



Berna in e-bike: 10 itinerari per scoprire storia, natura e sapori locali

La capitale UNESCO, simbolo di efficienza e tranquillità, è anche una destinazione ricca di spunti culturali e naturalistici. Con dieci circuiti ciclabili, segnalati dalla rete ufficiale di Svizzeramobile, è possibile esplorarla in bicicletta elettrica passando dal centro storico agli spettacolari paesaggi prealpini

Berna è una città dal ritmo lento che non ha mai perso una dimensione umana. Nonostante la sua proverbiale efficienza, si fa apprezzare per la tranquillità e l'eleganza, per gli spazi verdi e gli scorci panoramici, con quartieri accoglienti da percorrere a piedi o in bicicletta.



Il centro storico con la Torre dell'Orologio (Foto © Enzo Radunanza).

Berna: ritmo lento ed esempio di efficienza

Nonostante la pacatezza, la città svizzera è il cuore politico e amministrativo del Paese. Il suo centro storico di origini medievali, dichiarato **Patrimonio dell'Umanità UNESCO** nel 1983, ospita il **Parlamento** e il **Governo federale** e la sua precisione si concretizza in trasporti puntuali, servizi di qualità e nella gestione ordinata del territorio.

Fondata nel 1191 dal duca **Berchtold V di Zähringen**, Berna deve il suo nome all'orso (*Bärn* in dialetto), animale simbolo che ne accompagna l'identità. Costruita su una dorsale rocciosa, è protetta dal **fiume Aare** le cui acque impetuose – provenienti dai ghiacciai alpini – la avvolgono in un abbraccio naturale che nei secoli ha rappresentato una formidabile fortificazione.



Il fiume Aare che attraversa la città (Foto © Enzo Radunanza).

Berna in e-bike: 10 itinerari dal centro ai paesaggi rurali

Siamo in una delle **città più verdi d'Europa**, ciclabile in superficie e immersa in un paesaggio che in pochi chilometri passa dal tessuto urbano a pascoli, camoagna, fattorie e boschi. Visitare Berna in e-bike – ma anche con una bicicletta tradizionale per tratti più brevi, è un'esperienza rigenerante. Si può articolare in **tour di un solo giorno oppure a tappe**, partendo dal centro per raggiungere rapidamente l'**Emmental** o il **Parco naturale del Gantrisch**.

Le 10 piste ciclabili, diverse per lunghezza e tipologia ([qui i dettagli dei percorsi](#)), sono costellate di borghi e castelli medievali, come quelli di **Laupen** e **Burgdorf**. Lungo il tragitto, non mancano aziende agricole e punti di ristoro per degustare la gastronomia della Svizzera.



Laghi, campagne e splendidi paesaggi bernesi (Foto © Enzo Radunanza).

Per chi desidera fare cicloturismo a Berna, la **VeloGuide** è una pratica guida della città che raccoglie i **principali itinerari** e informazioni per organizzare gli spostamenti in modo semplice e sicuro ([Bern.com/velo](https://bern.com/velo)).

Partenza dal centro storico, verso campagne e borghi

La pedalata può iniziare dal cuore medievale, i cui **sei chilometri di portici** costituiscono una delle passeggiate coperte più lunghe d'Europa. Le strade animate e vivaci sono impreziosite da **fontane del XVI secolo, antichi canali sotterranei**, torri, edifici in legno del XII secolo, botteghe, locali, ristoranti e case patrizie. Dopo il grande incendio del 1405, che distrusse gran parte dell'abitato, la ricostruzione in arenaria ha conferito a Berna quell'**aspetto elegante e signorile** che ancora oggi la distingue.



Centro storico di Berna (Foto © Enzo Radunanza).

Il Museo storico di Berna

La lunga storia della città viene raccontata anche dal [Museo Storico di Berna](#), tra le principali istituzioni culturali della Svizzera, dove si conservano reperti e documenti che ne tracciano l'evoluzione a partire dalla sua fondazione.

Botteghe sotterranee protette dai portici

Fermiamoci un istante sotto i portici per scoprire una delle sorprese bernesi più curiose. Al di sotto di case e botteghe affacciate sulla strada, si nascondono **antiche cantine voltate** scavate in epoca medievale come depositi e magazzini. Nei secoli sono state trasformate in gallerie d'arte, piccole boutique, negozi di design, enoteche e affascinanti caffè.



Un negozio ricavato in un'antica cantina (Foto © Enzo Radunanza).

Sempre in centro – in Rathausgasse 82 – merita una visita [“Zur Chäshütte”](#), negozio di formaggi fondato nel 1894. La sua cantina, divisa in vari ambienti a temperatura differenziata, è perfetta per la stagionatura dell'Emmentaler e di altre varietà casearie. In alcune occasioni accoglie piccoli gruppi di persone per degustazioni, ovviamente su prenotazione. Dal 2014, l'attività è gestita dai fratelli **Patrick e Dominic Bärffuss**, che portano avanti la tradizione con passione e competenza.



Patrick Bärffuss, titolare del negozio Zur Chäshütte (Foto © Enzo Radunanza).

Cioccolato, cipolle e altre tipicità

Altri prodotti simbolo di Berna sono le **cipolle** e il **cioccolato** (qui sono nati marchi storici come **Toblerone** e **Ovomaltina**).

Ogni novembre, il tradizionale **Zibelemärit** trasforma il centro in un mosaico di bancarelle dove i produttori locali espongono trecce decorative e figure intrecciate con grande abilità. L'atmosfera del mercato, soprattutto nelle prime ore del mattino, è unica e invita a gustare la celebre **torta di cipolle appena sfornata**.



Il mercato tradizionale Zibelemärit (Foto © Berna Welcome).

Il cibo degli dèi, invece, si può acquistare in diverse cioccolaterie artigianali. Tra queste, la [Confiserie Eichenberger](#), punto di riferimento per la pasticceria e la confetteria di alta qualità. I suoi eleganti caffè e negozi sono situati in **Bahnhofplatz** e nel cuore del centro storico.



L'esposizione di una pasticceria e cioccolateria nel centro storico (Foto © Enzo Radunanza).

La pasticceria **Beck Glatz Confiseur** è rinomata per gli “orsi di mandorle” (*Mandelbärli*) disponibili al gusto vaniglia e in altre varianti, dal cioccolato al miele fino al limone.



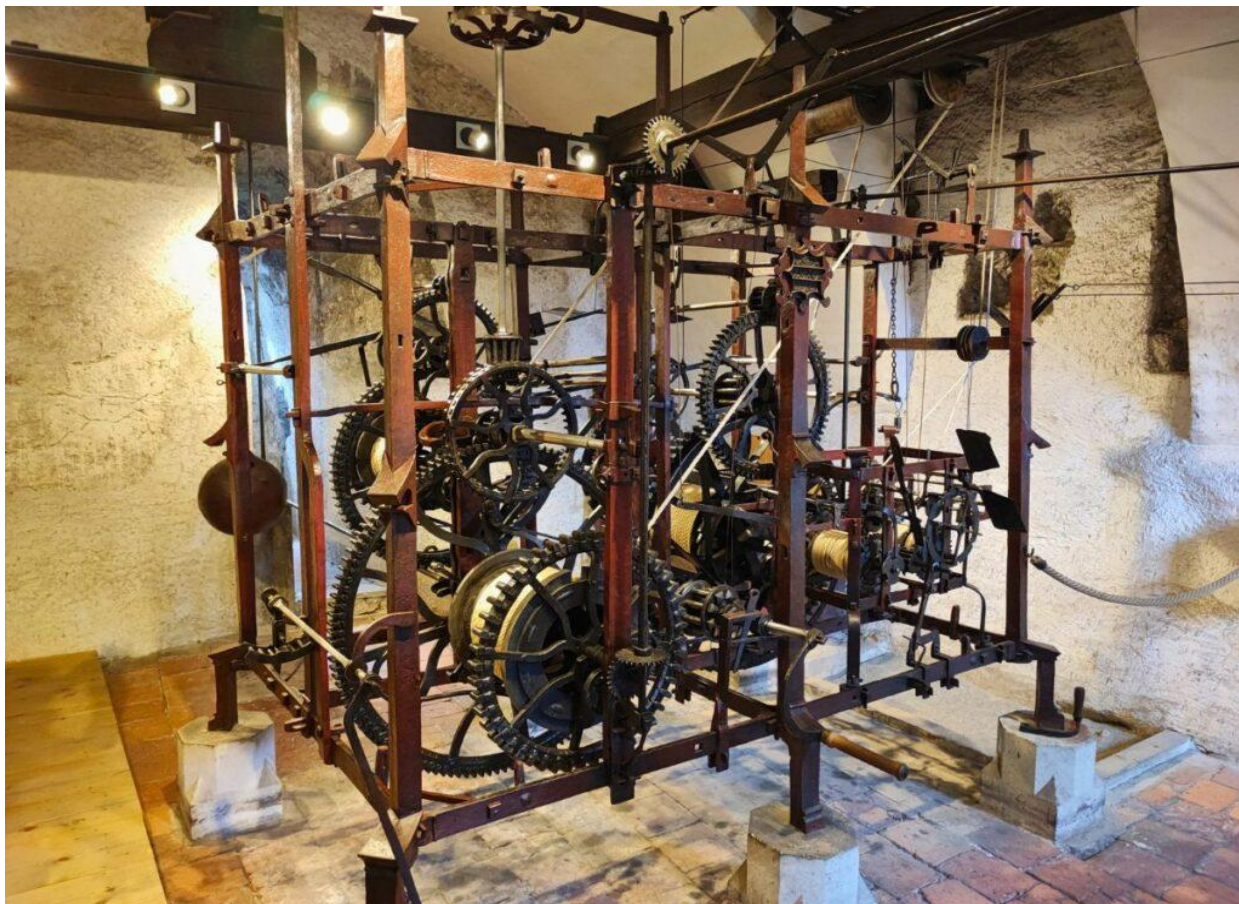
Orsi alle mandorle (Foto © Enzo Radunanza).

Tra i dolci bernesi tipici, ci sono anche la torta **Seeländer Nidlechueche** e le **meringhe dell'Emmental**, da accompagnare con panna fresca.

Lo spettacolo dell'Orologio

La **Torre dell'Orologio** (Zytglogge) segna la porta d'ingresso occidentale della città e veglia sul centro storico dal XIII secolo. Nata come torre di guardia, in seguito divenne prigione femminile e, dopo l'incendio del 1405, fu ricostruita e dotata di una **grande campana** che ne sancì il nome.

La facciata barocca che vediamo oggi risale al Settecento, ma la **Zytglogge** resta soprattutto un testimone del **Medioevo bernese**. Nel Cinquecento l'orologiaio **Kaspar Brunner** progettò l'ingegnoso meccanismo che ancora oggi **scandisce il passare delle ore e i cicli del sole**, della luna e dello zodiaco.



Il meccanismo dell'orologio ideato nel '500 da Kaspar Brunner (Foto © Enzo Radunanza).

Poco prima di ogni ora, l'orologio prende vita con un piccolo spettacolo di figure animate: un **gallo** che canta, un **giullare** che annuncia il tempo, **cavalieri** e **animali** meccanici che si muovono incantando, da secoli, residenti e visitatori.



La torre dell'orologio. Ogni ora offre uno spettacolo ai tanti turisti (Foto © Enzo Radunanza).

La casa di Einstein

Dopo aver degustato il cioccolato e assistito alla performance della **Zytglogge**, si può visitare la **Casa di Einstein** (Kramgasse 49), oggi aperta al pubblico. Qui Albert Einstein visse tra il 1903 e il 1905 insieme alla moglie Mileva e al figlio Hans Albert, in un periodo cruciale per la sua carriera perché qui elaborò la teoria della relatività.



La Casa di Einstein in Kramgasse 49 (Foto © Enzo Radunanza).

L'appartamento al secondo piano conserva arredi d'epoca, fotografie e testi originali, integrati da supporti multimediali che aiutano a comprendere l'ambiente quotidiano dello scienziato e il contesto storico in cui nacquero alcune delle sue intuizioni più rivoluzionarie.

La Cattedrale e la Piazza Federale

La tappa successiva può essere la **Cattedrale di Berna** (Berner Münster), imponente esempio di gotico tardomedievale, dalla cui torre gode una vista spettacolare dopo aver salito i **344 gradini**. La vicina **Piazza Federale** (Bundesplatz), insieme al Palazzo del Parlamento, è il cuore politico della Svizzera.



La Cattedrale di Berna e il suo portale con le sculture che raffigurano il Giudizio Universale (Foto © Enzo Radunanza).

Con una breve passeggiata si giunge al **Parco delle rose** (Rosengarten), un giardino perfettamente curato che raccoglie oltre **200 varietà di rose e iris** con **28 diversi rododendri**. È un luogo ideale per passeggiare tra i fiori, leggere un libro o ammirare dall'alto la vista sull'ansa dell'Aare e sul centro storico.



Rosengarten o Parco delle rose (Foto © Enzo Radunanza).

Sul versante più contemporaneo spiccano invece il **Zentrum Paul Klee**, progettato da **Renzo Piano**, e il complesso commerciale **Westside** firmato da **Daniel Libeskind**.

In estate i bernesi non rinunciano a un tuffo al **Marzili**, la più grande piscina fluviale della Svizzera, nelle acque limpide dell'Aare. Sempre in riva al fiume, si incontra il **Parco degli Orsi**, che accoglie in un ambiente naturale gli animali simbolo della città. Se si è fortunati potrebbero uscire dalla loro casa e mostrarsi al un pubblico curioso.



BärenPark o Parco degli Orsi (Foto © Enzo Radunanza).

Merita una sosta anche il **quartiere della Matte**, collegato al centro storico dal “Senkeltram”, l’ascensore verticale realizzato nel XIX secolo da **Gustave Eiffel**. Un tempo zona di porto e bagni pubblici, oggi è un quartiere vivace di atelier, caffè e piccole piazze affacciate sul fiume.



Il quartiere della Matte, ai piedi della città vecchia (Foto © Enzo Radunanza).

Il percorso panoramico di Frienisberg n. 890

Dei dieci itinerari ciclabili a Berna abbiamo sperimentato il **percorso panoramico n. 890 di Frienisberg**, un anello di circa 43 chilometri intorno all'omonimo altopiano. Il tracciato alterna tratti pianeggianti e dolci salite, con un dislivello tra i 590 e i 760 metri.

A dimostrazione della bellezza naturalistica, nel 2024 la **Fondazione svizzera per la tutela del paesaggio** ha premiato l'altopiano di Frienisberg come **Paesaggio dell'anno**, riconoscendone il valore rurale ottimamente conservato.

In un silenzio ovattato e avvolti da mille profumi, si attraversano boschi, campi coltivati e villaggi, con vedute che si aprono improvvisamente dalle **Alpi** al **Giura**, fino al **Titlis** e al **Moléson**. Lungo il percorso sono disponibili tre pannelli che forniscono informazioni sui dintorni.



Ciclisti lungo il percorso panoramico di Frienisberg n. 890 (Foto © Enzo Radunanza).

Dal centro di Berna, passando per il quartiere di **Länggasse** e il **bosco di Bremgarten**, si raggiunge il **ponte di Kappelen** e l'accesso al circuito principale. La prima parte costeggia le acque dell'Aare, per poi salire verso il pianoro di **Jetzikofenhöhe**, da cui si gode una vista spettacolare sulle Alpi bernesi e la catena del Giura. Lungo il tragitto non mancano soste interessanti: i **laghetti palustri** protetti di **Büselimoos** e **Widi**, la **locanda Schüpbärg-Beizli** e la vicina **Barry-Hof**, fattoria che mostra i metodi innovativi di orticoltura e allevamento.

Chutzenturm, la torre in legno alta 45 metri

L'itinerario prosegue nel bosco demaniale, dove – sopra le chiome degli alberi – si staglia la **Chutzenturm**, torre panoramica in legno alta 45 metri. I suoi **234 gradini** conducono a una piattaforma che offre una veduta a 360 gradi di Berna con la cupola del Palazzo federale, dei laghi di Bienne, Neuchâtel e Morat, e dell'ampio mosaico agricolo del Seeland.

Soste per mangiare e ricaricare la bicicletta

Scendendo verso ovest, con il **Chasseral** sempre sullo sfondo, il percorso regala scorci sul **Seeland** e sui riflessi dei laghi collegati dall'Aare. La tappa successiva è il **lago di Wohlen**, bacino artificiale che offre aree balneabili, un luogo di ristoro e spazi per grigliate. Alcuni pannelli informativi raccontano la **storia della centrale idroelettrica**.



Il ponte in pietra Wohleibrücke, nei pressi del lago di Wohlen, a pochi Km da Berna (Foto © Enzo Radunanza).

Nei pressi del ponte Wohleibrücke, il pub **Bogen 17** accoglie ciclisti e famiglie con piatti semplici e prodotti regionali mentre, poco distante, la pensione **Kreuz Wohlen** propone cucina tipica affacciata sull'acqua. Il percorso è arricchito anche da altri spazi per riposare e mangiare:

- il **chiosco self-service Sägesser** a Murzelen, che offre succhi e frutta secca **Bio Suisse**;
- il **Bistro Hirschen**, con la sua terrazza affacciata su un laghetto;
- la **storica abbazia cistercense** fondata nel 1131, oggi trasformata in casa di cura e al cui interno si trova il **ristorante Chloschtermuur**. Serve gli ospiti dell'ospizio ma è aperto anche a gruppi numerosi che possono ricaricare le loro e-bike in un'apposita stazione. **Info:** www.myswitzerland.com

Il Parco degli alpaca

A pochi passi dalla fermata "Ausserortschwaben" si trova l'**Alpakahof Bern**, un parco dedicato agli alpaca. Qui, su prenotazione, è possibile **partecipare a tranquille passeggiate** in compagnia di questi animali docili e curiosi, un'esperienza adatta a famiglie e viaggiatori alla ricerca di attività a contatto con la natura. All'interno dello shop si possono acquistare articoli realizzati con lana d'alpaca, dai capi d'abbigliamento agli accessori, testimonianza della qualità e della versatilità di questa fibra naturale.

Altri itinerari per pedalare nel bernese

Gli altri nove [itinerari ciclabili più belli nei dintorni di Berna](#), ben segnalati anche grazie ai percorsi ufficiali di Svizzeramobile, sono:

Grünes Band Bern (Cintura verde Berna #888): tour di **58 Km** che collega il centro di Berna con i comuni circostanti, attraversando Breitenrain, Ostermundigen e la valle di Gümligen. Si pedala tra campagne rigogliose, con tappe segnalate da cartelli verdi e panchine in legno dedicate alla natura e all'agricoltura. Non mancano anche caffè e ristoranti, anche se con orari ridotti nei fine settimana. Particolare attenzione è richiesta all'attraversamento della Bernstrasse tra Löhrrmoos e Büsselimoos. **Info => [Qui](#)**

Anello temporale Laupen: Itinerario circolare di **31 km**, percorribile in e-bike o in bici tradizionale, che attraversa le piste ciclabili 888, 34 e 74. Lungo il percorso si scoprono curiosità storiche e gastronomiche, come le origini della **Bärner Platte**. In dialetto locale è chiamato *paselitang* ("passare il tempo"). **Info => [Qui](#)**

Percorso Leggenda Gantrisch: 64 km in e-bike che attraversano il **Parco Naturale del Gantrisch**, con sei stazioni dedicate alle leggende locali. Il tracciato racconta la storia della regione, segnata da eventi naturali e tradizioni popolari. Consigliato come tour di più giorni o suddiviso in tappe, con punti di partenza e arrivo a **Burgistein, Riggisberg e Schwarzenburg**. **Info => [Qui](#)**

Anello del cuore #899 – Herzschnleufe Burgdorf Est: è un itinerario di circa 48 chilometri che si snoda tra le colline delle Wynigenberge, nel cuore dell'Emmental, attraverso stradine di campagna. Tra le attrazioni ci sono la storica locanda *zum wilden Mann* a Ferrenberg e la "*Glunge*" di Brechershäusern, famosa per essere stata set di alcuni film tratti dalle opere di Gotthelf. Si può sostare in locande e aziende agricole che accolgono i ciclisti con punti ristoro ma è consigliabile verificare in anticipo gli orari di apertura. Da Ferrenberg, una breve passeggiata conduce all'**Oberbüelchnubel**, un colle che regala una delle vedute più ampie e suggestive sulla campagna circostante. **Info => [Qui](#)**

Anello del cuore #899 – Burgdorf Ovest: l'itinerario attraversa l'Emmental rendendo omaggio al suo più illustre narratore, Albert Bitzius, conosciuto come Gotthelf. La pista ciclabile n. 699 è interamente segnalata ed è costellata di prati ondulati, angoli ombrosi, locande e fattorie che sono piacevoli luoghi per sostare. Tra le tappe più suggestive vi è la frazione di **Geilisgut**, dove è possibile fermarsi per assaggiare un bicchiere di sidro o concedersi una passeggiata fino al grande tiglio che domina il paesaggio. Imperdibile anche la visita al **Centro Gotthelf di Lützelflüh**, luogo che conserva la memoria dello scrittore. **Info => [Qui](#)**

Giro del cuore di Langnau #499: anello di quasi **70 km** che attraversa l'Emmental più autentico, tra paesaggi rurali e suggestioni storiche. Lungo la pista ciclabile n. 499, completamente segnalata, si alternano verdi colline a *Eggiwil*, castelli nascosti come quello di **Konolfingen** e formazioni geologiche. Anche qui non mancano le occasioni di sosta in ristoranti e piccoli pub di fattoria. Tra le tappe più particolari c'è il **Castello di Hünigen** che contiene anche un ristorante. **Info => [Qui](#)**



Uno dei piatti della tradizione svizzera (Foto © Enzo Radunanza).

Anello del cuore #699 – Herzschlaufe Gotthelf: itinerario da percorrere in bici elettrica che rende omaggio allo stile di vita dell'Emmental e al suo più celebre poeta, **Albert Bitzios**, parroco di Lützelflüh e conosciuto come **Gotthelf**. Lungo la pista ciclabile n. 699, interamente segnalata, il paesaggio conserva ancora oggi l'aspetto che ispirò lo scrittore: fattorie, prati ondulati e sentieri pittoreschi. Si può mangiare in locande e fattorie, previa verifica degli orari e giorni di apertura. Consigliamo di fare tappa nella **frazione di Geilisgut** per un bicchiere di sidro o passeggiare fino al grande tiglio, simbolo del paesaggio collinare soprannominato **Hügu Himu**. Da non perdere anche una visita al **Centro Gotthelf di Lützelflüh**, che custodisce la memoria dello scrittore e offre l'occasione di un caffè "*Bitzios*" nel bistrot. **Info => [Qui](#)**

Esperienza di Kambly #777: con la bici elettrica si attraversano le colline dell'Emmental, percorrendo i **30 km** della ciclovia #777. Da Langnau si sale verso Hüpfboden e Blapbach, con splendide vedute e strade tranquille, per poi scendere a Trubschachen. Qui vale la pena fermarsi

al Kambly-Schlaraffenland, dedicato ai celebri **biscotti svizzeri “Güezi”**, ma ci sono anche altri ristoranti e fattorie che propongono piatti locali. Info: => [QUI](#)

“**Gross Sumiswald**”: l'itinerario ad alta quota collega l'Emmental alla regione del Napf e ritorno. Si pedala lungo la **Herzroute**, tra creste panoramiche e borghi come **Huttwil** e **Hüswil**, per poi rientrare a Sumiswald con la **Herzschlaufe Napf**, uno dei percorsi cicloturistici più suggestivi della Svizzera. Il percorso è ricco di ristoranti e fattorie dove fermarsi. Info: => [QUI](#)

Le specialità gastronomiche di Berna

La ricca tradizione culinaria bernese comprende prodotti diventati simboli della Svizzera, dall'**Emmentaler** con i suoi celebri buchi al **Toblerone**, il cioccolato a triangolo nato proprio qui. Oltre ai formaggi, il marchio **Ämmitaler Ruschtig** tutela prosciutti contadini, salsicce e distillati prodotti artigianalmente nelle aziende locali.

Da non trascurare la lunga tradizione brassicola: il Canton Berna conta circa **200 birrifici e microbirrifici**, con un vivace panorama artigianale celebrato dallo **ZAPF! Craft Beer Festival**.



Berna vanta una lunga tradizione brassicola (Foto © Enzo Radunanza).

A Berna non può mancare un assaggio della **torta di cipolle**, protagonista del già citato mercato “**Zibelemärit**”. Gli amanti della carne apprezzeranno la **Berner Platte**, un piatto unico con salumi, crauti e patate, i croccanti **Rösti** e il tipico **Hamme** (prosciutto contadino).

Viistare Berna in e-bike significa avvicinarsi a una città che unisce il rigore di una capitale alla misura umana dei suoi quartieri, offrendo percorsi ciclabili capaci di raccontarne la storia, la natura e le tradizioni gastronomiche. Per ogni informazione sulla capitale svizzera, il sito turistico è denso di informazioni: bern.com

Data di creazione

02/09/2025

Autore

enzo-radunanza