FR

Guide de la région de la Jungfrau

Panneaux de signalisation
pour les randonnées

Grindelwald
Wengen
Mürren
Lauterbrunnen
Haslital

Jungfrau Region

Hasliberg
1082 m d'altitude

Expériences

Du paradis de la randonnée à la terre d'aventures p. 5

Eau

De la cascade bouillonnante au lac paisible p. 23

Domaines skiables

De la piste la plus raide à la descente de luge la plus longue p. 37

Destinations de voyage

De la bourgade animée au village de montagne sans voiture p. 59

Infos

De l'arrivée jusqu'au départ p. 81

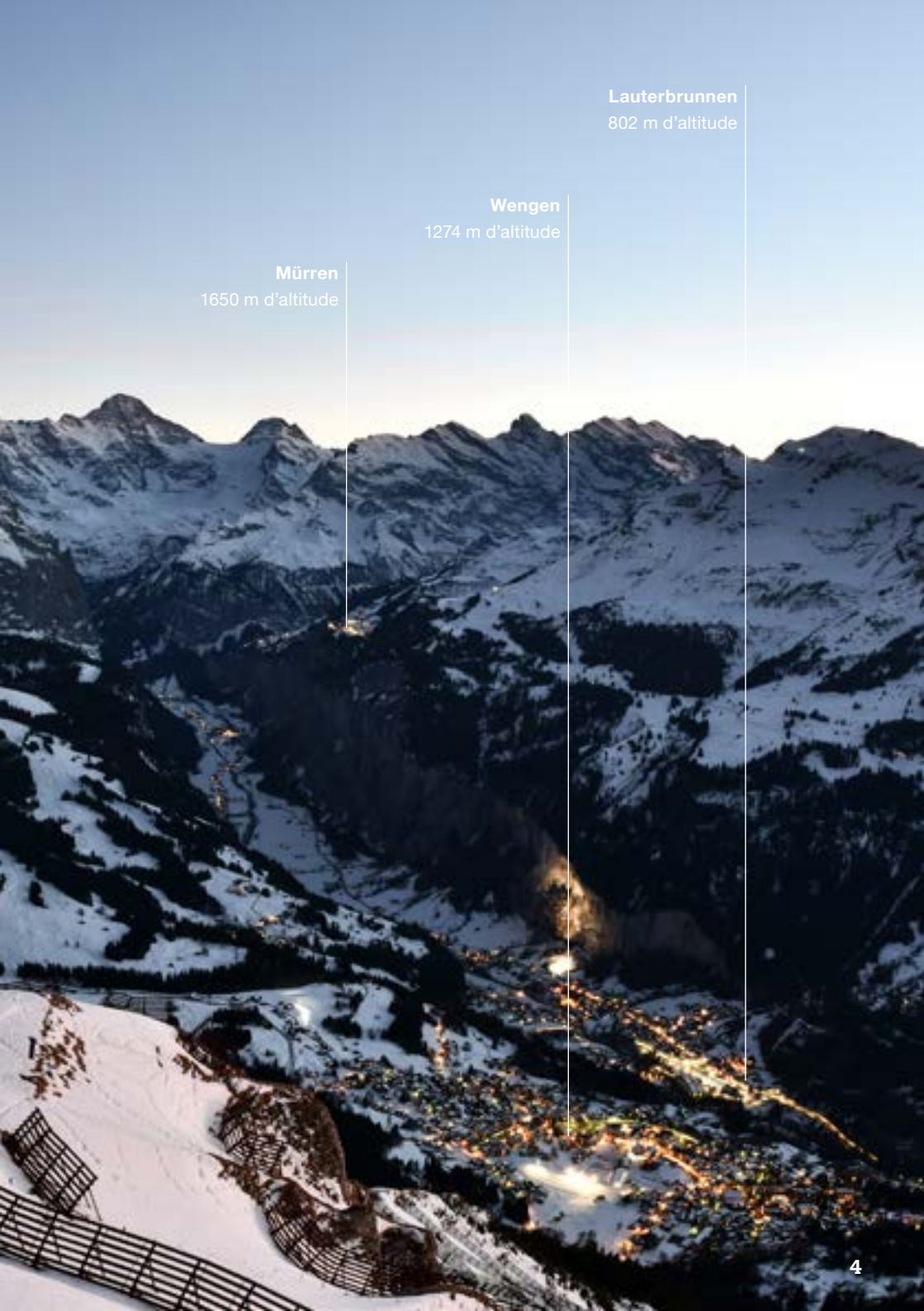
Bienvenue dans la Région de la Jungfrau

En été comme en hiver; en randonnée ou à vélo; à skis en ou en luge; au sommet d'une montagne ou dans un musée; pour le plaisir des yeux comme celui des papilles; pour la détente totale ou l'adrénaline à l'état pur; pour les enfants et les adultes; que le ciel soit bleu ou gris; qu'il pleuve ou qu'il neige; à toute heure du jour et de la nuit: la Région de la Jungfrau se distingue par sa diversité unique.

Randonne sous les yeux de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau. Prends de la hauteur avec l'Eiger Express. Profite de la vue sur plus de 400 sommets depuis l'Alpen tower. Balade-toi à skis de fond dans la vallée des 72 cascades. Suis les traces de James Bond sur le Schlithorn. Prends-toi pour un roi ou une reine sur le Männlichen. 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. Profite des plus de 275 km de pistes des domaines skiables de la Région de la Jungfrau. Mets-toi dans la peau de Sherlock Holmes avec le KrimiS-pass Jungfrau Region. Élance-toi sur la fameuse – et tristement célèbre – descente du Lauberhorn. Admire le glacier d'Alestch, la plus grande mer de glace d'Europe, depuis le Jungfraujoch. Visite les villages réservés aux piétons de Mürren et de Wengen. Grimpe dans le parc à cordes indoor de Grindelwald. Laisse-toi séduire par les spécialités gastronomiques de la région. Découvre les traditions locales au plus près. Il y a tant de choses à faire ici!

Au fil des pages suivantes, découvre tout ce qu'il faut savoir sur la Région de la Jungfrau. Nous sommes impatients de te rencontrer!

Circulation des trains, état des sentiers de randonnée, 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.


Lauterbrunnen
802 m d'altitude
Wengen
1274 m d'altitude
Mürren
1650 m d'altitude

Du paradis de la randonnée à la terre d'aventures

Randonnée d'automne
à Mürren

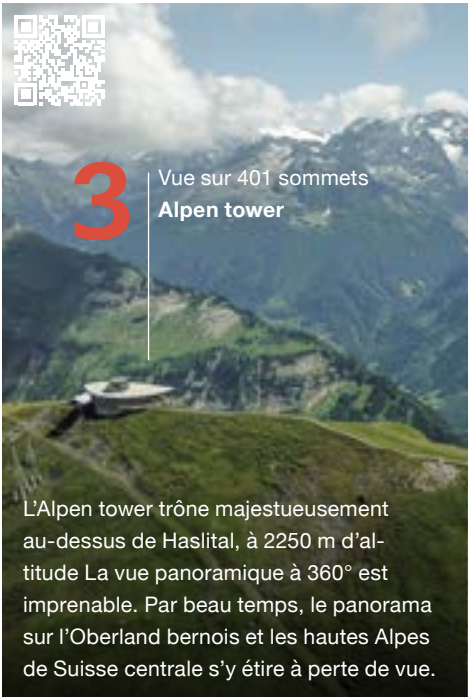
Top 5 Excursions

1 Top of Europe **Jungfraujoch**

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. Une fois à destination, tu te trouveras au cœur d'un monde merveilleux de glace, de neige et de roche.

2 Sur les traces de James Bond **Schilthorn**

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.

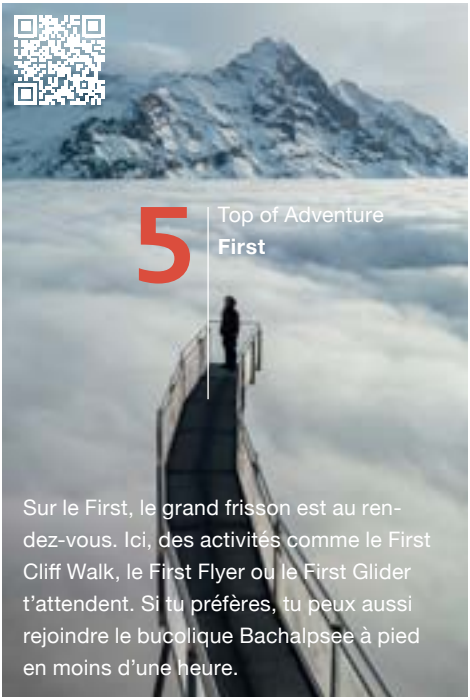


3 Vue sur 401 sommets **Alpen tower**

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'y étire à perte de vue.

4 Royal **Royal Walk**

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.



5 Top of Adventure **First**

Sur le First, le grand frisson est au rendez-vous. Ici, des activités comme le First Cliff Walk, le First Flyer ou le First Glider t'attendent. Si tu préfères, tu peux aussi rejoindre le bucolique Bachalpsee à pied en moins d'une heure.

Le téléphérique le plus raide du monde

Les travaux se poursuivent jusqu'en 2026 construction au Schilthorn :

Le projet global SCHILTHORNBAHN 20XX comprend, outre la construction de cinq nouveaux téléphériques sur trois sections, la construction de toutes les nouvelles stations correspondantes. Nouvelles technologies, conditions de montage difficiles ainsi que sites exposés et limités en termes d'espace - un projet de 100 millions qui représente un tour de force à bien des égards.

Toujours rester à la pointe de l'actualité :
schilthornbahn20xx.ch

Depuis le 13 décembre 2024 déjà, le téléphérique le plus raide et en même temps l'un des plus spectaculaires du monde est en service entre la station aval de Stechelberg et le village de Mürren sur une ligne directe (et non plus via Gimmelwald). Sur une longueur de 1194 mètres, il surmonte un dénivelé de 775 mètres et atteint une pente maximale de 159,4 pour cent. Il franchit ainsi la Mürrenfluh, une montagne presque verticale de plus de 600 mètres de haut. À une vitesse de 7 mètres par seconde, la durée du trajet est de 3 minutes et 54 secondes.

Les deux cabines peuvent accueillir 85 personnes chacune. Et la capacité de transport passe d'environ 400 personnes par heure aujourd'hui à environ 800 personnes par heure. Mais le téléphérique est également utilisé pour l'approvisionnement en marchandises de Mürren. En mode standard, 2,5 tonnes de marchandises peuvent être transportées sous les cabines. Pour les transports spéciaux sans transport supplémentaire de personnes, la charge utile peut même atteindre 6,8 tonnes.

Au Schilthorn 365 jours par an.
Entre-temps, des travaux sont encore en cours entre les stations de Mürren et Birg ainsi que Birg et Schilthorn. Deux nouvelles remontées mécaniques Funifor à une voie, qui peuvent être exploitées et révisées indépendamment l'une de l'autre, sont en cours de construction sur chacune des deux lignes. Il s'agit des premiers téléphériques de ce type en Suisse. Un téléphérique par ligne est déjà en service. D'ici fin juillet 2026, le projet SCHILTHORNBAHN 20XX sera définitivement terminé. Le restaurant tournant PizGloria sera alors accessible 365 jours par an.

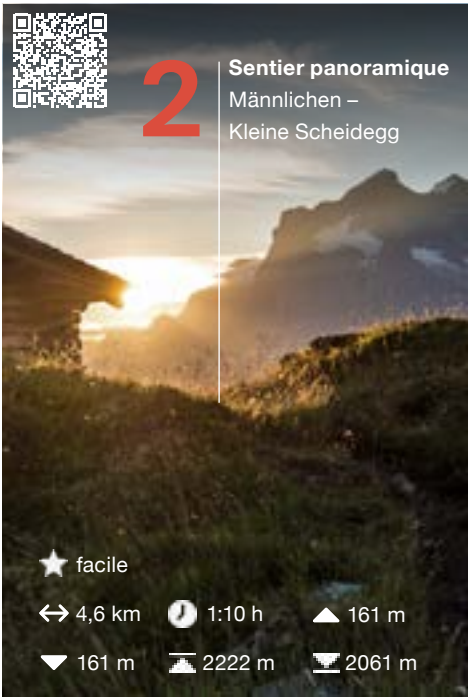
Le temps de trajet total selon l'horaire de Stechelberg au Schilthorn peut être réduit de 32 minutes à 22 minutes.

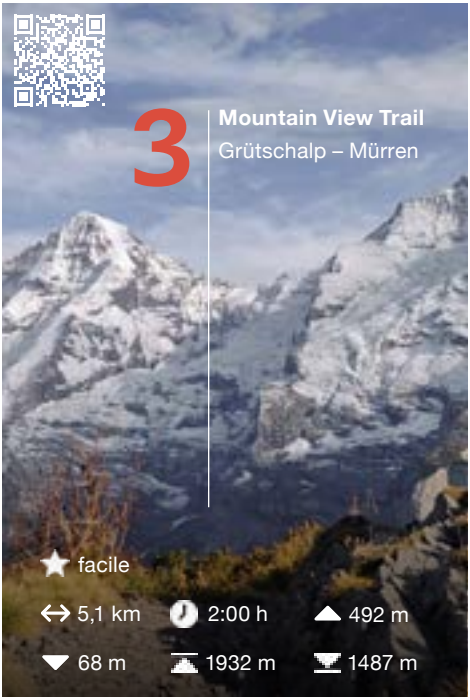
Top 5 Randonnées

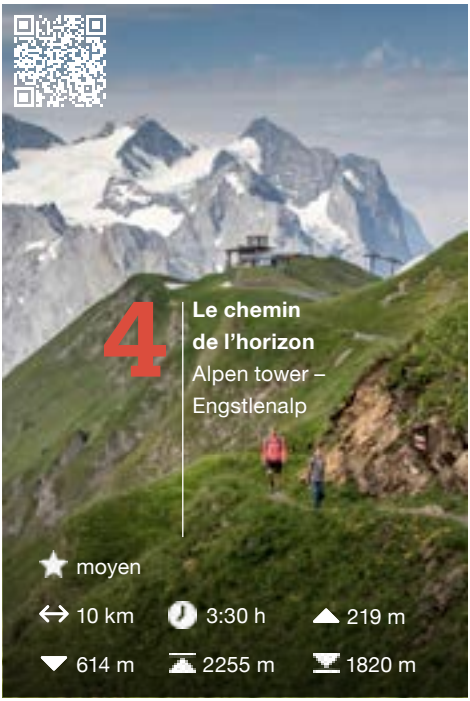
1

Grande randonnée
Schynige Platte –
Faulhorn – First

Difficulté	difficile
Route	16,2 km
Durée	6:00 h
Montée	825 m
Descente	639 m
Point le plus haut	2680 m
Point le plus bas	1910 m


2
Sentier panoramique
Männlichen –
Kleine Scheidegg
facile
4,6 km
1:10 h
161 m
161 m
2222 m
2061 m


3
Mountain View Trail
Grütschalp – Mürren
facile
5,1 km
2:00 h
492 m
68 m
1932 m
1487 m


4
Le chemin
de l'horizon
Alpen tower –
Engstlenalp
moyen
10 km
3:30 h
219 m
614 m
2255 m
1820 m

5
Circuit de randonnée
Gelmersee
moyen
9 km
3:00 h
199 m
199 m
1895 m
1401 m

Top 5 Mauvais temps

1 **Musées**
Patrimoine local, nature et Sherlock Holmes

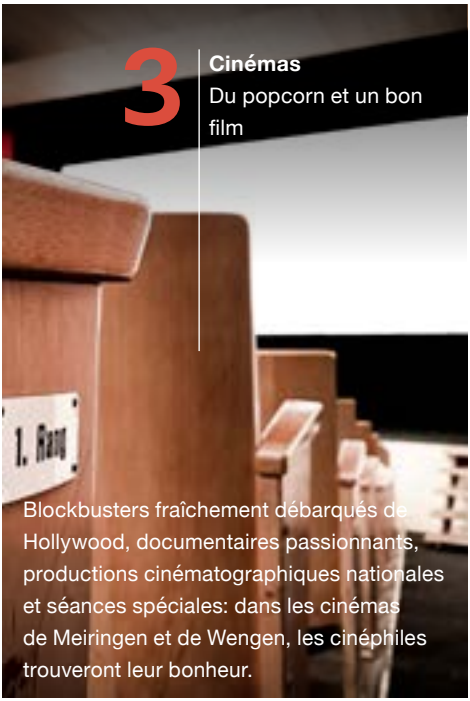
Tu souhaites en savoir plus sur l'histoire de la Région de la Jungfrau? Tu t'intéresses à la faune locale? Ou tu souhaites suivre les pas du célèbre détective Sherlock Holmes? Dans ce cas, une visite au musée s'impose.

Vers toutes les
offres en cas de mauvais temps !

2 Le summum de la détente

Laisse-toi aller

Nager dans la piscine couverte, te détendre dans un jacuzzi, stimuler ta circulation au sauna, te libérer de tes tensions grâce à un massage: tu peux faire tout cela dans les centres sportifs de Grindelwald et de Mürren, ainsi que dans certains hôtels.



3 Cinémas

Du popcorn et un bon film

Blockbusters fraîchement débarqués de Hollywood, documentaires passionnants, productions cinématographiques nationales et séances spéciales: dans les cinémas de Meiringen et de Wengen, les cinéphiles trouveront leur bonheur.

4 Visites guidées

Des infos directement puisées à la source

Profite d'une visite guidée des centrales hydrauliques de la société Kraftwerke Oberhasli AG pour apprendre une foule de choses intéressantes sur la nature et la technique dans les installations souterraines. À moins que te ne préfères observer la production de meringues à la boulangerie FRUTAL de Meiringen? Ces visites guidées et bien d'autres t'attendent dans la Région de la Jungfrau.

5 Sport indoor

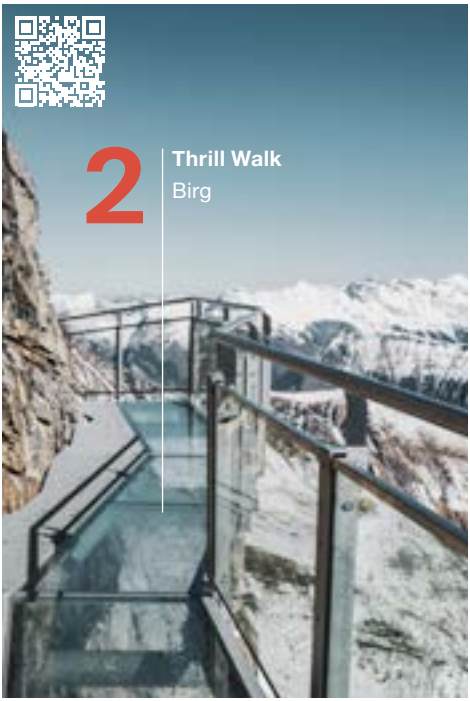
De la patinoire artificielle à la salle de bloc

Il est également possible de faire du sport par mauvais temps – dans la salle de bloc, la halle de curling, le studio de fitness ou sur la patinoire artificielle du centre sportif.

Top 5 Aventures

1 **Canyon Swing**
Gorges du glacier de Grindelwald

Qui n'a jamais eu besoin d'un peu d'adrénaline, de cette sensation, juste après la peur du début, quand l'hormone du bonheur se libère sans qu'on s'y attende? Dans la Région de la Jungfrau, de nombreuses offres permettent d'en faire le plein: traversée des gorges d'un glacier à plus de 120 km/h, descente en rappel dans un canyon ou plongée dans la vallée à la vitesse de l'éclair en position assise dans un harnais suspendu à un câble à 50 m du sol: à toi de choisir! C'est ce qui t'attend et plus encore. Alors, c'est parti!



2 **Thrill Walk**
Birg

3 **Top of Adventure**
Grindelwald First

4 **Via ferrata**
Mürren

5 **Canyoning**
Grimsel

Top 5 Famille

1 **Le plaisir de la luge pour petits et grands**
Pfingstegg

En même pas cinq minutes, un petit téléphérique te conduit de Grindelwald à l'Alp Pfingstegg. Une piste de luge de 725 m se cache derrière la station supérieure. Alors, qu'est-ce que tu attends?

Vers tous les
offres pour les familles !

2 Sur les traces de Muggestutz
Hasliberg

Plonger dans l'univers mythique des nains: c'est possible dans le Haslital! Pas moins de deux sentiers à sensation sont ici dédiés à Muggestutz, le plus vieux des nains du Hasli. Dans l'aire de jeux des nains de Bidmi, tout tourne également autour de ces fabuleuses créatures.

3 Une vache géante à gravir
Männlichen

Une vache de 8,5 m de haut se dresse sur le Männlichen, en plein milieu de l'aire de jeux des bergers. Une fois à l'intérieur, les enfants n'en croiront pas leurs yeux. Quant à ses bouses, ce sont en réalité de petits trampolines. Alors à vos marques, prêts, sautez!

4 Dans le tourbillon des billes qui roulent
Hasliberg

Le long du chemin de randonnée entre Bidmi et Hasliberg-Reuti, pas moins de onze circuits de bille variés n'attendent que toi. Un moment de plaisir pour toute la famille.

5 La petite montagne locale de Mürren
Allmendhubel

ILe funiculaire te mène en quatre minutes de Mürren à Allmendhubel, où se trouve l'aire de jeux et d'aventures «Flower Park» avec des fleurs alpines géantes, de hautes herbes et des insectes surdimensionnés. Sans oublier le labyrinthe aquatique. Un paradis du jeu, avec

Top 5 Événements

1 Inferno

Triathlon et course de ski

3,1 km de natation, 97 km de vélo de route, 30 km de VTT et 25 km de course de montagne. De Thoune jusqu'au Schilthorn. Voilà ce que réserve le triathlon de l'Inferno à ses participants. Avec ses 5500 m de dénivelé, il s'agit de l'un des triathlons les plus difficiles au monde. L'arrivée du triathlon de l'Inferno en août est aussi le point de départ de la course Inferno, la plus grande course amateur de ski alpin, qui se déroule en janvier. Cette descente de 14,9 km riche en contre-pentes et en plats s'élance du sommet du Schilthorn jusqu'à Lauterbrunnen.

Voir tous les **événements!**

2 Courses internationales du **Lauberhorn**

À la mi-janvier, des dizaines de milliers de spectateurs et de spectatrices assistent chaque année aux courses de ski le long de la piste de la Coupe du monde. Le point d'orgue de l'événement est la descente du samedi sur les 4,5 km de la plus longue piste de la Coupe du monde de ski.

3 **Marathon de la Jungfrau** D'Interlaken au glacier de l'Eiger

Le plus beau parcours de marathon au monde relie Interlaken au glacier de l'Eiger à 2333 m d'altitude Les participants et participantes doivent venir à bout des 42 195 km en franchissant 1953 m de dénivelé. Le marathon de la Jungfrau a lieu chaque année en septembre.

4 Championnat du monde de **Velogemel**

Le Velogemel est une activité sportive qui ne se pratique qu'à Grindelwald. Son nom est la contraction des mots «vélo» et «gemel», ce dernier signifiant luge en dialecte grindelwaldois. Le Championnat du monde de Velogemel se déroule en février et tout le monde peut y participer.

5 **Désalpes** Un spectacle haut en couleur

Des milliers de vaches, de moutons et de chèvres passent l'été sur les alpages de la Région de la Jungfrau. Suivant une tradition vieille de plusieurs siècles, le retour des animaux et des bergers dans les vallées est fêté chaque année en grande pompe. Lors des désalpes – qui ont généralement lieu en septembre – les vaches, les moutons et les chèvres sont parés de couronnes de fleurs multicolores.

Top 5 Gastronomie

1 Sky Dinner
Pfingstegg

Après un apéro gourmand à la station inférieure, grimpe à bord du téléphérique pour prendre de l'altitude et profite d'un dîner exclusif avec une vue sensationnelle sur Grindelwald. Une fois de retour dans la vallée, place au dessert avec café et digestif avant de remonter vers le Pfingstegg.

2 Haute Cuisine
Restaurants primés

Bien entendu, la Région de la Jungfrau dispose également d'établissements gastronomiques distingués par le guide Gault&Millau. Cinq d'entre eux totalisent 15 points, voire plus. Un chef récompensé par une étoile Michelin travaille même dans la Région de la Jungfrau.

3 Du fromage
à volonté

Dans la Région de la Jungfrau, tu peux déguster une fondue dans une télécabine et même partir en randonnée avec un sac à dos rempli de fromage à fondue pour ta pause déjeuner. À moins que tu ne préfères assister à la fabrication de fromage dans une fromagerie?

4 Produits locaux
Commerce durable

Made in la Région de la Jungfrau – viande, produits laitiers, miel, thé, bière, confiture, sirop, dentelle, souvenirs et bien plus encore: les producteurs et acheteurs de produits locaux contribuent grandement au développement durable.

5 Brunch
avec vue

Du buffet de petit-déjeuner du restaurant panoramique Alpen tower au brunch Schilthorn du restaurant à 360° Piz Gloria. Du brunch montagnard sur le Männlichen au célèbre brunch dominical du restaurant alpin Käserstatt. Un repas idéal pour bien démarrer la journée!

De la cascade bouillonnante au lac paisible

Vue sur le lac
Bachalpsee

Carte d’été

Alpen tower
Hasliberg

Gorges de l’aar

Grosse Scheidegg

Pfingstegg

Meiringen

Grimselwelt

First
Top of Adventure

Grindelwald

Gorges du glacier de Grindelwald

Jungfraujoch Top of Europe

Lauterbrunnen

Mürren

Männlichen Royal Experience

Wengen

Chutes du Trümmelbach

Schilthorn Piz Gloria

Lacs de montagne

Les lacs de montagne sont des destinations de randonnée très prisées. Tu peux y faire une pause pour prendre un repas tiré du sac. Parfois, tu peux même en faire le tour pour te rafraîchir ou «seulement» pour prendre de superbes photos. Dans la Région de la Jungfrau, les lacs de montagne sont légion. Rien que dans le Grimselwelt, on ne dénombre pas moins de 8 lacs de retenue.

Engstlensee
L'un d'entre eux est l'Engstlensee. De nombreux sentiers mènent à lui. Nous te recommandons la randonnée de 3,5 h qui emprunte l'Horizonweg au départ de l'Alpen tower (accessible en télécabine au départ de Meirigen). Petit conseil: une fois au lac, il est possible de louer des canots à la réception de l'hôtel Engstlenalp.

Un parcours exigeant – la Grauseeli Loop

Une ascension à bord du téléphérique Schilthorn permet d'admirer le Grauseeli depuis les airs. Bien entendu, rien ne t'empêche de t'y rendre à pied. Une randonnée facile d'accès relie la station de Birg au Bergseeli en passant par Seewlifuhre. Mais tu peux aussi t'attaquer à l'exigeante Grauseeli Loop. Le cadre enchanteur du lac sur lequel se reflètent les montagnes est un sujet de photo très apprécié.

moyen

↔ 11,1 km 7:30 h ▲ 964 m

▼ 964 m ▲ 2599 m ▼ 1636 m

Sulsseeli
Envie d'une randonnée au Sulsseeli? Il te faudra 1,5 h pour accéder au lac depuis la station supérieure du téléphérique Isenfluh – Sulwald. N'hésite pas à faire un tour à la Lobhornhütte toute proche pour profiter de la vue. L'Eiger, le Mönch et la Jungfrau ne sont alors plus qu'à quelques pas.

Fallbodensee
Le Fallboden se trouve à 2100 mètres d'altitude, entre la Petite Scheidegg et le glacier de l'Eiger. Le « lac miroir » reflète l'Eiger et le Mönch, ce qui est particulièrement impressionnant par beau temps. Le lac est accessible en quelques minutes à pied depuis la Petite Scheidegg, mais l'Eiger Walk offre une vue encore plus belle.

Circuit de randonnée jusqu'au «joyau bleu»

Le Bachalpsee est le lac de montagne le plus visité dans la Région de la Jungfrau. Ce n'est pas pour rien qu'il est surnommé le «joyau bleu». Le paysage de montagnes autour du Bachalpsee a servi de décor à la planète Aldorande, terre natale de la Princesse Leia des films «Star Wars». Depuis la station supérieure du Firstbahn, il est possible de le rejoindre à pied en moins d'une heure.

facille

↔ 5,8 km | 1:40 h | ▲ 202 m

▼ 202 m | 2.280 m | 2.164 m

Cascades et chutes d'eau

Pour ne pas exploser le volume de ce guide, nous n'y listerons pas les cascades de la Région de la Jungfrau de manière exhaustive: à elle seule, la vallée de Lauterbrunnen en compte déjà 72! Tu en trouveras donc un petit florilège ci-après.

Chutes du Trümmelbach
Rendues accessibles par un ascenseur creusé dans les entrailles de la montagne, les dix chutes glaciaires des chutes de Trümmelbach sont absolument uniques. Elles sont considérées comme les plus grandes cascades souterraines d'Europe. Laisse-toi envoûter par la force et le mugissement assourdissant de l'eau. Le Trümmelbach draine à lui seul les parois glaciaires de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau, à un débit pouvant atteindre 20 000 litres d'eau par seconde.

Cascade Sprutz
La cascade Sprutz se trouve entre Mürren et Gimmelwald. La descente qui y conduit est abrupte et un peu glissante à bien des endroits, mais comme le chemin aménagé fait passer les visiteurs derrière la cascade, c'est souvent aussi l'occasion de se rafraîchir un peu.

Chutes de Reichenbach
Avec sa cabine en bois conservée à l'identique qui peut accueillir 24 passagers, le train empreint de nostalgie du 19e siècle effectue son ascension face à la rivière impétueuse et aux puissantes chutes de Reichenbach qui se jettent dans le vide depuis 120 m de haut. Une fois au sommet, trois terrasses panoramiques offrent une vue à couper le souffle sur les chutes et sur le Haslital. Cette excursion est quasiment incontournable pour les fans de Sherlock Holmes: c'est là que le fameux détective et son ennemi juré, le professeur Moriarty, se sont affrontés. Un corps à corps qui s'est précisément achevé par une chute du haut de cette cascade.

Cascade du Mürrenbach
Haute, plus haute, la cascade du Mürrenbach. Vers Stechelberg, l'eau dévale 417 m pour rejoindre la vallée de Lauterbrunnen. La plus haute cascade de Suisse offre son plus beau spectacle au printemps après la fonte des neiges, et en été après de forts orages. Sinon, c'est la cascade de Staubbach qui lui vole la vedette; certes moins haute, mais bien plus idyllique que le Mürrenbach dissimulé entre les rocs.

Cascade de Staubbach
Emblème de Lauterbrunnen, cette cascade est la plus haute cascade en chute libre de Suisse avec ses 297 m. Elle doit son nom au phénomène d'ascendance thermique auquel elle est souvent confrontée et qui a pour effet de propulser l'eau dans toutes les directions. Elle est illuminée en haute saison. En été, il est possible de la visiter depuis l'arrière grâce à une galerie spécialement aménagée à cet effet. L'entrée est gratuite. En 1779, le poète de renommée internationale Johann Wolfgang von Goethe lui-même s'est inspiré de l'impressionnante cascade pour composer son poème «Gesang der Geister über den Wassern» (Chant des esprits sur les eaux).

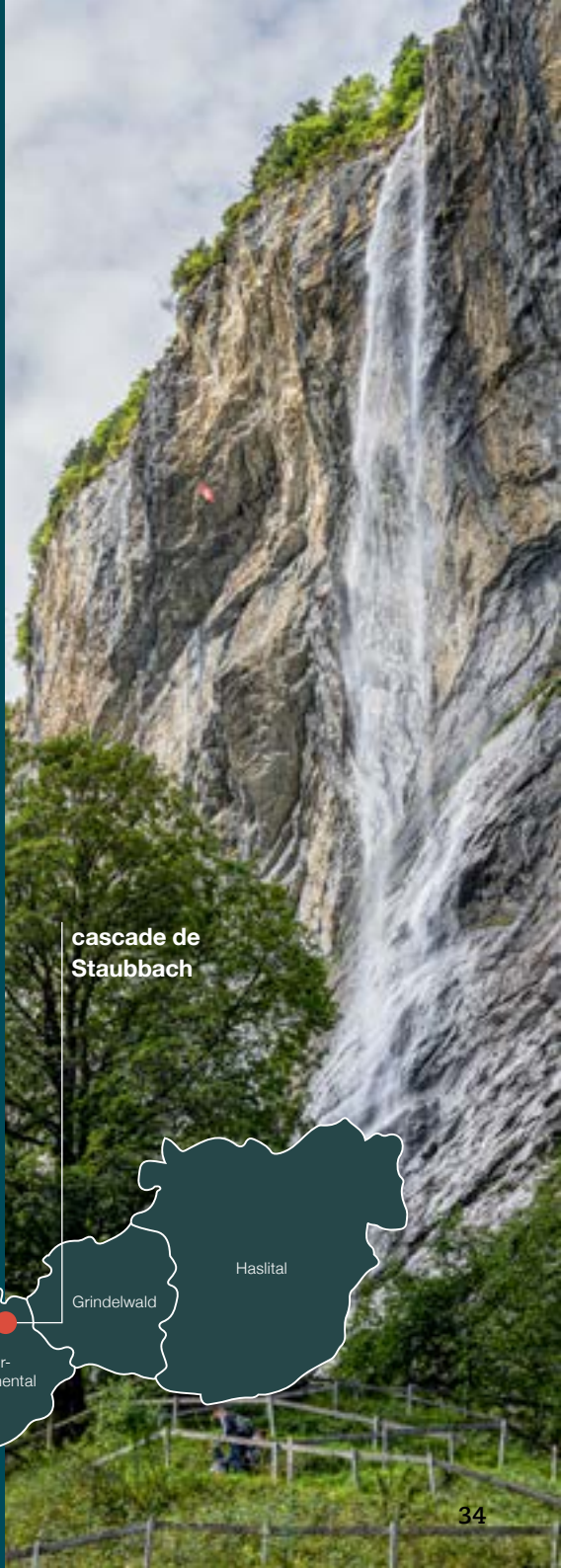
Des cascades à profusion

Profite d'une randonnée de moins de deux heures sur un sentier facile d'accès praticable en poussette afin d'admirer trois des plus imposantes chutes d'eau de la Région de la Jungfrau. Il n'y a que la vallée de Lauterbrunnen pour t'offrir un tel spectacle! Depuis la cascade de Staubbach, le sentier longe la Lütschine blanche, passe devant les chutes du Trümmelbach et rejoint la cascade du Mürrenbach.

facile

↔ 6,8 km 1:45 h ▲ 117 m

▼ 3 m 914 m 797 m



Gorges

Gorges du Glacier de Grindelwald
Les gorges autrefois couvertes de glace du glacier inférieur de Grindelwald sont accessibles à pied par les galeries creusées dans la roche et un tunnel. Un filet tendu sur à peu près la moitié des gorges n'attend qu'une chose: te donner une bonne dose d'adrénaline. Tu pourras y faire preuve de ton courage au-dessus de la Lütschine déchaînée, ou sauter depuis une plateforme pour te balancer dans le vide, attaché·e à une corde, comme un pendule surdimensionné. Sensations fortes garanties! Tous les vendredis, les gorges du glacier de Grindelwald sont ouvertes jusqu'à 22 heures.

Gorges de Rosenlaui
Les gorges étroites en contrebas du glacier de Rosenlaui font partie du site Alpes suisses Jungfrau-Aletsch classé au Patrimoine mondial de l'UNESCO. Un sentier sécurisé de 573 m de long avec plusieurs tunnels et un dénivelé de 155 m y a été aménagé dans la roche. Il te fera passer devant d'impétueuses cascades, des grottes romantiques et des rochers étrangement affûtés. La visite de ces gorges n'est possible qu'en ascension. Le retour au point de départ se fait par une randonnée à travers une forêt de montagne intacte.

Gorges de L'Alpbach
Mieux vaut ne pas être sujet au vertige et avoir le pied sûr pour s'aventurer dans les gorges de l'Alpbach entre Meiringen et Hasliberg. Ce chemin qui ressemble à une voie d'escalade dans les parois rocheuses qui surplombent la rivière tumultueuse n'est pas fait pour les petites natures. Point de départ: la station inférieure Bergbahnen Meiringen-Hasliberg. Les gorges ne peuvent être parcourues qu'en ascension. Le retour à Meiringen se fait par un sentier de randonnée normal.

Gorges de L'Aar
Des dizaines de milliers d'années durant, l'Aar s'est frayé un chemin à travers les roches calcaires du Haslital, entre les localités de Meiringen et d'Innertkirchen. Résultat: des gorges qui s'étendent sur 1,4 km de long et atteignent jusqu'à 200 m de profondeur sur 1 à 2 m de large. Les gorges de l'Aar sont complètement accessibles à pied depuis Meiringen ou Innertkirchen. Conseil d'ami: pendant les mois de juillet et d'août, elles restent ouvertes et éclairées jusqu'à 22 heures le vendredi et le samedi.

De la piste de ski la plus raide à la descente de luge la plus longue

Faire du ski dans le
domaine skiable Grindelwald-First

Carte d'hiver

Alpen tower

Meiringen

Grosse Scheidegg

Bussalp

Hasliberg

Reichenbachtal

First
Top of Adventure

Grindelwald

Männlichen
Royal Experience

Wengen

Mürren

Birg
Thrill Walk

Jungfraujoch
Top of Europe

Lauterbrunnen

Schilthorn
Piz Gloria

Isenfluh–Sulwald

Grindelwald-Wengen

Viens à bout de la plus longue descente de la Coupe du monde de ski

Après les courses qui ont lieu mi-janvier, la piste parfaitement préparée de la descente du Lauberhorn est ouverte au public. Une occasion à ne pas manquer! Depuis Wengen, prends le Wengernalpbahn jusqu'à la Kleine Scheidegg, puis poursuis ta route en télé-siège jusqu'au Lauberhorn. La station supérieure se situe à 2394 m d'altitude Au Start Bar, mange un morceau avant de te rendre à la zone de départ. Respire deux ou trois fois à fond, et c'est parti!

Descente du Lauberhorn
aussi célèbre que redoutée

Accès
L'Eiger Express fait la liaison entre le terminal de Grindelwald et le glacier de l'Eiger à 2333 m 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).

Forfait de ski
Forfait de ski Jungfrau Ski Region, trajet depuis Interlaken-Ost inclus

Kilomètres de pistes
104

Nombre de remontées mécaniques
21

Terrain d'entraînement
Kleine Scheidegg
École suisse de ski de la Kleine Scheidegg

Snowgarden (Figeler) Wengen
École suisse de ski et de snowboard de Wengen Centre de Silberhorn

Skiparadies Männlichen
École de ski Skiparadies Männlichen

Bon à savoir

Skimovie
chronomètre-toi et filme ta descente sur la piste numéro 3 (Männlichen).

Speedcheck
mesure ta vitesse sur les pistes numéros 21 et 45 (Kleine Scheidegg).

Points photo
aux différents points photo du domaine skiable, tu peux scanner ton forfait pour prendre une photo panoramique.

Stockage de skis
au terminal de Grindelwald, loue un casier dans l'espace de stockage chauffé pour une journée, une saison ou une année entière.

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

WETTERHORN
3692 m
SCHRECKHORN
4078 m
Eiger Express
Honegg
BRANDEGG
ALPIGLEN
GRUND
GRINDELWALD
every/alle 15'
Skigebietswechsel
GRINDELWALD TERMINAL
HOLENSTEIN
Tschuggen
Läger
Grindelwald Terminal
SCHWENDI
BURGLAUENEN

MÖNCH
4107 m
JUNGFRAU
4158 m
JUNGFRAUJOCH
TOP OF EUROPE
3454 m
SILBERHORN
3695 m
EIGERGLETSCHER
2333 m
KLEINE SCHEIDEGG
2061 m
Lauberhorn
Wixi
Lauberhorn-Weltcup Abfahrt
WENGERNALP
Bumps
ALLMEND
Innerwengen
km/h
WENGEN
Wengen–Männlichen
MÄNNLICHEN
2230 m
Royal Walk
LAUTERBRUNNEN
GRÜTSCH

Grindelwald-First

Halfpipe avec vue sur la face Nord de l'Eiger

Que tu débutes ou que tu sois pro, le Snowpark Grindelwald-First propose une infrastructure idéale pour tous les niveaux. Le joyau de cette installation proche de l'Oberjoch est son halfpipe de 130 m de long et 5,60 m de haut avec vue sur la face Nord de l'Eiger. Le parc propose aussi des kickers, des rails, des obstacles et des box. Le responsable du parc n'est autre que le champion olympique de halfpipe Gian Simmen.

Face Nord de l'Eiger
à plus de 1800 m d'altitude

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

Forfait de ski
Forfait de ski Jungfrau Ski Region, trajet depuis Interlaken-Ost inclus

Kilomètres de pistes
55

Nombre de remontées mécaniques
7

Terrain d'entraînement
bodmiARENA
Outdoor Switzerland AG

Bon à savoir

Piste de compétition
la piste numéro 1 est une piste de compétition publique équipée d'un chronomètre.

Skicross
près du téléski de Schilt, tu peux t'essayer à cette discipline olympique sur une piste longue de 800 m

Pistes de poudreuse/freeride
les pistes numéros 5 et 14 sont préparées dès le deuxième jour suivant les chutes de neige

Sauvetage avalanche
à l'ATC Avalanche Training Center, entraîne-toi à la recherche de victimes d'avalanche à l'aide de dispositifs DVA et de sondes d'avalanche.

Pour les plus petits
les personnages, bosses et virages abrupts de la Lily Fun Slope aident les enfants à améliorer leur glisse de manière ludique.

L'adrénaline à l'état pur
avec le First Flyer et le First Glider (compris dans le forfait de ski Jungfrau Ski Region), envole-toi depuis First ou Schreckfeld pour une aventure unique.

WETTI
36
SCHWARZHORN
2928 m
Skipass Jungfrau
OBERJOCH
2500 m
Schilt
Oberjoch
Grindel
Hohwald
Bärgelegg
FIRST
2168 m
Cliff Walk
SCHRECKFELD
BORT
Grindelwald-Firs
WALDSPITZ
1918 m
FAULHORN
2681 m
RASTHYSI
1560 m
BUSSALP
1800 m

SCHRECKHORN
4078 m
ERHORN
Eiger Express
BRANDEGG
ALPIGLEN
Tschuggen
GRUND
Läger
GRINDELWALD
every/alle 15'
Skigebietswechsel
GRINDELWALD TERMINAL
HOLENSTEIN
SCHWENDI

Mürren-Schilthorn

Raide, encore plus raide: la Direttissima

Sur la piste numéro 9 baptisée la Direttissima, l'adrénaline est garantie. Inclinée à 88 %, c'est la plus raide de la Région de la Jungfrau. La descente commence à la station de Birg et suit directement la ligne de pente vers l'Engetal. Comme tu peux t'en douter, seuls les skieurs et skieuses expérimentés devraient se lancer à son assaut.

La piste la plus raide de la Région de la Jungfrau

Accès
Le domaine skiable est accessible en quelques minutes via le téléphérique au départ de Lauterbrunnen et de Stechelberg.

Forfait de ski
Forfait de ski Jungfrau Ski Region, trajet depuis Interlaken-Ost inclus

Kilomètres de pistes
55

Nombre de remontées mécaniques
13

Terrains d'entraînement
Allmendhubel
Schilthornbahn AG

Sports de neige à Mürren
École suisse de ski de Mürren-Schilthorn

Bon à savoir

Haut, encore plus haut sur le Schilthorn
Mürren-Schilthorn est le domaine skiable le plus haut de l'Oberland bernois. Par conséquent, l'enneigement y est garanti. Le point culminant se situe à près de 3000 m d'altitude.

Skimovie
chronomètre-toi et filme ta descente sur la piste numéro 4.

Pour les plus petits
avec ses bosses et ses obstacles, la Lilly's magische Kidsslope sur l'Allmendhubel est un véritable paradis pour les enfants.

Snowpark
rails, box et kickers pour tous les niveaux – le Skyline Snowpark sur le domaine de Maulerhubel/Winteregg t'offre tout cela, et même plus!

Morgenhorn
3627 m
Wyssi Frau
3650 m
Blüemlisalphorn
3661 m
Hundshorn
2929 m
1 VIEW
Schilthorn
Piz Gloria
2970 m
Opening
14.03.2025
Start Inferno
Skyline Walk
Thrill Walk
2 THRILL
Birg
2677 m
Wasenegg
Opening
28.11.2025
Opening
13.12.2024
Schiltgrat
2145 m
Apollo
Schiltgrathüsi
GIMMELN
MÜRREN - SCHILTHORN
SCHILTGRAT
Blumenta
Gimmeln
1813 m
Kidsslope
Sonnenberg
Bob Run
Suppenalp
ALLMENDHUBEL
MÜRREN - ALLMENDHUBEL
3 CHILL
Allmendhubel
1907 m
Station
Schilthornbahn
1638 m
Mürren
Station
Allmendhubelbahn
Station BLM
1638 m
Gimmelwald
1367 m
STECHELBERG - MÜRREN
Opening
13.12.2024
Stechelberg
887 m
P
51

Obere Hubel
2439 m
Schilthornhütte
BIGGLI
MUTTLERENI
KANDAHAR
Maulerhubel
1930 m
Slalom race
MAULERHUBEL
Skyline Snowpark
WINTEREGG
Winteregg
1578 m
Grütschalp
1466 m
LAUTERBRUNNEN – MÜRREN
LAUTERBRUNNEN – MÜRREN
Lauterbrunnen
796 m

Meiringen-Hasliberg

Ski nocturne
sur le Hasliberg

Un éclairage parfait même de nuit

Une offre unique dans la Région de la Jungfrau: certains jours entre janvier et mars, les pistes numéros 14 et 23 entre Mägisalp et Reuti sont éclairées jusqu'à 22h00. Avant et après avoir profité des pistes, offre-toi une soirée au restaurant alpin de Mägisalp et profite de l'animation musicale.

Accès
Le domaine skiable est accessible en téléphérique depuis Meiringen ou par CarPostal à partir de Brünig-Hasliberg.

Forfait de ski
forfaits matin, forfaits après-midi, forfaits journaliers, forfaits plusieurs jours

Kilomètres de pistes
60

Nombre de remontées mécaniques
13

Terrain d'entraînement
Skihäsliland Bidmi
École suisse de ski de Meiringen-Hasliberg

Bon à savoir

Centre alpin de compétition
qui est le plus rapide? Découvre-le au Centre alpin de compétition!

Pour les plus petits
au Skihäsliland, les enfants peuvent apprendre à skier en s'amusant – sur un terrain sécurisé, sous la surveillance d'une équipe de l'école de sports de neige.

Balis Park
l'association parfaite d'un terrain de skicross avec bosses, de tremplins et d'un parcours d'obstacles avec box et rails.

Taxi gratuit
les navettes entre Twing – Halti et le Skihäsliland Bidmi sont comprises dans le forfait de ski.

Calculateur de dénivelé
le soir venu, tu souhaites savoir combien de mètres de dénivelé tu as avalés, combien de kilomètres de pistes de ski tu as descendus et combien de remontées mécaniques tu as empruntées? C'est possible avec le calculateur de dénivelé de Skiline!

Sauvetage avalanche
l'ATC Avalanche Training Center près des «Spycher» au pied du Mägisalp se prête parfaitement à la formation avec équipement de secours.

SOS-Service +41 33 550 50 00
Hochstollen 2480 m
Chingstuel 2177 m
Gibel 2035 m
Hohbiel 2030 m
Käserstatt 1840 m
Hochströss 2180 m
2433m
Glogghüs 2534 m
1903m
Balisalp
Lischen
Bidmi
Hasliberg Wasserwendi
Hasliberg Hohfluh
Hasliberg Goldern
TWING
ALPBACH
Hausen
Meiring
Häsli-Taxi Linienverkehr
Twing – Halti – Skihäsliland
Bidmi inklusive im Bahnticket
Geburtstagskinder fahren gratis

Rothorn
2525 m
Alpen tower
Planplatten
2250 m
Titlis
3239 m
Mägisalp
1710 m
Gummenalp
Winterlücke
Weissenfluh
REUTI
Hasliberg Reuti
Willigen
Noch schneller auf die Piste
Kaufen Sie Ihr Ticket online!
Tschuggi
Nordpol
Fis
Sunshine
Hohfluh
Reuti
einfach / easy
mittel / intermediate
schwer / difficult
Langlaufloipen / Cross country circuit
Winterwanderwege / Winter hiking trails
Schneeschuh Route / Snowshoe trail

De la luge au ski de fond

En dehors des pistes de ski, de nombreuses activités t'attendent également en hiver dans la Région de la Jungfrau.

1 Long, encore plus long: **le Big Pintenfritz**

Avec ses 15,4 km, la descente de luge la plus longue au monde s'élance du Faulhorn jusqu'à Grindelwald. Elle permet de dévaler 1600 m de dénivelé, mais exige également quelques efforts physiques. De nombreux autres classiques de la luge, de l'Apollo Run au City Run en passant par le Fox Run, t'attendent dans la Région de la Jungfrau.

2 Randonnée hivernale
à travers des paysages enneigés

Le silence impressionnant et l'immensité du Reichenbachtal valent le détour. Monte tranquillement de Gschwantenmad à Schwarzwaldalp en longeant des cabines alpines enneigées, des caves à fromage séculaires et de majestueux sycomores, puis redescends dans la vallée. L'imposant Wellhorn se dresse devant tes yeux ébahis. Cette sortie n'est que l'une des plus de 20 randonnées hivernales qui t'attendent dans la Région de la Jungfrau.

3 Randonnée en raquettes
face aux trois sommets

Grimpe de Mürren jusqu'au Chänelegg avant de redescendre. Cette randonnée en raquettes séduit avant tout par son imposant panorama. L'Eiger, le Mönch et la Jungfrau se dressent en permanence devant tes yeux. Découvre tout ce qu'il faut savoir sur cette randonnée en raquettes et sur bien d'autres dans la Région de la Jungfrau.

4 Ski de fond
dos au Wetterhorn

La piste de ski de fond de Grindelwald traverse des forêts enneigées, mais aussi des espaces dégagés. Avec ses paysages variés, elle se prête aussi bien au ski de fond classique qu'au skating. Enchaîne les tours tandis que de majestueux sommets se dressent derrière toi. Dans le Haslital et à Lauterbrunnen, tu trouveras également des pistes parfaitement préparées.

5 Activités nocturnes
dans la Région de la Jungfrau

Certaines pistes de luge et de ski de fond sont éclairées la nuit. Activités sportives, événements culturels, dîners et hébergements insolites: la nuit également, la Région de la Jungfrau a beaucoup à offrir.

De la bourgade animée au village de montagne sans voiture

Prairie fleurie
Isenfluh

Grindelwald

Eiger
3970 m d'altitude

Jungfraujoch, First et Pfingstegg

À Grindelwald, le village niché au pied de l'Eiger, se trouve l'une des gares les plus modernes des Alpes. En plus d'être raccordée aux transports publics, elle est dotée de deux téléphériques, d'un parking et d'un centre commercial. En seulement 15 minutes, l'Eiger Express (le téléphérique 3S le plus moderne au monde) peut conduire jusqu'à 2200 passagers à la station supérieure d'Eigergletscher à 2333 m d'altitude, en plein cœur du paradis de la randonnée et du ski. De là, les touristes peuvent poursuivre leur ascension vers le Jungfraujoch – Top of Europe à bord des chemins de fer de la Jungfrau afin d'y admirer un palais de glace et le glacier d'Alestch, le plus important des Alpes. La station inférieure de la télécabine Grindelwald – First se situe au centre du village. La randonnée qui mène de la station supérieure au Bachalpsee fait partie des sorties à ne pas manquer. Sur le First, les aventuriers et aventurières en herbe trouveront également leur bonheur. Le First Flyer et le First Glider sont la garantie d'un bon shoot d'adrénaline. Autres attractions uniques en leur genre: la plateforme d'observation First View et la promenade à flanc de paroi du First Cliff Walk. Pas très grand, mais ravissant: une définition qui sied à merveille au Pfingstegg. Accessible en téléphérique depuis Grindelwald en moins de cinq minutes, ce sommet propose une piste de luge de 735 m de long et une Fly-Line. Les imposantes gorges du glacier de Grindelwald situées non loin du centre du village se visitent également.

Histoire et traditions

Le grand incendie de Grindelwald
Le 18 août 1892 est une date funeste dans 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 drame 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.

Le Velogemel, une création grindelwaldoise
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. 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 lui fallait pousser sur ses jambes. Il a baptisé son invention «Velogemel». Son nom est la contraction des mots «vélo» et «gemel», ce dernier signifiant luge en dialecte grindelwaldois. Aujourd'hui encore, on peut croiser des Velogemel sur les pistes de luge de Grindelwald.

Envie d'essayer? À la gare et dans certains magasins de sport, il est possible de louer un Velogemel.

Rue du village
Grindelwald

Mon conseil d'initiée

Alessandra Lochmatter
Fondation Patrimoine mondial de l'Unesco Alpes suisses Jungfrau-Aletsch

Spécialités régionales et bouquetins des Alpes
Pour moi, l'ascension jusqu'à la Gleckstеinhütte fait partie des randonnées de montagne les plus impressionnantes. Depuis Grindelwald, après l'embranchement de Gleckstein, tu arrives à la station supérieure de l'ascenseur du Wetterhorn au bout d'une heure environ. Le premier téléphérique public de Suisse n'a pas été exploité bien longtemps en raison de la Première Guerre mondiale. Le chemin se poursuit le long de formations rocheuses abruptes, puis traverse une cascade rafraîchissante et de jolies prairies de montagne. Au bout de trois heures environ, tu atteins la Gleckstеinhütte dans laquelle tu peux déguster des spécialités locales et observer les bouquetins des Alpes en train de brouter. Avec son impressionnant panorama sur les montagnes et ses vues fascinantes sur le glacier, la vertigineuse montée à pic mérite vraiment d'avoir été classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.

«En route avec…»
Sensibiliser les enfants à la nature, au développement durable et à la biodiversité: telle est la mission de la biologiste Alessandra Lochmatter lorsqu'elle accompagne des groupes scolaires sur le site Alpes suisses Jungfrau-Aletsch classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Nous avons suivi cette guide du patrimoine mondial lors d'une randonnée de la Grosse Scheidegg jusqu'au First.

Lire toute
l'histoire!

Lauterbrunnen

Cascade de Staubbach
Lauterbrunnen

La vallée aux 72 cascades

Emblème de Lauterbrunnen, la cascade de Staubbach qui se jette du haut de 297 m est la plus haute cascade en chute libre de Suisse. En 1779, le poète de renommée internationale Johann Wolfgang von Goethe lui-même s'est inspiré de cette impressionnante cascade pour composer son poème «Gesang der Geister über den Wassern» («Chant des esprits sur les eaux»). En 1911, J.R.R. Tolkien, alors âgé de 19 ans, a lui aussi séjourné dans la vallée de Lauterbrunnen. Presque personne ne sait que c'est elle qui lui inspiré les 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. Outre la cascade de Staubbach, les chutes du Trümmelbach méritent également d'être citées. Les dix cascades glaciaires nichées au cœur de la montagne sont accessibles par un ascenseur creusé dans la roche. Elles sont considérées comme les plus grandes cascades souterraines d'Europe. La cascade du Mürrenbach, la plus haute de Suisse (417 m), se situe également dans la vallée de Lauterbrunnen. En plus de la cascade de Staubbach, des chutes du Trümmelbach et de la cascade du Mürrenbach, la vallée de Lauterbrunnen n'abrite pas moins de 69 (!) autres chutes d'eau.

Histoire et traditions

Une cloche célèbre
Sur le plan économique, juridique et religieux, la vallée de Lauterbrunnen était autrefois 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 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 celle-ci a vraisemblablement dû être meulée 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.

La Klöppelstube de Lauterbrunnen
La dentelle aux fuseaux est une technique de travail manuel qui utilise différents «fuseaux» (des bobines souvent fabriquées en bois) pour fabriquer de la dentelle en entremêlant des fils. C'est ce qu'on peut lire sur Wikipedia. L'origine de la dentelle aux fuseaux remonte au 16e siècle à Venise. Cet artisanat s'est ensuite propagé depuis l'Italie jusqu'à différentes régions européennes, dont la vallée de Lauterbrunnen où elle constituait une source de revenus supplémentaire pour de nombreuses familles pauvres. Aujourd'hui, on s'efforce de maintenir cette tradition en vie dans la région. Chaque vendredi après-midi, ainsi que le premier et le troisième mardi du mois en soirée, des passionné·es réalisent de la dentelle dans l'ancienne école de Lauterbrunnen afin de confectionner des bijoux, des foulards, des chapeaux et des décorations. Les hôtes intéressés peuvent les observer à l'ouvrage et admirer leurs créations artistiques. Des cours sont également proposés.

Église
du 15e siècle

Mon conseil d'initié

Fritz Bühlmann
responsable des sentiers de randonnée,

Des points de vue et de la flore alpine
Le circuit de 2,5 heures offrant un dénivelé de 490 m commence à Isenfluh. Depuis l'arrêt de bus, le sentier monte jusqu'à By Spycheren où il bifurque en direction du hameau de Sulwald. Un sentier de montagne facile d'accès traverse des prairies et longe des étables dans la forêt locale. Le chemin monte ensuite régulièrement et traverse une belle forêt d'épicéas jusqu'aux premiers bassins à Sulwald. Le long d'un petit ruisseau, il grimpe jusqu'à la route de montagne. Le point de vue de Sulwald t'attend à l'est, juste au-dessus de la paroi rocheuse abrupte. Emprunte ensuite la route de montagne en direction de l'ouest. Avant de rejoindre le restaurant Sulwaldstübli près de la station supérieure du téléphérique, le chemin bifurque vers la gauche et redescend dans la vallée. Il passe devant des prairies maigres où tu peux admirer une magnifique flore alpine. Au niveau d'«Ankeweidli», la forêt t'attend de nouveau. En direction de l'ouest, traverse le sentier muletier vers Suls et franchis une fascinante forêt d'éboulis. Rapidement, les nains, elfes et gnomes de la Guferwald viennent à ta rencontre. Avec un peu de chance et un œil de lynx, tu peux apercevoir un sabot de Vénus. Traverse la route forestière pour rejoindre le sentier muletier qui mène à Sous. Le sentier pédestre qui te ramène à Isenfluh porte en lui l'histoire des vachers en souliers cloutés, des mules et des muletiers au pas lourd. Rapidement, te voilà de retour à Isenfluh où tu peux épancher ta soif au restaurant Waldrand.

«En route avec…»
Sans son travail, nous nous éloignerions du droit chemin. Au sens propre du terme. Fritz Bühlmann veille à ce que les panneaux indicateurs et les marquages de la vallée de Lauterbrunnen soient bien visibles de tous. Nous avons accompagné ce retraité alerte dans son travail.

Lire toute
l'histoire!

Mürren

Court de tennis
à 700 m au-dessus
de l'abîme

Sur les traces de James Bond

Mürren (1650 m d'altitude) est le plus haut village habité toute l'année de l'Oberland bernois. Les voitures n'y sont pas admises. 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. Les destinations incontournables de Mürren sont le restaurant panoramique à 360° au sommet du Schilthorn et le Thrill Walk. La passerelle à flanc de paroi de Birg réserve son lot d'adrénaline sous les yeux de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau. De même, le funiculaire de l'Allmendhubel (la montagne locale de Mürren) et l'ascension en train de Mürren à la Grütschalp dévoilent certains des plus beaux panoramas de la Région de la Jungfrau.

Histoire et traditions

Un refuge pour les soldats
Au début du 20e siècle, Mürren accueille ses premiers touristes britanniques. Dès 1910/1911, le train de Mürren est exploité en continu, y compris l'hiver. Toutefois, le déclenchement de la Première Guerre mondiale met un frein au tourisme. La décision d'interner les soldats britanniques dans les hôtels et chalets du village a donc été un heureux coup du sort pour Mürren. Arrivés avec leurs équipements de ski, ils transforment le village en un véritable temple des sports d'hiver. 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.

Le premier slalom de l'histoire
À Mürren, une plaque commémorative rappelle que «c'est ici qu'Arnold Lunn organisa le premier slalom en 1922 et les premiers championnats du monde de descente et de slalom en 1931». En effet, le Britannique Sir Arnold Lunn est étroitement lié à l'histoire du slalom moderne et de Mürren. Lui aussi arrive à Mürren pendant la Première Guerre mondiale après avoir été déclaré inapte à la suite d'un accident d'escalade. Il s'occupe alors des soldats et officiers britanniques qui sont malades ou blessés. En même temps, il divertit les pensionnaires en leur donnant des cours de ski et en organisant des compétitions. Par ailleurs, il se bat (avec succès) pour la reconnaissance des disciplines alpines. En 1922, il crée le premier slalom de l'histoire sur le domaine d'Allmendhubel. Il établit les règles modernes de la descente et du slalom qui sont adoptées en 1928 par la Fédération internationale de ski (FIS). Le premier championnat du monde de la FIS en descente, slalom et combiné alpin se tient à Mürren en 1931. Ce sont ni plus ni moins que les premières courses de la FIS. Le Kandahar Ski Club fondé à l'époque, avec ses clubhouses basés à Londres et à Mürren, présente encore des skieurs de haut niveau à la Coupe du monde. Actuellement, il s'agit du Suisse Daniel Yule et du Britannique Dave Ryding.

Funiculaire d'Allmendhubel
jusqu'à la montagne locale de Mürren

Mon conseil d'initié

Yanick Wyss
pisteur à Mürren-Schilthorn

Une bière avec vue
L'été, lorsque les dameuses restent au garage, les paysages de montagne autour de Mürren sont un vrai paradis pour les randonneurs. Accessible à pied en un peu plus d'une heure ou via le téléphérique BLM, le sentier qui mène de Mürren à Grütschalp est une destination incontournable, mais aussi très fréquentée. Il commence ici même. La randonnée de deux heures et demie traverse la forêt de Marcheggwald jusqu'à Marchegg, puis descend dans le Soustal jusqu'à Sousläger, avant de grimper à l'Alp Suls, puis à la Lobhornhütte. Dans cette cabane, tu pourras boire une bière et profiter de la vue: un vrai bonheur! Autre suggestion: le magnifique lac de Sulsseeli t'attend non loin de la cabane du CAS.

«En route avec…»
Il est 15 heures, nous avons quitté Interlaken en direction de Stechelberg. À contre-courant. Des voitures nous croisent en un flot continu. Bon nombre des personnes qui se sont rendues à Grindelwald, Wengen ou Mürren pendant la journée ont pris le chemin du retour. Mais pas Yanick Wyss, que nous retrouvons à la station inférieure du téléphérique Schilthorn. Quand les autres terminent leur journée, il commence la sienne. Yanick Wyss est pisteur

PS. Désormais, Yanick Wyss travaille à Wengen – de l'autre côté de la vallée – en tant que pisteur.

Lire toute **l'histoire**

Wengen

Vue sur la
vallée de
Lauterbrunnen

La descente du Lauberhorn et le Royal Ride – sans voitures, ou presque

Sacré parcours! On peut en dire autant du beau trajet en train entre Grindelwald et Wengen via la Kleine Scheidegg, ou encore de la redoutée descente du Lauberhorn à laquelle le village niché au pied de la Jungfrau doit sa notoriété. Toutefois, en hiver, seuls les skieurs foncent à toute allure sur les pistes, car Wengen est uniquement accessible en transports en commun. Rares sont les voitures autorisées à circuler dans le village. L'été, il est possible de venir à bout de la plus longue descente de la coupe du monde de ski... à pied. Mais Wengen s'adresse également aux reines et aux rois – ou, du moins, à celles et ceux qui rêvent d'être traités comme tels. Royal Ride est le nom de l'ascension à bord d'une nacelle en plein air qui surplombe la cabine du téléphérique Wengen – Männlichen. Une fois en haut, la Royal Walk te mène de la station supérieure au sommet du Männlichen – vers la plateforme d'observation en forme de couronne.

Histoire et traditions

Le drapeau invisible
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». Qu'à cela ne tienne: le 3 août 1811, la Jungfrau a été le premier sommet suisse de 4000 m à être conquis et ce, par les frères Johann-Rudolf et Hieronymus Meyer originaires d'Aarau, accompagnés des guides de montagne valaisans Joseph Bortis et Alois Volken. Pour prouver leur réussite, ces premiers alpinistes plantent 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.

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.

Swissness sur le Männlichen
Cor des Alpes, schwyzoise, yodleurs en costumes traditionnels, lanceurs de drapeaux et bien plus encore. À Wengen, le FOLKLORE s'écrit avec un grand F et donne lieu à diverses festivités, en particulier sur le Männlichen. Lors de la grande fête du printemps en montagne en juin, de la fête des costumes en juillet ou encore des rencontres des joueurs de cor des Alpes et des lanceurs de drapeau en août, les traditions suisses sont mises à l'honneur.

Terrain d'entraînement «Figeler» de l'école de ski de Wengen

Mon conseil d'initié

Werner Künzi
responsable de la patinoire de Wengen

Grillades de cervelas face aux quatre mille
Idyllique, romantique, varié et peu fréquenté: en moins d'une heure (petit détour au point de vue de Hunneflue compris), un chemin de randonnée mène de Wengen à l'Obere Lische. Ici, tu n'as que l'embarras du choix! À cinq minutes de là à travers la forêt, un autre point de vue imposant t'attend. Tu peux aussi faire une halte à l'aire de barbecue. Faire griller du cervelas en profitant de la vue sur les quatre mille et la vallée de Lauterbrunnen: que demander de plus? Tu peux toutefois poursuivre ta randonnée jusqu'à Spätenalp pour te régaler chez la famille Rubin. Le grand Robbie Williams en personne a déjà fait halte dans cet établissement. Ou alors, tu peux quitter l'Obere Lische pour prendre le chemin du retour. De nombreux sentiers permettent de revenir à Wengen, parmi lesquels la route forestière qui longe la cabine alpine d'Äussere Almi. Au niveau de l'embranchement, prends à gauche en direction de Mestli et suis le petit sentier bucolique qui mène à l'ancien Männlichenbahn en passant devant le mémorial Mendelssohn. Ensuite, un petit détour jusqu'à la piscine classée aux monuments historiques s'impose. Quelques minutes plus tard, te revoilà au centre du village.

«En route avec…»
Il fait encore nuit lorsque nous prenons le train à Lauterbrunnen en direction de Wengen. Une fois arrivés à 1300 m d'altitude, nous nous mettons en route vers la patinoire artificielle. Tandis que le village sans voitures dort encore, les employés sont déjà à l'œuvre. Nous ne lâchons pas Werner Künzi d'une semelle. Depuis 20 ans déjà, il travaille notamment en tant que responsable de la patinoire de Wengen.

Lire toute **l'histoire**

Haslital

Haslital: Alpen tower, Grimselwelt – et Sherlock Holmes

À 2250 m d'altitude, bien au-dessus du Haslital, se dresse la majestueuse Alpen tower. De là-haut, la vue panoramique à 360° est imprenable. Par temps clair, on peut apercevoir 401 sommets. De plus, le Hasliberg regorge d'activités qui plaisent aux enfants. Deux sentiers des nains et un parcours de boules en font un véritable paradis pour les familles. Le Grimselwelt fait également partie du Haslital, avec huit lacs de retenue permettent de produire de l'électricité, comme le Gelmersee qui est accessible depuis Handegg à bord du Gelmer funiculaire. Avec sa pente à 106 degrés, il s'agit du funiculaire ouvert le plus raide d'Europe. Les gorges de l'Aar à Meiringen et les gorges de Rosenlaui dans la vallée préservée de Reichenbachtal comptent également parmi les sites incontournables du Haslital. Pour les fans de Sherlock Holmes, un détour par les chutes de Reichenbach s'impose. Un train ancien doté d'une cabine en bois conservée à l'identique grimpe le long des chutes, jusqu'à l'endroit précis où Sherlock Holmes a fait sa dernière apparition avant une chute mortelle. Par ailleurs, Meiringen abrite un musée consacré au célèbre détective créé par Sir Arthur Conan Doyle.

Histoire et traditions

Le premier sauvetage aérien en montagne au monde
Le 18 novembre 1946, un Dakota C-53 américain transportant 12 passagers décolle de Vienne en direction de Pise. Après une escale à Munich, le pilote décide de survoler les Alpes suisses, mais n'estime pas correctement son altitude. L'appareil volant trop bas, il prend de plein fouet le glacier de Gauli à 3350 m d'altitude et à une vitesse de 280 km/h. Il glisse ensuite sur un épais manteau neigeux, évite quelques crevasses et s'immobilise finalement sans faire de blessés graves. L'équipage parvient à envoyer un message de détresse à l'aide de la radio restée intacte. Toutefois, personne ne connaît la localisation précise de l'avion. Par hasard, un avion de recherche repère l'épave du Dakota au bout de quelques jours. Les opérations de sauvetage peuvent enfin débuter. Il s'agit de la plus vaste opération de sauvetage jamais organisée dans les Alpes. Après l'échec de plusieurs tentatives sous la houlette de chasseurs alpins américains, un commandant suisse prend la tête des opérations et les coordonne depuis le ciel, donnant ainsi naissance au sauvetage aérien dans les Alpes. Tous les occupants du Dakota sont sauvés du glacier au bout de six jours. Les équipes de sauvetage sont célébrées en héros par les médias.

Les mauvais esprits n'ont qu'à bien se tenir
À la fin de chaque année, la population du Haslital chasse les esprits malfaisants à grand renfort de masques et de toupins. Cette tradition est une coutume ancestrale d'origine celte antérieure à l'ère chrétienne, quand les habitants des vallées tenaient éloignés les esprits malveillants de leurs villages en faisant sonner des toupins pendant les plus longues nuits de l'année. Elle perdure encore aujourd'hui et est transmise à la génération suivante. Elle commence toujours la dernière semaine de l'année dans la nuit du 25 au 26 décembre et se termine à l'avant-dernier jour de travail de l'année appelé «Ubersitz». Au cours de cette «semaine des sonnailles», les différents cortèges de toupins défilent dans les villages de Haslital pour en chasser les mauvais esprits. Jour après jour, ces cortèges se font plus puissants et leurs sonnailles plus bruyantes, jusqu'à l'apogée dans la nuit de l'Ubersitz.

Grange à fromage
sur le Hasliberg

Mon conseil d'initié

Luzius Gartmann
guide au Grimselwelt

Des vues superbes pour commencer et un joyau pour finir

La randonnée commence sur la Grosse Scheidegg, qui peut notamment être rejointe en CarPostal depuis Meiringen. À 2006 m d'altitude, la vue en direction du Haslital et de Grindelwald, avec l'arête de Mitellegi juste devant les yeux, est vraiment époustouflante. Le sentier romantique en pente douce continue en direction du nord en longeant Gratschärm et le hameau alpin de Scheidegg Oberläger. Une brève halte s'impose au niveau du Gibelplatti afin d'admirer la vue sur le Reichenbachtal. Ensuite, des marches plutôt raides permettent de rejoindre Pfanni en contrebas et de poursuivre jusqu'à la Brochhütte. Tu peux passer la nuit dans la cabane, ou alors boucler les quinze dernières minutes de cette randonnée d'environ 2,5 heures pour te restaurer au Chalet-Hotel Schwarzwaldalp (à 1441 m d'altitude). À partir de là, rentres tranquillement à Meiringen en carPostal. Mais avant, tu dois absolument visiter la scierie historique de Schwarzwaldalp, un incontournable pour les amateurs de techniques anciennes.

«En route avec…»

Depuis près de dix ans, Luzius Gartmann accompagne les visiteurs et les visiteuses à la découverte des centrales électriques, des galeries et de chantiers du Grimselwelt. Un métier de rêve pour ce septuagénaire originaire de Meiringen. Nous l'avons suivi dans l'une de ces visites guidées.

Lire toute **l'histoire**

De l’arrivée jusqu’au départ

Téléphérique du Schilthorn
le téléphérique le plus raide du monde

Arrivée

Nous te recommandons d'arriver en transports en commun. Dans toute la Suisse, des trains rallient confortablement la Région de la Jungfrau toutes les demi-heures.

Abonnements payants aux transports publics

Swiss Travel Pass, Swiss Half Fare Card, Berner Oberland Pass ou Jungfrau Travel Pass: avec ces abonnements et d'autres encore, voyage à tarif préférentiel en Suisse et dans la Région de la Jungfrau.

Park & Ride

Si tu te rends en voiture à Grindelwald, Wengen, Lauterbrunnen ou Mürren, tu as la possibilité de laisser ton véhicule à Matten près d'Interlaken (parking à la journée uniquement) ou à Wilderswil (parking 24/7). Ensuite, rejoins ta destination en transports en commun. Il te faudra une vingtaine de minutes pour arriver à Lauterbrunnen, une demi-heure pour atteindre Grindelwald ou Wengen et environ 50 minutes pour rejoindre Mürren.

Voyager sans bagages

Envie de voyager sans stress? Les Chemins de fer fédéraux suisses (CFF) transportent tes valises, tes sacs ou tes skis de gare en gare, voire de porte en porte.

Parkings sur place

A Grindelwald, trois parkings publics sont disponibles: parking Eiger+ (252 places), parking Sportzentrum (160 places) et parking Terminal (1000 places) du V-Bahn. Sinon, il est également possible d'utiliser le parking de Grindelwald Grund.

A Lauterbrunnen un parking de plusieurs étages se situe sous la gare. Sinon, tu peux aussi utiliser le parking de près de l'église de Lauterbrunnen.

Wengen et Mürren sont interdits aux voitures. Si tu te déplaces en voiture, il te faut la laisser au Park&Ride de Matten près d'Interlaken ou à Wilderswil, dans le parking couvert de Lauterbrunnen ou sur le parking du téléphérique Schilthorn à Stechelberg.

Dans le Haslital, la commune de Meiringen dispose de plus de 835 places de parking publiques au centre du village et près de la station inférieure Bergbahnen Meiringen-Hasliberg. En outre, un grand parking couvert se trouve à Hasliberg-Wasserwendi, juste à côté de la télécabine en direction de Käserstatt.

Pour tout savoir sur l'arrivée et les déplacements dans la Région de la Jungfrau, c'est par ici:

Numéros importants

112 Urgences

117 Police

118 Pompiers

144 Ambulances

145 Centre Suisse Anti poison

1414 Garde aérienne suisse de sauvetage REGA

140 Service de dépannage du TCS

Office Fédéral de la santé publique OFSP
+41 58 463 00 00

Hôpital d'Interlaken
+41 33 826 26 26

Walk-in-clinic d'Interlaken
+41 33 826 21 00

CFF – Chemins de fer fédéraux Suisses
+41 848 446 688

Chemins de fer de la Jungfrau
+41 33 828 72 33

Téléphérique Schilthorn
+41 33 826 00 07

Bergbahnen Meiringen-Hasliberg
+41 33 550 50 50

Tu trouveras ici tous les services médicaux importants dans la région de la Jungfrau – des médecins aux services d'urgence :

Wengernalpbahn
En balade sur les rails

Contact

Office du tourisme de Grindelwald
Dorfstrasse 110, CH-3818 Grindelwald
Tél. +41 33 854 12 12
info@grindelwald.swiss
grindelwald.swiss

Office du tourisme de Wengen
Wengiboden 1349B, CH-3823 Wengen
Tél. +41 33 856 85 85
info@wengen.swiss, wengen.swiss

Office du tourisme de Mürren
CH-3825 Mürren
tél. +41 33 856 86 86
info@muerren.swiss, muerren.swiss

Office du tourisme de Lauterbrunnen
Stutzli 460, CH-3822 Lauterbrunnen
tél. +41 33 856 85 68
info@lauterbrunnen.swiss, lauterbrunnen.swiss

Office du tourisme de Stechelberg
CH-3824 Stechelberg
tél. +41 33 855 10 32
info@stechelberg.ch, stechelberg.ch

Office du tourisme du Haslital
Tourist Center Meiringen
Bahnhofplatz 12, CH-3860 Meiringen

Tourist Center Hasliberg
Twing, CH-6084 Hasliberg

Tourist Center Grimseltor
Grimselstrasse 2, CH-3862 Innertkirchen

tél. +41 33 972 50 50
info@haslital.swiss, haslital.swiss

Guide de l'influenceur

Vol en drone
au-dessus de la région
de la Jungfrau

Découvre tout ce que tu dois savoir en tant qu'influenceur pour travailler dans la région de la Jungfrau.

Dans notre guide de l'influenceur, tu trouveras non seulement des informations importantes sur l'utilisation des drones – des autorisations et des règles aux meilleurs endroits pour prendre des photos aériennes impressionnantes – mais aussi les principaux points forts de la région. Parfait pour enthousiasmer ta communauté avec un contenu unique.

Vers toutes les informations dans le
Guide de l'influenceur !

Grindelwald
Wengen
Mürren
Lauterbrunnen
Haslital

Jungfrau Region

Jungfrau Region Tourismus AG
Kammistrasse 13, CH-3800 Interlaken, +41 33 521 43 43
jungfrauregion.swiss, info@jungfrauregion.swiss

@jungfrauregion

Édition avril 2025