



Comunicato, 14 luglio 2023

Attività refrigeranti nella Regione di Interlaken.

Al centro di tutto. Tra due laghi, come dice il nome stesso, ma anche di fronte alla più spettacolare e conosciuta catena montuosa del Cantone di Berna, snodo cruciale per molti dei celebri treni svizzeri di montagna e per secoli cuore della dolcevita elvetica.

Meta di sport e benessere

Situata a 586 metri di quota al centro di un'ideale otto che unisce il lago di Thun con quello di Brienz, Interlaken si sviluppa lungo entrambe le sponde del fiume Aare con costruzioni in legno e di più moderna concezione che ben si armonizzano con la natura circostante. Uno di quei luoghi da cui non ci si allontanerebbe mai, ma le tentazioni sono troppo e sfacciatamente a portata di mano. Insomma, qui si finisce sempre per prolungare la vacanza.

Per godere una visione ultrapanoramica sulla cittadina e i suoi due laghi basta varcare il ponte sul fiume Aare a breve distanza dal Parco Faunistico Alpino e in soli 10 minuti di funicolare, si arriva sull'Harder-Kulm a 1.322 metri di quota. Qui si trovano anche la piattaforma panoramica, che regala scorci sia sulle pareti dell'Eiger, del Mönch e della Jungfrau e che sulla sfilata dei laghi di Brienz e Thun. Da non perdere una visita al Monastero e castello di Interlaken, risalente al 12° secolo, un tempo monastero agostiniano, dove spiccano il campanile del 14° secolo e il chiostro gotico. Splendido anche il giardino giapponese.

Spostandosi verso Wilderswil, poco lontano dalla stazione ferroviaria si possono visitare le rovine del castello di Unspunnen che pare abbia ispirato Lord Byron nella stesura del suo poema *Manfred*. Sempre in questa zona ci si può imbarcare sulla ferrovia a cremagliera che dal 1893 porta alla Schynige Platte da dove ammirare sontuosi panorami alpini.

Chi ama la natura si può dirigere al Höhematte Park, un'area di 14 ettari nel cuore di Interlaken, un tempo parco degli Agostiniani. Quest'area verde oggi è il punto preferito per l'atterraggio dei parapendii, una delle molte attività sportive praticate in zona.

Seguendo la Marktgasse si arriva fino al piccolo villaggio di Unterseen ai piedi del monte, una delle parti della vecchia città dove si può ammirare la chiesa parrocchiale del 1471 con la sua torre tardogotica. Qui si trova anche il Museo del Turismo dove su tre piani di esposizione si racconta una lunga storia di accoglienza e di ospiti eccellenti, senza dimenticare l'evoluzione dei mezzi di trasporto e degli sport.

Da Interlaken si raggiungono in breve alcune delle più blasonate mete per gli sportivi d'alta quota, che trovano pane per i loro denti 12 mesi all'anno. Risparmiando 47 minuti con l'Eiger Express si arriva fino alla cima del Jungfraujoch – Top of Europe. Non potrà che lasciare incantati la vista sulla celeberrima parete nord dell'Eiger o sul circo glaciale attorno a Grindelwald. Dalla stazione d'arrivo, poi, si apre un irripetibile panorama sul Ghiacciaio dell'Aletsch, il più lungo delle Alpi e inserito dall'Unesco nel Patrimonio dell'Umanità.

Fra i laghi di Thun e di Brienz



Il lago di Thun è posizionato a ovest di Interlaken e fa da specchio alle montagne circostanti. La limpidezza delle sue acque è tale da poterle bere. La cittadina di Thun è sicuramente una delle mete da non perdere, con il centro storico medioevale animato di vita e negozietti per lo shopping e il castello risalente al 1191. Lungo la riva del lago si potranno vedere le molte chiese romaniche o le fastose ville nobiliari. Colpisce, fra Thun e Merligen, la vegetazione subtropicale che ha fatto guadagnare a questo spicchio di terra il nome di “Riviera del Lago”.

Sempre sulle sponde del lago di Thun visita d'obbligo alle [Grotte di San Beato](#), un camminamento nel cuore della montagna lungo più di un chilometro con passerelle che costeggiano corsi d'acqua sotterranei. Una leggenda narra che qui si rifugiasse un drago cacciato dal monaco San Beato il quale viveva nel suo eremo poco distante. È, invece, assolutamente reale la possibilità di ammirare laghetti sotterranei e cascate che precipitano fragorose tra stalattiti e stalagmiti. Si può effettuare il tragitto accompagnati da una guida che fornisce ogni spiegazione geologica e non.

Il lago di Brienz, invece, si distende a est di Interlaken. Stretto al punto da sembrare un ampliamento della valle dell'Aare è anch'esso ricco di luoghi di grande fascino che invitano alla sosta. Anche in questo caso vale la pena iniziare l'esplorazione a bordo di uno dei battelli che fanno la spola tra i vari borghi affacciati sul lago; anzi per fare il pieno di magia si sceglie il battello a vapore a pale «Lötschberg» ereditato dalla Belle Époque. Una sosta di Brienz è l'occasione per scoprire la ferrovia a cremagliera a vapore più antica d'Europa che risale fino alla cima del Rothorn di Brienz (2.350 m). Altra meta, per gli amanti della natura, sono le cascate del Giessbach con salti d'acqua in rapida successione per un totale di 500 metri. Suggestiva e assolutamente da consigliare è anche l'escursione lungo la riva meridionale del lago da Bönigen a Giessbach passando per Iseltwald.

Sport acquatici e sport “d'aria”

Come alle Olimpiadi. Due grandi laghi e un'intera collezione di colline e montagne tutt'intorno, rappresentano un ineguagliabile campo da gioco dove sbizzarrirsi con lo sport 12 mesi l'anno. A partire dalla primavera gli sport acquatici conquistano la scena grazie anche a un gran numero di centri nautici dove noleggiare l'attrezzatura e, se serve, trovare istruttori qualificati ed esperti dei venti della zona. Un particolare, questo, decisivo per la miglior riuscita di una giornata dedicata alla **vela o al windsurf**, per esempio. La collaudata organizzazione di questi centri consente anche di praticare sci nautico o **wakeboard** divertendosi anche se si è alle prime armi. **Kayak e SUP** sono invece le discipline più adatte a chi vuole praticare dello sport muovendosi lentamente e prendendosi tutto il tempo per osservare il paesaggio da un diverso punto di osservazione. Da non perdere, tra gli altri, i percorsi molto spettacolari da Bönigen alle falesie di Iseltwald oppure da Iseltwald fino alle cascate di Giessbach. Sono acque spumeggianti, invece, quelle che accompagnano nelle uscite di **rafting** (molto gettonati i torrenti Simme e Lutschine) e di canyoning nelle gole che si aprono tra le montagne a ridosso dei laghi.

Dici montagne e leggi trekking. Ma anche alpinismo, free climbing, vie ferrate, senza dimenticare la bici e la **mountain bike**. Cime come il Niesen (2.362 m), lo Stockhorn (2.190 m) e il Niederhorn (1.950 m), intorno al Lago di Thun, sono raggiungibili con le ferrovie di montagna e diventano un punto di partenza di escursioni sia a piedi sia in bici. Qui sono anche i migliori punti di partenza per i lanci con il parapendio, mentre chi vuole esagerare con l'adrenalina deve sapere che allo Stockhorn il **Bungee Jumping** è pane quotidiano. Negli uffici



turistici di Interlaken e dei principali centri della zona si possono comunque trovare mappe dettagliate dei percorsi di trekking o degli itinerari per bici di qualunque tipo.

[Attività adrenaliniche](#) (parapendio, bungee jumping, skydiving)

[Bici e mountainbike](#)

[Canoa, vela, kayak e altri sport acquatici](#)

Foto in alta e bassa risoluzione

<https://sam.myswitzerland.com/pinaccess/showpin.do?pinCode=BZCTlc10pdq3>

Foto Jungfraujoch

<https://www.jungfrau.ch/imagedb/en-gb/images>

Per approfondimenti e ulteriori richieste

Francesca Rovati – Email: francesca.rovati@switzerland.com – Cell. 335 700 11 68 (contatto per i media del nord)

Piccarda Frulli – Email: piccarda.frulli@switzerland.com – Cell. 335 261 447 (contatto per i media del centro-sud)

Riferimenti per il pubblico da citare negli articoli

www.svizzera.it - info@myswitzerland.com

Social Media

Instagram: [myswitzerlandIT](#) - Twitter: [@myswitzerland_i](#) - Facebook: [myswitzerlandIT](#)

[#HoBisognodiSvizzera](#) [#innamoratidellasvizzera](#)

Media corner con comunicati

Svizzera.it/media-it