGEN-HASLIBERG

+41 33 550 50 00

ITINÉRAIRES

GRINDELWALD

Par les transports en commun:

À partir de la gare d'Interlaken Ost, Grindelwald est accessible sans changement par le Berner Oberland Bahn (BOB). Important: monte à l'arrière du train, car celui-ci se sépare à Zweilütschinen. Si tu montes à l'avant, tu arriveras à Lauterbrunnen. Le trajet jusqu'au terminal de Grindelwald (V-Bahn) dure 29 minutes. Cinq minutes plus tard, te voici au terminus dans le village.

En voiture:

À partir d'Interlaken, suis la rue principale (Hauptstrasse) jusqu'à Zweilütschinen. Là, tourne à gauche vers Grindelwald. Le trajet dure environ 40 minutes et emprunte une route partiellement sinueuse et éventuellement enneigée en cas de mauvais temps (risque de verglas en hiver!)

Stationnement:

Trois parkings publics sont à disposition: parking Eiger+ (252 places), parking Sportzentrum (160 places) et nouveau terminal de parking (1000 places) du V-Bahn. Sinon, il est également possible d'utiliser le parking de Grindelwald Grund.

WENGEN

Par les transports en commun:

À partir de la gare d'Interlaken Ost, Wengen est accessible en 36 minutes. Le train Berner Oberland Bahn (BOB) bleu/jaune mène à Lauterbrunnen. Important: monte à l'avant du train, car celui-ci se sépare à Zweilütschinen. Si tu prends place à l'arrière, tu partiras pour Grindelwald. Descends à Lauterbrunnen et monte à bord du Wengernalpbahn (WAB) vert/jaune.

En voiture:

Wengen est interdit aux voitures. Si l'on voyage en voiture, celle-ci doit être laissée à Lauterbrunnen et le trajet se poursuit en train. Le trajet entre Lauterbrunnen et Mürren prend 30 minutes. En hiver, les rues sont très souvent enneigées ou verglacées.

Stationnement:

Un parking à étages se trouve directement sous la gare centrale de Lauterbrunnen. Sinon, il est possible d'utiliser le parking de l'église de Lauterbrunnen. Un bus en direction de la gare y passe toutes les demi-heures. Un skibus circule également dans le village. L'utilisation des bus est gratuite. À pied, compter environ 15 minutes de marche.



Grindelwald compte trois gares (Terminal, Grund et Dorf). Le terminus (Dorf) se trouve au centre de Grindelwald.

MÜRREN

Par les transports en commun:

À partir de la gare d'Interlaken Ost, Mürren est accessible en 53 minutes. Le train Berner Oberland Bahn (BOB) bleu/jaune mène à Lauterbrunnen. Il faut monter dans les voitures situées à l'avant du train, car celui-ci se sépare à Zweilütschinen et les voitures arrière prennent la direction de Grindelwald. Ensuite, deux options s'offrent à toi. Par Grütschalp (télécabine et train): à la gare de Lauterbrunnen, prends la télécabine jusqu'à Grütschalp. Ensuite, monte dans un petit train qui te conduit à Mürren. Le trajet de Lauterbrunnen à Mürren dure 20 minutes. Par Stechelberg (bus et télécabine): à Lauterbrunnen, prends le bus en direction de Stechelberg et descends à la station de téléphérique Schilthorn. Ensuite, prends la télécabine jusqu'à Mürren en passant par Gimmelwald. Compter 30 minutes de trajet.

En voiture:

Mürren est interdit aux voitures. Si l'on voyage en voiture, celle-ci doit être laissée à Lauterbrunnen ou à Stechelberg et le trajet se poursuit en transports publics. Le trajet entre Interlaken et Lauterbrunnen dure 30 minutes, et 35 minutes jusqu'à Stechelberg. En hiver, les rues sont très souvent enneigées ou verglacées.

Stationnement:

À Stechelberg, un parking est à disposition directement à côté de la station inférieure du téléphérique Schilthorn. Un parking à étages se trouve directement sous la gare centrale de Lauterbrunnen. Sinon, il est possible d'utiliser le parking de l'église de Lauterbrunnen. Un bus en direction de la gare y passe toutes les demi-heures. Un skibus circule également dans le village. L'utilisation des bus est gratuite. À pied, compter environ 15 minutes de marche.

LAUTERBRUNNEN

Par les transports en commun:

le trajet en train Berner Oberland Bahn (BOB) bleu/jaune entre Interlaken Ost et Lauterbrunnen dure 20 minutes. Prends place à l'avant du train, car celui-ci se sépare à Zweilütschinen. Les voyageurs qui montent à l'arrière partent pour Grindelwald.

En voiture:

Le trajet entre Interlaken et Lauterbrunnen prend 30 minutes. En hiver, les rues sont très souvent enneigées ou verglacées.

Stationnement:

Un parking à étages se trouve directement sous la gare centrale de Lauterbrunnen. Sinon, il est possible d'utiliser le parking de l'église de Lauterbrunnen. Des bus gratuits circulent dans le village.

HASLITAL

Par les transports en commun:

À partir d'Interlaken (31 minutes) et de Lucerne (1 heure et 10 minutes), voyage confortablement à bord des trains panoramiques Zentralbahn qui mènent directement à Meiringen. Plusieurs CarPostal sont ensuite à disposition à partir de Brünnig Hasliberg.

En voiture:

En voiture depuis Bâle/Zurich/Genève, il est possible de rejoindre Haslital en passant par Berne ou Lucerne/Brünnig (ouvert en été et en hiver). Depuis le sud, on arrive dans le Haslital par le col du Grimsel ou celui du Susten (uniquement carrossables en été). Le trajet de Berne à Meiringen (via Interlaken Ost) dure env. 1 heure et 15 minutes. Le trajet de Lucerne à Meiringen (via Brünnig) prend env. 1 heure.

Stationnement:

La commune de Meiringen dispose de plus de 835 places de parc publics au centre du village et vers la station inférieure Bergbahnen Meiringen-Hasliberg. Un grand parking couvert se trouve à Hasliberg-Wasserwendi, juste à côté de la télécabine en direction de Käserstatt.

VOYAGE SANS BAGAGES

Voyage en toute insouciance et sans bagages dans toute la Suisse. Les Chemins de fer fédéraux suisses (CFF) se font un plaisir de porter tes bagages d'une gare à l'autre, ou même d'une porte à une autre. D'autres informations sur : sbb.ch

CONSEILS

- » Afin d'éviter de rayer tes skis ou ton snowboard dans les transports en commun, l'idéal est de les transporter dans un sac adapté.
- » Les housses à skis évitent que les skis tombent continuellement l'un sur l'autre et facilitent ainsi le transport.
- » Afin de ne pas avoir à traîner tes accessoires de sports d'hiver à l'hôtel ou à l'appartement tous les soirs, tu peux louer un casier à skis auprès des remontées mécaniques.

CONTACTER

GRINDELWALD TOURISME

Dorfstrasse 110
Postfach 124
CH-3818 Grindelwald

Tel. +41 33 854 12 12
info@grindelwald.swiss
grindelwald.swiss

WENGEN TOURISME

Wengiboden 1349B
CH-3823 Wengen

Tel. +41 33 856 85 85
info@wengen.swiss
wengen.swiss

MÜRREN TOURISME

Höhematte
CH-3825 Mürren

Tel. +41 33 856 86 86
info@muerren.swiss
muerren.swiss

LAUTERBRUNNEN TOURISME

Stutzli 460
Postfach 23
CH-3822 Lauterbrunnen

Tel. +41 33 856 85 68
info@lauterbrunnen.swiss
lauterbrunnen.swiss

STECHELBERG TOURISME

CH-3824 Stechelberg

Tel. +41 33 855 10 32
info@stechelberg.ch
stechelberg.ch

HASLITAL TOURISME

Centre de tourisme Meiringen
Bahnhofplatz 12
CH-3860 Meiringen

Centre de tourisme Hasliberg
Twing
CH-6084 Hasliberg

Tel. +41 33 972 50 50
info@haslital.swiss
haslital.swiss

Centre de tourisme Grimseltor
Grimselstrasse 2
CH-3862 Innertkirchen

Tel. +41 33 982 26 60
welcome@grimseltor.ch
grimseltor.ch

LIENS UTILES

HORAIRES DES TRANSPORTS PUBLICS

» sbb.ch

JUNGFRAUBAHNEN

» jungfrau.ch

TÉLÉPHÉRIQUE SCHILTHORN

» schilthorn.ch

BERGBAHNEN MEIRINGEN-HASLIBERG

» meiringen-hasliberg.ch

TÉLÉPHÉRIQUE DU MÄNNLICHEN

» maennlichen.ch

LUFTSEILBAHN

ISENFLUH-SULWALD

» isenfluh.ch

BUS DE GRINDELWALD

» grindelwaldbus.ch

GRIMSELWELT

» grimselwelt.ch

APERÇU DES HÔTELS

» hotel-jungfrauregion.com

LOGEMENTS DE VACANCES

» apartment.jungfrauregion.swiss

OUVERTURES DES COLS ALPINS

» ig-alpenpaesse.ch

PRODUITS LOCAUX

» jungfrauregion.swiss/locaux

OFFRES DE CARTE D'INVITÉ

» jungfrauregion.swiss/guestcard

SOURCES D'IMAGES

JUNGFRAUBAHNEN

» jungfrau.ch

TÉLÉPHÉRIQUE SCHILTHORN

» schilthorn.ch

BERGBAHNEN MEIRINGEN-HASLIBERG

» meiringen-hasliberg.ch

TÉLÉPHÉRIQUE DU MÄNNLICHEN

» maennlichen.ch

TOURISME SUISSE

» myswitzerland.com

KRIMISPASS

» © Alex / Fotolia



JUNGFRAUREGION.SWISS

Jungfrau Region 

PARTAGEZ VOS AVENTURES

#DINIWÄLT
#JUNGFRAUREGION

@jungfrauregion

