

Appenzellerland Tourismus AI
Hauptgasse 38, CH-9050 Appenzell
Tél. +41 71 788 96 41
appenzell.ch

Information de presse – Randonnées.

D'une colline à l'autre – Grand angle et gros plan.

PAR MONTS ET PAR VAUX DANS LE PAYS D'APPENZELL – UNE NATURE EN MOUVEMENT

Le Säntis trône fièrement au sommet, suivi de près par l'Altmann et le Hoher Kasten. Ces noms évocateurs montrent la voie. Le petit pays d'Appenzell veut aller très haut. Pleins d'ardeur sportive, les randonneurs escaladent ces géants escarpés, tandis qu'en fond de vallée, les gourmets et les amoureux de la nature sillonnent tranquillement à travers champs et forêts. Mais quoi qu'il en soit, tous les chemins mènent à Appenzell au pied de l'Alpstein.

Le monde entier connaît les images de ces collines verdoyantes, blotties entre des nuages de brouillard qui se lèvent doucement et ne peuvent résister à la puissance des rayons du soleil qui illuminent la région dès l'aube. C'est grâce à eux que Fuchs, Gantenbein, Hautle, ainsi que d'autres photographes et peintres connus, ont atteint une grande renommée. Au loin résonnent les aboiements du « Bläss », le bouvier d'Appenzell. Comme beaucoup de ses semblables, il habite l'une des nombreuses fermes seigneuriales qui trônent sur les collines. La légende raconte qu'en des temps reculés, un géant serait monté sur l'Alpstein en portant sur son dos un sac rempli de petites maisons, mais un trou se serait rapidement formé dans son sac une fois arrivé au sommet du Säntis. Une maisonnette serait alors tombée ici et là. Le géant, remarquant à quel point son sac était devenu léger, se retourna. C'est ainsi qu'il aurait été séduit par la beauté du paysage et aurait laissé les maisonnettes dispersées telle qu'elles étaient – du moins, c'est ce que raconte la légende populaire du géant Säntis.

Des ondulations vertes, un colosse terrifiant.

L'Alpstein est peut-être « la plus belle chaîne de montagnes au monde », déclarait le célèbre géologue Albert Heim (1849-1937). À l'est de l'Appenzell, il domine jusqu'à 2 502 m d'altitude. Dominant la mer, le massif de l'Alpstein est un massif plissé qui parvient même à émerveiller les profanes au cours de leurs expéditions. Six téléphériques – Säntis, Hoher Kasten, Ebenalp,

Kronberg, Staubern et Sigel – transportent les connaisseurs passionnés par la vue sur les montagnes.

Le Hoher Kasten, un bloc calcaire massif, est un point de départ très recherché pour les randonneurs intéressés par la géologie et la flore. A environ 1 800 m d'altitude se trouve un magnifique jardin alpin. C'est ici que les futurs phytologues apprendront que l'aconit bleu est l'une des plantes les plus toxiques ou que la gentiane jaune met environ 15 ans entre la germination des graines et la floraison.

À partir du Hoher Kasten, un circuit de randonnée vous emmène jusqu'à la grande fracture Saxerlücke et vous permet de découvrir en chemin d'impressionnants phénomènes géologiques. Il y a environ 15 millions d'années, le pays d'Appenzell, qui était encore plat, a subi la poussée du continent africain qui se déplaçait vers le nord. C'est ainsi que se sont formés de spectaculaires plis et fractures, tels que l'exceptionnelle fracture Saxerlücke-Schwendi. Avec le temps, les glaciers, l'eau et le gel ont formé des crêtes, des parois rocheuses abruptes ainsi que des vallées où se blottissent des lacs comme le Seealpsee, le Fählensee et le Sämtisersee. Pour les alpinistes, cette région est un paradis d'escalade émaillé de noms tels que Hundstein, Meglisalp et Kreuzberge. Le Fählensee défie en permanence le dicton selon lequel le poisson est le seul animal qui grandit encore après sa mort. Par le passé, plus d'une personne a sorti des truites de taille phénoménale de ces eaux d'un bleu profond. L'auberge de montagne Bollenwees redonnera des forces aux alpinistes épuisés et aux pêcheurs revenus bredouilles en leur servant de délicieux röstis.

Contre une soif de chameau et une faim de loup.

Le mur du fond de l'auberge Äscher est en pierre véritable. L'auberge et les grottes de Wildkirchli, habitées déjà très tôt par des ours et des ermites, se trouvent au milieu de la paroi sud-est de l'Ebenalpstock, qu'il est possible d'atteindre avec le téléphérique de Wasserauen-Ebenalp.

Bien au-dessus des collines, entre Steinegg et Fähnernspitz, se trouve la pittoresque auberge de montagne Eggli, avec une ferme qui, avec sa vue fantastique et son atmosphère conviviale, a du mal à persuader les visiteurs de continuer leur randonnée. Avec une densité de restaurants presque incroyable, il est inutile d'emporter des provisions lors des randonnées. Même les personnes réticentes à l'exercice physique n'hésitent pas à gravir des chemins abrupts pour découvrir certaines perles culinaires telles que la « Südwooscht » (saucisse bouillie) et les « Chääsmageroone » à l'« Epfelmues » (macaronis au fromage servis avec de la compote de pomme).

Des sensations fortes à des hauteurs élevées.

Le parc de tyroliennes au pied du Kronberg promet également une belle expérience. Il faut du courage, de l'habileté et de la concentration. Les enfants à partir de six ans, dès lors qu'ils sont accompagnés, peuvent s'amuser sur 25 tyroliennes et 55 éléments d'escalade.

Il est moins nécessaire d'être sportif sur les onze chemins de ronde. Ces circuits circulaires tranquilles et balisés en blanc permettent aux promeneurs de découvrir les villages les uns après les autres en 2 heures maximum.

Pieds nus à travers champs.

Le sentier pieds nus de Jakobsbad à Contenbad est un sentier de randonnée spécial dans la vallée. Dès que vous enlevez vos chaussures et vos chaussettes, vous êtes surpris par ces sensations inédites que procure le fait de marcher pieds nus. Prés et ruisseaux alternent avec de petits tronçons de chemins caillouteux ou recouverts d'asphalte. A mi-chemin, au niveau de Toobeschopf, se trouve une fontaine de bain à bras conçue par le Dr Kneipp. Le chemin se poursuit à travers les paysages de tourbière et vous pouvez crapahuter dans la boue à votre guise. Un bain de pieds vous attend en fin de parcours – et plusieurs terrasses de restaurants vous invitent à vous arrêter en cours de route.

Des découvertes en cours de route : la fabrication du fromage d'alpage.

Pendant la saison des alpages (de début juin à la fin du mois d'août), vous pouvez découvrir dans le domaine des dix Alpes, dispersées dans tout l'Alpstein, comment les armaillis fabriquent tous les jours du fromage. Les outils tels que le « Brecher » (instrument de brassage en métal avec un manche en bois), le « Kessi » (récipient ouvert en cuivre) et le « Werb » (récipient pour presser et former le fromage frais) ont certes des noms aux consonances anciennes, mais vous pouvez cependant voir comment une miche de fromage est fabriquée à partir de litres du meilleur lait des Alpes dans le respect des exigences d'hygiène et de qualité les plus modernes.

Arriver et séjourner gratuitement.

Si vous passez trois nuits ou plus dans la même auberge de l'Appenzell, vous pouvez bénéficier d'une carte de loisirs de la région. Les clients disposent ainsi de 20 offres gratuites : des balades gratuites dans les 15 zones des chemins de fer de l'Appenzell, des trajets gratuits en téléphérique (Kronberg, Hoher Kasten et Ebenalp), ainsi que des entrées dans les musées, les piscines et les autres centres de loisirs. Viennent s'ajouter des offres spéciales, telles que la location gratuite pour une journée de vélo en été et de raquettes en hiver.

Lors de la réservation de trois nuits ou plus, vous bénéficiez également du transport gratuit depuis et vers votre domicile en Suisse en transports en commun (2^{de} classe) et du transport gratuit de vos bagages depuis votre porte d'entrée jusqu'à l'hébergement de votre choix. Une offre presque irrésistible !

Des informations sur cette offre unique sont disponibles auprès d'Appenzellerland Tourismus AI, appenzell.ch/grüninsgrüne

Mode de transport.

Chemins de fers appenzellois	www.appenzellerbahnen.ch
Car postal St. Gall – Appenzell PubliCar inclus	www.postauto.ch
Hoher Kasten Drehrestaurant u. Seilbahn AG	www.hoherkasten.ch
Téléphérique Jakobsbad – Kronberg AG	www.kronberg.ch
Säntis-Schwebebahn AG	www.saentisbahn.ch
Téléphérique Alp Sigel	www.alpsigel.ch
Téléphérique Frömsen-Staubern	www.staubern.ch

Sentiers de randonnée à thème.

Sentier pieds nus	Jakobsbad – Contenbad	1½ h
Sentiers	autour de chaque village en formule tout compris	env. 1 h
Chlustobelweg	Weissbad – Brülisau	1 h
Chemin « Pfeff ond Lisch »	Steig, Appenzell – Schlatt	1½ h

Vous trouverez d'autres suggestions de randonnées sur appenzell.ch/wandervorschlaege

Randonnées hivernales.

Sentiers de randonnée hivernale agréables avec et sans raquettes à travers un paysage vallonné unique : appenzell.ch/schneeschuhrouten

Toutes les autres offres d'hiver sur appenzell.ch/winter

Application appenzelloise.

Combien de temps dure la randonnée ? Vous pouvez désormais répondre à cette question à tout moment. Avec l'application Appenzellerland Tourismus AI, tous les guides de la région peuvent être interrogés en quelques secondes.

Téléchargement pour Apple et Android :



Trucs et astuces.

État actuel des chemins de randonnée de l'Alpstein	appenzell.ch/wegstatus
Suggestions de randonnées avec cartes	appenzell.ch/wandervorschlaege
Panneaux indicateurs dans l'intérieur du pays	appenzell.ch/wanderzeiten
Films « Alpstein vu d'en haut »	appenzell.ch/alpsteinvonoben
Webcams dans et autour d'Appenzell	appenzell.ch/webcams
Informations en un clin d'œil pour connaître les auberges de montagne et les téléphériques ouverts dans l'Alpstein.	alpstein.ch

Avis aux éditeurs.

Les images actuelles peuvent être demandées auprès d'Appenzellerland Tourismus AI. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter :

Appenzellerland Tourismus AI

Ivana Alther-Schönenberger, chef de projet communication

Hauptgasse 38, CH-9050 Appenzell

Ligne directe +41 71 788 96 40

marketing@appenzell.ch