



Chers hôtes, bienvenue au Lenkerhof, dans l'unique hôtel 5 étoiles supérieur de Suisse.

Notre souhait le plus sincère est que vous repartiez avec un souvenir de bien-être et de repos hors du temps, et gardiez en mémoire d'agréables moments.

Nous serons à votre entière disposition durant tout le séjour et mettons un point d'honneur à offrir à chacun un service personnel et chaleureux. Ressentez l'enthousiasme, la passion et l'engagement qui animent notre équipe, et laissez-vous envoûter par l'ambiance détendue de notre maison.

Afin de prendre vos marques, vous trouverez ci-joint quelques informations et renseignements importants concernant notre établissement ainsi que les environs de la Lenk.

Avez-vous des questions, des souhaits ou besoin d'informations plus détaillées ? Venez donc nous en faire part !

Nous sommes heureux de vous avoir parmi nous.

Jan Stiller & Heike Schmidt
et l'équipe du Lenkerhof gourmet spa resort

Sommaire

A comme	6
Alpine Play-Station	6
B comme	6
Babyphone	6
Baby-sitter	6
Bar/Lounge.....	6
Bons cadeau	6
Boutique.....	6
Bus.....	6
Business Corner.....	7
C comme	7
Calèche.....	7
Change	7
Check-in.....	7
Check-out	7
Chiens.....	7
Coffre-fort	7
Coiffeur	7
Couches pour enfants	8
Couvertures.....	9
D comme	9
Distributeurs de billets.....	9
Dresscode.....	9
DVD / Lecteur DVD	9
E comme	9
Eau.....	9
Evènements.....	9
F comme	9
Fax	9
Fleurs.....	9
Forfait gourmet pour enfants	10
Fumeurs	10
G comme	10
Golf.....	10
Gouvernante	10
I comme	10
Information sur la Lenk	10
iPod Docking station	10
L comme	11

Late Check-out	11
Le petit prince	11
Lit supplémentaire	11
M comme.....	11
Médecin	11
Minibar	12
O comme.....	12
Ordinateur/Laptop	12
P comme...	12
Peignoir/Pantoufles	12
Petit-déjeuner	12
Photocopies	12
Pique-nique	13
Piscine	13
Produits d'hygiène corporelle.....	13
Prolongation de votre séjour	13
R comme...	13
Règles de sécurité	13
Restaurants	14
Réveil.....	15
Roomservice.....	15
S comme...	15
Salle de sport.....	15
Saunas	15
Ski Service	16
Sport avec notre coach	16
Starter kit / Kit souvenir	16
Stationnement et places de parking	16
T comme...	16
Tabouret/siège dans votre salle de bains	16
Taxi	16
Télécommande/Chaînes de télévision.....	18
Téléphone	18
Train	18
Traitements / Soins de beauté.....	19
Tickets pour ski et randonnées	19
U comme.....	19
Urgence	19
V comme...	19
Vélos en location.....	19
Voiture	19

W comme.....	19
Wet 'n Wild	19
Wifi/Wlan.....	20
Un peu d'histoire de la Lenk	21
Quand les habitants de la Lenk habitaient encore dans la montagne.....	21
Lenk au moyen-âge	23
La Bataille des Femmes.....	23

A comme...

Alpine Play-Station

Notre espace de jeux est ouvert tous les jours (l'animation est disponible sur demande entre 13h00 et 21h30). Jeux, rires et émotions garantis (à partir de 3 ans).

Tel. 887

B comme...

Babyphone

Quand vous quittez votre chambre, vous pouvez appeler la réception et demander qu'on vous organise un baby phone. Les collaborateurs de la réception resteront à l'écoute de votre enfant durant votre absence jusqu'à 22h00. Veuillez nous indiquer le lieu où nous pouvons vous trouver dans l'hôtel en cas de besoin.

Tel. 600

Baby-sitter

Un service de baby-sitter peut être organisé au prix de CHF 30.- par heure. Le cas échéant nous facturons un supplément de CHF 15.- par heure par enfant supplémentaire. Veuillez vous adresser dès que possible à la réception, car ce service ne peut être garanti en cas de demande à court terme. Les annulations de réservation sont prises en compte sans frais jusqu'à 24 heures à l'avance. Au-delà, le service est entièrement facturé.

Tel. 600

Bar/Lounge

Envie d'un expresso le matin ? Un snack à midi ? Un café l'après-midi ? Un apéritif le soir ? Ou encore de passer en revue la journée avec un digestif ? Le bar est l'endroit idéal à tout moment de la journée. Ouvert de 10h30 à 01h00 environ. Animation musicale six jours par semaine du mardi au dimanche de 18h00 à 20h00 et à partir de 21h30.

Tel. 619

Bons cadeau

Vous souhaitez partager votre expérience au Lenkerhof et faire plaisir ? Offrez un bon cadeau ! C'est avec plaisir que l'équipe de la réception vous aidera à composer un bon cadeau avec les prestations que vous souhaitez offrir. Tarifs communiqués sur demande.. Vous pouvez également commander votre bon cadeau sur www.lenkerhof.ch/gutschein .

Si vous êtes en possession d'un bon que vous souhaitez utiliser, merci de nous le remettre dès votre check-in pour que nous puissions le prendre en compte sur votre facture.

Tel. 600

Boutique

La boutique de l'hôtel se trouve au niveau de la réception. Des journaux et magazines pour lecteurs de tous âges sont en vente, ainsi qu'une petite sélection de cigarettes. Vous pouvez aussi y acheter nos vins à tarif spécial, et y trouver nos confitures et sirops maison.

Tel. 600

Bus

À la Lenk, le transport en bus est déjà inclus dans la taxe de séjour et vous recevez les carte Lenk Simmental au check-in.

Business Corner

Dans le salon en face de la réception se trouve un ordinateur connecté à internet. Plus d'information figurent à la page 9 sous « Ordinateur/Laptop ».

C comme...

Calèche

Envie de faire une petite balade en calèche autour de la Lenk ? Nous serons heureux de vous organiser un circuit de 30 minutes (CHF 70.-) ou 60 minutes (CHF 110.-) en calèche. La réception se fera un plaisir de contacter l'écurie pour tenter de réserver votre horaire préféré.

Tel. 600

Change

Si vous avez emporté des Euros ou US-Dollar, nous changerons volontiers votre argent en Francs suisses (jusqu'au CHF 500.-), au cours du jour augmenté d'une commission de 3% et 2 % pour le changements de taux de change.

Check-in

Les chambres sont prêtes au plus tard à 15h30 le jour de votre arrivée.

Check-out

Le jour de votre départ, nous vous prions de libérer votre chambre avant 11h00. Naturellement, le 7sources beauty & spa est à votre disposition jusqu'à 15h00 le jour de votre départ. Votre bagage peut être déposé à la réception ou chargé dans votre véhicule. Pour vous éviter l'attente en heure de pointe, notamment en fin de semaine, nous vous recommandons d'effectuer le règlement de vos consommations à l'avance.

Chiens

Par respect pour les autres hôtes, nous vous prions de tenir vos chiens en laisse dans l'enceinte de l'hôtel. Les chiens sont acceptés dans le restaurant Oh de vie et au bar, mais ne peuvent accéder aux autres locaux publics (restaurant Spettacolo, spa, fumoir). La nourriture pour votre chien peut être commandée auprès du room service. Elle n'est pas comprise dans le prix de CHF 35.- par nuit.

Si votre chien reste seul en chambre, nous vous prions d'accrocher à votre porte de chambre la fiche « chien ». Ainsi, nos collaborateurs du département « Housekeeping » sauront qu'ils ne doivent pas entrer.

Les chiens ne sont autorisés ni sur le lit ni sur les meubles, et leurs maîtres demeurent responsables des dégâts éventuels.

Coffre-fort

Dans l'armoire de votre chambre se trouve un coffre-fort pour lequel vous pouvez programmer vous-même la combinaison (valeurs assurées max. CHF 1'000.-).

Vous avez également la possibilité de faire enfermer vos objets de valeur à la réception (valeurs assurées max. CHF 50'000.-).

Nous déclinons toute responsabilité en cas de dommages, perte ou vol.

Coiffeur

Dans notre espace beauté 7sources beauty & spa (sur rendez-vous) vous serez particulièrement bien conseillés et choyés.

Tel. 646

Couches pour enfants

La réception du 7sources beauty & spa tient à votre disposition des couches imperméables au prix unitaire de CHF 6.- pour que vos plus petits puissent nager sans souci. À la réception de l'hôtel vous pouvez vous procurer des couches normales.

Tel. 646 / 600

Couvertures

Il vous manque une couverture chaude ? Vous êtes allergiques aux plumes ? Ou vous préférez une couverture plus légère pour la nuit ? La gouvernante se tient à votre disposition.

Tel. 620

D comme...

Distributeurs de billets

Vous trouverez des distributeurs de billets au centre de la Lenk. En allant au Kronenplatz vous apercevrez le carrefour principal de la Lenk où se trouve la BEKB (Banque cantonale de Berne). Au Kronenplatz (en face de la Coop) se trouve la Poste. Devant le Kronenplatz à côté de l'information touristique il y a le Reifeisen.

Dresscode

Sportif ou élégant ? Les deux ! Nous vous accueillons avec plaisir dans nos restaurants, vêtu d'habits élégants et détendus (pantalons pour les messieurs pour le soir).

DVD / Lecteur DVD

Vous avez envie de regarder un film dans votre chambre ? Nous nous ferons un plaisir d'installer un lecteur DVD dans votre chambre. Une sélection variée de DVDs est également à votre disposition en réception.

Tel. 600

E comme...

Eau

Notre eau du robinet est d'excellente qualité. Elle est filtrée par les multiples couches rocheuses des montagnes de la Lenk. Nous vous recommandons aussi tout spécialement notre eau sulfurée, aux nombreuses vertus thérapeutiques, laquelle provient de l'une des sources les plus riches d'Europe. Vous pouvez la goûter tous les matins au buffet du petit-déjeuner et toute la journée au 7sources beauty & spa.

Evènements

Vous souhaitez organiser un séminaire ou une cérémonie festive dans un cadre exceptionnel ? Nous serions heureux de vous présenter nos prestations et nos salles de conférence qui peuvent accueillir 10 à 150 personnes. Notre département événementiel vous conseillera volontiers, et sera heureux de vous assister dans l'organisation de votre évènement.

Tel. 610

F comme...

Fax

Nous facturons CHF 1.50 par page pour l'envoi de télécopies. La réception de télécopies jusqu'à 10 pages est gratuite. Les pages seront déposées dans le casier de votre chambre.

Tel. 600

Fleurs

Une occasion particulière ou une simple envie ? Notre fleuriste vous préparera volontiers le bouquet adéquat si vous en faites la demande à l'avance. La valeur minimale de toute commande de bouquet de fleurs est de CHF 50.-. Bien entendu, vous pourrez aussi ne commander qu'une seule rose à CHF 8.-.

Forfait gourmet pour enfants

Les enfants de 0 à 5 ans prennent leurs repas à la carte. Nous facturons CHF 40.- par nuit pour le forfait gourmet des enfants de 6 à 12 ans. De 13 à 15 ans CHF 50. - par enfant et par nuit, et à partir de 16 ans CHF 88.- par personne et par nuit. Vous trouverez plus des information en page 8 sous « Le petit price ».

Fumeurs

Nous vous prions d'observer qu'au regard de la loi cantonale, tous les espaces accessibles au public doivent être non-fumeur. Par conséquent, l'hôtel dans son intégralité et naturellement les chambres elles-mêmes sont non-fumeur. Veuillez noter qu'en cas de nécessité, nous facturerons la désodorisation complète de la chambre. Vous souhaitez avoir un cendrier sur votre balcon ? Contactez la réception.

Tel. 600

Vous avez également la possibilité de fumer pipe, cigare et cigarette au « Davidoff Cigar Lounge ». Fumer est également autorisé en terrasse.

Tel. 619

G comme...

Golf

Pour une journée de golf, nous recommandons les terrains de golf Gstaad-Saenenland, Thunersee ou Interlaken-Unterseen. Pour plus d'informations n'hésitez pas à contacter notre équipe de réception.

Tel. 600

Gouvernante

La gouvernante est disponible tous les jours de 07h30 à 22h00 et se chargera de prendre soin de votre chambre.

Tel. 620

I comme ...

Information sur la Lenk

L'équipe de la réception tient à votre disposition des informations sur les itinéraires à vélo ainsi que les randonnées aux environs du village et dans la région. A la réception vous trouverez également une carte détaillée de la Lenk. Pour plus de renseignements sur la Lenk et la vallée du Simmental, contactez le service de réception 24 heures sur 24.

Tel. 600

Internet

Vous trouverez ces informations en page 9 sous « Ordinateur/Laptop

iPod Docking station

L'iPod docking station est connectée à la télévision. Pour l'utiliser, veuillez suivre la procédure suivante: Allumer la télévision → connecter le portable avec la télévision → choisir le bouton « Source » → sélectionner le « USB-Anschluss » → confirmer avec ok.

L comme...

Late Check-out

Vous souhaitez rester plus longtemps dans votre chambre? Sur demande préalable et selon nos disponibilités, nous vous permettrons de rester jusqu'à 14h00.

Vous préférez profiter de votre chambre toute la journée ? Nous facturons jusqu'à 18h00 un supplément de CHF 80. - par personne. Au-delà, nous vous chargeons le montant total d'une nuitée.

Tel. 600

Le petit prince

Le soir à 18h30, nous servons aux enfants (de 3 ans et plus) leurs plats préférés, sans oublier leurs besoins. Veuillez-vous inscrire le jour-même jusqu'à 17h00 à la réception ou directement auprès de notre animation. Vous trouverez plus des information en page 7 sous « forfait gourmet pour enfants».

Tel. 887

Linge / Pressing

Le linge accroché avant 10h00 à votre porte vous sera rendu à 18h00 (sauf les samedis et dimanches). Nettoyage à sec sur demande. Vous trouverez le sac à linge et la liste des tarifs dans votre armoire. Merci d'informer la gouvernante (appuyez sur le bouton « Housekeeping » sur le téléphone), afin que votre linge soit pris en charge au plus vite.

Tel. 620

Lit supplémentaire

Nous serons heureux d'installer un lit supplémentaire dans votre chambre ou le lit sofa. Les enfants de moins de 3 ans logent gratuitement dans la chambre des parents. Nous préparons un lit bébé pour eux. Nous facturons CHF 45. - par enfant et par nuit, petit-déjeuner inclus, pour les enfants de 3 à 5 ans. Leurs repas peuvent être pris à la carte.

Pour les enfants de 6 à 12 ans nous facturons CHF 105. - par enfant et par nuit, pour les jeunes de 13 à 15 ans CHF 180. - par personne et par nuit, et CHF 215. - pour les personnes de plus de 16 ans. Les prix mentionnés s'entendent avec petit-déjeuner.

Veuillez noter s'il vous plaît que ce service n'est pas possible pour tous les catégories des chambres. La réception est à votre disposition pour les renseignements.

Tel. 620

M comme...

Médecin

À la Lenk, il y a des médecins en cas d'urgence. Si vous avez besoin d'un médecin n'hésitez pas à contacter la réception. Nous nous occuperons de prendre rendez-vous. Le prochain hôpital se trouve à Zweisimmen.

- Dr. Beat Hählen
Schanzenstrasse 3
3775 Lenk
Tel. 033 733 16 01
- Numéro de médecin de garde :
Tel. 0900 576 747
- **Numéro d'urgence : 144 ou depuis le téléphone de l'hôtel 0144**

Minibar

Les boissons sans alcool de votre minibar sont incluses dans le prix de la chambre ! Le minibar est rempli une fois par jour. Pour toute commande supplémentaire ainsi que pour des commandes de boissons alcoolisées, contactez le service d'étage. Veuillez noter que nous appliquons un supplément de service de CHF 5.- pour les commandes de boissons et de CHF 10.- pour chaque commande de restauration.

Tel. 618

O comme...

Ordinateur/Laptop

Pendant votre séjour vous pourrez profiter gratuitement de notre accès WiFi disponible dans tout l'hôtel. Pour vous connecter au réseau, il faut agir de la manière suivante :

1. Choisissez de vous connecter au réseau « Hotspot Lenkerhof ».
2. Votre navigateur internet s'ouvre, et la page de connexion s'ouvre automatiquement. Cliquez sur « connect ».
3. Renseignez votre numéro de téléphone portable au format international comme indiqué (type 41 79 XXX XX XX). Après validation le code d'accès vous sera envoyé par SMS. Renseignez le code reçu dans la page de connexion et cliquez sur « registrieren »
4. Vous êtes connecté à Internet.

En cas de difficulté, ou en l'absence d'un téléphone mobile, choisissez l'option de connexion sans téléphone. Pour recevoir un code d'accès, contactez la réception.

Vous pouvez naturellement vous adresser à la réception pour toute question ou difficulté.

Tel. 600

P comme...

Peignoir/Pantoufles

Vous les trouverez dans le dressing de votre chambre. Si vous souhaitez une autre taille, nous vous prions de vous adresser au personnel d'étage. Vous y trouverez aussi un sac en toile noire dans lequel vous pourrez emporter vos affaires personnelles au Spa. Nous recommandons de laisser votre bijoux, objets de valeur et les appareils électroniques dans votre chambre. Des serviettes de bain et de sauna sont à votre disposition dans le 7sources beauty & spa. Nous vous prions de ne pas emporter les serviettes de votre chambre.

Tel. 620

Petit-déjeuner

Pour bien commencer la journée, il faut un repas nourrissant. Du Muesli, un assortiment de yaourts et de céréales ainsi que des plats de fromage et de charcuterie variés: notre buffet richement garni est ouvert tous les matins de 7h30 à 11h00. Choisissez vous-même à quelle table vous installer. Si vous préférez déjeuner tranquillement au lit, merci d'en informer la réception ou le room service la veille au soir, et de détailler votre commande.

Tel. 616

Photocopies

Veuillez-vous adresser à la réception pour vos photocopies. Nous appliquons les tarifs suivants:

- Noir / blanc CHF 0.40 par page jusqu'à 50 copies
 CHF 0.35 par page à partir de 51 copies

- Couleur CHF 0.70 par page jusqu'à 50 copies
CHF 0.50 par page à partir de 51 copies

Tel. 600

Pique-nique

Vous avez la possibilité d'emprunter des sacs à dos et d'y mettre votre pique-nique lorsque vous partez en randonnée. Nous vous préparons volontiers un panier-repas tout frais. Veuillez s'il vous plaît nous prévenir 24 heures à l'avance.

Tel. 600

Piscine

Les heures d'ouverture de notre piscine d'eau soufrée (demi-lune, rayon de 7.9 mètres, 34°C) et de notre piscine couverte (rectangulaire, longueur de 14.85 mètres, 28°C) sont de 7h30 à 20h00 de décembre à avril jusqu'au 22h00 chaque mardi et jeudi soir.

Les horaires pour les enfants (jusque 14 ans) sont de 7h30 à 17h30. S'il vous plaît, veuillez noter que les enfants n'ont pas accès au 7sources beauty & spa en dehors des horaires mentionnés. Après 17h30 le spa est seulement pour les adultes et enfants de 14 ans et plus.

La dernière accès au spa est à 15 minutes avant le spa se ferme.

Tel. 646

Produits d'hygiène corporelle

A la réception vous avez la possibilité de vous procurer divers articles d'hygiène tels qu'un set de rasage, d'hygiène dentaire ou des couches pour les enfants. Pour tout autre article dont vous auriez besoin veuillez vous adresser à notre équipe de réception.

Tel. 600

Prolongation de votre séjour

Vous souhaitez prolonger votre séjour ? Nous mettrons tout en œuvre pour vous éviter un déménagement dans une autre chambre et pour vous permettre de prolonger votre séjour.

Tel. 601

R comme...

Règles de sécurité

Cher hôte, votre sécurité est notre préoccupation. Le Lenkerhof gourmet spa resort est surveillé par le système de détection d'incendie automatique le plus moderne. Les détecteurs automatiques de toutes les chambres sont reliés aux sapeurs-pompiers locaux. Les plans d'évacuation se trouvent en règle générale sur le mur près de votre porte d'entrée. Les chemins d'évacuation sont indiqués au moyen de panneaux.

Feu

Constatez-vous du feu ou de la fumée ? Le bouton d'alarme se trouve dans le couloir: Brisez le verre, pressez le bouton ! En cas d'incendie vous serez prié de suivre les indications de notre personnel formé.

Lieu de rassemblement en cas de danger

En cas d'alerte, suivez les panneaux indiquant les sorties de secours et

En cas d'urgence

1. Gardez votre calme.
2. Alertez vos voisins.
3. N'utilisez aucun ascenseur.
4. Suivez les instructions de l'équipe du Lenkerhof.
5. Suivez les panneaux « EXIT » et quittez l'immeuble par les sorties de secours. Rejoignez le lieu de rassemblement : sur le parking extérieur à l'entrée du 7sources beauty & spa, et signalez-vous au collaborateur en charge du comptage des hôtes.

Fumée dans la chambre

Quittez la chambre en refermant bien la porte et les fenêtres - avertissez l'équipe de réception.

Restaurants

Nous serons heureux de vous gâter dans nos restaurants. Vous pouvez choisir notre forfait gourmet pour tout le séjour ou dîner à la carte dans nos restaurants.

Si vous avez choisi l'option à la carte, vous payez le prix indiqué pour les plats ou les menus que vous appréciez. Vous êtes libre de choisir les jours où vous dînez dans tel ou tel restaurant. Nous vous recommandons cette option si vous ne souhaitez pas manger tous les soirs de votre séjour chez nous et/ou si vous n'avez qu'un petit appétit.

Pour CHF 88.- par personne et par nuit, vous pouvez réserver notre forfait gourmet pour tout le séjour au restaurant gastronomique Spettacolo (16 points Gault Millau), au restaurant méditerranéen Oh de Vie ou au restaurant de montagne Bühlberg (ces derniers en période d'ouverture). Lorsque vous réservez le forfait gourmet pour tout le séjour, vous bénéficiez d'un maximum de 16 plats au restaurant Spettacolo, d'un maximum de 4 plats au restaurant Oh de Vie et d'un maximum de 3 plats au Bühlberg. Il s'agit de spécifications maximales et vous choisissez à la carte combien et quels cours vous souhaitez. La Formule Gourmet vous laisse le choix entre nos trois restaurants. Votre table est initialement réservée chaque soir au restaurant gastronomique Spettacolo, mais nous pouvons réserver votre table au restaurant méditerranéen Oh de Vie ou au restaurant Bühlberg pour le dîner sur demande.

Les tarifs pour enfants varient en fonction de l'âge. Des informations complémentaires se trouvent en page 7 sous « Forfait Gourmet pour Enfants ».

Si vous ne disposez pas du Forfait Gourmet ou d'une réservation de table, nous vous recommandons d'effectuer une réservation auprès du maître d'hôtel ou de la réception, pour pouvoir vous assurer une table au dîner.

Les repas réservés non consommés ne peuvent faire l'objet d'aucun remboursement. Sur accord préalable, il est possible de modifier un dîner en repas de midi au restaurant Oh de Vie ou au Bühlberg. Veuillez en informer le maître d'hôtel.

Tel. 616



Restaurant

Le soir, nous vous servons un dîner à la carte du Gault Millau, qui change tous les jours. Les clients qui bénéficient d'un forfait gourmet peuvent choisir leur propre menu parmi les 16 plats, en termes de nombre, d'ordre et de choix des plats. Les hôtes qui n'ont pas réservé le forfait gourmet pour la totalité du séjour ont deux options. Vous pouvez choisir à la carte des plats individuels pour le prix respectif dans le menu ou vous pouvez choisir un menu avec 3 ou plusieurs plats de votre choix pour CHF 88.- par personne. Vous pouvez ajouter des cours supplémentaires au prix de CHF 20.- par cours supplémentaire.

Vous pouvez commander de 19h00 à 21h30. S'il vous plaît notez qu'à compter de 21h00, vous pourrez encore sélectionner un maximum de 5 plats que nous avons choisis.

Tel. 616

Restaurant h de vie

Tous les jours de 12h00 à 14h00, ce restaurant vous servira soit un menu du jour, soit notre « Lenker lunch », un déjeuner de deux plats pour lequel vous composerez vous-même le menu. Sont également inclus ½ L d'eau et le café. Profitez d'une entrée avec plat principal, ou plutôt d'un plat et un dessert.

Le soir, du mercredi au dimanche entre 19h00 et 22h30 (des jours de fermeture additionnels sont possibles), nous vous servirons une cuisine méditerranéenne soignée. Commandez à la carte, ou profitez dans le cadre de votre forfait gourmet d'un dîner à 3 plats. L'équipe de l'Oh de Vie vous conseillera volontiers. Réjouissez-vous à l'avance de ce voyage culinaire dans le sud de l'Europe !

Tel. 617

Restaurant BÜHLBERG BY LENKERHOF

Sur la plus belle terrasse de la Lenk, nous vous servons des plats saisonniers et authentiques, la fondue au fromage ou le filet de bœuf du Simmental, au cœur de nos magnifiques montagnes. Avec le forfait gourmet vous pouvez choisir trois plats à la carte. Une expérience que vous ne devez pas manquer. Pour plus d'informations veuillez contacter notre site internet www.buehlberg.ch.

Tel. 033 733 15 60

Réveil

Si vous souhaitez être réveillé par une voix agréable à une heure déterminée, nous vous prions de vous adresser à la réception.

Tel. 600

Roomservice

Vous trouverez notre menu du room service en dernière page de ce livret. Les plats servis 24 heures sur 24 sont marqués d'une étoile.

Veuillez noter que nous facturons un supplément de CHF 5.- pour toute commande de boissons et de CHF 10.- pour chaque commande de restauration.

Tel. 618

S comme...

Salle de sport

La salle de fitness est ouverte de 7h30 à 20h00 et de décembre à avril jusqu'au 22h00 chaque mardi et jeudi soir. Les appareils de gymnastique sont équipés d'une connexion pour iPhone et iPod. De plus, vous trouverez des casques d'écoute à la réception du 7sources beauty & spa.

Sur demande, notre coach sportif composera un programme adapté spécifiquement à vos besoins.

Pour toute demande, nos collaborateurs du spa se tiennent à votre disposition.

Tel. 646

Saunas

L'espace bien être est ouvert tous les jours de 12h00 à 20h00 et de décembre à avril jusqu'au 22h00 chaque mardi et jeudi soir. La dernière entrée au spa est à 15 minutes avant le spa ferme.

En cas de mauvais temps, nous ouvrons plus tôt ou mettons à votre disposition le sauna privé composé d'un sauna bio et d'un bain de vapeur.

Les enfants de moins de 14 ans ne sont pas autorisés à utiliser le sauna. Les enfants plus âgés doivent être accompagnés de leurs parents. L'espace du sauna est naturiste.

Des serviettes dédiées sont tenues à votre disposition à la réception du spa.

Tel. 646

Ski Service

L'«Overnight-Service» d'Intersport Troxler vous propose une prestation spéciale pour vos skis ou snowboards. Pendant que vous êtes au pays des rêves, l'équipe du magasin de sport s'occupe de vos skis/snowboards pour qu'ils brillent d'un nouvel éclat. Si vous êtes intéressé, contactez la réception.

Tel. 600

Sport avec notre coach

Notre programme de fitness se déroule au pavillon et inclut gymnastique, stretching, pilates, etc... Si vous êtes intéressé, veuillez vous inscrire à l'avance à la réception du 7sources beauty & spa. Nous vous proposons volontiers un entraînement personnalisé. Pour d'avantage d'information adressez-vous à la réception du 7sources beauty & spa.

Tel. 646

Starter kit / Kit souvenir

Un souvenir de vacances à emporter chez vous ? Volontiers ! Vous pouvez toujours obtenir l'un de nos nombreux produits. Notre offre en produits alimentaires est également disponible à emporter. Plusieurs fromages, notre moutarde exclusive ou une bonne bouteille de vin feront un cadeau idéal ! Adressez-vous aux collaborateurs des domaines correspondants, ou commandez directement via le formulaire « Starter kit » dans votre chambre.

Tel. 600

Stationnement et places de parking

Vous pouvez bénéficier gratuitement de notre service de voiturier. C'est avec plaisir que nous stationnerons votre voiture dans le garage au tarif de CHF 20.- par nuit en été et de CHF 25.- par nuit en hiver. Pour entrer, vous pouvez obtenir une télécommande du garage à la réception. D'autres emplacements de parking, gratuits, sont également à votre disposition sur le côté droit de la rue qui mène à l'hôtel (sans garantie de l'hôtel en cas de dommages ou autres).

Nous vous prions de ne pas stationner devant l'entrée de l'hôtel.

Nous lavons volontiers votre voiture:

Lavage intérieur	CHF 65.-
Lavage extérieur	CHF 95.-
Lavage intégral	CHF 140.-

Tel. 600

T comme...

Tabouret/siège dans votre salle de bains

Vous souhaitez avoir un tabouret dans votre salle de bains ou dans votre douche ? Notre équipe housekeeping vous apportera volontiers un siège adapté.

Tel. 620

Taxi

Destination

1 - 4 Pers.

Durée du parcours

Zweisimmen	CHF	48.60	0 h 20 min.
Spiez	CHF	178.20	1 h 00 min.
Thun	CHF	189.00	1 h 15 min.
Gstaad	CHF	102.60	0 h 40 min.
Zürich Aéroport ou ville	CHF	750.60	2 h 30 min.
Berne	CHF	307.80	1 h 30 min.
Belp	CHF	286.20	1 h 30 min.
Genève Aéroport	CHF	642.60	2 h 30 min.

Veillez noter que les tarifs ci-dessus ainsi que la durée de parcours sont donnés à titre indicatif.

Télécommande/Chaînes de télévision

Pour allumer la télévision, veuillez appuyer sur un chiffre à votre choix ou sur le chiffre du programme.

1 HOME-TV	21 VOX	41 tagesschau24	61 BBC Two	81 Sony Action+1	101 TRT World HD
2 BPN	22 kabel eins	42 EURONEWS GE	62 BBC World News	82 Sony Channel	102 Tunisie Nationale
3 SRF 1	23 kabel eins Doku	43 Eurosport 1 De	63 Bloomberg Europe	83 Sony Classic	
4 SRF zwei	24 3sat	44 SPORT1	64 CNN Int.	84 Sony Movies	
5 SRF info	25 arte	45 DMAX	65CNBC Europe	85 Sony Movies+1	
6 Das Erste	26 KiKA	46 REGIO TV	66 ITV	86 Tiny Pop	
7 ZDF	27 TOGGO	47 RTS Un	67 ITV2	87 NTV MIR	
8 zdf_neo	28 WDR HD Bonn	48 RTS Deux	68 ITV4	88 1TVRUS Europe	
9 ZDFinfo	29 NDR FS NDS	49 France 24	69 Sky News Intl	89 ROSSIIY A24	
10 ONE	30 hr-fernsehen	50 TV5MONDE EU	70 Al Jazeera English	90 RTR	
11 SWR BW	31 rbb Berlin	51 EURONEWS FR	71 CBBC	91 Russia Today	
12 BR Fernsehen Süd	32 NITRO	52 CGTN F	72 CGTN	92 PMC	
13 SAT.1	33 NICKELODEON AT	53 RSI LA 1	73 CCTV-4	93 Channel 112	
14 SAT.1 Gold	34 Comedy Central AT	54 RSI LA 2	74 CGTN Documentary	94 Al Jazeera Channel	
15 Prosieben	35 TELE 5	55 Rai 1	75 DW English	95 2M Monde	
16 Pro7 MAXX	36 phoenix	56 Rai 2	76 RT Doc	96 Arirang TV	
17 RTL Television	37 WELT	57 Rai 3	77 CITV	97 ARMPUB TV	
18 RTL2	38 Welt der Wunder	58 Rai News 24	78 France 24	98 BBC Arabic TV	
19RTLplus	39 ServusTV DE	59 SMTv San Marino	79 POP	99 Cubavision Int	
20 SUPER RTL	40 n-tv	60 BBC One	80 POP Max	100 RTPi	

Radio

110 SRF 1	125 1LIVE	140 hr2	155 radioeins
111 SRF 2 Kultur	126 WDR2 Rheinland	141 hr3	156 Dlf Kultur
112 SRF 3	127 WDR3	142 hr4	157 COSMO
113 SRF 4 News	128 WDR4	143 MDR Sachsen DD	158 1LIVE diGGi
114 SRF Musikwelle	129 WDR5	144 MDR JUMP	159 RTS-1ere
115 SRF Virus	130 SR 1 Europawelle	145 MDR SPUTNIK	160 Eepace 2
116 Swiss Classic	131 SR 2 KulturRadio	146 MDR AKTUELL	161 Couleur3
117 Swiss Classique	132 SR 3 Saarlandwelle	147 MDR KLASSIK	162 Option Musique
118 Swiss Jazz	133 Bayern 1	148 NDR 2 NDS	163 Rete Uno
119 Swiss Pop	134 Bayern 2	149 NDR Kultur	164 Rete Due
120 SWR1 BW	135 BAYERN 3	150 NDR Info NDS	165 Rete Tre
121 SWR2	136 BR-Klassik	151 Bremen Eins	166 Radio-Rumantsch
122 SWR3	137 B5 aktuell	152 Bremen Vier	
123 SWR4 BW	138 BAYERN plus	153 Antenne Brandenburg	
124 SWR Aktuell	139 hr1	154 rbb 88.8	

Téléphone

Numéros importants

<u>Service</u>	<u>Numéro</u>
Réception & Concierge	600
7sources beauty & spa	646
Roomservice	618
Housekeeping	620
Ligne extérieure	0

Volume et Haut-parleur

Les touches « + » et « - » de réglage volume se trouvent au centre du téléphone. Pour régler le volume du combiné vous devrez préalablement le décrocher, et pour le volume du haut-parleur l'activer d'abord avec la touche haut-parleur qui se trouve entre les touches « + » et « - ».

Train

Si vous décidez d'arriver en train la prochaine fois, nous viendrons vous chercher à la gare de la Lenk. Vous désirez faire préacheminer vos bagages ? Nous nous occupons volontiers de récupérer vos affaires. Naturellement, ce service est aussi disponible au jour de votre départ.

Les liaisons ferroviaires de Suisse et d'Allemagne sont excellentes. (ICE Berlin-Spiez ou avec le « Panorama Express » de Montreux à Zweisimmen).

Traitements / Soins de beauté

Pour des traitements, massages et rendez-vous coiffure, l'équipe du 7sources beauty & spa est disponible tous les jours de 9h00 à 20h00. Vous pouvez annuler gratuitement votre rendez-vous jusqu'à 24 heures à l'avance. Nous retenons des frais d'annulation de 100% pour tous les rendez-vous qui ne seraient pas respectés.

Tel. 646

Tickets pour ski et randonnées

C'est avec plaisir que nous vous organiserons les billets d'accès aux télécabines locales. Pour avoir une impression des environs dans le domaine de randonnée et de ski « Adelboden-Lenk », nous tenons à votre disposition des cartes de la Lenk. Veuillez vous adresser à la réception. Avec la carte « Lenk Simmental » l'utilisation des télécabines Betelberg et Metsch en été est gratuite pendant tout le séjour.

Tel. 600

U comme...

Urgence

En cas de maladie ou de blessure, vous pouvez vous rendre au service d'urgence médicale ou à l'hôpital de Zweisimmen. Vous trouverez plus d'informations à la page 9 sous « Médecin ». L'équipe de la réception est à votre disposition. À la réception se trouve une trousse de premier secours ainsi qu'un défibrillateur.

Numéro d'urgence : 144 ou depuis le téléphone de l'hôtel 0144

Tel. 600

V comme...

Vélos en location

La réception vous aidera volontiers pour la location d'un E-Bike ou d'un vélo au magasin Troxler sport.

Bien sûr, vous pouvez louer vous-même un vélo ou un VTT dans le magasin de cycles « Sputnik ». Si vous le désirez, nous pouvons facturer la location sur votre note d'hôtel. A la réception, vous trouverez un plan avec des suggestions de balades à vélo.

Tel. 600

Voiture

Vous trouverez plus d'information à la page 13 sous « Stationnement ».

W comme...

Wet 'n Wild

Tous les jours, de 7h30 à 17h30 les enfants s'en donnent à cœur joie dans le « turbotube » et les deux piscines. Veuillez noter, chers parents, qu'en dehors de cet horaire l'accès au 7sources beauty & spa n'est pas autorisé à vos enfants. Nous vous en remercions d'avance.

Tel. 646

Wifi/Wlan

Vous trouverez ces informations en page 9 sous « Ordinateur/Laptop

Un peu d'histoire de la Lenk

La commune se situe sur la partie la plus méridionale du Simmental.

La Siebne, rivière régionale qui a donné son nom à la vallée, puise son origine dans sept sources. À la fin du 17^{ème} siècle, les noms «Siebne» (sept) et «Siebental» (vallée des sept sources) ont été transformés en «Simme» et «Simmental».

La Lenk semble avoir été habitée depuis la préhistoire, comme en attestent de rares traces d'habitation datant de cette époque, mais le manque de documentation ne permet aucune représentation précise de la Lenk jusqu'au 14^{ème} siècle. On sait que les agglomérations rurales Aegerten, Pöschenried, Oberried, Brand et Gutenbrunnen formaient une communauté ecclésiastique payant la dîme à St. Stephan. C'est dans des documents datant de la fin du 14^e siècle que l'on retrouve la première mention du nom «Lenk».

En 1504, le gouvernement de Berne permit aux paysans de la Lenk de construire leur propre église. Celle-ci fut consacrée le 18 juin 1505 par Mathäus Schiner, futur cardinal, sur ordre de l'évêque de Lausanne. À partir de ce jour-là, les cinq agglomérations rurales commencèrent à exister officiellement en tant que communauté de la «Lenk». Après près d'un siècle de disputes avec le monastère d'Interlaken, l'indépendance de la communauté fut reconnue par l'Etat de Berne en 1525.

À l'origine, les habitants de la Lenk ne s'intéressaient pas du tout à l'adoption de la Réforme religieuse, en partie parce qu'elle mettait en péril leurs bonnes relations commerciales avec le canton catholique du Valais. La Réforme fut seulement acceptée en 1528, après que Peter Kunz de Erlenbach ait été envoyé comme prêcheur et médiateur. Malgré cela, Monsieur Blösch, le nouveau pasteur réformé, ne fut pas toléré plus d'une année par les gens de la Lenk, et en fin de compte il dut s'enfuir par le « col de Hahnenmoos ».

En avril 1689, monsieur Christen Perreten reçut de l'autorité des coutumes de Berne «la concession pour aménager le puits de soufre en une maison de bains ». Ainsi fut posée la première pierre du développement touristique de la Lenk. La concession était soumise à des conditions strictes : Il était entre autres interdit d'y recevoir des hôtes qui n'étaient pas religieux, et le bain devait fermer chaque dimanche. Jusqu'au 19^{ème} siècle, le bain vivota.

En 1840, de nouveaux propriétaires tentèrent de relancer l'entreprise. Par crainte d'une débauche des mœurs leur première demande de renouvellement de la concession fut d'abord rejetée. Seules les interventions répétées de médecins réputés permirent à la maison thermale d'obtenir l'autorisation d'une reprise d'activité. Même alors, un juge de la morale populaire, convaincu que la station de bains ouvrirait la porte à la dépravation et à l'oisiveté, fit appel de cette dernière décision, objectant que : « Il est immoral qu'un homme et une femme prennent un bain dans la même eau. » (Même si en fait, et avant tout pour des raisons d'économie de carburant, hommes et femmes prenaient leur bain à tour de rôle).

En 1862 et après beaucoup d'objections, l'hôtel et la station de bains rouvrirent leurs portes. Cet événement apporta un nouveau développement au village. La construction des chemins de fer et surtout le raccordement de la Lenk au réseau ferroviaire en 1912 améliorèrent encore la situation.

Mais la région ne fut pas épargnée par les coups durs et, le 16 juillet 1878, le village fut détruit par un incendie. 26 maisons et l'église disparurent dans les flammes.

Quand les habitants de la Lenk habitaient encore dans la montagne

Les premiers habitants de la Lenk habitaient des cavernes situées à 2'660 mètres d'altitude. Ils atteignaient cet endroit en empruntant le vieux chemin du Rawil. Il est probable que les chasseurs s'y rencontraient chaque année pour leur grande chasse. Les cavernes servaient d'abri la nuit et par mauvais temps. Comme la limite boisée était à l'époque plus basse, les hommes emportaient leur bois de chauffage.

Trois couches de charbon et de cendres à des profondeurs différentes indiquent trois époques d'utilisation. Ces cavernes comptent probablement parmi les habitats primitifs les plus hauts des Alpes.

Lenk au moyen-âge

A l'époque de la fondation de la ville de Berne en 1191, les habitants de la Lenk n'étaient probablement qu'une poignée. De temps à autre, un nom de cette période fait surface dans un registre de l'évêque de Lausanne. Ainsi un certain Glauwi Senfto aurait obtenu des possessions dans un lieu dit le Chrome (en-dehors de l'Oey) ainsi qu'à Steinmass. Il aura probablement donné son nom au Glauwisgut de Pöschenried.

Le fond de la vallée était marécageux et prompt aux inondations. Les débris charriés par le Wallbach et par deux ruisseaux sur les côtés de la vallée causaient des inondations qui, en temps d'orage, transformaient la vallée en un véritable lac. Les premiers arrivants s'installèrent sur l'adret pour profiter de l'ensoleillement, comme à Gutenbrunnen sur la Pletsche où se trouvait une chapelle appartenant à la paroisse de St Stephan. La déforestation fit place à des champs cultivables de plus en plus nombreux. Les noms de différentes prairies en font mémoire : Rüti, Brand, Schwand et Schwendi.

En 1504 et 1505 les habitants de la Lenk construisirent leur propre chapelle, qui aurait été consacrée par le cardinal Matthäus Schiner, et se détachèrent de St Stephan pour constituer leur propre paroisse, ce qui laisse supposer une croissance non négligeable de la population.

Sous l'influence du châtelain Anton Bütschelbach à Blankenburg et du prêtre Ulrich Ubert sur Zweisimmen, les habitants de l'Oberland, et en particulier ceux de la Lenk, opposèrent une vive résistance à la mise en place de la Réforme protestante. Dans l'Obersimmental et tout spécialement à la Lenk, le commerce des muletiers valaisans par le col de Rawil freinait le développement réformé, puisque les muletiers catholiques du Valais encourageaient les conservateurs de l'autre côté du Rawil à ne pas abandonner leur foi. En octobre 1528 la population de la vallée du Haut-Simmental fit parvenir une missive à Berne dans ce sens, précisant que par considération pour la ferveur des valaisans elle ne pouvait se résoudre à adopter la réforme de la religion.

Les bonnes relations des habitants de la Lenk avec ceux du Valais finirent cependant par se dégrader, lorsqu'en 1529 la Réforme fut enfin acceptée. En 1522, la Lenk avait déjà cédé au gouvernement de Berne sa chapelle et le presbytère y attenant. Les nominations et salaires concernant les futurs ministres de la paroisse furent de même délégués à Berne, et les habitants de la Lenk se convertirent à la nouvelle foi. Il arriva cependant que des valaisans, venus à la Lenk par le Rawil, provoquèrent les nouveaux convertis, comme l'atteste un document rédigé par Berne pour les habitants de l'Oberland en juin 1529. La même année, le peuple de la Lenk tenta de se défaire du nouveau pasteur réformé, mais reçut de Berne la défense de lui faire plier bagage.

A cette époque, plusieurs ressortissants de la Lenk s'exilèrent pour le Valais, ou la région de Saanen, alors encore majoritairement catholique. Mais l'inverse est aussi vrai. Ainsi, les nouveaux convertis de Jaun déménagèrent pour la Lenk ou pour St Stephan.

La Bataille des Femmes

Une image saisissante de la période des luttes de foi entre les habitants de la Lenk et les Valaisans nous est transmise par la légende de «la lutte des femmes au Langermatte».

Quand les hommes quittèrent la Lenk pour prendre part à la guerre religieuse, les hostiles Valaisans avancèrent par le col du Rawil et volèrent les vaches de la Lenk qui paissaient tranquillement sur le «Langermatte». Une fois de l'autre côté du col, ils les laissèrent sur leurs pâturages et fêtèrent généreusement leur succès avec l'ouverture d'un bon baril de « Fendant ».

Pendant ce temps, les garçons de la Lenk s'inquiétaient de leurs vaches et, guidés par Siegfried le chasseur de chamois, qui se trouvait en chasse quand la milice avait quitté le village, passèrent le col du Rawil et retrouvèrent leur bétail paissant tranquillement dans les prés. Les garçons enlevèrent les cloches aux vaches, en continuant de les faire sonner pour tromper les orgueilleux Valaisans, alors qu'ils récupéraient leur bétail. Puis, de colère, Siegfried jeta une grosse cloche à travers la fenêtre de la pièce où les Valaisans buvaient leur vin. Ceux-ci constatèrent avec stupeur que le bétail avait disparu.

Quand leurs têtes avinées le leur permirent, ils se mirent en route vers la Lenk avec des intentions belliqueuses. Entre-temps, les villageois de la Lenk, surtout des femmes, s'étaient munis de faux et de

fourches à foin. Courageusement, elles attaquèrent les Valaisans et les firent battre en retraite. Les femmes de la Lenk avaient vaincu. Et à leur retour, les maris furent impressionnés des qualités guerrières de leurs épouses.

L'endroit où hommes et femmes tombés au combat furent enterrés sur le Langermatten est encore connu aujourd'hui sous le nom de „Bi de Toete“.