

BEST OF WANDERN

LE MEILLEUR DE LA RANDONNÉE



www.best-of-wandern.de

Vivez
la randonnée en

Allemagne

Luxembourg

France

Autriche

Suisse

NOUVELLES DESTINATIONS

- Les Dolomites de Lienz
- La Vallée de Tannheim
- Le Parc naturel régional des Vosges du Nord

NOUVEAU PARTENAIRE

Chaussures
Scarpa

...parce qu'une bonne organisation de randonnée ne laisse rien au hasard!

les partenaires de Best of Wandern (BoW) :



Le panorama des Dolomites de Lienz, pour le plaisir des yeux

SOMMAIRE BoW (prononcez «bove»)

	Page		Page
Le monde de BoW en images	1-5	Idées circuits – Parc naturel régional des Vosges du Nord	28-29
8 régions – 8 expériences de randonnée	6-8	Idées circuits – Haute Forêt-Noire	30-31
On recherche: Casting de randonneurs 2011	11	Idées circuits – Surselva	32-33
Et après la randonnée? Événements BoW 2011	13-14	Idées circuits – Vallée de Tannheim	34-35
Les nouveautés du centre équip'rando (test centaer)	16-17	Idées circuits – Alpes d'Ammergau	36-37
Les nouveautés de la saison 2011	18	Idées circuits – Dolomites de Lienz	38-39
Idées circuits – Winterberg	20-21	Avec DERTOUR,	
Idées circuits – Région du Mullerthal	24-25	organisez vos séjours randonnée	40

IMPRESSUM

Réalisation / Rédaction: Best of Wandern, Verena Weiße, directrice et propriétaire de la marque, Erpelerstraße 45, 50939 Cologne, téléphone: 0221 / 2824406, e-mail: info@best-of-wandern.de

Textes et photos: Thomas Bichler, www.seeundberge.de, Hochschwarzwald Tourismus GmbH, VAUDE Sport GmbH & Co. KG, Ammergauer Alpen GmbH, Surselva Tourismus AG et VivaTrail.ch, Tourismusverband Tannheimer Tal, Parc naturel régional des Vosges du Nord

Cartographie: Christian Schlag

Tirage: 55.000 exemplaires

Ce document comprend les informations collectées auprès des partenaires en janvier 2011. Malgré tout le soin apporté à sa réalisation, ce document peut contenir des erreurs d'impression dont l'agence de Verena Weisse ne saurait être tenue pour responsable. Les prix de séjour sont susceptibles d'être modifiés. Ce document n'est pas contractuel.





La cascade du Schiessentümpel
sur le parcours du Mullerthal Trail

Best of Wandern – Un partenariat moderne au service des randonneurs

Randonnée puissance 18

Nous sommes LE partenariat européen pour la randonnée, qui réunit des destinations de randonnée, des fabricants d'équipements, des agences de voyage et des sociétés/ou sites de vente en ligne.

Nous proposons des expériences uniques, des idées novatrices, un service de randonnée, des manifestations exceptionnelles, des conseils pour l'organisation d'excursions et des conseils techniques.

Nous avons sélectionné les régions et les équipements de marque et nous vous invitons à les découvrir.

Testez sans acheter : nos destinations de randonnée proposent un service gratuit de prêt d'équipements de marque dans leur Test center (centre équip'rando). Empruntez votre équipement, et testez le en plein nature.

Un paysage plein de mystères dans le Parc naturel régional des Vosges du Nord / Alsace-Lorraine



Sur les sentiers de Haute Forêt-Noire





Randonnée dans la neige à Winterberg



Circuit de randonnée dans la Vallée de Tannheim



Vues pittoresques de la Vallée de Tannheim



Rencontres insolites dans le Parc naturel régional des Vosges du Nord



8 sites exceptionnels dans 5 pays



Randonnée en raquettes
dans les Alpes d'Ammergau

8 régions – 8 expériences de randonnée

Thomas Bichler, rédacteur et photographe de Best of Wandern, est parti à la découverte des plus beaux coins de nos régions partenaires, en prévision de la tournée Casting de randonneurs.



Winterberg

Quelques minutes après le lever du soleil près de la source de la Lenne. Pas un être humain à l'horizon. Autour de moi un silence absolu, rompu seulement par le léger cliquetis de mon appareil photo. Les ombres s'allongent sur les hauts plateaux couverts de bruyère, les premiers rayons du soleil effleurent les cimes des bouleaux et des sapins qui se dressent par-ci par-là. Petit à petit, des bruits se font entendre dans l'air limpide. Bientôt les premiers randonneurs apparaissent. Je remballe mes affaires et j'attaque la descente du Kahler Asten pour gagner la vallée de la Renau, encore dans l'ombre, puis je remonte sur l'autre versant en haletant et en maudissant un bref instant le lourd équipement photo qui pèse dans mon dos; enfin, arrivé sur l'Altastenberg, je m'allonge dans l'herbe. J'avoue que je ne suis pas arrivé très loin. Mais il y a une raison à cela. L'agitation n'a pas sa place dans le Haut-Sauerland. Au programme pour celui ou celle qui veut s'accorder quatre, ou mieux, cinq jours de vacances: emprunter le sentier d'altitude autour du Winterberg, grimper sur le Clemensberg, se balader à travers la haute lande, respirez le silence dans la vallée de l'Orke ou encore admirer la vue sur les mille montagnes au sommet de la Ziegenhelle et passer la nuit dans de confortables auberges à colombages.

Région du Mullerthal



Certains lieux feraient presque oublier la randonnée. La cascade du Schies-sentümpel, dans le Mullerthal, se prête parfaitement à la rêverie. bercé par le clapotis de l'eau, le promeneur se prend à observer les merles d'eau qui chassent et à laisser son regard errer sur les rochers alentour, s'attarder sur une tige de lierre qui se balance dans le vent, ou suivre une feuille emportée par le ruisseau. S'il parvient à s'arracher à sa contemplation, il pourra emprunter l'arche audacieuse du pont de pierre et gagner d'autres formations rocheuses à travers une forêt aux teintes vert clair. Il hésitera un moment avant que ses yeux ne s'habituent aux ténèbres soudaines de gorges parfois si étroites que la lumière du jour n'y pénètre pratiquement jamais jusqu'au sol. On se croirait presque dans une grotte : on emprunte quelques marches étroites pour contourner un rocher, on revient à la lumière du jour, puis on découvre le « gouffre » suivant et l'on replonge dans ce labyrinthe de pierre qui semble irréel. Plus moyen de s'échapper.

Parc naturel régional des Vosges du Nord



C'est dans la partie la plus septentrionale de l'Alsace, à la frontière avec la Lorraine, que m'a pris la fièvre de l'explorateur et de l'aventurier. Une multitude de châteaux forts spectaculaires s'alignent ici comme les perles d'un collier. Au Löwenstein, les lève-tôt seront récompensés par un lever de soleil exceptionnel sur les innombrables sommets arrondis des Vosges du Nord, qui se prolongent sans interruption jusqu'à la forêt du Palatinat. En point de mire dans la lumière matinale resplendit le château du Fleckenstein, auquel on accède ensuite par le Sentier des Roches, dont le tracé est tout à fait captivant. Fabuleux! Mais ce n'est qu'un point de départ pour de magnifiques randonnées vers d'autres châteaux forts. Pour trouver la tranquillité, rendez-vous sur les sentiers idylliques autour du château de La Petite Pierre; à Meisenthal, vous découvrirez les secrets de la fabrication du verre et du cristal et dans le Pays de Bitche, vous pourrez parcourir les immenses forêts de pins et admirer le ciel dans les plans d'eau (dont certains sont ouverts à la baignade). Dans cette région, chemins et sentiers ne manquent pas. La nature est préservée.

Haute Forêt-Noire



Plonger ou grimper ? Westweg ou Schluchtensteig ? Le mieux, c'est de faire les deux, en empruntant le réseau régional dense de sentiers qui relie le Feldberg, le lac du Schluchsee et le lac du Titisee. Le Westweg fait partie depuis plus d'un siècle des sentiers de randonnée « cultes » d'Allemagne; en tant que sentier d'altitude classique, il traverse dans ses deux variantes tous les sommets importants de Haute Forêt-Noire. Quelle que soit la direction empruntée, il ne quitte pas les crêtes. Par temps clair, on peut même apercevoir les Alpes à l'horizon. Quant au Schluchtensteig, il fait exactement le contraire. Ici, ce sont les gorges profondes de la Wutach qui émerveilleront les promeneurs. Des sentiers étroits serpentent le long de parois rocheuses, à proximité de rapides et de cascades et à travers des forêts à la végétation luxuriante. Pour finalement atteindre après plusieurs jours de randonnée fascinants, au pied du défilé rocheux, le Bildstein, dressé au-dessus du lac du Schluchsee qui scintille sous le soleil. Ici, le contraste est au rendez-vous pour une expérience de randonnée sans pareil.



Le nom de cette région située sur les rives du jeune Rhin fait déjà résonner à lui seul des accents de nostalgie et d'aventure de la montagne. Les randonnées dans la Surselva, un nom prédestiné qui signifie « sur la forêt », offrent ainsi la promesse de panoramas sublimes sur l'impressionnant massif des Grisons. Des vallées alpines fleuries et paisibles entre des glaciers bleus aux reflets chatoyants qui s'avancent sur les versants sauvages tout en haut et les tumultueuses gorges du Rhin tout en bas : un décor idéal pour des randonnées familiales avec un mélange savamment dosé d'aventure et de détente. Dans la région du Rhin supérieur, on mise beaucoup sur les familles avec enfants : qu'il s'agisse de participer à des courses d'orientation passionnantes ou de partir à la découverte des châteaux, d'escalader des sommets accessibles aux enfants en été ou de marcher dans la neige fraîche avec des raquettes en hiver, dans ce terrain de jeux de haute montagne, la question « c'est encore loin ? » ne se pose sûrement jamais!

Surselva



Alpes d'Ammergau



Été comme hiver, les Alpes d'Ammergau s'affichent comme une région de randonnée. Avec les raquettes à neige, les chaussures de randonnée, les vestes et autres sacs à dos proposés par les test centers Best of Wandern, vous serez parfaitement équipés. Vous trouverez des chemins de randonnée hivernale tout à fait sublimes autour du château de Linderhof. Ce bijou baroque, que Louis II fit construire dans la nature au romantisme sauvage de la vallée de Graswang, vient très souvent couronner les excursions d'hiver dans les Alpes d'Ammergau. Ceux qui souhaitent démarrer plus calmement découvrent les joies de la randonnée en hiver lors de balades prolongées dans la vallée de l'Ammer. Le circuit autour du lac Soier See et les chemins dégagés le long de l'Ammer, de Ettal à Unterammergau, font partie des excursions les plus simples, mais tout de même divertissantes. Autre idée de circuit, celui de l'Altherrenweg, entre Oberammergau et Unterammergau, qui offre de superbes vues sur toute la vallée de l'Ammer.

La plus belle vallée d'altitude d'Europe et la région de randonnée la plus populaire d'Autriche. La Vallée de Tannheim doit notamment cette popularité à ses « trois niveaux ». Selon son humeur, il est possible d'organiser chacune de ses journées de façon différente. Balades faciles dans la vallée, excursions de difficulté moyenne sur les sentiers d'altitude qui offrent des panoramas multiples, ou encore escalade de sommets alpins à 2000 m d'altitude sur les monts de Tannheim et dans l'Allgäu : il y en a pour tous les âges, tous les goûts et tous les niveaux. Tout comme la Surselva, la vallée de Tannheim mise également sur les vacanciers accompagnés d'enfants. Les amateurs d'exploration et de découverte trouveront leur bonheur au Neunerköpfle. Les fans de baignade préféreront le lac de Vilsalpsee et celui de Haldensee et les audacieux s'essaieront à l'une des trois via ferrata de la région. Et après l'effort, le réconfort avec les spécialités régionales, par exemple les délicieuses « Kaiserschmarren », ou crêpes de l'empereur, à déguster dans un refuge d'alpage pittoresque.

Vallée de Tannheim



Dolomites de Lienz



Ceux qui recherchent la poussée d'adrénaline se rendent au-delà de la crête principale des Alpes, vers le Sud, et s'attaquent à l'ascension des clochetons rocheux sauvages aux formes étranges des Dolomites de Lienz. Tout autour du Laserzsee, à la beauté quasi mystique, plusieurs parcours s'ouvrent en même temps : du circuit d'escalade plutôt facile pour les débutants à la vertigineuse via ferrata sur des parois verticales. Pour ceux qui veulent avancer avec précaution, le mieux est de descendre quelques jours au refuge de Karlsbad. À proximité immédiate du refuge, on peut s'exercer tranquillement sur la voie d'escalade au-dessus du Laserzsee avant de passer aux choses plus sérieuses. Les contreforts des Hohe Tauern, de l'autre côté de la vallée, se prêtent également très bien à une « entrée en matière ». Bien au-dessus des toits de la ville de Lienz, comme une invitation à la détente, des chemins de randonnée s'avancent à travers des forêts de mélèzes et des tapis de roses des Alpes jusqu'aux sommets du chaînon de Schober, qui culminent à 3000 m d'altitude.



Mit DERTOUR auf Entdeckungstour



Erleben und genießen Sie mit DERTOUR Radreisen und Aktivurlaub die vielfältige und faszinierende Natur zu Fuß, per Rad oder beim actionreichen Outdoor-Abenteuer!

- **Großes Angebot an Rad- und Wandertouren in ganz Europa**
- **Premium Rad- und Wandertouren mit dem gewissen Etwas**
- **Mehr als 20 verschiedene traditionelle und moderne Sportarten**

Best of Wandern – Ammergauer Alpen

Das satte Grün der Wiesen und Wälder, die sich lieblich dahin schlängelnde Ammer und die mal sanft und mal sehr rau anmutenden Berge garantieren Naturerlebnis pur im Wandergebiet Ammergauer Alpen.

Bad Kohlgrub Hotel Schillingshof ◆◆◆

2 Nächte inkl. Frühstück, kostenfreie Wanderausrüstung (Wanderschuhe, Wanderstöcke, Rucksäcke u.v.m.) zum Ausleihen und Testen

Pro Person im DZ ab **€ 140**

Weitere Informationen und Buchung in Ihrem Reisebüro oder unter www.dertour.de

... und Sie bestimmen,
wo's langgeht.

Men's Lamour Jacket, Men's Pacidarc Jacket
Sac à dos Brenta 38, Jura 88

Sac à dos BRENTA 38

- > sac complet, très fonctionnel
- > réglage rapide et simple des bretelles
- > boussole, housse de pluie, matelas pour s'asseoir, sortie pour le système d'hydratation...etc.

THE SPIRIT OF
MOUNTAIN SPORTS



Equipements innovants pour l'alpinisme, le cyclisme et pour la ville : www.vaude.com



Casting de randonneurs 2011

Équipement, Fun, Photo – du 17 au 26 juin, soyez au rendez-vous. Les équipements les plus modernes, du sac à dos aux chaussures de marche, que VOUS aurez le plaisir de tester en pleine nature. De bons moments à passer dans quatre régions d'Europe différentes, qui VOUS accueillent et se dévoilent pour VOUS faire vivre des expériences de randonnée uniques.

Une séance photo « on stage » et « on tour », pour immortaliser VOTRE meilleur équipement, VOTRE plus beau regard, VOTRE vraie passion pour la randonnée. Vous êtes partant ? Alors soyez candidat dès maintenant pour devenir « Profil du randonneur 2011 ».

> Qu'est-ce qu'un casting de randonneurs ?

Un amateur de randonnée se prête à un reportage photo qui se déroulera du 17 au 26 juin à travers quatre régions Best of Wandern.

> Best of Wandern, c'est quoi ?

Un partenariat international entre des fabricants d'équipements de randonnée, et des destinations touristiques qui prêtent gratuitement à leurs visiteurs ce matériel de randonnée.

> quel profil pour cette séance photos ?

Être prêt à se faire photographe, en pleine activité, et avoir du temps. Autoriser le réseau du Meilleur de la randonnée à utiliser mon image pour promouvoir la randonnée.

> Mais je ne suis pas mannequin !

Il ne s'agit pas d'être parfait. Nous recherchons des personnages, peu importe l'âge, la taille, qu'ils soit femme, homme, débutants ou globe-trotters : l'essentiel est d'avoir envie de nous mettre à l'épreuve.

> A quelles conditions ?

Le trajet aller et retour (à la première destination, et depuis la dernière visitée) depuis votre domicile est à vos frais, mais le reste (hébergement, nourriture) est pris en charge par Best of Wandern avec le transfert entre les différentes régions, en collaboration avec la Deutsche Bahn (société allemande de voyages en train).

> Et pour l'aventure, dans quelle direction ?

La tournée Moyenne montagne part du Winterberg dans le Haut-Sauerland pour aller jusqu'en Haute Forêt-Noire, en passant par la région du Mullerthal au Luxembourg et les Vosges du Nord en France. La tournée des Alpes commence dans les Dolomites de Lienz (dans l'est du Tyrol) et passe par les Alpes d'Ammergau (Haute-Bavière), la vallée de Tannheim (Tyrol) et la Surselva (canton des Grisons, Suisse).

Laquelle des deux a votre préférence ?

> Comment poser ma candidature ?

Par Internet auprès de Verena Weißer, à l'adresse info@best-of-wandern.de, via Facebook et nos partenaires médias, dès maintenant et jusqu'à fin avril au plus tard, en joignant :

- cinq à dix photos très expressives de vous en train de randonner, en pleine nature, en train de profiter du plaisir des loisirs de plein air;
- un texte court décrivant votre type de randonnée préféré;
- un texte vous présentant – petite biographie et centres d'intérêt – en quelques mots.

Bonne chance !



ab **39** Euro

Deutschland

Österreich

Entspannt, direkt und günstig zum Wandern in Österreich.

Die Bahn bringt Sie direkt in die schönsten Alpenregionen, ohne Stress und ohne Stau. Z. B. nach St. Anton/Arlberg, Bad Gastein, Imst-Pitztal, Innsbruck, Ötztal oder Schladming. Jeden Tag 33 Direktverbindungen nach Österreich, z. B. ab Köln, Frankfurt, Berlin, Stuttgart oder München. Mit dem Europa-Spezial bereits ab 39 Euro. Kurze Strecken sogar noch günstiger. Z. B. München-St. Anton/A. ab 19 Euro! Mit der BahnCard 25 zusätzlich 25% Rabatt. Familienwandertipp: Eigene Kinder und Enkelkinder unter 15 Jahren reisen kostenlos mit. Das Europa-Spezial gibt es, solange der Vorrat reicht. Überall, wo es Fahrkarten gibt und unter www.bahn.de

Die Bahn macht mobil.

Et après la randonnée ?
Les principaux **événements BoW 2011**
Sport, passion et culture
dans les destinations Best of Wandern :
une sélection de manifestations des 12
prochains mois, présentés par
Caroline Opp, de Best of Wandern



Dolomites de Lienz

Figurentheaterfestival Fantasima (du 18 au 20 mars 2011)

Qu'est-ce qu'un festival de « théâtre de figures » ? Du théâtre pour petits et grands. Le théâtre de figures regroupe aussi bien le théâtre de marionnettes avec des marionnettes à main ou à tiges que le théâtre d'ombres ou d'objets. Pour cette manifestation, la ville de Lienz s'est inspirée de l'exemple du festival Figurentheaterfestival de Wels.

Pour cette 5e édition de Fantasima, le festival international de théâtre de figures de Lienz, les familles auront l'embaras du choix: des troupes de théâtre venues de toute l'Europe seront présentes. Durant trois jours, elles feront la démonstration de leur savoir-faire lors de diverses pièces et représentations. D'autres infos sur www.stadtkultur.at

Winterberg

Dirt Masters Freeride Festival, du 2 au 5 juin 2011

Le Crankworx Festival, au Canada, est « le plus grand terrain de jeu et d'aventure du monde pour les mountainbikers ». Celui de Winterberg n'a rien à lui envier. Le Dirt Masters Freeride Festival fait figure de « Crankworx européen ». Le plus grand festival de freeride d'Europe attire chaque année plus de 1000 participants venus du monde entier et jusqu'à 30000 spectateurs. Au programme: créativité, audace et exécution de sauts pleine de style au-dessus de différents éléments.

www.dirtmasters-festival.de



Alpes d'Ammergau

2011: anniversaire de la mort du roi Louis II

Le 125e anniversaire de la mort du roi Louis II sera célébré le 13 juin 2011. L'année 2011 a été déclarée année de commémoration en hommage au roi Louis II, le roi des contes de fée. À travers différentes expositions, visites guidées et manifestations, le château de Linderhof retrace ainsi avec un nouveau regard l'histoire du roi Louis II. À cette occasion, l'administration des châteaux de Bavière ouvre pour la première fois les portes jusqu'ici closes du pavillon du roi aux curieux. Pour en savoir plus sur cet événement et les autres manifestations autour de l'année Louis II : www.ammergauer-alpen.de



Surselva

Course de montagne & marche nordique à Brigels (13 juin 2011)

La traditionnelle course de montagne et de marche nordique de Brigels a lieu le lundi de Pentecôte et relie Brigels à Tavanasa en 9 kilomètres environ pour la course de montagne et 7,5 kilomètres pour la marche nordique, avec un dénivelé de près de 500 m. Une course plus courte à Brigels même est également prévue pour les enfants. Pour en savoir plus sur la manifestation et les conditions d'inscription, voir le site :

www.berglauf-brigels.ch

Région du Mullerthal

World Balloon Trophy du 27 au 31 juillet à Echternach

Compétition internationale de ballons à air chaud organisée autour de la ville d'Echternach. Le lac d'Echternach sert de point de départ et d'arrivée à la course : de quoi en mettre plein la vue aux petits comme aux plus grands. Au sol comme dans le ciel, ces montgolfières multicolores offrent un merveilleux spectacle. Point d'orgue de la manifestation le samedi soir avec le « night glow » et le feu d'artifice sur le lac. L'entrée est gratuite. www.echternachfestival.lu



Parc naturel régional des Vosges du Nord

Semaine des charbonniers du Fleckenstein (Lembach) du 29 juillet au 7 août 2011

Chaque année, au pied de l'impressionnante ruine du château de Fleckenstein, deux énormes meules sont dressées pour fabriquer du charbon de bois comme le faisaient nos ancêtres. Les visiteurs peuvent ainsi en apprendre plus sur le montage et l'allumage d'une meule de charbon de bois. Étant donné que les charbonniers sont à l'œuvre jour et nuit, il est possible de suivre le processus de carbonisation sur plusieurs jours. La semaine des charbonniers s'achève avec l'ouverture de la meule et la vente de charbon de bois prêt à l'emploi. De nombreux circuits de randonnée partant du Fleckenstein (qui aboutissent notamment à la Maison de la biosphère à Fischbach, dans le Palatinat, au Pays des rochers de Dahn) sont très bien balisés et entretenus par le Club Vosgien. www.tourisme-nordalsace.fr

Haute Forêt-Noire

VAUDE MountainBIKE Trans Schwarzwald (du 17 au 21 août 2011)

Le Vaude MountainBIKE Trans Schwarzwald se déroulera pour la cinquième fois entre le 15 et 21 août 2011. En sept étapes, les participants devront parcourir une distance totale de 550 km, avec un dénivelé cumulé de 14800 mètres.

Si vous étiez persuadé que le mountainbike se pratiquait exclusivement dans les Alpes, vous vous trompez. Depuis 2006, Vaude et MountainBIKE proposent un événement sportif cycliste qui offre un très beau spectacle : le Vaude MountainBIKE Trans Schwarzwald. D'autres infos sur :

www.trans-schwarzwald.de

Vallée de Tannheim

Festival international de montgolfières + Journées d'hiver Nordic Fitness, janvier 2012

17e édition du **Festival de montgolfières** dans la vallée de Tannheim. En janvier, deux semaines durant, les montgolfières s'élancent chaque jour entre 11h et midi et remplissent le ciel de multiples couleurs qui deviennent des petits points passant au-dessus de la cime des montagnes. Point d'orgue fascinant de la manifestation, l'illumination nocturne des ballons et leur danse au rythme de mélodies classiques.

Cet événement attire des aérostats venant du monde entier, même des Émirats arabes unis.

Pour la quatrième fois, à l'occasion des journées consacrées au **Nordic Winter Fitness**, les curieux pourront tester deux jours durant les techniques et les équipements sportifs associés aux disciplines nordiques dans la vallée de Tannheim: du ski de fond à la marche nordique, en passant par la randonnée en raquettes.

www.tannheimertal.com





EVERYWHERE WITH PASSION

KAILASH GTX

KAILASH GTX WMN



Les nouveautés du Test center (centre équip'rando)

Rendez-vous dans le test center de la région du Mullerthal pour emprunter gratuitement des équipements de marque



Couteau, fourchette, ciseaux, lampe : des objets intelligents pour les loisirs de plein air par « Light my fire ». La Spork : une histoire entre les cafétérias scolaires américaines et un designer suédois (extraits traduits du New York Times, 09/2006)

Aucun couvert n'a jamais suscité autant d'attention que la Spork. Dans les restaurants universitaires, les cafétérias et les fast-foods américains, on n'imagine plus pouvoir se passer de cette cuillère 2 en 1, dotée d'un manche munie d'une fourchette à l'autre extrémité. Joachim Nordwall, designer de la société suédoise «Light my fire», ne connaissait la Spork que par des photos et des oui-dire lorsqu'on lui demande en 2003 de mettre au point un couvert spécial outdoor. « La Spork me semblait être un compromis plutôt médiocre entre la fourchette et la cuillère. Les pointes de la fourchette sont trop petites pour piquer correctement dans un morceau de viande. Et elles deviennent gênantes quand on veut manger de la soupe. », raconte-t-il.

Nordwall décide alors de séparer la fourchette et la cuillère et de donner à cet ustensile deux têtes différentes. En tant qu'ustensile de camping, il doit aussi être fabriqué en plastique résistant à la chaleur. Le designer a également l'idée de transformer l'une des pointes extérieures de la fourchette en lame de couteau.

Venu de Suède, ce produit Light my fire connaît alors un immense succès. Au cours des deux premières années, jusqu'en 2006 inclus, il s'en vendra plus d'un million dans le monde entier. Et d'autres idées pour les loisirs de plein air suivront.

Vous pouvez vous procurer dès aujourd'hui la Lunch-box et sa Spork dans tous les centres Best of Wandern.

Auteur: Caroline Opp



Les équipements des Test center (centre équip'rando)

Dans nos centres équip'rando, vous pouvez emprunter et tester gratuitement tous ces équipements de marque modernes. Venez et essayez. Et bonne randonnée !



Les produits suivants sont également disponibles dans les centres de test:

Porte-bébé Vaude
Logiciel de navigation
MagicMaps
GPS Lowrance



les partenaires de Best of Wandern (BoW) :



Collection « Sippie »
de Vaude pour les jardins d'enfants
en forêt Pour les petits amateurs de
loisirs de plein air - une découverte
de Caroline Opp



Le fabricant d'équipements de plein air Vaude propose une gamme de produits spécialement conçus pour les enfants :

la collection « Waldkindergarten » (Jardins d'enfants forestiers) s'appuie sur l'expérience acquise par la marque au sein de sa propre crèche d'entreprise. En outre, les vêtements sont conçus selon les normes de qualité de la Deutscher Bundesverband Natur- und Waldkindergärten (BvNW).

La gamme, qui se compose des sacs à dos pour enfants « Puck 10 » et des pantalons et vestes de trekking « Raccoon », se distingue par des éléments réfléchissants, des garnitures résistantes et des matériaux fonctionnels spéciaux. La collection « Puck » propose en plus des équipements qui rendraient jaloux les aventuriers plus grands eux-mêmes : une loupe optique pour regarder de plus près les petits animaux rampants, un rangement pratique pour les trésors ramassés en forêt, un coussin intégré pour s'asseoir et un fond spécialement renforcé.

Vous pouvez emprunter gratuitement dès maintenant les produits de la collection « Sippie » dans les centres BoW.

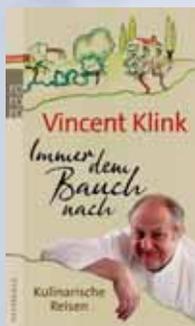
Avec toutes ces nouveautés, préparez-vous en toute sérénité à la saison de randonnée 2011

par Caroline Opp

1. À lire

Nouvelle parution au printemps 2011

Immer dem Bauch nach : voyages culinaires



Lorsque Vincent Klink (connu entre autres pour l'émission ARD Buffet) voyage, il pense surtout à une chose: le bien manger. Et il raconte tout ce qu'il a vécu dans sa quête du plaisir des papilles à travers le monde dans ce livre merveilleusement bien écrit. En bateau, avec sa tente à Venise, à la recherche d'un plat chaud chez les esquimaux dans le froid polaire, ou au Yémen, où ses hôtes se dépêchent de sacrifier une chèvre pour lui servir un petit-déjeuner : ses descriptions sont toujours pleines d'anecdotes cocasses et de rencontres étranges.

- * Poche : 224 pages
- * Date de parution : 1er avril 2011
- * Éditeur : rororo
- * ISBN-10 : 3499627140
- * ISBN-13 : 978-3499627149
- Prix : 11,99 €

2. À voir

Nouvelle parution DVD printemps 2011

Jane's Journey – Le voyage de Jane

Le Dr Jane Goodall est la fondatrice du Jane Goodall Institute for Wildlife Research, Education and Conservation, ambassadrice de la paix pour l'ONU et lauréate d'un Bambi Award 2010. Mais elle est surtout l'une des femmes les plus remarquables de notre époque. Elle s'est donné pour mission dans la vie d'étudier les chimpanzés et de promouvoir un plus grand respect de l'environnement. « Nous sommes l'espèce la plus intelligente qui ait jamais vécu sur cette Terre. Alors comment se fait-il que nous détruisions la seule planète que nous ayons? » Jane's Journey raconte la vie de cette femme dans sa région natale du Sud de l'Angleterre et dans son pays d'adoption, la Tanzanie. Même des stars d'Hollywood comme Angelina Jolie et Pierce Brosnan ne se font pas prier pour raconter leur rencontre avec Jane Goodall et l'influence qu'elle a eue sur eux.

3. À avoir

Des produits qui font battre plus fort le cœur des amateurs de plein air

Bergans Veste triple couche Filefjell

Elle représente depuis longtemps un symbole pour les passionnés de plein air: la veste triple couche. Elle est la seule à l'eau

tout en laissant respirer le corps.

C'est aussi la compagne idéale pour les activités qui font transpirer dans les climats hostiles.

Bergans a mis sur le marché une compagne particulièrement performante: la Filefjell se compose d'une membrane textile Dermizax. Cette matière est non seulement la plus respirante actuellement présente sur le marché, mais elle se révèle aussi particulièrement extensible et offre ainsi aux sportifs de plein air une liberté de mouvement maximale. La meilleure des compagnes en toute saison et pour toutes les activités possibles et imaginables, qui porte le nom d'un col des montagnes norvégiennes.



Bergans

OF NORWAY



LUSTER JACKET

Diese leichte Jacke aus 3-lagigem Dermizax™ Stretch hält auch bei rauem Wetter trocken und sorgt für den nötigen Schutz. Hier werden Strapazierfähigkeit, Komfort und geschmackvolles Design kombiniert, wodurch sich die Jacke für ein breites Spektrum an Aktivitäten eignet.

Als Damen- und Herrenmodell erhältlich.

Alle unsere Produkte finden Sie unter www.bergans.de

FOTO: ASGEIR HELGESTAD



Seit über 100 Jahren ist Bergans of Norway führend bei funktioneller und hochwertiger Outdoor-Ausrüstung.



Idées circuits – Winterberg



Difficulté RANDONNÉE / moyenne

Départ Kahler Asten (belvédère) / Arrivée Siedlinghausen (parking de l'église)

Dénivelé / Distance 170 m / 16 km

1 Randonnée descente du Kahler Asten – Siedlinghausen

Le Kahler Asten ① est le point culminant de Rhénanie du Nord-Westphalie. Seul le Langenberg à la frontière avec le Land de Hesse fait 2 mètres de plus, mais cette hauteur correspond à peu près à celle du belvédère. En haut de la plate-forme, vous pourrez donc admirer un panorama à 360 degrés sur

2 Chemin de randonnée certifié Premium « Grenzweg Langewiese – Hoheleye – Kahler Asten »

Départ de la quatrième étape du Winterberger Hochtour; en hiver, le départ du chemin de randonnée hivernale Premium sur le Kahler Asten est situé au Hoheleye ①. En partant du parking randonnée, les balises bleues du chemin d'hiver indiquent un court chemin d'accès au Rothaarsteig, dont le trajet est ici



Difficulté RANDONNÉE / moyenne

Départ Hoheleye (parking randonnée) / Arrivée Kahler Asten

Dénivelé / Distance 250 m en montée / 7 km

toute la région. Comme c'est souvent le cas sur les plus hautes montagnes, on ne sait plus où regarder. Les chaînes de montagnes se succèdent sans fin jusqu'à l'horizon et l'œil ne s'arrête jamais sur un point précis. Le superbe paysage traversé durant cette randonnée en descente semble plus concret, avec cette première étape du Winterberger Hochtour qui mène jusqu'à Siedlinghausen et commence par une descente de 200 mètres sur le versant Nord jusque dans la vallée de la Renau.

La randonnée se poursuit avec une courte montée intermédiaire vers l'Altastenberg ②, qui peut aussi être atteint directement et sans remonter en passant par un raccourci, puis une belle promenade à travers les prés et les bois jusqu'à la source Antonius au Großes Bildchen ③. En bas, au niveau du Schafsbrücke ④, une deuxième montée vers le Himmelskrone ⑤ échauffe les muscles, avant de gagner enfin, uniquement en descente et en passant par Silbach ⑥ et la vallée de la Namenlose, l'arrivée à Siedlinghausen ⑦.

parallèle au Winterberger Hochtour jusqu'au Kahler Asten. Après plusieurs montées et descentes vivifiantes, en hiver sur un chemin enneigé empreint de romantisme, vous longerez la crête principale de la chaîne du Rothaargebirge jusqu'à Langewiese ②. Le Grenzweg gagne de plus en plus en altitude, passe le Gerkenstein et atteint, avec une vue sublime, Lenneplätze. À proximité de la Landwehr commence la montée finale (non dégagée en hiver) vers la source de la Lenne au bord du large plateau du Kahler Asten. Ensuite, le chemin vers le belvédère ⑤ au point culminant est un vrai jeu d'enfant, hiver comme été. Pour aller visiter le musée des sports d'hiver à Neuastenberg ③, quittez le chemin de la crête avant le Gerkenstein; vous retrouverez ce parcours à Lenneplätze ④. Sur le versant Nord, là où, en hiver, les skieurs laissent leurs traces dans la neige, le Rothaarsteig dévale la pente en été, traverse le Bremberg et le Poppenberg, très prisés par les skieurs, et, après le tremplin de saut à ski du Herloh, relie le centre ville de Winterberg.



3 Randonnée dans la haute lande de la Ruhr à l'Orke

Sur le Clemensberg, au-dessus de Hildfeld, mille montagnes s'étendent sous vos yeux. Une bonne raison pour essayer de les compter, si le temps est clair. Ceci exige une bonne mise en condition : votre randonnée commence donc à Siedlinghausen ①, en suivant les panneaux du Winterberger Hochtour pour monter au Hoher Hagen ② puis redescendre dans la vallée de la Ruhr vers Niedersfeld. Un parfait échauffement pour attaquer maintenant l'ascension du Clemensberg, qui culmine à 838 mètres. Après avoir passé le Biggenstein et le Rappelspring, vous atteignez la haute lande. Ici, les collectionneurs de sommets doivent absolument faire un crochet par le Langenberg, la plus haute montagne de Rhénanie du Nord-Westphalie, avant de viser le Gipfelkreuz ③ d'un blanc éclatant et sa vue légendaire. Non moins intéressant, le paysage environnant de la haute lande, le « Neuer Hagen », dont la flore subalpine et les hautes tourbières s'étendent du sommet jusqu'à la source Hoppeckequelle ④.

De Hildfeld ⑤ au pied du Clemensberg, vous traversez les charmants vallons de Hilleet Gröne vers Grönenbach



Difficulté RANDONNÉE / alpine

Départ Siedlinghausen (parking de l'église)

Arrivée Elkeringhausen (Haus des Gastes)

Dénivelé / Distance env. 750 m / 24,5 km

⑥. Sur la crête principale, vous croiserez le Rothaarsteig, avant de redescendre une dernière fois vers Elkeringhausen ⑦.



4 La mystérieuse Ziegenhelle dans le Sauerland

Dans cette longue randonnée qui part d'Elkeringhausen ①, passe par Züschen et revient sur la crête principale de la chaîne du Rothaargebirge pour arriver à Hoheleye, le Winterberger Hochtour se présente sous un jour plus mystérieux. Dès la montée vers l'Alte Grimme ② sur des sentiers étroits, au-dessus des falaises et le parcours se révèle fantastique. Le calme qui règne dans la vallée déserte et solitaire de l'Orke ③ est fascinant. Les sublimes forêts d'altitude

au-dessus de Züschen ④ semblent ouvrir la porte d'un autre monde, plus préservé que d'ordinaire. Ensuite commence la longue ascension vers le belvédère de la Ziegenhelle ⑤, où le chemin légendaire et mythique de Züschen rejoint le Hochtour. Des forêts silencieuses, à l'écart de toute route et de tout village, offrent un décor idéal pour des histoires aussi bien véridiques qu'imaginaires, le long du chemin vers Mollseifen ⑥. Vous descendrez ensuite l'Odeborntal pour gagner le Zwistmühle (moulin) et la Schmelzhütte (fonderie) ⑦, avant de décrire un large arc de cercle à travers l'Hesselbachtal pour monter jusqu'à Hoheleye ⑧.



Difficulté RANDONNÉE / alpine

Départ Elkeringhausen (Haus des Gastes) / **Arrivée** Hoheleye

Dénivelé / Distance 1100 m / 34,5 km

Der perfekte Guide für unbekanntes Terrain.

Endura™ Personal Touchscreen

GPS Navigator

Abenteuer neu definiert – das ist der Endura Personal GPS Navigator von Lowrance, einem der führenden Anbieter für Outdoor-Navigationstechnologie. Benutzeroptimiert, mit vielen neuen Funktionen, kompatibel mit dem aktuellsten Karten- und Tourenmaterial.

www.lowrance.de

Endura Out&Back:
Der Unkomplizierte

Endura Safari:
Der Vielseitige

Endura Sierra:
Der Allrounder

LOWRANCE®

Seize the Day

Schöner Wandern

mit dem Tour Explorer von MagicMaps

- Detaillierte topografische Karten für Deutschland und Österreich in 2D und 3D
- Eigene Touren erstellen und bearbeiten
- Streckenprofile berechnen: Länge, Tourdauer, Steigung
- Maßstabsgetreue Karten und Profile drucken
- Touren und Karten z.B. auf Lowrance Endura GPS-Geräte übertragen



Weitere Produkte zum Thema GPS und Outdoor-Navigation finden Sie in unserem
Webshop: www.magicmaps.de

Idées circuits – Région du Mullerthal

1 Sous le signe du romantisme autour de Larochette

Le circuit de randonnée L2 suit le cours de la Manzebach et relie la charmante localité historique de Larochette au château de Meysembourg. Ce chemin offre une promenade agréable sans montées difficiles. Vous quitterez rapidement le centre ville ①, sur la place « Bleech », pour traverser la vallée de l'Ernz Blanche, avant de bifurquer vers la vallée idyllique de la Manzebach ②. Entouré de rochers et de forêts, le chemin remonte la vallée vers le château de Meysembourg ③, à voir absolument. Tout autour du château, parcs et aires de pique-nique invitent le randonneur à une pause bienvenue en pleine nature. Le chemin du retour longe la Manzebach sur une petite distance, puis s'en éloigne sur le flanc de la vallée et serpente en lacets stimulants jusqu'au point de vue de la tour de garde du Verluerekascht ④. Quel choc, en sortant de la forêt, lorsque le regard tombe sans crier gare sur les murs imposants de la ruine du château en face, par-delà les toits de la ville. Après la descente pour le retour au point de départ ①, cela vaut la peine de s'attaquer encore à la montée



Difficulté
RANDONNÉE / moyenne
Départ / Arrivée Mairie de Larochette
Distance / Durée
12 km / env. 4 h

de l'autre côté pour aller visiter la superbe ruine du château de Larochette.



2 Le Millewee – La fascination des moulins et des rochers



Difficulté RANDONNÉE / moyenne
Départ / Arrivée Consdorf, parking du moulin de Consdorf
Distance / Durée 12 km / env. 4 h

②, aux allures de carte postale, les eaux de l'Ernz Noire passent par trois torrents au-dessus d'un rocher pour se jeter ensuite dans un bassin en contrebas.

À noter : le randonneur qui aura la chance de pouvoir admirer la cascade du Schiessentümpel en période de gel en gardera un souvenir inoubliable.

En revanche, il lui faudra éviter de descendre près

de la cascade en hiver: la vue est tout aussi parfaite depuis la passerelle sécurisée. Le chemin « d'été » passe au-dessus de la rivière par un pont féérique fait de pierre et de bois, et suit son cours en direction de Müllerthal pour rejoindre le moulin de Heringen (3), le centre d'information régional, le musée du moulin et le test center BoW. Après la pause, le retour au point de départ de la randonnée au moulin de Consdorf (1) se fait en passant par les rochers de Ramelay et Schelmelay, auxquels l'érosion a donné des formes toutes plus bizarres les unes que les autres.

En empruntant le circuit de randonnée (circuit auto-pédestre) entre le moulin de Consdorf ① et le moulin de Heringen, le promeneur sera fasciné par ces deux anciens moulins et par d'impressionnantes formations rocheuses. Ce chemin captivant serpente dès le départ sur d'étroits sentiers le long de gigantesques rochers et à travers des passages exigus. Goldkaul, Goldfralay ou Eulenburg : tels sont les noms étranges de ces rochers, qui évoquent de nombreux mythes et légendes locaux, mais aussi des histoires véridiques. Près de la cascade du Schiessentümpel

3 Hallerbach et le château de Beaufort

Les ruines du château de Beaufort constituent le point de départ du circuit de randonnée B1, qui passe par de merveilleux et paisibles vallons et offre des points de vue inattendus riches en contrastes fascinants. Partant du château de Beaufort ① et des ruines de l'ancien château qui le joutent, la promenade fait le tour de cette localité en traversant un paysage millénaire. Au nord de Beaufort,

elle conduit à la petite chapelle de Klaisgen ②, avant de pénétrer dans la zone forestière de Saueruecht. Des petits ponts de bois, une végétation luxuriante faite de mousse et des fragments de roche spectaculaires ponctuent la randonnée à travers les vallées d'Hallerbach ③ et de Haupesbach ④. La différence de température et l'humidité de l'air sont très nettes lorsque l'on chemine parmi ces rochers qui semblent avoir été jetés là au hasard. De retour au château de Beaufort ①, il ne faudra pas manquer la visite des ruines de l'ancien château et la dégustation de cassero, une liqueur locale produite sur place à la main.



Difficulté RANDONNÉE / facile

Départ / Arrivée Beaufort, parking du château

Distance / Durée 10 km / env. 3,5 h



4 Le Mullerthal Trail au bord de la Sûre inférieure

Entre Echternach, Rosport et Moersdorf se trouve une section particulièrement sublime de la route 1 du Mullerthal Trail : un circuit idéal pour se balader à travers un paysage de rochers, de forêts et de prairies, observer les hérons au bord de la Sûre et profiter en chemin de la vue sur l'Allemagne au-delà de la vallée.

Partant d'Echternach ①, le sentier suit la Sûre avant de déboucher rapidement dans la forêt.

De gigantesques rochers conduisent jusqu'à la localité de Steinheim ② et vers

chapelle se trouve un café-restaurant qui offre une sympathique possibilité de pause casse-croûte. En redescendant, toujours sur le Mullerthal Trail, vous pouvez faire un crochet par le Kulturhaff Millermoler à Hinkel ⑤, où un salon de thé et la vente de produits régionaux incitent à s'attarder un petit moment. Ainsi revigoré, vous continuerez votre chemin en passant par Born, en direction de Moersdorf ⑥.

La plupart des circuits de randonnée locaux le long de la Sûre et autour des villages de la région sont aussi accessibles assez facilement en hiver.



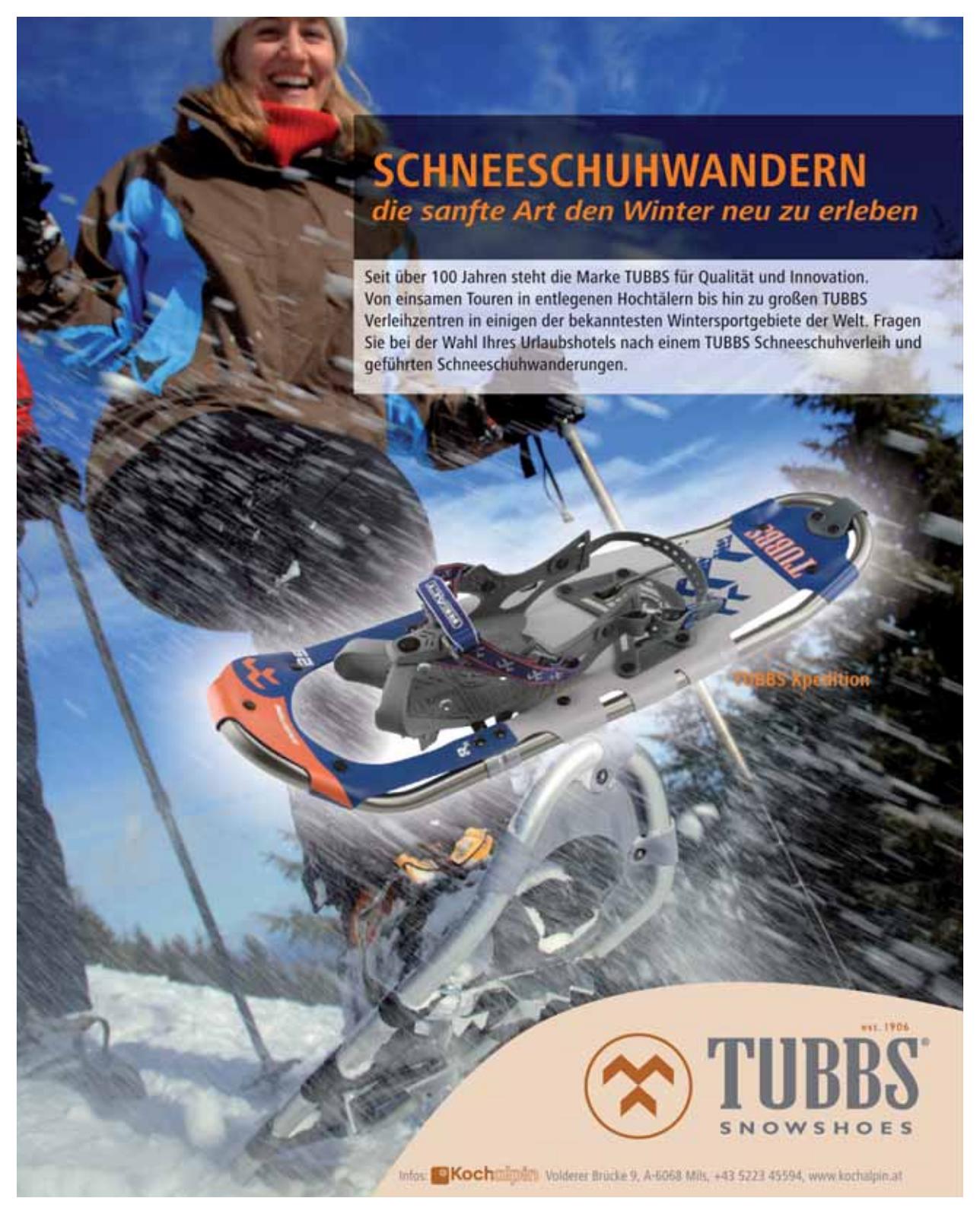
de vastes prairies offrant de superbes points de vue sur la vallée. Le chemin replonge ensuite dans la forêt enchantée.

À Rosport, le Mullerthal Trail vous amène directement vers le château Tudor ③ et son musée, puis longe à nouveau la rivière jusqu'à la chapelle de pèlerinage Girsterklaus ④, d'où vous pourrez profiter d'un magnifique panorama sur la vallée. Au-dessus de la

Difficulté RANDONNÉE / facile

Départ Echternach, gare / Arrivée Moersdorf

Distance / Durée 16 km / 5 h



SCHNEESCHUHWANDERN

die sanfte Art den Winter neu zu erleben

Seit über 100 Jahren steht die Marke TUBBS für Qualität und Innovation. Von einsamen Touren in entlegenen Hochtälern bis hin zu großen TUBBS Verleihzentren in einigen der bekanntesten Wintersportgebiete der Welt. Fragen Sie bei der Wahl Ihres Urlaubshotels nach einem TUBBS Schneeschuhverleih und geführten Schneeschuhwanderungen.

TUBBS Expedition



est. 1906
TUBBS
SNOWSHOES

Innovative Trekkingsschirme


EuroSCHIRM
EBERHARD GÖBEL



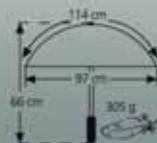
...die perfekte Ergänzung zur modernen Regenbekleidung

- extra leicht — hohe Stabilität
- kein Schwitzen durch lästigen Wärmestau
- faltbare Umhängehülle mit verstellbarem Tragegurt
- Glasfasergestell mit minimalstem Metallanteil





€ 39,90 inkl. 19% MwSt. und Versand innerhalb
Deutschland. Aupreis € 2,50 für silber-metallisch
mit UV-Schutz Faktor 50+.



Weitere Trekkingsschirme und Bestellungen:

www.euroschirm.com

info@euroschirm.com • Fon +49 (0)731-140130 • Fax +49 (0)1401310

EBERHARD GÖBEL GMBH+CO

Idées circuits – Parc naturel régional des Vosges du Nord

1 Sur les traces des souffleurs de verre et des sabotiers

L'art des souffleurs de verre, un secteur économique important, et la fabrication des sabots sont encore aujourd'hui, en activité dans les Vosges du Nord. Au XVI^e et au XVII^e siècle, les premières communes sont édifiées autour des verreries de la région, et leur histoire est aujourd'hui racontée dans des musées et des expositions qui valent le détour.

Des ateliers ouverts permettent aux visiteurs d'observer les artisans verriers en pleine action. La randonnée peut être scindée en deux circuits, grâce à un parcours reliant Meisenthal et la Pierre des 12 Apôtres ①, un monolithe celtique christianisé au XVII^e siècle. Selon le type d'excursion choisi, le départ se fait soit du site verrier de Meisenthal ②, soit de la gare de Wingen-sur-Moder ③.

Au programme figurent non seulement les musées du Verre à Meisenthal, le musée Laliq à Wingen sur Moder, et celui de la Grande Place à Saint-Louis-lès-Bitche ④ ou le musée du Sabot à Soucht ⑤, auxquels mène directement le circuit.

Contemplez les sublimes paysages forestiers vallonnés du Pays de Bitche.



Difficulté Randonnée / facile à moyenne

Départ / Arrivée Meisenthal, Site verrier ou Pierre des 12 Apôtres

Distance / Durée 24,5 km / 7 h (petit circuit 17,5 km / 5 h)

2 Randonnée à travers forêts et rochers autour du château de Lutzelstein / La Petite Pierre

Partant du parking devant l'office du tourisme à l'entrée du Staedel, le centre historique de La Petite Pierre ①, s'ouvre un circuit riche en découvertes au cœur de forêts sauvages préservées, avec des rochers et des points de vue somptueux. Un passage devant le Rocher Blanc ② et le Rocher des Païens, et vous atteindrez la charmante vallée qui entoure le moulin historique d'Imsthal. Après une pause à l'Auberge d'Imsthal, située directement en bordure du chemin, vous attaquerez la montée sur le plateau du Breitschloss. Ensuite, un bref crochet west mène à l'un des endroits les plus remarquables de ce circuit, le Saut du Chien ④, accessible au moyen de deux passerelles en bois à emprunter avec prudence. Le centre de soins pour la faune sauvage du Loosthal ⑤ propose quant à lui un petit circuit sur le thème des espèces animales protégées par les conventions internationales. Les rues de La Petite Pierre



valent bien, elles aussi, une petite balade. Pour écourter la randonnée, il est possible de regagner directement La Petite Pierre en remontant d'Imsthal ③ par le chemin de grande randonnée GR53, via le Rocher du Corbeau. Dans l'autre sens, suivre le GR53 vous conduira aux maisons troglodytes de Grauththal ⑥.

Difficulté Randonnée / moyenne

Départ et Arrivée La Petite-Pierre

Distance / Durée 16 km / 4,5 h
(GR 53 La Petit-Pierre – Graufthal 4,5 km / 1,5 h)



3 Au cœur de la réserve de biosphère de l'UNESCO

La tourbière située sur la rive occidentale des eaux cristallines de l'étang de Hanau ① est unique en son genre dans les Vosges du Nord. Un sentier pédagogique permet d'y accéder. Les panneaux d'information expliquent le processus de développement d'une tourbière et présentent la faune et la flore d'une grande rareté que l'on peut observer de très près en empruntant un chemin de caillebotis en bois. Après cette visite éclair, le circuit conduit à

Baerenthal, pour découvrir l'écosystème sensible de l'étang de Lieschbach, dissimulé au cœur d'une zone naturelle protégée, puis gravit la pente abrupte de la colline fortifiée du Falkenstein ②.

En passant par Lieschbach ③, on

atteint les ruines du château du Ramstein ④. L'accès à l'étroite plate-forme se fait par des escaliers le long des parois rocheuses et à travers une chambre rocheuse basse; la vue depuis cette plate-forme offre un panorama fascinant sur la large vallée de Baerenthal ⑤.

Vos efforts seront récompensés par un plongeon rafraîchissant dans les eaux de l'étang de Baerenthal, avant de prendre le chemin du retour qui suit le GR532, signalé par des balises jaunes.



Difficulté Randonnée / moyenne

Départ / Arrivée Parking de randonnée

de l'étang de Hanau ou Baerenthal

Distance / Durée 17 km / 4 à 5 h

4 À la découverte des châteaux forts entre l'Alsace et la forêt du Palatinat

Le circuit débute au Gimmelhof ①, au cœur d'un paysage féérique, au pied de l'étrange Krappenfels. Selon l'itinéraire choisi, vous pourrez découvrir jusqu'à sept châteaux forts. Pour cela, répartir le circuit sur deux jours s'impose : vous pourrez passer la nuit dans l'un des « hôtels au naturel » de la région, avec possibilité de transport des bagages et transfert de retour. La randonnée commence par une courte montée au Col du Litschhof, où l'on rejoint le GR53, qui indiquera la direction à suivre jusqu'à l'arrivée. Sur cette partie du circuit des châteaux forts franco-allemand, les premiers monuments à découvrir sont le Schlossberg ②, dressé en haut d'une pente abrupte, ainsi que les ruines du Löwenstein et le Hohenburg.

Le Sentier des Roches conduit au château du Fleckenstein ③ et

son fascinant spectacle. Puis vous pourrez admirer les ruines très diverses du Froensburg ④, de la double forteresse du Grand et du Petit Wasigenstein ⑤, ainsi que du château du Petit Amsbourg au-dessus d'Obersteinbach ⑥. Tous ces châteaux forts sont accessibles au moyen d'escaliers et d'échelles à emprunter avec prudence.

Difficulté Randonnée / moyenne
(déconseillé aux personnes sujettes au vertige)

Départ / Arrivée Gimmelhof, Niedersteinbach et/ou Obersteinbach
Distance / Durée 16 km / 5 à 6 h



Idées circuits – Haute Forêt-Noire

1 Une variante du Westweg sur les plus hautes montagnes de Forêt-Noire

Le grand classique des chemins de Forêt-Noire s'élève vers la Haute Forêt-Noire où il atteint le top de sa forme. Au Titisee, le sentier certifié se sépare en deux variantes: l'une conduit au Feldberg et l'autre au Herzogenhorn. Les deux variantes se rejoignent sur un circuit qui passe par les plus hauts sommets de Forêt-Noire. En partant du centre de la localité de Titisee ①, le chemin contourne d'abord le lac par le sud, afin de grimper progressivement le long de la voie ferrée jusqu'au Bärenental ②, puis plus loin jusqu'au fameux Zweiseenblick ③. La vue depuis le plateau rocheux donne aussi bien sur le Titisee que sur le Schluchsee. La randonnée se poursuit à travers un paysage de haute tourbière nordique jusqu'au refuge de la Hochkopfhütte, avant de rejoindre le Caritashauss et le col de Grafenmatt ④. C'est là que commence l'ascension du Herzogenhorn ⑤. En suivant le même chemin, vous retournerez à Grafenmatt puis vous monterez sur le Seebuck, en passant devant le Feldbergerhof et la Maison de la Nature (Haus der Natur). Au niveau du Grübelle, vous rejoindrez le Westweg, avant de faire un crochet par le

sommet du Feldberg et de vous promener au-dessus de la falaise du Feldsee vers le Fürsätz ⑥ puis vers Hinterzarten ⑦. Retour au Titisee ① en passant devant le tremplin de saut à ski.



Difficulté Randonnée / moyenne à alpine
Départ / Arrivée Titisee, centre ville (Alte Poststraße)
Distance / Durée 38 km / 2 jours

2 Sur le circuit du Schluchsee autour du plus grand lac de Forêt-Noire

Tout autour du plus grand lac de Forêt-Noire se trouve le circuit du Schluchsee, avec ses plages de baignade, ses rochers-belvédères, ses bistrotts pittoresques et son imposant barrage. Le départ et l'arrivée se font à la gare du Schluchsee ①. En restant toujours à proximité immédiate du lac, le chemin passe par le surplomb rocheux de l'Amalienruhe dans la direction d'Aha ②. En hiver, le « Schluchseerundweg » est jusqu'ici parallèle au chemin de randonnée hivernale certifié Premium du Schluchsee. Les randonneurs de la saison froide croiseront ici le B500 et chemineront sur le Schlageterweg pour revenir vers Schluchsee. Par contre, à la belle saison, le détour par les pentes abruptes du Schluchtensteig jusqu'au rocher-belvédère du Bildstein vaut la peine. De retour en bas au bord du lac, suivez le circuit autour du lac jusqu'au bistrot rustique Unterkrummenhof ③. Sur la rive « sauvage » du Schluchsee, la promenade se poursuit au-delà de

Schönenbuchen et Eisenbreche jusqu'au barrage ④, bien au-dessus de la profonde vallée de la Schwarza, où se trouvent les plus belles plages de sable.



Depuis la proche localité de Seebrugg ⑤, empruntez le Kohlgrubenweg pour rejoindre rapidement le centre de Schluchsee ①.



Difficulté Randonnée / facile à moyenne
Départ et arrivée Schluchsee (gare)
Distance / Durée 18 km / 4 h (circuit d'hiver 9 km / 3 h)

3 Gorges et cascades en Haute Forêt-Noire

Le sentier requalifié et certifié du Schluchtensteig traverse la Haute Forêt-Noire depuis les gorges de la Wutach en passant par Lenzkirch et Schluchsee jusqu'à St-Blaise. Le contraste entre les gorges étroites et les vastes prairies d'altitude est exceptionnel. Dès le départ, après le moulin de la Wutach ①, le chemin plonge directement dans les profondeurs ombragées du plus grand canyon d'Allemagne. Des parois rocheuses se dressent à droite et à gauche, la rivière mugit, la végétation luxuriante est partout. Et le spectacle continue après la pause au Schattmühle ②, devenant même encore plus sauvage, semblant venir d'une époque ancestrale. Ce n'est qu'en émergeant de l'étroite gorge de l'Haslach dans la vaste vallée d'altitude baignée de lumière de Lenzkirch ③ que le paysage se transforme brusquement. Des panoramas typiques de

la Forêt-Noire accompagnent le randonneur sur le chemin qui le mène, provisoirement sans passage dans les gorges, vers le ravissant village de montagne d'Oberfischbach ④. Peu après, il pourra profiter de la vue grandiose sur le Schluchsee et le Feldberg qui s'ouvrira depuis le Bildstein. Après un plongeon dans le plus grand lac de Forêt-Noire, le programme se poursuit avec la traversée d'Oberkrummen à travers les sommets recouverts de forêts autour du Blasiwald et près de la cascade du Windberg, avant d'arriver à St-Blaise ⑤.



4 Circuit en raquettes au sommet

du Feldbergsteig, en hiver le point d'attraction est le « Schneeschuhtrail » du Feldberg, un circuit que l'on emprunte en chaussant des raquettes. Deux parcours balisés entre 3 et 9 kilomètres permettent même aux raquetistes débutants d'évoluer sur un terrain sûr, sans renoncer aux ascensions de sommets et aux panoramas sublimes. Le week-end, des excursions guidées sont également organisées au Feldberg, pour apprendre les meilleures techniques de marche dans les différentes sortes de neige. Vous pourrez emprunter des raquettes sur place au test center. Partant de la Maison de la Nature (Haus der Natur) en face du Feldbergerhof ①, deux circuits conduisent d'abord au monument Bismarck sur le Seebuck ②. Le circuit court revient au point de départ au niveau



Difficulté Randonnée / moyenne à alpine

Départ Wutach, moulin de la Wutach

Arrivée St-Blaise (St. Blasien)

Distance / Durée 51 km / 2 à 3 jours

du belvédère, tandis que la variante plus longue continue par le Grübelle jusqu'au Feldberg ③. À une distance raisonnable de la corniche au-dessus du Zastler Loch, vous atteindrez le point culminant de toutes les moyennes montagnes d'Allemagne.

En passant devant le refuge pittoresque de St-Wilhelm, descendez ensuite vers le refuge de Todtnaue ④ puis suivez le circuit de randonnée hivernale certifiée Premium du Feldberg pour revenir à la Maison de la Nature ①.

Difficulté Randonnée / moyenne

Départ / Arrivée Feldberg Haus der Natur

Distance / Durée 9 km / 3 h



Idées circuits – Surselva



Difficulté Randonnée de montagne / facile à moyenne
Départ / Arrivée Breil / Brigels, télésiège de la station de la vallée
Dénivelé / Durée 450 m / 4 h

1 Val Frisal – La fascinante vallée des glaciers

90 % des habitants de Brigels parlent le romanche, une langue romane. Il n'est donc pas étonnant que tant de panneaux indicateurs semblent écrits dans une langue étrangère. Le chaleureux « bun di », ce salut qui ponctue les rencontres en chemin dans le Val Frisal, n'en est que plus sympathique. Le randonneur arrivant par le bus, ou mieux, qui passe tout de suite

la nuit dans le village ①, monte au petit matin par le télésiège vers Crest Falla-Burleun ②, y emprunte la descente facile vers la vallée de la Flem ③, remonte sur le Wildbach puis tombe directement, après une dernière côte, sur un paysage qui le laisse bouche bée : Val Frisal ④, l'une des vallées de glaciers les plus fascinantes des Alpes... Le glacier du Val Frisal scintille sous le soleil matinal au fond très large de cette vallée, encadré par le Bifertenstock à droite et le Cavistrau à gauche. Les lève-tôt seront ainsi récompensés par leurs efforts!

Deux variantes s'offrent aux randonneurs chevronnés : le trajet par Rubi Sura ⑤, avec un panorama grandiose sur les montagnes et une descente raide dans la vallée, et le chemin de retour vers Brigels ① par les refuges alpins de Tschegn Dado ⑥.



2 Le Piz Mundaun et le Rigi des Grisons

Envie d'en prendre plein les yeux ? Pas de problème: en face de Brigels se trouve la commune d'Obersaxen et ses 29 hameaux et fermes disséminés sur de larges terrasses, sous la crête verdoyante entre le Piz Mundaun et le Piz Sezner. Pistes de rêve pour les skieurs en hiver, invitations à des balades sur les arêtes montagneuses en été. Le bus de randonnée vous amènera à Cuolm Sura, puis vous grimpez sur le Piz Mundaun ① avec le funiculaire : montez, respirez à fond et admirez la vue, aucun panorama à mille lieues à la ronde ne peut rivaliser! Le chemin de la crête qui passe par les sommets arrondis du Hitzeggen ② et du Stein ③ avant d'arriver au Piz Sezner ④ ne présente aucune difficulté; d'ailleurs ce n'est pas nécessaire, car il est préférable de se concentrer sur la vue et sur les fleurs des montagnes. Selon votre humeur et votre condition physique, la descente peut se faire depuis le Stein avec le funiculaire ou à pied depuis le Piz Sezner en direction de Wali ⑤.

Retour de Wali à Meierhof à pied, en bus ou en trottinette.

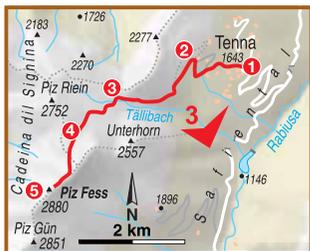


Difficulté Randonnée de montagne / moyenne à alpine
Départ et arrivée Meierhof (arrêt du bus de randonnée devant le bureau d'information)
Dénivelé / Durée 700 m / 5 h



3 De Tenna au Piz Fess

Si l'on part de Flims/Laax en direction d'Ilanz, ce sont les formations montagneuses sombres et tourmentées de chaque côté de la vallée du Rhin supérieur, encore très large à cet endroit, qui attirent le regard. Aussi rebutante que semble être la « Cadeina dil Signia », c'est une randonnée de montagne certes assez longue, mais globalement sans grande difficulté technique, qui conduit jusqu'au Piz Fess, qui culmine à presque 2880 mètres d'altitude. Partant du village montagnard de Tenna ❶, des chemins alpins agréables et tranquilles pour commencer montent puis descendent par les Obere Hütten ❷ dans d'étroits raidillons.



Gagnant sans cesse en altitude, en faisant attention où vous mettez les pieds à certains endroits, vous monterez sur la Tällihütte ❸ dans la Schneeböda ❹. Ce haut plateau désert surprend par ses formations rocheuses singulières et la rareté de la flore alpine. La vue depuis le sommet nord ❺, culminant



Difficulté Randonnée / difficile

Départ et arrivée Tenna dans le Safiental, parking de l'église

Distance / Durée 12 km / 6 h en montée et en descente, 1230 m de dénivelé ascendant

à 2873 mètres, est absolument grandiose. Toute la Surselva s'étend à vos pieds et vous comprendrez tout de suite pourquoi le chemin ne mène pas tout à fait jusqu'en haut de l'éminence la plus élevée du massif de Signina, sept mètres plus haut. Le spectacle offert par l'aiguille en forme de clocher du Bös' Fess est vraiment impressionnant. Cela vaut la peine d'emporter une paire de jumelles pour observer la faune sauvage très riche de cette région. Si vous avez de la chance, vous pourrez ainsi voir des bouquetins. La descente se fait par le même sentier et se termine à l'hôtel Alpenblick de Tenna ❶ par une petite fête au sommet...

Chur
Graubünden

4 Circuit gastronomique «Tras neivs e nevaglias»

« Schlemmen im Schnee », autrement dit « Faire bonne chère dans la neige », tel est le slogan de ce circuit gastronomique de dégustation à travers les vastes versants sud recouverts de neige de la « vallée de la lumière ». Entre quatre pimpants villages de la Val Lumnezia, les joies de la randonnée hivernale s'associent au plaisir des papilles. Trois restaurants invitent à déguster des hors-

d'œuvre, avec un potage à l'orge des Grisons, pour se réchauffer, puis une fondue de Lugnez, faite bien sûr avec du fromage local, et pour finir des desserts de rêve. En guise d'entremets, vous aurez droit à près de 10 kilomètres de randonnée hivernale relaxante sur des chemins parfaitement préparés serpentant à travers un paysage scintillant de neige.



La randonnée part de Lumbrein ❶ et son imposante église St-Martin et s'élève vers le Maiensässen et le point de vue du Clis, avec un vaste panorama sur la vallée et le massif des Grisons. Que l'on choisisse la variante plus longue ou la plus directe de Vignogn ❷ à Vattiz ❸, l'envie de sucré se fera sentir après le déjeuner. En effet, avant le dessert, vous pourrez encore profiter de la magnifique balade au cœur des paysages paisibles de la montagne sur la « Senda culturala », au bord du lac Davos Munts et dans la commune voisine de Vella ❹. Ensuite, vous aurez mérité de poursuivre vos dégustations en admirant la vue splendide.



Difficulté Randonnée / moyenne

Départ Lumbrein / **Arrivée** Vella

Distance / Durée 9 ou 10,5 km / 2,5 à 3 h

Idées circuits – Vallée de Tannheim



Difficulté Randonnée / facile

Départ et arrivée Tannheim, centre ville

Dénivelé / Durée 200 m / 3 h (Zugspitzblick + 200 m, 1 h)

1 Les chapelles de la vallée de Tannheim sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle

Le long de l'ancienne route du sel, à travers le nord du Tyrol et jusqu'au lac de Constance, une partie du chemin européen de Saint-Jacques-de-Compostelle va du Gaichtpass à l'Ober-

joch en passant par la vallée de Tannheim. Au départ de l'impressionnante église baroque au centre de Tannheim ①, une agréable randonnée permet de suivre le chemin de Compostelle et de découvrir les nombreuses chapelles de la vallée.

L'église paroissiale St-Nicolas de Tannheim est mentionnée pour la première fois dès 1377 et elle est érigée sous sa forme actuelle en 1722 d'après les plans de la cathédrale d'Innsbruck. Première étape du circuit dans la localité voisine de Berg ②.

Au pied de l'imposant Einstein, le chemin de Compostelle conduit à travers les pâturages jusqu'à la chapelle dite « de peste » St-Leonhard ③, visible de très loin, près de Kienzen, puis à proximité de Zöblen ④. Un détour sportif par le Zugspitzblick ⑤ vaut la peine si le temps est beau. Le chemin de retour se fait par le flanc sud de la vallée, à l'ombre du majestueux Rohnenspitze, avec une légère montée vers le Höfer See ⑥, un petit lac de montagne véritablement idyllique. La promenade se poursuit en redescendant dans la vallée, pour finir par une visite à la grotte ⑦ de la chapelle de Lourdes.



Difficulté Randonnée de montagne / moyenne (Lachenspitze alpine)

Départ et arrivée Tannheim, station de montagne Neunerköpfle / Vilsalpsee

Dénivelé / Durée env. 1000 m / 4,5 h sans sommet

2 Circuit des trois lacs par le refuge du Landsberg jusqu'au Vilsalpsee

Grand classique des chemins de randonnée dans la vallée de Tannheim, élu circuit le plus populaire d'Autriche en 2009, ce parcours conduit de la station de montagne par le funiculaire du Neunerköpflebahn ① sur le « erlebnisweg » ou parcours aventure, jusqu'au plus important livre de sommets des Alpes, au refuge du Landsberg ② et Vilsalpsee. Auparavant vous attend

une randonnée en altitude de 3 heures sur le chemin du Saalfeld, passant par quatre cols, jusqu'au refuge exceptionellement bien situé du club alpin, en dessous de la face nord du Lachenspitze ③. Celle-ci est traversée par une voie d'escalade difficile à laquelle pourront s'attaquer les alpinistes chevronnés, accompagnés ou non d'un guide, après avoir passé une nuit supplémentaire dans les montagnes.

Ceux qui ne s'en sentent pas capables peuvent s'offrir l'un des sommets plus faciles du parcours. Le Neunerköpfle (1862 m), le Sulzspitze (2084 m) et le Schochenspitze (2069 m) sont aisément accessibles et exigent « seulement » une bonne condition physique. Même la descente est excitante. Depuis le refuge au-dessus du lac de Lache, la descente se fait par un passage sécurisé jusqu'au Traualpsee ④, aux reflets verts, puis par plusieurs lacets jusqu'au bord des eaux bleues du Vilsalpsee ⑤. Si vous n'êtes pas trop fatigué, vous pourrez flâner le long de la Vils pour sortir de la vallée en direction de Tannheim, ou alors vous offrir un trajet agréable en bus, en calèche ou avec le « tortillard » Alpenexpress.

3 Circuit des trois refuges avec intermède au sommet au-dessus du Haldensee

Au-dessus des eaux cristallines aux reflets bleu-vert du Haldensee, entre Grän et Nesselwängle, trois splendides alpages se blottissent contre les pentes abruptes du Krinnenspitze : Krinnenalpe ②, Nesselwängler Edenalpe ③ et Gräner Ödenalpe ④. Chacun d'eux est exploité et permet ainsi d'allier les plaisirs de la nature à ceux de la gastronomie. Au menu : du savoureux fromage des Alpes, du lard nourrissant ou encore de délicieux saucissons du terroir, sans oublier café et gâteaux faits maison.

On pourrait presque en oublier la randonnée, si le regard ne rencontrait pas sans cesse le panorama exceptionnel des montagnes de Tannheim, avec en point de mire les Alpes du Lechtal, la Silvretta et les glaciers des Alpes de l'Ötztal pour se motiver. La route est facile à trouver. C'est le merveilleux chemin de l'Alpenrosenweg qui relie les trois alpes.



Difficulté Randonnée / moyenne (variante randonnée de montagne)

Départ et Arrivée Nesselwängle, télésiège de la station de vallée Krinnenalpe

Dénivelé / Durée 250 m / 2,5 h (Variante 500 m, 3 h)

CONSEIL : pour ceux qui veulent tenter leur chance d'alpinistes, il leur faudra monter depuis la station de montagne du Krinnenlift ① par le Gamsbocksteig, un passage récemment sécurisé, sur le Krinnenspitze ⑤, puis redescendre du sommet vers le Gräner Ödenalpe. Les plus exercés monteront par le Strindental ⑥ pour redescendre vers le Haldensee et y piquer une tête pour se rafraîchir après tous ces efforts.



Difficulté Randonnée / facile

Départ et arrivée Grän ou Haldensee

Dénivelé / Durée 250 m / 3 h

4 Randonnée hivernale de Schattwald à Jungholz

En partant de l'église St-Wolfgang à Schattwald ①, une belle randonnée hivernale (qui a bien sûr aussi son charme en été) conduit à travers la localité de Wies et le long de la Vils jusqu'au petit lac de barrage ② de la Vils, où est produite une grande partie de l'électricité consommée par la vallée de Tannheim. À gauche, le chemin monte dans le secteur de Steig, puis traverse les vastes espaces ouverts du « Lofen » vers le « Floschen » ③, un étang marécageux entouré d'une végétation

exceptionnelle. En été, les randonneurs pourront ici profiter de la fraîcheur et des bienfaits pour la santé des eaux de la tourbière. Au nord se dresse la silhouette en dentelle du Sorgschrofen, qui dissimule encore le point d'arrivée à Jungholz. La randonnée se poursuit au-delà de la frontière du pays vers Unterjoch ④. Des sentiers à travers champs et forêts conduisent ensuite le long du pied occidental du Sorgschrofen ⑤ vers Jungholz ⑥, premier village-herbier des Alpes au Tirol. En été, différents jardins aromatiques et la « porte des herbes » offrent une promenade « parfumée », pour le plaisir de l'odorat.

Si le cœur vous en dit après ce moment propice à la méditation, le retour à Schattwald se fera à pied à travers la paisible vallée de la Vils ou en empruntant la confortable navette touristique.



Idées circuits – Alpes d'Ammergau



Difficulté Randonnée / moyenne

Départ Bad Bayersien Arrivée Saulgrub oder Bad Kohlgrub

Distance / Durée 15 km / 4 h (20 km / 5 h jusqu'à Bad Kohlgrub)

1 Sentier de méditation à travers les Alpes d'Ammergau

La randonnée à travers les Alpes d'Ammergau est un mélange bienfaisant entre exercice, pèlerinage et méditation. Ce parcours particulièrement plaisant vous conduira sur un total de 85 km entre l'église de Wies à Steingaden, inscrite au patrimoine culturel mondial, et le château de Linderhof dans le Graswangtal.



Difficulté Randonnée / facile

Départ et Arrivée Ettal-Graswang

Distance / Durée 7 km / 3 h

2 Château de Linderhof – Le paradis naturel du Graswangtal

Oui, le roi Louis II savait vraiment pourquoi il voulait construire «son» Linderhof 2 dans le Graswangtal et nulle part ailleurs. Édifié entre 1874 et 1878 dans le style rococo français, c'est le plus petit des trois châteaux du roi, mais aussi le plus beau et le

Ouvrages célèbres, chapelles solitaires et monuments naturels exceptionnels composent les 15 stations du sentier de méditation. Des lieux forts, qui invitent à l'introspection et à la réflexion. L'une des portions les plus calmes du chemin, avec les paysages les plus magnifiques, est celle du passage à travers les gorges de l'Ammer, isolées du monde extérieur, entre Bad Bayersien 1 et Saulgrub. En partant du merveilleux lac du Soier See, vous redescendez la vallée, qui se transforme rapidement en défilé étroit.

Le chemin devient sentier et met à l'épreuve votre sens de l'équilibre sur des passerelles et des escaliers. Les cascades du Schleierfalle ruissellent à travers les rochers serrés les uns contre les autres, comme un voile d'eau (« Schleier » signifie « voile » en allemand) qui glisse sur les pierres. À la Scheibum 2, la rivière déferle en mugissant à travers un goulot sinueux. Après la remontée hors des gorges de l'Ammer, la randonnée se poursuit vers la romantique chapelle Fatima, dressée au milieu des pâturages, puis vers Saulgrub 3, et chemine, si l'on souhaite encore se promener un peu, à travers la haute tourbière préalpine du Rochusfeld vers la localité voisine de Bad Kohlgrub 4.



seul qui ait été achevé. Partant de Graswang 1, le paisible chemin du Kohlbachweg, parallèle au sentier de méditation des Alpes d'Ammergau, offre une magnifique promenade jusqu'à l'entrée du parc du château de Linderhof.

Arrivé là, on peut alors très bien s'imaginer Louis en train de flâner pieds nus dans les prés, de rêvasser devant les cascades près de la fontaine de Neptune, de contempler le panorama ouvert sur le château et la Große Klammspitze depuis le temple de Vénus, au-delà des jardins en terrasse, ou de se retirer dans la grotte de Vénus pour méditer.

Après la visite du parc et du château, la promenade se poursuit agréablement sur le flanc sud de la vallée, passe par l'Elmaugries 3, étonnamment désert, puis traverse la forêt ombragée avant d'atteindre la chapelle Ste-Gertrude près de la maison forestière de Dickelschwaig et de revenir vers Graswang 1.

3 Circuit en raquettes vers le Großer Aufacker

Les randonnées en raquettes avec ascension d'un sommet offrent un plaisir redoublé. Non seulement elles permettent d'admirer de très près et de profiter au maximum du paysage hivernal, mais elles sont également l'occasion de célébrer une nouvelle expérience.

Un circuit en raquettes, également adapté aux débutants en bonne condition physique, conduit du parc aquatique d'Oberammergau WellenBerg ❶ au Großer Aufacker. Seul le début du circuit demande beaucoup d'efforts.

Après plusieurs tournants sur les pentes raides du Kühberg, on arrive rapidement en haut. En passant le Geschwandkopf, on atteint en 1h30 environ la croix de bois au sommet ❷. C'est le moment de reprendre son souffle et de s'accorder une pause casse-croûte. Pour la descente, prendre



Difficulté Randonnée de montagne / moyenne
Départ et arrivée Oberammergau (WellenBerg)
Dénivelé / Durée 750 m / 3,5 h

la direction de l'ouest et marcher le long de la large crête jusque devant le Rehbrenkopf ❸. Pour les collectionneurs de sommets, il est possible de continuer par les Drei Marken vers les trois sommets du Hörnle, puis de redescendre en funiculaire depuis le refuge du Hörnle vers Bad Kohlgrub. De retour au WellenBerg, bifurquer à gauche et monter encore un peu dans la forêt, avant de redescendre par de larges espaces vers l'auberge de montagne du Romanshöhe ❹. Au-dessus d'Oberammergau, emprunter l'Altherrenweg pour rejoindre le point de départ ❶.



4 Ettaler Mannndl – Dent rocheuse et escalade

Pour beaucoup de randonneurs, abréger les excursions en montagne en empruntant les télécabines est un péché mortel. Ce n'est pas le cas au Laber. La montée par le flanc nord plongé dans l'ombre est longue et ce serait dommage de se priver du plaisir d'un trajet avec la télécabine du Laber ❶,

il ne faut pas en sous-estimer la difficulté, surtout pour ceux qui n'ont pas les nerfs bien accrochés ou par temps humide, en raison de certains passages très glissants. La descente vers Ettal se fait par de nombreux lacets qui serpentent à travers la forêt. En récompense de tous ces efforts, un bon casse-croûte vous attend à la fromagerie du cloître d'Ettal ❷. Le retour à Oberammergau se fait soit le long de l'Ammer à travers les prés couverts de mousse ou, si votre sac à dos plein de fromage est trop lourd, en bus.

empreinte de nostalgie, sans haute technologie, qui date de 1957. Ceux qui ne veulent pas l'emprunter passeront par le Schartenkopf pour monter. C'est le seul chemin permettant d'accéder également au sommet du Laber ❷, par un sentier agrémenté de quelques courts câbles métalliques. Arrivé en haut, la promenade continue en commençant d'abord par une descente dans la Mannndlscharte, sous les Mannndlköpfe, pour rejoindre l'Ettaler Mannndl ❸, et la montée qui commence quelques pas plus loin par un panneau portant écrite en grosses lettres rouges sur fond jaune la mise en garde suivante: « Nur für Geübte! », ce qui signifie « Réservé aux personnes entraînées ». L'ascension se fait d'abord par un à-pic facile avec de grosses chaînes sur quelques mètres, puis une courte traversée à l'horizontale et une large côte rocheuse vers l'Ettaler Weiberl, un passage par une brèche étroite et voilà! Cela ne dure que 10 minutes, mais



Difficulté Randonnée de montagne alpine / alpine moyenne
Départ Oberammergau (télécabine du Laber)
Arrivée Ettal ou Oberammergau
Dénivelé / Durée 1000 m principalement en descente / 3 h

Idées circuits – Dolomites de Lienz



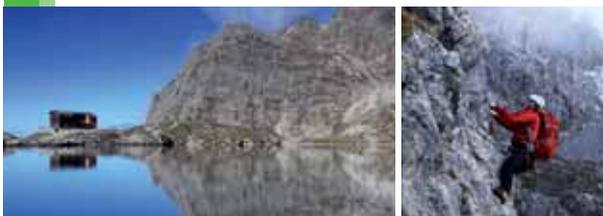
Difficulté Randonnée de montagne alpine

Départ et arrivée Parking de la route à péage Hochstein ou station de montagne Sternalm

Dénivelé / Durée 550 m (1100 m) / 3,5 h depuis le refuge du Hochstein, 5 à 6 h depuis le Sternalm

1 Du Hochstein au Böse Weibele

Un sentier panoramique de grande classe, au-dessus des toits de Lienz ②, qui va du Hochstein au Böse Weibele. Selon le point de départ, la promenade conduit du parking au bout de la route à péage (Mautstraße) ① à travers de magnifiques forêts de mélèzes par une courte montée au refuge, ou part de la station de montagne de la télécabine de Lienz sur le Sternalm



Difficulté alpine (Niveau d'escalade B/C, une petite partie C/D)

Départ/arrivée Parc de randonnée refuges des Dolomites de Lienz

Dénivelé / Durée 1350 m / 6 à 7 h (refuge de Karlsbad 650 m, 3 h)

2 Voie d'escalade panoramique des Dolomites de Lienz

En montant du refuge des Dolomites de Lienz ① au refuge de Karlsbad, chacun comprendra que les Dolomites commencent dans l'est du Tyrol. Parois calcaires d'un blanc éblouissant, crêneaux et tours se dressent jusqu'au ciel et impressionnent par leur majesté. Le sentiment d'être tout petit ne fait que s'accroître à mesure que l'on monte le Rudl-Eller-Weg, sécurisé par endroits par des câbles métalliques. Les amateurs de sensations fortes peuvent ici bifurquer sur la « Piccola Ferrata » ②, qui longe le

③ en montant par le Märchensteig jusqu'au refuge du Hochstein ④. Le temps d'un deuxième petit-déjeuner sur la terrasse, avant d'entamer la partie la plus plaisante de cette journée de randonnée. À chaque pas, ce sont d'autres sommets qui se dressent sous vos yeux : à gauche et à droite, les roches calcaires des Dolomites de Lienz rivalisent avec les pointes rocheuses ancestrales du chaînon de Schober pour savoir lesquelles présentent les arêtes les plus sauvages, jusqu'à la croix au sommet du Hochstein ⑤, puis ce sont les flancs scintillants du glacier du Grossvenediger qui attirent tous les regards. Sur la large crête, qui devient rocheuse seulement sur les derniers mètres, l'ascension du Böse Weibele ⑦ se fait sans difficultés.

La descente suit le même chemin que la montée (mais en contournant le Hochstein par le sud pour rejoindre le parking) ⑥ ou une variante qui passe par la crête sud-ouest du Böse Weibele vers l'alpage de Moarkaser ⑧.

De là, le Pustertaler Almweg vous reconduira au Hochstein.



sentier, et tester leurs capacités en prévision des épreuves à venir.

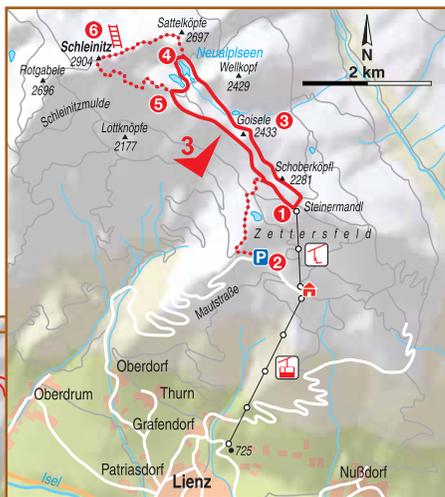
Si cette variante de l'ascension, facile mais vertigineuse, pose problème, il faudra plus tard choisir comme point d'arrivée « seulement » le refuge de Karlsbad ③ ou le chemin normal vers le Laserzwand ④.

Les experts de l'alpinisme utiliseront au contraire le refuge du club alpin, près du magnifique Laserzsee, comme base pour deux ronds d'escalade au moins. La star des via ferrata de Lienz est la via ferrata panoramique.

Après la montée du refuge de Karlsbad au Kleiner Laserzturm ⑤, le « Sepp-Oberlechner-Gedächtnissweg » dépasse la crête parsemée de clochetons rocheux jusqu'au Große Sandspitze ⑥, le plus haut sommet des Dolomites de Lienz. Le retour au refuge se fait par le « Ari-Schübel-Steig », plus facile mais à peine moins exposé.

3 Randonnée panoramique sur les crêtes vers les lacs Neualpseen – avec variante en escalade

Au nord de Lienz, le Zettersfeld est le deuxième domaine de randonnée de Lienz accessible au moyen de télécabines et d'une



route à péage. Les randonneurs chevronnés peuvent ici agrémenter leur agréable promenade dans les alpages vers les lacs Neualpseen d'une balade sur la crête par le Lottknöpfe et le Goisele. Ceux qui disposent en plus d'une certaine expérience en alpinisme et qui se sentent d'attaque peuvent également emprunter la voie d'escalade au-dessus du Sattelköpfe sur le Schleinitz (6), à presque 3 000 mètres d'altitude. En partant de la station de montagne des télécabines de Zettersfeld sur le Steinermandl (1) ou du parking au bout de la route à péage (2), la première étape conduit à la large cuvette de la crête entre le Schoberköpfl et le Goisele (3). En face se dressent les rochers du chaînon oriental du Schober tout autour du Petzeck et de la vallée isolée du Debanttal. À droite de la pointe du Goisele, les splendides lacs Neualpseen (4) sont tout proches. Un circuit fait le tour des différents lacs, avec le Nußdorfer See avec sa petite île ou le Thurner See encadré de rochers. Le retour se fait par le nouveau sentier aménagé sur la crête (5) du Lottknöpfe au Neualpschneid et par le flanc sud du Goisele, avant de regagner Steinermandl.

Difficulté Randonnée de montagne / moyenne / alpine

Départ et arrivée Station de montagne Zettersfeldbahnen (Steinermandl) ou parking de la route à péage

Dénivelé / Durée 250 m / 2,5 h
(Schleinitz 900 m) / 5 h

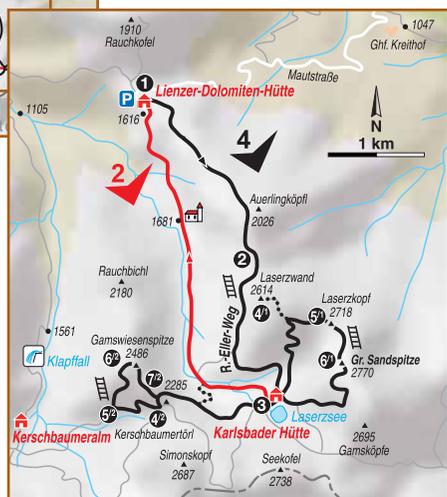


4 Voie d'escalade des Madones sur les Gamswiesenspitzen

Le refuge de Karlsbad (3), au cœur des Dolomites de Lienz, est le point de départ idéal d'une demi-douzaine de voies

d'escalades parmi les rochers sauvages du Laserzkessel. Des roches solides, des dispositifs de sécurité irréprochables et un pont suspendu spectaculaire font tout l'attrait de la voie d'escalade des Madones, à l'assaut de la Kleine et de la Große Gamswiesenspitze. Après une traversée vers le Kerschbaumer Törl (4) et 200 m de dénivelé en descente vers l'accès sud (5), vous atteindrez les premiers câbles métalliques, avec une voie d'escalade (1) facile mais exposée. Les à-pics conduisent rapidement en haut, avant que le parcours ne devienne nettement plus vertigineux après la traversée du pont suspendu. Et en dessous du clocheton rocheux, vous serez littéralement suspendu dans le vide. Après une pause bien méritée sur le plateau au sommet (6), il reste encore la montée de la Kleine Gamswiesenspitze (7). Là, une arête très acérée exige à nouveau une extrême concentration. La journée se termine dans le Laserz tal et son paysage grandiose.

CONSEIL : Si vous avez plus de temps, vous pouvez encore tenter la très difficile voie d'escalade du Laserz (niveau D) ou profiter de la voie du Seekofel (niveau B/C) et son caractère authentiquement alpin.



Difficulté Alpine (niveau d'escalade B/C)

Départ et arrivée Parking de randonnée refuge des Dolomites de Lienz

Dénivelé / Durée 1 350 m / 6 à 7 h (refuge de Karlsbad 650 m, 3 h)



Avec DERTOUR partez en randonnée dans les destinations Best of Wandern

Avec Dertour, l'agence de voyage de Best of Wandern, partez pour des circuits de randonnée exclusifs : toutes nos offres incluent les possibilités de prêt de matériel des centres de test.

Avec Dertour dans le monde de détente Ferienwelt Winterberg dans le Haut-Sauerland. Quatre montagnes majestueuses entourant des forêts sans fin, des vallées ensoleillées et des villages pittoresques. Circuits de montagne et de vallée, entre 420 et 840 m d'altitude.

Exemple : 2 nuits au HAPIMAG Hochsauerland Wellness & Spa, incl. petit-déjeuner, matériel de randonnée, Winterberger Hochtour, utilisation du test center et des équipements Wellness. Prix par personne à partir de 130 €, Dates: le vendredi, du 14.1 au 16.12.

Avec Dertour, partez à la découverte des prés et des forêts, de l'Ammer qui serpente entre ces paysages verdoyants et des montagnes tantôt douces et tantôt sauvages du domaine de randonnée des Alpes d'Ammergau.

Passez la nuit à l'hôtel Schillingshof de Bad Kohlgrub et plongez dans la « Nuit des Chauve-souris » : partez sur les traces des « vampires » inoffensifs de la vallée de l'Ammer à la tombée de la nuit. Grâce à un « BAT détecteur », vous pourrez écouter ces animaux communiquer par ultrasons, et localiser ces mangeurs d'insectes. Nbre min. de participants: 2 personnes, durée : env. 2 heures 1/2, dates : du 01.05. au 15.10. Pack randonnée : « Die Nacht der Fledermäuse », prix par personne et excursion 32 €

Avec Dertour, découvrez le Mullerthal Trail dans la région du Mullerthal en trois circuits. Cette région, également appelée Petite Suisse luxembourgeoise, donne à voir des formations rocheuses aux allures mystérieuses. Trois circuits (tour I, II et III), dont le randonneur peut choisir différentes sections, forment ensemble le Mullerthal Trail, d'une longueur totale de 110 km.

Exemple : randonnées accompagnées le mardi (si le nombre de participants est suffisant) à l'hôtel City Hotel de La Sûre, Echternach, prix de l'hôtel en fonction du nombre de nuitées (inscription à l'hôtel).

Avec Dertour sur le Schluchtensteig, randonnée à travers le parc naturel de la Forêt-Noire du Sud. Gorges et crêtes, cascades et lacs, hautes landes, prairies fleuries et pâturages, forêts millénaires d'un vert éclatant et sombres forêts de sapins ponctuent le circuit. Un bonjour au Feldberg par-delà les montagnes boisées de la Forêt-Noire, puis les glaciers des Alpes suisses.

Randonnées accompagnées 5 fois par semaine à l'hôtel Schliff, du 07.06. au 11.07. et du 30.08. au 10.10. avec des guides locaux. Le programme des excursions a lieu par roulement de deux semaines, sous réserve de modifications.

Avec Dertour dans les Dolomites de Lienz : la ville de Lienz attend les visiteurs avec son ambiance méditerranéenne, entourée des imposantes montagnes du chaînon de Schober, avec le parc national des Hohe Tauern, et des pics rocheux majestueux des Dolomites de Lienz. Ce paradis rocheux offre une large palette de voies d'escalades pour les débutants comme pour les sportifs de l'extrême.

4 nuits au Romantik Hotel Traube, incl. petit-déjeuner et 2 jours de circuit escalade avec prêt de matériel (casque, baudrier, équipement d'escalade), prix par personne en chambre double à partir de 385 €, départs : tous les jours.

Retrouvez toutes nos offres dans les catalogues DERTOUR « Radreisen und Aktivurlaub » et « France Benelux », sur www.dertour.de et www.best-of-wandern.de.



Visionen leben



Starke Aussichten



Die Stille der Natur steckt voller Leben. Victory FL-Ferngläser bieten unvergleichliche Seherlebnisse und eine erstklassige Bildhelligkeit mit scharf gezeichneten Details. Für herausragende Bildbrillanz und Kontraststärke setzt Carl Zeiss auf aufwändig gefertigte Hochleistungs-Objektive mit FL-Glas.

www.zeiss.de/sportsoptics



We make it visible.

DEIN EUROPaweITER AUSRÜSTUNGSPROFI IM BEREICH OUTDOOR ...

Die neue PM-Outdoor-Erlebniswelt
mit mehr als 4.500 qm² voll von
Outdoor und Erlebnis, direkt
am Siegerlandflughafen.



Mehr als
150.000 Artikel
sofort lieferbar!
24-Stunden
online bestellbar!

www.pm-outdoor.de



PMOUTDOOR - Flughafenstraße 1 - 57299 Burbach - Telefon +49 (0) 2736 / 50 99 333
infopm-outdoor.de - www.pm-outdoor.de - Inhaber: Dr. Frank Heftrich