

lonely planet

ESTATE



# A bordo del Trenino Verde delle Alpi

NATURA E CULTURA

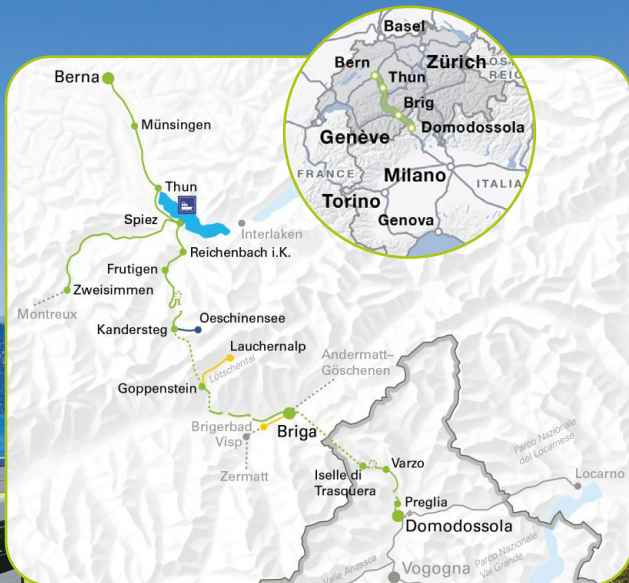
REALIZZATO PER

 bls



**S**alire sul Trenino Verde delle Alpi significa affidarsi al ritmo delle montagne. Questa è l'unica costante.

Come un serpente silenzioso, il Trenino Verde delle Alpi percorre il tracciato da Domodossola fino a Berna in circa 2 ore e 20 minuti, ma le opportunità di visita culturali, naturalistiche ed escursionistiche lo rendono il mezzo adatto per un viaggio di uno o due giorni. Dall'imponente Castello Stockalper a Briga al centro storico UNESCO di Berna, dagli chalet di fondovalle di Kandersteg fino ai prati assolati del Sunnbuël, dai castelli che si specchiano nell'azzurro del Lago di Thun alla 'piramide svizzera' del Niesen. Sfruttando soluzioni ingegneristiche tanto geniali quanto antiche, scivolerete fra i monti senza pensieri e a emissioni quasi zero.





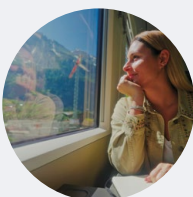
**UN VIAGGIO SUL TRENINO VERDE DELLE ALPI** è perfetto come **gita di un giorno o itinerario a tappe**. Su treni moderni e luminosi che passano ogni due ore tra Domodossola e Berna, i finestrini panoramici sbobinano il paesaggio come un film. All'uscita dalle stazioni, le vallate si aprono, i villaggi scorrono lenti e le montagne prendono la scena.



**LA CARTA GIORNALIERA BLS TRENINO VERDE** permette di salire e scendere con un solo biglietto lungo la linea Domodossola–Kandersteg–Berna, viaggiando tra Alpi, laghi e villaggi. È incluso anche il battello sul Lago di Thun. Disponibile per 1 o 2 giorni, con tariffa ridotta per i bambini. Si acquista su [bls.ch/treninoverde](https://bls.ch/treninoverde) e presso i rivenditori ufficiali.



**ARRIVARE A DOMODOSSOLA RISULTA FACILE**, sia in treno da Milano sia in auto, con diversi parcheggi nelle vicinanze della stazione. C'è chi concentra tutto in una giornata e chi preferisce fermarsi lungo il percorso, sapendo che da Berna il rientro serale verso l'Italia resta comodo e ben organizzato.



**IL TRENINO VERDE DELLE ALPI È UNA FORMA DI SLOW TRAVEL** alla portata di chiunque, è un modo di spostarsi che pesa poco sull'ambiente e valorizza territori diversi, dall'Ossola, al Vallese fino al Canton Berna. Basta poco per lasciarsi alle spalle la città e ritrovarsi tra laghi e montagne, con il tempo che sembra rallentare da solo.

**PER SAPERNE DI PIÙ**







# CASTELLI E PISCINE TRA BRIGA E BERNA



“ Dall'Italia, la prima stazione in territorio svizzero è Briga, un luogo che mantiene intatta l'aria del crocevia secolare. Dal treno scendono escursionisti pronti ad affrontare una giornata di trekking sulla ViaStockalper o visitatori che ammirano le guglie del castello che da secoli controlla il Passo del Sempione. Da Briga si può poi ripartire e percorrere tutta la linea BLS fino a Berna, in un idillio di vallate che si ammirano nel silenzio ovattato del treno, programmando le visite al centro storico Patrimonio UNESCO e sognando già un tuffo in piscina.”



# Briga



## CASTELLO STOCKALPER



2 ore

Il **Castello** di Kaspar Stockalper domina Briga con i suoi cortili barocchi e le torri imponenti, simbolo della ricchezza mercantile del XVII secolo e racconto in pietra di storie di commerci, alleanze e fasti aristocratici. La vista sul centro storico e sulle valli circostanti restituisce chiaramente l'importanza strategica del luogo a controllo della via del Passo Sempione. Briga si comprende qui.

### VIASTOCKALPER

Inquadrate il QR code per i dettagli del percorso



## VIASTOCKALPER



1 giorno

La ViaStockalper, nella Val Divedro, tra Iselle, Varzo, Trasquera e Domodossola, è un itinerario escursionistico fra natura e storia, immersa in un paesaggio alpino attraversato anche dalla ferrovia del Sempione. Il tracciato, impegnativo ma oggi ben recuperato grazie al progetto Interreg TVA, ricalca un'antica rotta commerciale tra Svizzera e Italia, voluta nel Seicento da Kaspar Jodock Stockalper, che rilanciò i traffici sul passo. Oggi si percorre a tappe, con agevoli accessi dalle stazioni locali e collegamenti da Domodossola e da Berna.







DOMODOSSOLA → BRIGA → AUSSERBERG → KANDERSTEG → SPIEZ → THUN → **BERNA**



# Berna

## CENTRO STORICO



*mezza giornata*

Il centro storico di **Berna**, Patrimonio UNESCO, è un labirinto di vicoli, portici e fontane medievali (sono più di 100), alcune decorate con meravigliose allegorie rinascimentali. Spicca la Zytglogge, la torre dell'orologio del XIII secolo, con il celebre carillon che ogni ora incanta turisti e cittadini. In una bella giornata potete spingervi fino al **Paul Klee Museum**, che racconta la vita e il processo creativo del grande artista del Novecento.



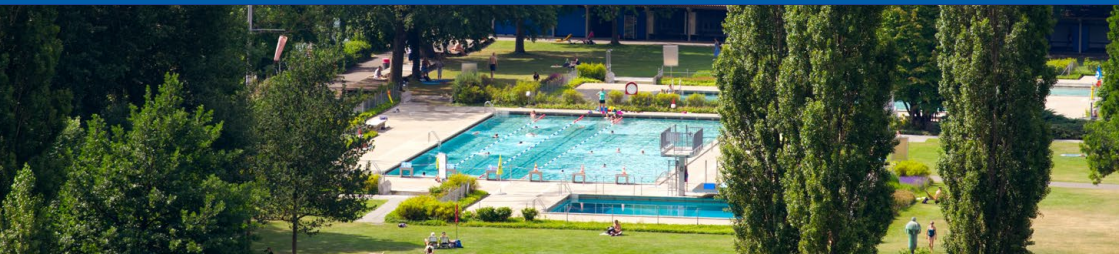
## ROSENGARTEN



*3 ore*

Il Rosengarten di Berna è un grande parco pubblico su una collina sopra la città con oltre 220 varietà di rose e 200 tipi di iris. Ci sono ampie aree verdi per picnic, un'area giochi per bambini e una piccola biblioteca all'aperto. L'accesso al parco è libero: prenotate un tavolo al ristorante del parco, ordinate un calice di Chasselas e un sostanzioso Berner Platte – a base di salsiccia, crauti e patate – e godetevi il tramonto su Berna.





## IL SENSO DEI BERNESI PER L'ACQUA

La **Piscina Marzili**, affacciata sul fiume Aare, è pubblica, gratuita e magnifica. Situata nel cuore della città, è famosa non solo per le sue vasche e gli ampi spazi verdi, ma anche per il tradizionale *Aareschwumm*. In estate, molti nuotatori esperti raggiungono l'Eichholz, un'area verde lungo l'Aare a monte della città, entrano in acqua e si lasciano trasportare dalla corrente del fiume fino alla Marzili.



## GLI ORSI DI BERNA

Secondo la tradizione, nel 1191 il duca Berthold V di Zähringen, fondatore di Berna, diede alla città il nome del primo animale incontrato a caccia: un orso. Da allora l'animale entrò nello stemma cittadino. Dal XVI secolo Berna accoglie gli orsi, oggi nel Parco degli Orsi lungo l'Aare, simbolo del legame fra tradizione, storia e identità della città.

## LA MONTAGNA DI BERNA

Il **Gurten** è la montagna panoramica di Berna. Si raggiunge in pochi minuti con la funicolare dal quartiere Wabern oppure a piedi lungo sentieri nel bosco. In cima si trovano prati per picnic, un ristorante, una torre panoramica e percorsi per camminare o andare in bicicletta. A luglio ospita il **Gurten Festival**, una rassegna di concerti in plein air.



## CONSIGLI LOCALI



### HOTEL DE LONDRES

Boutique hotel storico a **Briga**. Camere eleganti con pavimenti in parquet e aria condizionata, colazione inclusa con prodotti regionali.



### RESTAURANT SCHLOSSKELLER

Ristorante elegante nel centro storico di **Briga**, ricavato in un ambiente suggestivo tra volte in pietra e arredi classici.



### BEST WESTERN PLUS HOTEL BERN

Rinnovato di recente e nel centro di **Berna**, a 5 minuti dalla stazione, offre un ristorante e un bellissimo rooftop.



### KORNHAUSKELLER

Ristorante storico nel cuore di **Berna**, celebre per la sua atmosfera unica in un'antica cantina a volta con affreschi e architettura barocca.



# PASSEGGIATE E BUON CIBO A KANDERSTEG



“ Lasciata Briga, il Trenino Verde delle Alpi entra subito nel vivo.

Tra Briga e Kandersteg il tracciato risale la spettacolare rampa sud del Lötschberg, superando importanti dislivelli grazie a viadotti e gallerie ingegnose.

Il percorso regala ampie vedute alpine prima di arrivare a Kandersteg, villaggio idilliaco incastonato tra le montagne e punto di partenza per escursioni in valli ancora poco conosciute. ”





DOMODOSSOLA → BRIGA → AUSSERBERG → **KANDERSTEG** → SPIEZ → THUN → BERNA

# Kandersteg

## UNA PORTA VERSO I MONTI



**1 giorno**

**Kandersteg** è un villaggio alpino ordinato e accogliente, circondato da pascoli e pareti calcaree.

La posizione, subito a nord del traforo del Lötschberg, ne ha fatto da sempre un punto di passaggio e di sosta. Oggi è una porta verso la montagna, con una rete di sentieri ben segnalati che partono dal paese. Il sentiero ad

anello 442, ad esempio, dalla stazione conduce verso la cabinovia per l'Oeschinensee, con vista sulla chiesetta e sul massiccio del Blüemlisalp; quindi costeggia il corso della Kander e il ponte pedonale in ferro del 1912, testimonianza storica della costruzione della ferrovia del Lötschberg, prima di rientrare in paese.



## VALLE DI GASTERN



**mezza giornata**

La valle di Gastern è una deviazione silenziosa e poco battuta. Vi si accede seguendo una strada stretta che si inoltra tra boschi e prati, accompagnata dal corso del fiume Kander. Qui il paesaggio si fa più intimo, quasi sospeso, e restituisce un volto della montagna meno addomesticato, ideale per passeggiate lente e soste contemplative.



## MAPPE ALLMENALP

Inquadrate il QR code  
per i dettagli del percorso



### ALLMENALP



*mezza giornata*

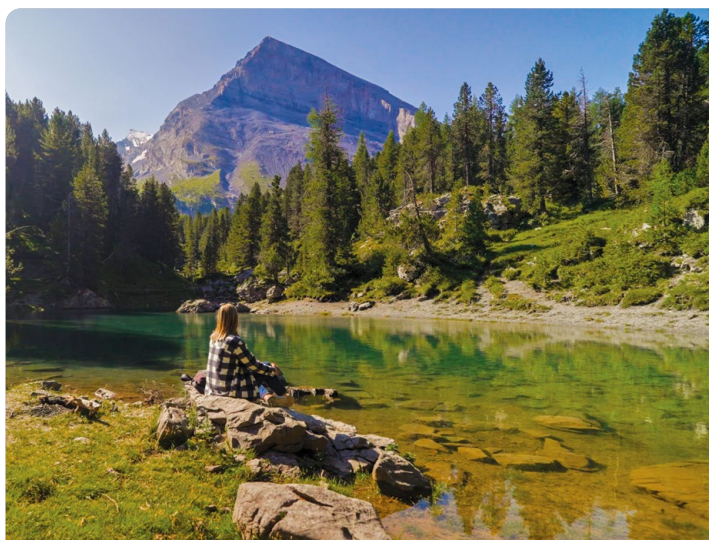
Kandersteg si apre su uno dei panorami alpini più armoniosi dell'Oberland Bernese, e l'Allmenalp è il suo balcone naturale. In dieci minuti a piedi dalla stazione si raggiunge la funivia, che sale fino a 1725 metri sfiorando le pareti dell'Allmifluh. Da qui partono itinerari per ogni passo: la discesa dolce verso l'Ueschinental, tra baite e pascoli assolati, oppure percorsi più lunghi che toccano crinali, vallate glaciali e terrazze naturali affacciate sul paesaggio UNESCO di Oeschinen e del Vallese. I sentieri più alti regalano vedute ampie fino all'Eiger e al Mittelland e, con un po' di fortuna, incontri con stambecchi, camosci e l'aquila reale.

### SUNNBUËL



*mezza giornata*

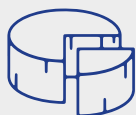
Dal centro di Kandersteg un autobus conduce fino alla base della funivia che porta al Sunnbuël, un ampio pianoro alpino, poco sotto i 2000 m, il cui nome potrebbe essere tradotto come 'poggio soleggiato'. In effetti qui il paesaggio si apre in un mare di colli inondati di sole nelle belle giornate, ma comunque pieno di luce in quelle più uggiose, e il passo rallenta fra sentieri facili che toccano piccoli laghi e altri più impegnativi che seguono l'antico tracciato del Passo Gemmi, via di collegamento storica tra valli. Prati, luce e viste profonde sulle cime circostanti dominano l'estate.







## IL PIATTO FORTE



La raclette è un piatto tradizionale svizzero del

Canton Vallese, pochi chilometri a ovest di Kandersteg. Una grande forma di formaggio aperta a metà viene scaldata vicino a una piastra e raschiata direttamente nel piatto. Viene poi servita con accompagnamenti che variano. Sostanziosa ma mai pesante, è il premio ambito di ogni escursionista e si trova facilmente nei ristoranti della zona.

## LA RAMPA NORD DEL LÖTSCHBERG



La Rampa Nord del Lötschberg è un capolavoro dell'ingegneria ferroviaria storica. Per superare il dislivello, sono state adottate

soluzioni audaci come pendenze elevate, viadotti in curva e una galleria elicoidale all'interno della montagna che permette al treno di guadagnare quota sullo stesso versante. Dal finestrino si coglie una sfida tecnica risolta con precisione e attenzione al paesaggio alpino, ben visibile anche dai punti panoramici segnalati da BLS.

## IL PAESE DEI TRENI



La rete ferroviaria svizzera supera i 5300 km ed è una delle più dense al mondo.

Include oltre 200 gallerie principali, rampe con pendenze fino al 27‰ sulle linee ad aderenza naturale e tratti a cremagliera che arrivano al 480‰. Viadotti, spirali e trafori permettono di attraversare le Alpi con precisione millimetrica e perfettamente sincronizzata.

## CONSIGLI LOCAL



### WALDHOTEL DOLDENHORN

Elegante albergo alpino, noto per l'alto livello del servizio e per l'atmosfera calda e rilassante.



### HOTEL-RESTAURANT BERNERHOF

Struttura in posizione centrale, con un rapporto qualità-prezzo particolarmente vantaggioso.



### RUEDIHUS

Locale rustico in una struttura tradizionale in legno. Propone piatti dell'Oberland Bernese e offre anche camere.



### RESTAURANT RITTER

Atmosfera elegante e di altri tempi nel ristorante del Belle Epoque Hotel. Serve piatti ben fatti.



# LAGO E MONTAGNE TRA SPIEZ E THUN



“ Il tracciato del treno da fondovalle si apre all'improvviso sulle acque del Lago di Thun. Il treno costeggia rive ordinate su cui incombono le cime dell'Oberland Bernese e raggiunge Spiez. Qui si scende per visitare il centro storico o per imbarcarsi sul battello che conduce alla base della funicolare che porta alla vetta del Niederhorn. Il ritmo disteso del battello conduce poi a Thun, 'capoluogo' lacustre, e al suo abitato intatto. ”





secolo, un museo storico e un giardino panoramico che affaccia sul lago. Proseguendo la passeggiata, si raggiunge il porticciolo, dove sorseggiare una bibita in attesa del battello.



## LA PIRAMIDE SVIZZERA



**mezza giornata**

# Spiez

## CASTELLO DI SPIEZ



**2 ore**



Spiez si presenta dal lago con il suo **castello medievale**.

Affacciato direttamente sull'acqua e circondato da vigneti terrazzati, è ideale come tappa intermedia tra una traversata del lago e una passeggiata sul lungolago. Si raggiunge con una breve discesa dalla stazione, e comprende una chiesa romanica dell'XI

Alle spalle di Spiez il profilo perfetto del **Niesen**, la 'Piramide Svizzera', si erge a 2362 m sopra il Lago di Thun. Ci potete salire con la funicolare del Niesen, la cui base si trova a Mülönen, a pochi minuti di treno da Spiez, accanto alla stazione. In circa 30 minuti vi porta a Niesen Kulm, vicino alla vetta. Il giorno del proprio compleanno la salita è gratuita.



# Thun

## PASSEGGIATE VISTA LAGO



**mezza giornata**

Specchio blu delle Alpi della Jungfrau, il Lago di Thun in estate è incantevole, quando liscio come uno specchio riflette le montagne circostanti e invita a rallentare. All'estremità settentrionale, ai piedi di un fiabesco castello turrito, si trova la cittadina medievale di **Thun**, tra le

più belle della Svizzera, pervasa da un'energia giovane: la gente del posto prende il sole nei dehors dei caffè, si rinfresca lungo il fiume Aare, fa kayak o SUP e passeggia sotto i portici pieni di negozi. Il centro storico, compatto e vivace, si esplora facilmente a piedi. Tra spiagge, parchi e piste ciclabili pianeggianti, Thun è una base ideale per esplorare il lago e i dintorni in modo lento e all'aria aperta.

## GITE IN BATTELLO



**un giorno**

I **battelli** che navigano sul lago fanno parte della rete di trasporto pubblico BLS, e con il biglietto del Trenino Verde sono fruibili senza costi extra. È possibile scendere e risalire alle fermate lungo il lago e anche prenotare un pranzo a bordo. Il molo d'attracco di Thun si trova nei pressi della stazione ferroviaria.





## NAVIGARE NELLA STORIA



Sul Lago di Thun si può navigare anche a bordo di uno storico battello a pale che evoca il fascino delle grandi crociere d'acqua. Il celebre **Blümlisalp**, saloon steamer costruito nel 1906 e restaurato con cura, solca le acque profonde tra scenari alpini, castelli fiabeschi e borghi pittoreschi, regalando un viaggio lento e panoramico.



## SALIRE AL NIEDERHORN

Dal porticciolo di Spiez un battello verso Interlaken porta sull'altra sponda del lago, alla base della cabinovia per il **Niederhorn**, balcone naturale sull'Oberland Bernese: da qui partono sentieri facili e panoramici, adatti anche a chi vuole passeggiare tra prati e crinali erbosi. La vista spazia sul Lago di Thun e di Brienz e sulle grandi cime circostanti, offrendo una lettura ampia e luminosa del paesaggio alpino.

## SURFIN' SWITZERLAND



A Thun, sotto i ponti storici o vicino alle chiuse, si formano vere e proprie river waves generate dalla corrente del fiume Aare, frequentate da surfisti esperti e da spettatori curiosi affacciati sui parapetti. Un'associazione locale, la **Verein Flusssurfen Thun**, organizza corsi e promuove la pratica di questa disciplina sul fiume.



## CONSIGLI LOCAL



### BELVÈDÈRE STRANDHOTEL

A **Spiez**, è apprezzato per la vista spettacolare sulla baia e sul lago e l'ambientazione tranquilla in riva all'acqua e il bar a forma di prua di nave.



### SEEGARTEN-MARINA

Direttamente sulle rive del Lago di Thun a **Spiez**, con vista panoramica dalla terrazza e un ambiente rilassato.



### HOTEL KRONE

Nel cuore della città vecchia di **Thun**, in posizione centralissima a due passi dal castello e lungo le rive dell'Aare.



### ZUNFTHAUS ZU METZGERN

Ristorante storico e locanda nel cuore di **Thun**, in un edificio tradizionale. Piatti svizzeri classici e creazioni stagionali.

Realizzato da EDT srl per BLS  
su licenza esclusiva di Lonely Planet Global Ltd.

ISBN 979-12-2370-547-6  
EDT srl, via Pianezza 17, 10149 Torino  
b2b@edt.it | lonelyplanetitalia.it

*Responsabile progetto speciale:*  
Eleonora Bianco

Febbraio 2026

© Lonely Planet Global Ltd e EDT srl  
Fotografie: © fotografi indicati

*Coordinamento generale:* Cristina Enrico  
*Progetto grafico e copertina:* Leila Librizzi  
*Progetto editoriale:* Silvia Amigoni per fabulamedia.it  
*Testi:* Piero Pasini  
*Redazione:* Silvia Amigoni

Tutti i contenuti editoriali sono di Lonely Planet e rispettano la politica di indipendenza e di imparzialità della casa editrice.

Gli autori fanno del loro meglio per fornire informazioni il più possibile accurate e attendibili. Tuttavia Lonely Planet e EDT declinano ogni responsabilità per qualsiasi danno, pregiudizio e inconveniente che dovesse derivare dall'utilizzo di questa guida.

**CREDITI FOTOGRAFICI:** Le immagini sono di BLS AG - Bern Welcome - Niesenbahn AG ©, tranne: p4 (nel tondino) Milosk50/Dreamstime.com ©, p5 (nel tondino) Milosk50/Dreamstime.com ©, p7 (in centro) Musa4364/Shutterstock.com ©, (in alto) Michael Derrer Fuchs/Shutterstock.com ©, p9 Sean Pavone/Shutterstock.com ©, (nel tondino) Andrew Mayovsky/Shutterstock.com ©, p14 trabantos/Shutterstock.com ©, p15 (in alto) lpa/Agency ©



 **bls**

**bls.ch**

