



Région de la Jungfrau

Nous imprimons avec «der Zukunft zuliebe»:



Merkur Druck AG

TABLE DES MATIÈRES

GUIDE DE VOYAGE

CHAPITRE 1 – CE QU'IL FAUT AVOIR FAIT

P. 9

Différents tops 5 thématiques

CHAPITRE 2 – DÉVELOPPEMENT DURABLE

P. 33

Tout savoir sur le développement durable dans la Région de la Jungfrau

DESTINATIONS

CHAPITRE 3 – LES DESTINATIONS EN UN CLIN D'ŒIL

P. 40

Grindelwald

P. 42

Mürren

P. 44

Lauterbrunnen

P. 46

Wengen

P. 48

Haslital

P. 51

PRATIQUE

CHAPITRE 4 – À SAVOIR ABSOLUMENT

S. 54

Informations importantes et liens

TON MONDE

En randonnée ou à vélo; 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, au soleil comme sous la pluie, à toute heure du jour et de la nuit: la Région de la Jungfrau se distingue par sa diversité unique.

Pars en randonnée sous les yeux de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau, prends de la hauteur à bord du nouvel Eiger Express, profite de la vue sur les sommets culminant à plus de 4000 m depuis l'Alpen tower, flâne dans la Vallée des 72 cascades, suis les traces de James Bond sur le Schilthorn, prends-toi pour un roi sur le Männlichen, et élance-toi sur le First Glider ou le First Flyer en quête d'adrénaline. Endosse le costume de Sherlock Holmes avec le KrimiS-pass Jungfrau Region, pars à l'assaut de la célèbre et redoutable descente du Lauberhorn à pied, et admire le glacier d'Aletsch, la plus grande mer de glace des Alpes, depuis le Jungfraujoch. Visite les villages de Mürren et de Wengen loin des voitures, escalade les parois de l'Indoor Seilpark Grindelwald, découvre les traditions et les savoureuses spécialités locales au plus près. Il y a tant de choses à faire ici!

Au fil des pages suivantes, tu découvriras tout ce qu'il faut 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.

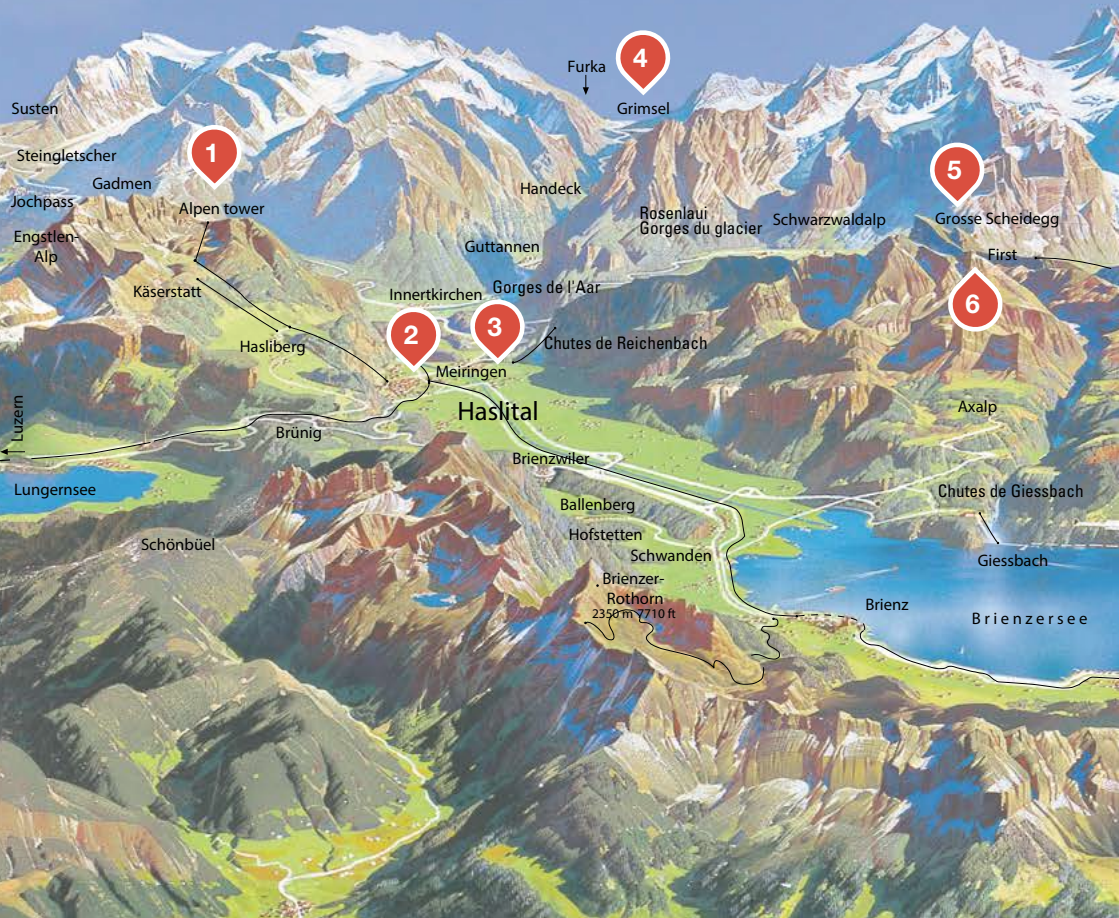
Nous sommes impatients de te rencontrer!

Circulation des trains, état des 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.

jungfrauregion.swiss/bienvenue



Wetterhorn
3701 m 12139 ft



Alpen tower-Hasliberg

Meiringen

Gorges de l'Aar

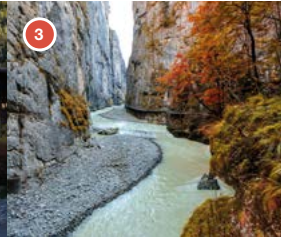
Grimselwelt



Gorges du glacier de Grindelwald



Jungfrauoch-Top of Europe



Männlichen-Royal Experience



Wengen



Eiger 3970 m 13022 ft Mönch 4099 m 13445 ft Jungfrau 4158 m 13638 ft



Grosse Scheidegg

First-Top of Adventure

Pfingstegg

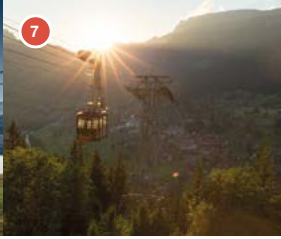
Grindelwald



Lauterbrunnen



Chutes du Trümmelbach



Mürren



Schilthorn - Piz Gloria





CE QU'IL FAUT AVOIR FAIT



TOP 5 - LÀ-HAUT SUR LA MONTAGNE



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. Arrivé à destination, tu te trouves au cœur d'un monde merveilleux de glace, de neige et de roche.

2 SUR LES TRACES DE JAMES BOND

«Au service de Sa Majesté», peut-être le meilleur James Bond de tous les temps, a été tourné en 1969 sur le Schilthorn et a donné son nom au restaurant panoramique à 360° Piz Gloria.





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.

4 ROYAL

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

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.



TOP 5 - LACS DE MONTAGNE

Des destinations de randonnée toujours appréciées: les lacs de montagne. Accorde-toi une pause et prends un repas tiré du sac. S'il est possible de faire le tour de certains lacs et de s'y rafraîchir, d'autres servent «seulement» à faire de belles 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.

Parmi eux, l'**Engstlensee** auquel de nombreux sentiers mènent. 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 Meiringen). Petit conseil: une fois au lac, il est possible de louer des canots à la réception de l'hôtel Engstlenalp.

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. Le cadre enchanteur du lac sur lequel se reflètent les montagnes est un sujet de photo très apprécié.

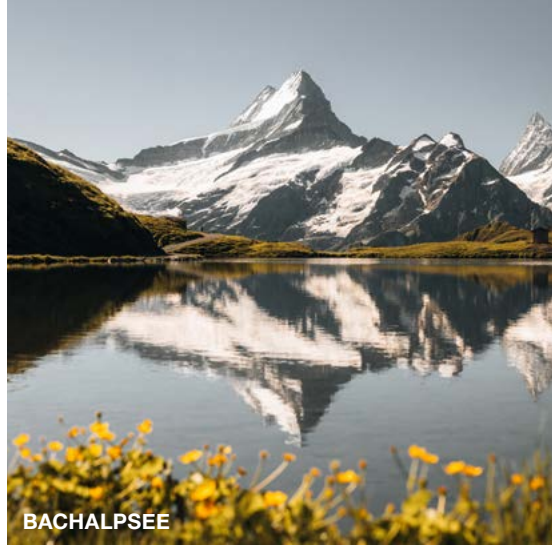
En parlant de photos, le **Bachalpsee** est le lac de montagne le plus fréquenté de la Région de la Jungfrau. Ce n'est pas pour rien qu'il est surnommé le «joyau bleu». Depuis la station supérieure du Firstbahn, il est possible de le rejoindre à pied en moins d'une heure.

Envie d'une randonnée jusqu'au **Sulseeeli**? 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.

Le **Gadelausee** est certes un peu moins connu, mais tout aussi beau. La tranquillité du lac t'attend à l'arrivée, mais il faudra l'avoir méritée! Pour cette randonnée de 4,5 h au départ de la station inférieure de Tällibahn, une bonne condition physique est de mise.



GRAUSEELI



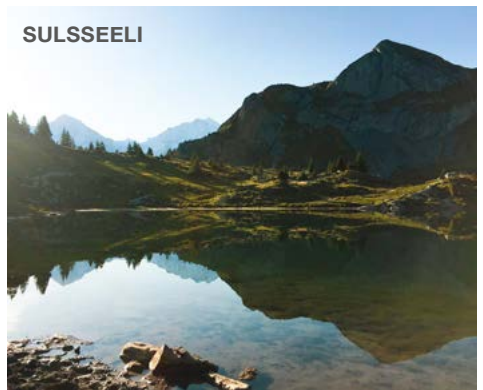
BACHALPSEE



ENGSTLEENSEE



GADELAUIENSEE



SULSSEELI

TOP 5 - CHUTES ET GORGES



1 CHUTES DU TRÜMMELBACH

Rendues accessibles par un ascenseur et des galeries creusées dans les entrailles de la montagne, les dix cascades glaciaires des chutes du Trümmelbach sont absolument uniques. Elles sont considérées comme les plus grandes cascades souterraines d'Europe. Tu seras fasciné 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.

2 CASCADE DE STAUBBACH

Emblème de Lauterbrunnen, cette cascade en chute libre est la plus haute du genre en Suisse (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

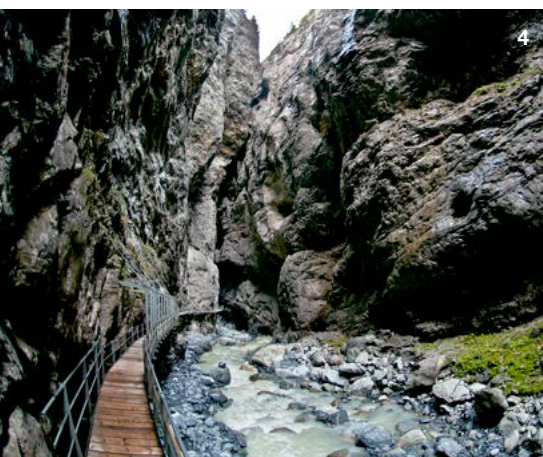
depuis l'arrière grâce à une galerie spécialement aménagée. L'entrée est gratuite. En 1779, le poète de renommée internationale Johann Wolfgang von Goethe lui-même s'est inspiré de l'impressionnante cascade pour composer son poème «Gesang der Geister über den Wassern» («Chant des esprits sur les eaux»).





3 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.



4 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 que de 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 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.



5 CHUTES DE REICHENBACH

Avec sa cabine en bois conservée à l'identique qui peut accueillir 24 passagers, le train empreint de nostalgie du XIXe 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.

TOP 5 - RANDONNÉES



1 «SENTIER DE LA ROMANCE» MÄNNLICHEN – ALPIGLEN



Moyen



2h



0vm



608vm



7.35 km



Männlichen



Alpiglen

jungfrauregion.swiss/sentierromance



2 LAUBERHORNTAIL: KLEINE SCHEIDEGG – WENGEN



Moyen



2h 49min



260vm



1045vm



8.16 km



Kleine Scheidegg










Wengen




jungfrauregion.swiss/lauberhorntrail



3 DE GIMMELWALD AU TANZBÖDELI

-  Moyen  5 h 40 min
 980 vm  1440 vm
 12.32 km
 Gimmelwald
 Stechelberg
jungfrauregion.swiss/tanzboedeli/fr

4 MOUNTAIN VIEW TRAIL GRÜTSCHALP – ALLMENDHUBEL








-  Facile  2 h
 492 vm  68 vm
 5.1 km
 station Grütschalp
 Allmendhubel
jungfrauregion.swiss/mountainviewtrail

4



5

5 CIRCUIT DE RANDONNÉE AU-TOUR DU GELMERSEE

-  Moyen  3 h
 199 vm  199 vm
 8.96 km
 Handegg, station de vallée Gelmerbahn
 Handegg
jungfrauregion.swiss/gelmersee/fr



TOP 5 - VIA FERRATA



1 MÜRREN



K3



3h



0vm

(15 min)



340vm

(2h 45 min)



Mürren, Téléphérique Schilthorn

Gimmelwald,
Téléphérique Schilthorn
jungfrauregion.swiss/viaferratamuerren/fr

2 TÄLLI



K3



6h 30min



1050vm

(4h)



1050vm

(2h 30min)



Auberge de montagne Tällihütte



Auberge de montagne Tällihütte

jungfrauregion.swiss/viaferratataelli/fr



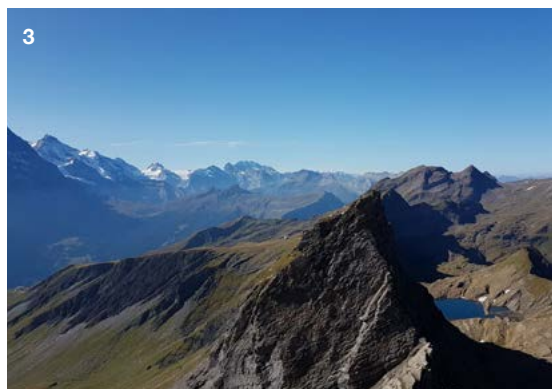

3 SCHWARZHORN

	K2-3 (T3)		5 h
	928 vm (3h 15min)		928 vm (1 h 45 min)

First

First

jungfrauregion.swiss/viaferrataschwarzhorn/fr



4 TIERBERGLI

	K4 (T3)		5 h 20 min
	933 vm (3h 5min)		933 vm (2h 15min)

Gadmen, Parking Umpol

Gadmen, Parking Umpol

jungfrauregion.swiss/viaferratatierbergli/fr

5 ROTSTOCK

	K2 (T4+)		2 h 45 min
	450 vm (2h)		450 vm (45 min)

station Eigergletscher

station Eigergletscher



jungfrauregion.swiss/viaferratarotstock/fr



TOP 5 - VÉLO TOUT TERRAIN










1 GRÜTSCH TRAIL

-  Dificile
-  16 min
-  0vm
-  601 vm
-  2.97 km
-  Grütschalp
-  Lauterbrunnen

jungfrauregion.swiss/gruetschtrail/fr

2 GADMEN LOOP

-  Moyen
-  3h
-  1239vm
-  1239vm
-  28.8km
-  Innertkirchen, gare
-  Innertkirchen, gare

jungfrauregion.swiss/gadmenloop/fr



3 FIRST LOOP

	Moyen		3 h 30min
	1213 vm		1213 vm
	26.47 km		
	Grindelwald, gare		
	Grindelwald, gare		
	jungfrauregion.swiss/firstloop		

4 MÜRREN MITTELBERG

	Facile		1 h 30min
	368 vm		368 vm
	7.53 km		
	Mürren, Téléphérique Schilthorn		
	Mürren, Téléphérique Schilthorn		
	jungfrauregion.swiss/mittelberg		

5 KLEINE SCHEIDEGG LOOP

	Dificile		5 h 30min
	1775 vm		1775 vm
	42.26 km		
	Grindelwald, gare		
	Grindelwald, gare		
	jungfrauregion.swiss/kleinescheideggloop		










TOP 5 - TRAIL RUNNING

1 GEMSEN TROPHY

-  Dificile
  1 h 30 min
 497 vm
  0 vm
 4.67 vm
 station de vallée téléphérique Wengen-Männlichen
 Station supérieure du téléphérique Wengen-Männlichen
jungfrauregion.swiss/gemsentrophy



2 CHASING WATERFALLS


-  Moyen
  3h 40 min
 500vm
  500vm
 11.04 km
 Centre du sport alpin de Mürren
 Centre du sport alpin de Mürren
jungfrauregion.swiss/chasingwaterfalls




3 UPHILLTRAIL PFINGSTEGG

 Facile  39 min

 410 vm  60 vm

 2.5 vm

 Centre sportif de Grindelwald

 Station supérieure Pfingstegg
jungfrauregion.swiss/uphillpfingstegg




4 ABENDRUNDE GRINDELWALD

 Facile  1 h 43 min


 386 vm  386 vm

 9.31 km


 Centre sportif de Grindelwald

 Centre sportif de Grindelwald
jungfrauregion.swiss/abendrunde


5 AM FUSSE DES DREIGESTIRNS

 Difficile  6 h 31 min

 1938 vm  1938 vm

 30.18 km

 Centre sportif de Grindelwald

 Centre sportif de Grindelwald
jungfrauregion.swiss/trailrun31



TOP 5 - QUAND IL PLEUT

Dans la Région de la Jungfrau, tu ne seras pas toujours à l'abri du mauvais temps et des précipitations non plus, mais il n'y a pas de quoi s'inquiéter. D'abord parce que la pluie rend nos nombreuses cascades et gorges encore plus attirantes, et ensuite parce que, même si l'on préférerait avoir un toit au-dessus de la tête, il y a suffisamment d'endroits pour se tenir au sec.

1 CINÉMA DE WENGEN

Blockbusters fraîchement débarqués de Hollywood, documentaires passionnants, productions cinématographiques nationales et séances spéciales: ici, les cinéphiles sont comblés! En 2023, le cinéma de Wengen fête son 60e anniversaire.

Numéro de téléphone: +41 33 855 21 61
kinowengen.ch

2 CENTRE SPORTIF DE GRINDELWALD

Piscine, patinoire, oasis de sauna, salle d'escalade et d'accrobranche, praticable de gymnastique, salle de musculation, badminton, ping-pong... tu trouveras tout cela, et bien plus encore (p.ex. notre bureau dédié aux touristes) au centre sportif de Grindelwald.

Numéro de téléphone: +41 33 855 35 86
talmuseum-sagenwelt-lauterbrunnen.ch



3 MUSÉE DU PAYSAGE HASLI

Dans le monde d'aujourd'hui où tout va si vite, les traditions et héritages culturels se perdent hélas fréquemment. À Meiringen, le musée du Hasli rassemble et documente les traces du temps passé. Des expositions temporaires mettent en lumière des épisodes et événements historiques qui se sont déroulés dans le Haslital.

haslimuseum.ch



4 CENTRE SPORTIF ALPIN DE MÜRREN

Une piscine, un espace bien-être avec sauna, massages et centre de beauté, un centre de fitness, une salle de sports et de curling ainsi qu'une aire de jeux pour enfants t'attendent ici. À moins que tu ne préfères une bataille de boules de neige virtuelle en plein été? C'est possible au Virtuel Mürren Fun! Tu pourras aussi te régaler au café Hugs & Cups. Notre bureau dédié aux touristes se situe également dans le centre sportif alpin de Mürren.

Numéro de téléphone: +41 33 856 86 86
sportzentrum-muerren.ch



5 MUSÉE DE LA VALLÉE ET DE LA LÉGENDE DE LAUTERBRUNNEN

Le musée se situe dans l'une des plus anciennes bâtisses de Lauterbrunnen. Il permet d'apprendre tout ce qu'il faut savoir sur l'histoire, la culture et le développement de la vallée de Lauterbrunnen, et rend compte de la manière dont les mythes et légendes ont marqué la vie des habitants de la vallée. Des randonnées vers des sites de la vallée où des événements surnaturels se seraient produits sont également organisées.

Numéro de téléphone: +41 33 855 35 86
talmuseum-sagenwelt-lauterbrunnen.ch



TOP 5 - CINÉMA

La Région de la Jungfrau, c'est le Hollywood suisse. Cascades imposantes, cimes enneigées, lacs bleu profond: des coulisses de film idéales. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que notre région ait inspiré plusieurs auteurs et réalisateurs, dont nombre de créations sont devenues de véritables blockbusters.

1 OÙ SHERLOCK HOLMES A PLONGÉ DANS LE VIDE

Fasciné par les chutes de Reichenbach, Arthur Conan Doyle, le père du brillant détective, a intégré Meiringen et les chutes dans son roman «Le Dernier Problème».



2 OÙ JAMES BOND NOUS A TENUS EN HALEINE

En 1969, 007 et ses adversaires de l'épisode «Au service secret de Sa Majesté» ont livré une bataille haletante sur le Schilthorn-Piz Gloria, où le méchant Blofeld avait son quartier général.



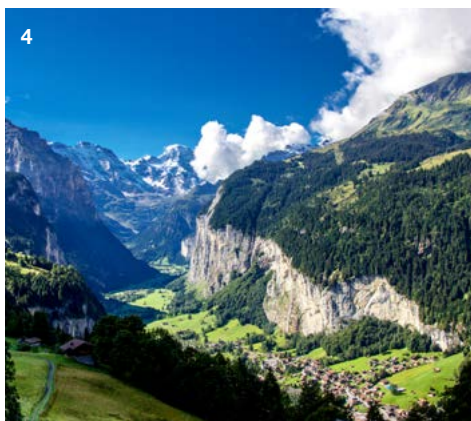


3 OÙ LA FORCE EST AVEC TOI

Le paysage de montagnes autour du Bachalpsee a servi de base pour la planète Alderaan, le pays d'origine de la Princesse Leia des films «Star Wars».

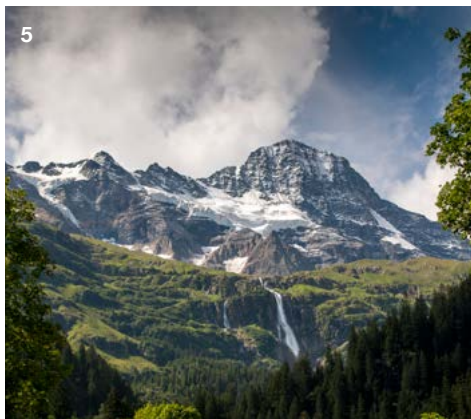
4 OÙ TOLKIEN A TROUVÉ L'INSPIRATION

L'écrivain J.R.R. Tolkien a trouvé l'inspiration lors d'une visite de la Région de la Jungfrau. Dans «Le Seigneur des anneaux», Fondcombe présente donc de grandes similitudes avec la vallée de Lauterbrunnen.



5 OÙ UN MAGICIEN ET UN LIEU PORTENT LE MÊME NOM

À la fin de «Les Animaux fantastiques : Les Crimes de Grindelwald», Gellert Grindelwald se cache dans son château de Nurmengard. Le site est visible depuis Wengen.

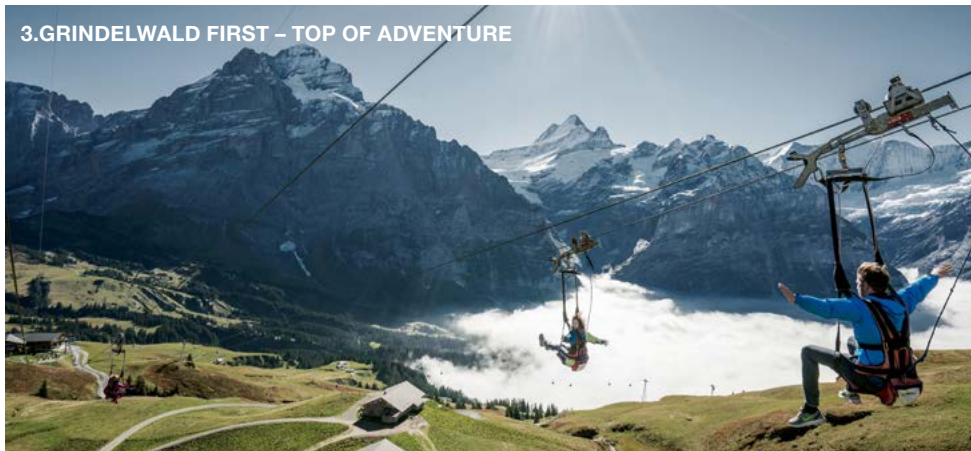


TOP 5 - AVENTURE

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 ne 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!



3. GRINDELWALD FIRST – TOP OF ADVENTURE



4. CANYONING GRIMSEL



5. PARAGLIDING



TOP 5 - FAMILLE



1 LE PLAISIR DE LA LUGE POUR PETITS ET GRANDS

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. Qu'attendre de plus?

2 UNE AIRE DE JEUX SUR LE THÈME DES NAINS

Plonger dans l'univers mythique des nains : c'est possible au Hasliberg! Dans la nouvelle aire de jeux des nains de Bidmi, tout tourne autour de ces fabuleuses créatures. Un vrai paradis pour les enfants, avec de nombreuses activités créatives en lien avec l'histoire.

3 UNE VACHE GÉANTE À GRAVIR

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 LE KUGELBAHN CHALLENGE

En fonction du chemin emprunté par la boule sur le parcours, tu inscris plus ou moins de points. Les gagnants participent au tirage au sort afin de remporter de superbes prix. Les dix parcours se situent à Wengen et dans les alentours et les boules sont disponibles à l'office de tourisme.



5 LA PETITE MONTAGNE LOCALE DE MÜRREN

Le 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. Le labyrinthe d'eau situé juste à côté sera rénové au début de l'été. Un paradis du jeu, avec d'impressionnantes montagnes en coulisses.



smarTrails®

Les smarTrails sont des sentiers d'enquête et d'aventure numériques accessibles gratuitement sur différents sites de la région de la Jungfrau.

Promenade multimédia dans les lieux emblématiques de Lauterbrunnen ou parcours interactif dans Meiringen pour résoudre des énigmes: avec les smarTrails, il est possible de découvrir la région de la Jungfrau sous un nouveau jour.

Pour participer, un smartphone avec un accès à Internet suffit. Une carte virtuelle mène à différents repères. Dès que vous vous trouvez aux bonnes coordonnées, les contenus numériques s'affichent sur l'écran du smartphone.

jungfrauregion.swiss/smartrails



DÉVELOPPEMENT DURABLE

Tourisme et développement durable ne vont pas toujours de pair. Malgré tout, la Région de la Jungfrau s'efforce d'exercer une influence positive sur la nature, la société et l'économie.



UN ÉCOSYSTÈME QUI MÉRITE D'ÊTRE PRÉSERVÉ

D'imposantes chaînes de montagnes, des vallées pittoresques et la plus grande région glaciaire contiguë des Alpes: le site Alpes suisses Jungfrau-Aletsch classé au patrimoine mondial de l'UNESCO compte parmi les paysages de haute montagne les plus spectaculaires au monde. Avec l'Eiger, le Mönch et la Jungfrau – sans oublier les 824 km² du grand glacier d'Aletsch –, il est le véritable emblème du cœur des Alpes. La région réunit des espaces de vie extrêmement divers, du glacier aux steppes rocheuses, et témoigne implacablement des conséquences du réchauffement climatique. Ces paysages ont joué un rôle particulièrement important dans la littérature européenne, l'art, l'histoire de l'alpinisme et le tourisme alpin. Sur la planète, rares sont les sites qui proposent une telle diversité de contrastes et de merveilles naturelles.

Le label Patrimoine mondial est la plus haute distinction qu'un paysage naturel puisse recevoir. Il nous oblige à préserver ce dernier afin de le transmettre en bon état à la prochaine génération. «La région doit être préservée dans toute sa diversité, pour les générations actuelles et futures. Nous devons œuvrer durablement à son développement économique, social et écologique.» Tel est l'engagement formulé dans la Charte ratifiée par 23 communes (15 du canton du Valais et 8 du canton de Berne, dont 6 de la Région de la Jungfrau). La candidature du Conseil fédéral suisse qui visait à inscrire le site Alpes suisses Jungfrau-Aletsch au patrimoine mondial de l'UNESCO a été approuvée en 2001. Ainsi, il est devenu le premier patrimoine naturel de la région des Alpes. Principalement composée de paysages de haute montagne, 85 % de la superficie de la région culminent à plus de 2000 m d'altitude. Une cinquantaine de sommets dépassent même les 3500 m et neuf se dressent au-dessus de 4000 m. La part de végétation non productive et de surfaces non végétalisées atteint pratiquement 90 %. À quelques exceptions près (telles que la station de recherche et la station de téléphérique du Jungfraujoch, les cabanes du CAS, le fond de la vallée de Lauterbrunnen ou quelques alpages), le territoire du patrimoine mondial n'est pas habité ou seulement de manière saisonnière.



FAIT

S'étendant sur près de 20 km, le grand courant glaciaire des Alpes. L'épaisseur de la glace avoisine les 800 m au niveau de la Konkordiaplatz. La Jungfrau offre une belle vue sur les glaces «éternelles».



FAIT

La Suisse totalise (encore) 1463 glaciers. Depuis les années 1970, plus de 700 glaciers ont fondu. Sur le site Alpes Suisses Jungfrau-Aletsch classé au patrimoine

mondial de l'UNESCO, environ 208 km² sont actuellement recouverts de glace. En tablant sur une hausse des températures de 3 à 5 °C, il n'en restera plus que 10 à 20 % d'ici l'an 2100. Tout cela en raison du changement climatique.

PETITE TAILLE, GRANDE VALEUR

Dans la Région de la Jungfrau, les surfaces plus modestes valent aussi le coup d'œil. Chaque année, le Prix du paysage cultivé récompense et soutient des paysages inestimables. La qualité écologique et esthétique du site primé est récompensée, de même que l'implication des agriculteurs au profit de nos beaux paysages.





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 entre la Grosse Scheidegg et le First.



Pour accéder à l'article:
jungfrauregion.swiss/alessandra



NOUVEAU!

ÉNIGMES INTERACTIVES

Sur notre smarTrail «Petite puce d'Aletsch, tu n'es pas seule», tu suis Rösi, un papillon moiré des Sudètes, dans un fabuleux parcours sur les hauteurs de Grindelwald afin de découvrir des informations passionnantes sur la nature et les animaux qui vivent ici. Le jeu s'adresse tout particulièrement aux familles avec enfants à partir de 5 ans, mais pas seulement. Le chemin étant ponctué d'énigmes à résoudre, l'aventure est également ludique pour les adultes.

jungfrauregion.swiss/challifloh

PRODUIRE DE L'ÉLECTRICITÉ GRÂCE AU SOLEIL, À L'EAU ET AU BOIS

Produire de l'énergie à partir des ressources naturelles: c'est ce que fait avec brio la centrale électrique d'Oberhasli AG dans le Grimselwelt grâce à ses 13 turbines hydrauliques et ses 8 lacs de retenue d'une capacité de 195 millions de mètres cubes d'eau. Cette réserve d'énergie correspond à la quantité d'eau que consomment chaque année chez eux les près de quatre millions de personnes qui résident en Suisse – ou à 975 millions de baignoires pleines.

EN ROUTE AVEC...

Depuis 10 ans, Luzius Gartmann accompagne les visiteurs et visiteuses à travers les centrales, les galeries et les chantiers du Grimselwelt. Un métier de rêve pour cet habitant de Meiringen.

Pour accéder à l'article:
jungfrauregion.swiss/luzius



FAIT

La ligne continentale de partage des eaux se trouve à hauteur du col du Grimsel. L'eau se déverse soit dans l'Aar et le Rhin pour gagner la Mer du Nord, soit dans le Rhône pour déboucher dans la Méditerranée. En d'autres termes, il est en théorie possible de se soulager dans deux mers à la fois. En théorie seulement, car en Suisse, il est interdit de faire ça dans la nature.

Le système de chauffage urbain de Grindelwald produit de la chaleur à partir du bois. Le chauffage urbain neutre en carbone, dont l'énergie est produite à partir de copeaux de bois locaux, alimente plus de 50 hôtels, bâtiments publics et résidence privées. De nombreux trains, hôtels et prestataires événementiels produisent également de l'énergie à partir de ressources naturelles.





DES TRAINS RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT

Plus de train, moins de route. La Région de la Jungfrau est très bien desservie par les transports publics, même de l'étranger. En outre, de nombreux trains appliquent des mesures en faveur du développement durable.

À Mürren et Wengen, deux des plus beaux villages, les voitures ont quasiment disparu.

FABRIQUÉ DANS LA RÉGION DE LA JUNGFRAU

Fruits, légumes, viande, produits laitiers, miel, tisane, bière, vêtements, souvenirs et bien plus encore: les producteurs et acheteurs de produits locaux contribuent grandement au développement durable.

Et comme les petits ruisseaux font les grandes rivières, de nombreuses autres entreprises veillent elles aussi à favoriser la durabilité. Jette un œil à la rubrique Développement durable de notre site Internet: tu y trouveras des informations détaillées sur les thèmes précédemment évoqués, ainsi que d'autres renseignements passionnants.



Pour tout savoir sur le développement durable: jungfrauregion.swiss/nachhaltigkeit

SWISSTAINABLE - UN LABEL QUI ENGAGE

En tant qu'acteur touristique, nous donnons l'exemple et soutenons le programme de développement durable Swisstainable de Suisse Tourisme. Nous avons sollicité – et obtenu – le niveau 1. Grâce à lui, la société Région de la Jungfrau Tourisme est reconnue pour sa conduite d'entreprise durable, et elle continue de développer son activité en faveur du développement durable.

PARTICIPE TOI AUSSI!

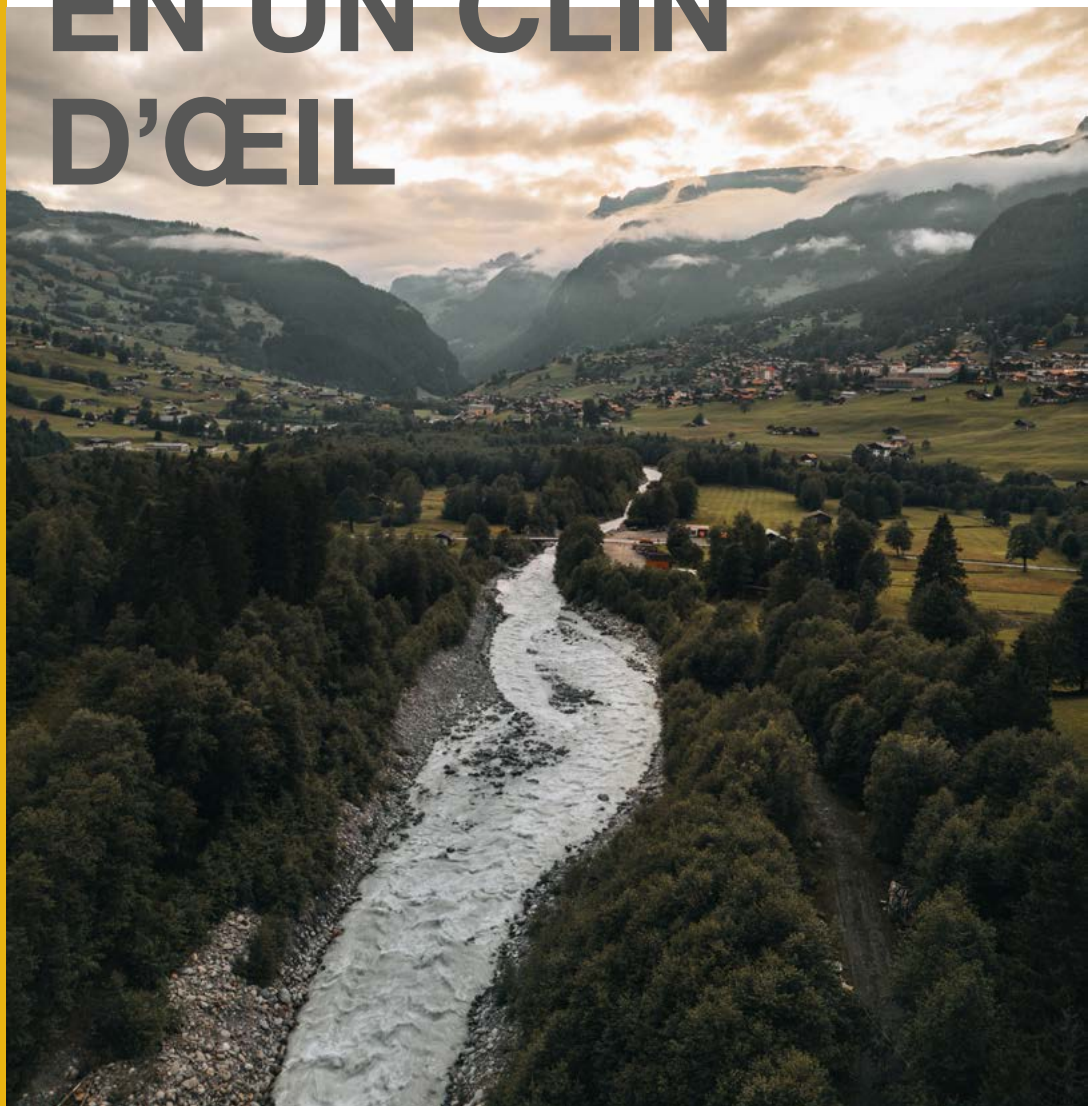
Laisse la nature dans l'état où tu l'as trouvée. Ou, mieux encore: rends-la plus propre ! Par exemple, si tu remarques des déchets

sur le bord du chemin, ne te contente pas de secouer la tête, mais prends le temps de les ramasser. La prochaine poubelle n'est certainement pas loin. La nature te remerciera!

stnet.ch/swisstainable



LES DESTINATIONS EN UN CLIN D'ŒIL



KrimiSpass Jungfrau-Region

À TRAVERS LES JEUX D'AVENTURE EN PLEIN AIR «KRIMISPASS», LES DÉTECTIVES DU DIMANCHE MOTIVÉS PEUVENT SE METTRE DANS LA PEAU D'UN COMMISSAIRE ET RÉSOUDRE UNE ENQUÊTE CRIMINELLE DANS LA RÉGION DE LA JUNGFRAU. LA PARTICIPATION AUX JEUX EST GRATUITE.

AFFAIRES

Sur un parking en lisière de forêt, un bûcheron fait une horrible découverte. Le corps sans vie d'une femme est retrouvé dans son appartement. Dans un coin reculé, un promeneur tombe sur un cadavre. Un coureur est victime d'un accident mortel. De nombreuses autres affaires non élucidées n'attendent que toi, notamment dans la Région de la Jungfrau.

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR AU SUJET DE CE POLAR VIVANT ET INTERACTIF:

jungfrauregion.swiss/krimispass



INFORMATION: la plupart des dossiers KrimiSpass ne sont actuellement disponibles qu'en allemand.

GRINDELWALD

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'Eigerletscher à 2328 mètres d'altitude, au cœur d'un vaste site de randonnée. 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'Aletsch, 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.

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

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.

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.

RECOMMANDATIONS



- » Cacahuètes salées, pomme-amande, chia-coco ou banane-grué de cacao – les barres nature confectionnées à la main de Mel et Fel ne contiennent aucun additif. Elles sont vendues à la Qraftwerk, au 123 de la Dorfstrasse.
- » Firstfiler, Jungfraucoffee ou Eigerespresso – dans l'élégante petite boutique de torréfaction EigerBean du 195 de la Dorfstrasse, le café est absolument délicieux.



- » Dans la ruche – cette possibilité de passer une nuit spéciale que propose l'auberge de jeunesse offre une vue sur la face nord de l'Eiger, et sur le ciel étoilé pour t'endormir.
- » Dans la paille – pour une nuit pas comme les autres. Chez la famille Wyss, tu peux dormir dans la paille – et savourer au matin un petit déjeuner à base de produits de la ferme.



- » Aussi local que possible – du petit déjeuner au dessert, le Boutique Hotel Glacier propose un maximum de produits régionaux.
- » L'été, c'est la saison des glaces. La Gelateria di Marco n'en propose pas moins de 18 variétés, dont certaines véganes.



CONSEIL D'INITIÉ!

**CHRISTIAN BIGLER |
MAÎTRE BOULANGER AU KON-
DITOREI-CAFÉ RINGGENBERG**
*Randonnée à l'auberge de montagne
de Bäregg*

Cette randonnée débute par une ascension en téléphérique jusqu'au Pflingstegg. Bien entendu, les plus sportifs peuvent également gravir à pied la montée abrupte entre le village et la station supérieure. Le sentier longe ensuite Mettenberg jusqu'à l'imposante chute glaciaire. La vue sur

toute la vallée de Grindelwald en contrebas est splendide. Le chemin est ponctué de précieuses informations sur le changement climatique et le site Alpes suisses Jungfrau-Aletsch classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Après le dernier raidillon, je m'arrête souvent à l'auberge de montagne de Bäregg pour profiter de la vue impressionnante sur le glacier inférieur de Grindelwald et le Fiescherwand. De là-haut, on peut voir le Challi où se cachait le Challigroosi selon la légende. Un glacier géant qui m'a d'ailleurs inspiré la recette du «légendaire» gâteau Challigroosi.

MÜRREN

HISTOIRE

UN LIEU DE REPLI POUR LES SOLDATS

Au début du XXe 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.

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 mon-

tagne 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.



RECOMMANDATIONS



- » Snacks véganes et délices sucrés – le café LIV, au centre du village, n'est peut-être pas bien grand, mais d'autant plus surprenant!
- » Bière locale – dans le Biergarten de la Pension Gimmelwald, viens goûter à la «Schwarz Mönch», la bière primée originaire du village. Pour apprécier toutes les saveurs de cette bière brune, il n'y a pas de meilleur endroit que le pied du Schwarz Mönch.



- » Dormir dans une yourte – le matin, en ouvrant les portes de cette tente nomade, tu te retrouveras au beau milieu d'un splendide paysage de montagnes entouré par l'Eiger, le Mönch et la Jungfrau.
- » Authentique – bâtie en 1658, la maison de vacances Husmättli de Gimmelwald fait du patrimoine suisse protégé, et a donc été soigneusement rénovée en conséquence. Le fourneau en est la pièce maîtresse. Jusqu'à six personnes peuvent y résider.



- » Souvenirs et cadeaux – articles tricotés, tisanes à base de plantes sauvages cueillies à la main, sirop, sel aromatisé aux herbes, produits de beauté, petits gâteaux et bibliothèque en libre accès: voilà ce qui t'attend dans la petite boutique MischMasch d'Ursula von Allmen. «Cette mini-boutique offrant une maxi-vue» se situe à Gimmelwald.
- » L'épicerie-bistrot du village – l'Alti Metzg propose des produits frais locaux. Des corbeilles cadeaux sont préparées à la demande. Et en plus, la cave à vins peut être réservée pour l'apéritif.

BARBARA ET MARKUS PFEFFERLI | COMMERÇANTS À MÜRREN

La fromagerie du Schiltalp

Accessible à pied au cours d'une balade tranquille au départ de Mürren ou de l'Allmendhubel, l'alpage du Schiltalp est un lieu où l'on a plaisir à se détendre et à revenir. Une petite boutique et quelques tables invitent à faire une pause en profitant d'une

magnifique vue sur les montagnes. Une équipe très sympathique attend les visiteurs tout l'été, de la montée à l'alpage jusqu'à la descente. À nos yeux, son point fort n'est autre que la fromagerie. Le lait des vaches qui paissent sur l'alpage tout l'été y est transformé en délicieuses variétés de fromage. On peut même assister au mouillage du fromage, une opération complexe qui fait appel à une technique fascinante.

LAUTERBRUNNEN

LA VALLÉE AUX 72 CASCADES

Emblème de Lauterbrunnen, la cascade de Staubbach qui se jette du haut de 297 mètres 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 mètres), 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

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 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.

RECOMMANDATIONS



- » Chez nous, tout est fait maison à partir d'ingrédients locaux – du pain au levain aux croissants français en passant par les sandwiches 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.
- » Seulement à Lauterbrunnen – la bière Valley Base, une pale ale brassée dans la vallée des 72 cascades, est servie au Horner Pub.



- » 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 que tu trouveras au camping de Breithorn à Stechelberg.



CONSEIL D'INITIÉ!

LISA HUTCHINS | GÉRANTE DE LAUTERBRUNNEN ADVENTURE & AIRTIME PARAGLIDING

Belvédère du Schwendi

- » Pas d'eau courante, pas d'électricité, mais le plein de romantisme et de nostalgie à la place. Chandelles et lampes à pétrole, cuisine bourgeoise, fromagerie d'alpage en propre et approvisionnement en aliments et en boissons à dos de mule: l'hôtel de montagne Obersteinberg situé au fond de la Vallée de Lauterbrunnen.

- » 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.

Cela fait 12 ans que je vis dans la vallée de Lauterbrunnen: il y a tant de lieux merveilleux ici que j'aurais du mal à n'en choisir qu'un. Au bout de la route du Stechelberg un endroit est souvent négligé des touristes en quête des sommets: le Schwendi. On y trouve un «bänkli» (un petit banc) depuis lequel j'adore profiter de la vue sublime sur la vallée de Lauterbrunnen. Parfois, je file ensuite jusqu'au Mountain Hostel de Gimmelwald pour savourer une bonne bière. Pour moi, c'est le point d'orgue parfait de cette petite randonnée qui vaut le détour.

WENGEN

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 de Männlichen – Wengen. 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.



CONSEIL D'INITIÉ!

**DANIEL BINDER | HÔTELIER,
HOTEL ALPENROSE WENGEN**

*Une vue à couper le souffle sur
la vallée de Lauterbrunnen*

Cette randonnée facile part de la gare d'Allmend en direction de Dirrenberg/Brandmadweg. En chemin, on traverse la célèbre piste de slalom des courses du Lauberhorn. Depuis le belvédère du Staubbachbänkli, j'aime admirer la splendide vue sur la cascade du Staubbach, les montagnes environnantes et le fond de la vallée de Lauterbrunnen. Il n'est pas rare d'y apercevoir quelques bouquetins à proximité. L'été, le télésiège d'Innerwengen reprend du service les week-ends. Pour une expérience unique, parcours la vallée en télésiège depuis l'Allmend jusqu'à la zone d'arrivée des courses du Lauberhorn – le panorama sur la vallée de Lauterbrunnen est vraiment époustouflant.

HISTOIRE

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 mètres 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.

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, accédant 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.

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.

RECOMMANDATIONS



- » 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.
- » La nature à l'état pur – authentiques, calmes, sans chichis, loin du tumulte : les cabanes du Yéti permettent de vraiment se couper du monde.



- » Fondue tirée du sac – à l'office du tourisme de Wengen tu as la possibilité de réserver un sac à dos avec tous les ingrédients pour savourer une fondue sur la randonnée de ton choix.
- » Impossible de faire plus proche – un potager privé, des livraisons régulières assurées par les fermiers, fromagers, pêcheurs et chasseurs de la région: le restaurant Bären mise sur les valeurs locales.



- » Pralines ou barres chocolatées – Jungfrauspitzli, Eiger Grüessli, Lauberhörnli, Gipfelwiiss... Tels sont les noms des pralines et barres chocolatées de la boulangerie-confiserie Vincenz. À moins que tu ne préfères un Hundschopfbrot?
- » boutique de Wengen te livre sur le pas de ta porte. Nous te recommandons de goûter la saucisse sèche du Staubbach.

HASLITAL

L'ALPEN TOWER, LE GRIMSELWELT ET... SHERLOCK HOLMES

Au-dessus du Haslital, la majestueuse Alpen tower se dresse à 2250 mètres d'altitude. 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 Rosenlauri 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.



CONSEIL D'INITIÉ!

**MENK RUFIBACH |
RÉALISATEUR, MEIRINGEN**

Un bain vivifiant au Wannisbordsee

L'immense territoire de la commune de Guttannen regorge de lacs de montagne. Le plus beaux d'entre eux est le Wannisbordsee à 2103 mètres d'altitude, mon endroit préféré dans le Haslital. Sur le côté ensoleillé du village, un chemin de randonnée mène jusqu'au lac. Après un tour en montagne à près de 3000 mètres d'altitude sur le Mährenhorn, j'aime lui rendre une petite visite. En cours de descente, un plongeon dans l'eau fraîche s'impose, d'autant plus que le lac est agréablement vivifiant et rafraîchissant au cœur de l'été.

HISTOIRE

LA PREMIÈRE AUBERGE DE SUISSE

Le vénérable hospice de Grimsel t'attend au cœur d'un paysage rocheux et aride, au-dessus des eaux turquoise du Grimmelstausee. Un document officiel datant de 1142 le mentionne en tant que première auberge du pays. En 1852, il a dû être rebâti par son propriétaire après un incendie criminel. La construction de la plus grande centrale hydraulique de la région a conduit à d'importantes modifications structurelles. C'est ainsi que vers 1930, l'ancien hospice a disparu sous les eaux du lac de retenue. Pour le remplacer, les responsables de la centrale ont fait construire une nouvelle auberge plus en hauteur, sur un éperon rocheux cerné par les deux murs du barrage. Premier hôtel d'Europe chauffé à l'électricité, nul besoin de préciser qu'il a fait sensation lors de son inauguration. À l'issue d'une rénovation complète entre 2008 et 2010, l'ancienne résidence sommaire pour travailleurs des montagnes s'est muée en un élégant hôtel aménagé avec goût.

LE PREMIER SAUVETAGE AÉRIEN EN HAUTE 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 Gaultli à 3350 mètres 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 B-29 repère l'épave du Dakota au bout de quelques jours. Les opérations de sauvetage peuvent enfin débiter. 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.

RECOMMANDATIONS



- » 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.



- » Qualité supérieure et souci du détail – c'est ce que te réserve la savoureuse cuisine de l'Hotel und Naturresort Handeck inspirée par les champs, la forêt et les prés qui a obtenu 15 points au Gault-Millau.
- » Se détendre en face à face avec les montagnes – le brunch dominical du restaurant alpin Käserstatt sur le Hasliberg est un pur délice.

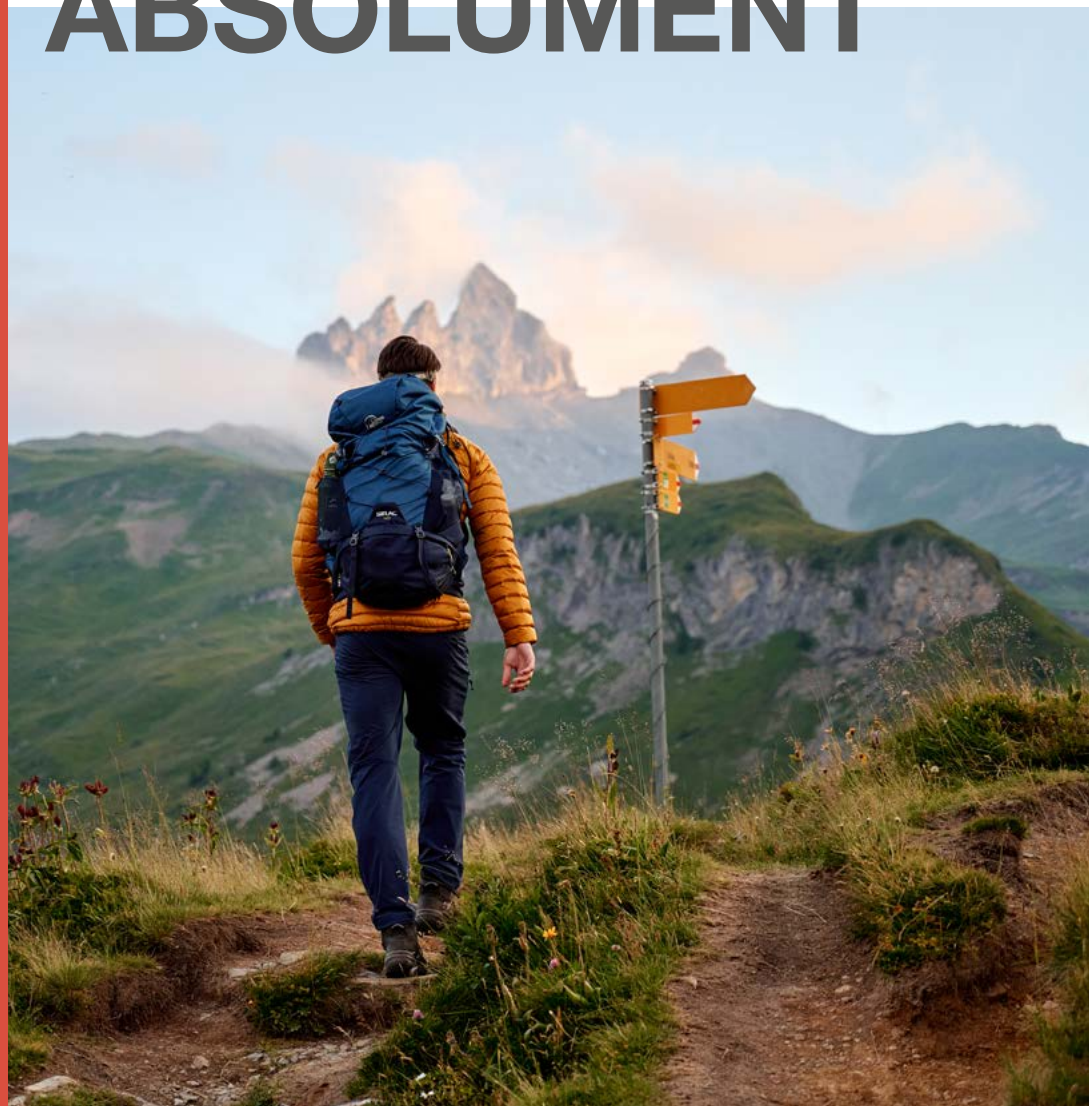


- » Comme les Indiens – au Tipidorf de Meiringen, c'est possible.
- » Sauvage et romantique – ainsi se présente le paysage montagneux qui enciint l'hôtel Rosenlauri chargé d'histoire.

**VOUS CHERCHEZ
D'AUTRES PRODUITS
LOCAUX?**



À SAVOIR ABSOLUMENT



NUMÉROS IMPORTANTS

112 URGENCES

117 POLICE

118 POMPIERS

144 AMBULANCES

145 CENTRE ANTI-POISON (INTOXICATIONS)

1414 GARDE SUISSE DE SAUVETAGE

SERVICE DE DÉPANNAGE DU TCS

+41 800 140 140

OFFICE FÉDÉRAL DE LA SANTÉ PUBLIQUE OFSP,
INFOLINE CORONAVIRUS

+41 58 463 00 00

HELPLINE DFAE (DÉPARTEMENT FÉDÉRAL DES AFFAIRES
ÉTRANGÈRES)

+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 44 66 88

POLICE DES TRANSPORTS CFF

+41 800 117 117

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

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 dure 29 minutes jusqu'au terminal de Grindelwald (V-Bahn). Cinq minutes plus tard, te voici au terminus, dans le village.

En voiture:

À partir d'Interlaken, suivre la rue principale (Hauptstrasse) vers Zweilütschinen. Là, tourner à gauche vers Grindelwald. Le trajet dure env. 30 minutes en tout et comporte une section avec des virages.

Stationnement:

Trois parkings publics sont à disposition: parking Eiger+ (252 places), parking Sportzentrum (160 places) et 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 37 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. Changement à Lauterbrunnen: il faut prendre le train Wengernalp Bahn (WAB) vert/jaune. Celui-ci assure une connexion directe jusqu'à Wengen en 11 minutes.

En voiture:

Wengen est interdit aux voitures. Si tu voyages en voiture, celle-ci doit être laissée à Lauterbrunnen et le trajet se poursuit en train. Le trajet entre Lauterbrunnen et Mürren prend 20 minutes.

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. À pied, compter environ 10 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 rallie Lauterbrunnen en 20 minutes. 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: soit par Grütschalp (télécabine et train): à la gare de Lauterbrunnen, tu traverses la rue et prends la télécabine pour Grütschalp. Tu changes de train et montes dans un petit véhicule qui conduit à Mürren. Le trajet de Lauterbrunnen à Mürren dure 20 minutes, soit par Stechelberg (bus et télécabine): à Lauterbrunnen, tu prends le bus en direction de Stechelberg et descends à la station de téléphérique Schilthorn. Là, la télécabine t'emmène à Mürren via Gimmelwald en 10 minutes. Compter 30 minutes de trajet.

En voiture:

Mürren est interdit aux voitures. Si tu voyages 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 20 minutes, et 25 minutes jusqu'à Stechelberg.

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. À pied, compter environ 10 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 20 minutes.

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.

HASLITAL

Par les transports en commun:

À partir d'Interlaken (en 31 minutes) et de Lucerne (en 70 minutes), prendre tranquillement les trains panoramiques Zentralbahn qui mènent directement à Meiringen. Plusieurs CarPostal sont ensuite à disposition à partir de Brünig Hasliberg.

En voiture:

En voiture depuis Bâle/Zurich/Genève, il est possible de rejoindre Haslital en passant par Berne ou Lucerne/Brünig (ouvert en été et en hiver). Depuis le sud, tu arrives dans le Haslital par le col du Grimsel ou celui du Susten (uniquement carrossables en été).

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-Wasserwendli, juste à côté de la télécabine en direction de Käserstatt.

CONTACT

OFFICE DU TOURISME DE GRINDELWALD

Dorfstrasse 110
Postfach 124
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 ET GIMMELWALD

Höhematte
CH-3825 Mürren

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

OFFICE DU TOURISME DE LAUTERBRUNNEN

Stutzli 460
Postfach 23
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

OFFICES DU TOURISME DANS LE HASLITAL

Tourist Center Meiringen
Bahnhofplatz 12
CH-3860 Meiringen

Tourist Center Hasliberg
Twing
CH-6084 Hasliberg

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

Tourist Center Grimseltor
Grimselstrasse 2
CH-3862 Innertkirchen

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

LIENS IMPORTANTS

HORAIRES DES TRANSPORTS PUBLICS

» sbb.ch/fr

CHEMINS DE FER DE LA JUNGFRAU

» jungfrau.ch/fr-ch

TÉLÉPHÉRIQUE SCHILTHORN

» schilthorn.ch/fr/bienvenue

BERGBAHNEN

MEIRINGEN-HASLIBERG

» meiringen-hasliberg.ch

TÉLÉPHÉRIQUE DU MÄNNLICHEN

» maennlichen.ch/fr

TÉLÉPHÉRIQUE

ISENFLUH-SULWALD

» isenfluh.ch

TÉLÉPHÉRIQUE DE PFINGSTEGG

» pfingstegg.ch

BUS DE GRINDELWALD

» grindelwaldbus.ch

GRIMSELWELT

» grimselwelt.ch/fr

APERÇU DES HÔTELS

» hotel-jungfrauregion.com/fr

LOGEMENTS DE VACANCES

» jungfrauregion.swiss/appartement

BERNER OBERLAND PASS

» berneroberlandpass.ch

OUVERTURES DES COLS ALPINS

» ig-alpenpaesse.ch

PRODUITS LOCAUX

» jungfrauregion.swiss/locaux

OFFRES CARTE D'HÔTE

» jungfrauregion.swiss/cartedhote

SOURCES D'IMAGES

CHEMINS DE FER DE LA JUNGFRAU

» jungfrau.ch/fr-ch

TÉLÉPHÉRIQUE SCHILTHORN

» schilthorn.ch/fr/bienvenue

BERGBAHNEN

MEIRINGEN-HASLIBERG

» meiringen-hasliberg.ch

TÉLÉPHÉRIQUE DU MÄNNLICHEN

» maennlichen.ch/fr

OFFICE DU TOURISME SUISSE

» myswitzerland.com/fr

KRIMISPASS

» © Alex / Fotolia



JUNGFRAUREGION.SWISS

Jungfrau Region 

SHARE YOUR ADVENTURES

#DINIWÄLT
#JUNGFRAUREGION

@jungfrauregion

