

Basistext Velo

À vélo par monts et par vaux dans le pays d'Appenzell

Si le pays d'Appenzell est avant tout un paradis pour les randonneurs, la région a aussi beaucoup à offrir aux adeptes de vélo et de VTT. De nombreux itinéraires sont aménagés afin d'explorer le pays d'Appenzell à deux roues. Que vous optiez pour une promenade à vélo tranquille, une sortie agréable en vélo électrique ou un tour en VTT exigeant : le pays d'Appenzell a tout pour plaire.

Promenades à vélo à travers le pays d'Appenzell

Le pays d'Appenzell s'est établi depuis plusieurs années comme une étape de nombreux itinéraires à vélo et VTT nationaux et régionaux. La Route du Cœur n° 99, par exemple, comprend une halte à Herisau. Dénombrant neuf itinéraires à vélo et VTT locaux qui démarrent dans le canton, Rhodes-Extérieures est devenu en 2022 une région cyclable attrayante qui séduit tant par la diversité de ses parcours que par ses panoramas spectaculaires. Huit de ces itinéraires sont des circuits.

Départ dans l'arrière-pays appenzellois

Trois itinéraires démarrent dans l'arrière-pays appenzellois. Le point de départ du circuit *Säntispanorama* se trouve à Herisau, tandis que les circuits *Hundwiler Höhi* et *Potersalp* démarrent à Urnäsch. Comme son nom l'indique, le circuit *Säntispanorama* vous emmène à travers l'arrière-pays appenzellois ; seul le centre du village de Waldstatt n'est pas au programme. Cet itinéraire se parcourt aisément à vélo avec ou sans assistance électrique, la chaussée étant goudronnée sur tout le parcours.

En revanche, les deux circuits démarrant à Urnäsch sont plus difficiles : les circuits *Hundwiler Höhe* et *Schwägalp* nécessitent de monter des dénivelés sur plusieurs mètres. En raison du niveau de difficulté de certains tronçons, il est conseillé de parcourir ces deux itinéraires à VTT avec ou sans assistance électrique. Le nom de ces deux circuits n'a pas été donné au hasard : le Schwägalp et le Hundwiler Höhe réservent aux cyclistes des montées corsées, récompensées par une vue splendide et la possibilité de se régaler dans les restaurants de montagne haut perchés. En outre, certaines parties du parcours sont situées en Rhodes-Intérieures.

Quel que soit le circuit à vélo ou VTT que vous parcouriez, nous vous conseillons de faire un détour par le musée des traditions appenzelloises à Urnäsch.

[Voir le circuit Säntispanorama](#)

[Voir le circuit Hundwiler Höhi](#)

[Voir le circuit Potersalp](#)

Départ dans le moyen-pays appenzellois

Deux circuits démarrent dans le moyen-pays appenzellois. Le circuit *Appenzeller Mittelland* commence à Teufen et passe par deux sites panoramiques bien connus : une fois arrivés sur le Hohe Buche et sur le Waldegg, les cyclistes profitent en récompense de leurs efforts d'une vue à couper le souffle. Le circuit traverse le centre du village de Trogen qui abrite la Landsgemeindeplatz, où se dresse l'église baroque construite par Grubenmann, les palais de la famille Zellweger et le Village d'enfants Pestalozzi.

Le point de départ du circuit *Hoher Hirschberg* se situe à Gais. Comme son nom l'indique, le parcours démarre ici par la montée vers le Hoher Hirschberg et donc sur le territoire cantonal d'Appenzell Rhodes-Intérieures. Après la première ascension, vous atteindrez déjà le point culminant du circuit, à savoir le Hoher Hirschberg, où est nichée l'auberge de montagne du même nom. La vue panoramique sur les collines et les montagnes environnantes y est splendide. Via Eggerstanden, vous redescendrez du Hoher Hirschberg vers Appenzell en passant par la chapelle Lehnkapelle. Une fois à Appenzell, vous retournerez à Gais en traversant la commune de Meistersrüte.

[Voir le circuit Appenzeller Mittelland](#)

[Voir le circuit Hoher Hirschberg](#)

Départ dans l'avant-pays appenzellois

Quatre des neuf circuits régionaux démarrent dans l'avant-pays appenzellois, plus précisément à Heiden. Le circuit *Appenzeller Vorderland* passe par cinq des neuf communes de l'avant-pays et, avec presque mille kilomètres de dénivelé, il offre un vrai défi. Si toutefois vous préférez les routes tranquilles mais riches en découvertes, nous vous recommandons le circuit *Kaien*. Le circuit *Appenzeller Vorderland* fait un détour à travers le Mittelland et mène à Rehetobel, tandis que le petit circuit vous conduit directement à Rehetobel en passant par les hameaux de Bischofsberg et Nasen. À partir de là, l'itinéraire est le même pour les deux circuits : depuis le Kaienspitz, où la vue s'ouvre d'un côté sur le lac de Constance et de l'autre sur le massif du Säntis, le chemin redescend en direction de Heiden. Heiden est également le point de départ des circuits *St. Anton* et *Heiden-Rorschach*. Contrairement au circuit *St. Anton*, qui nécessite de l'énergie pour gravir la montée jusqu'au mont St. Anton, l'itinéraire *Heiden-Rorschach* est principalement en pente jusqu'au lac de Constance. C'est le seul parmi les neuf itinéraires qui n'est pas en boucle. Toutefois, il devient un circuit si vous empruntez le chemin de fer à crémaillère qui relie Rorschach à Heiden.

[Voir le circuit Appenzeller Vorderland](#)

[Voir le circuit Kaien](#)

[Voir le circuit St. Anton](#)

[Voir le circuit Heiden-Rorschach](#)

Itinéraire gastronomique d'Appenzell

L'*itinéraire gastronomique d'Appenzell 222* vous propose de découvrir l'hospitalité typiquement appenzelloise, des spécialités raffinées, des points forts culturels et des vues fantastiques sur le paysage vallonné du pays d'Appenzell. En chemin, les restaurateurs appenzellois vous gâteront avec un menu appenzellois, que vous pourrez déguster à un seul endroit ou bien d'auberge en auberge, de plat en plat.

Vous commencerez votre itinéraire gastronomique en vélo électrique à Urnäsch ou à Appenzell. Le sentier longe des prairies verdoyantes et passe devant des fermes appenzelloises, avec sans cesse une vue splendide sur les collines, les ravins et les montagnes. Pour finir, rien de tel qu'une visite de la fromagerie de démonstration de Stein pour conclure à merveille cette journée de découverte.

[Voir l'itinéraire gastronomique d'Appenzell](#)

Découvrez les autres circuits à vélo et vélo électrique du pays d'Appenzell [ici](#).

Manifestation de VTT de Schwellbrunn

La manifestation de VTT de Schwellbrunn est une plateforme d'échange pour les vététistes, tous niveaux confondus. Elle s'adresse aussi bien aux cyclistes ambitieux qu'aux sportifs du dimanche et aux familles. Le temps n'est pas mesuré dans le cadre de cet événement. Chacun peut choisir son propre rythme, qu'il soit exigeant ou tranquille. Les parcours offrent des vues fantastiques sur le massif du Säntis et sur le paysage vallonné du pays d'Appenzell ainsi qu'une vue imprenable sur le lac de Constance.

[Plus d'infos sur la manifestation de VTT de Schwellbrunn](#)

Transports publics

Appenzeller Bahnen

appenzellerbahnen.ch

CarPostal

postauto.ch/ostschweiz

Pour plus de renseignements :

Appenzellerland Tourismus AR

Jolanda Spengler

St. Gallerstrasse 49

CH-9100 Herisau

Tél. : +41 71 898 33 31

appenzellerland.ch

jolanda.spengler@appenzellerland.ch

**Informations sur les offres dans le canton d'Appenzell Rhodes-Intérieures (Pays
intérieur) :**

Appenzellerland Tourismus AI

appenzell.ch