

Basistext Wandern

## Randonnées avec les plus belles vues

*Randonner, c'est tendance ! Au Pays d'Appenzell, cela n'a rien de nouveau et il ne s'agit pas d'un effet de mode. La région a, en effet, toujours été un paradis pour les randonneurs. Ses sentiers pédestres mènent à travers de douces collines, au cœur d'une nature intacte où l'hospitalité est reine. De toute évidence, au Pays d'Appenzell, la randonnée est une tradition de longue date.*

### À pied du lac de Constance au Säntis

Au Pays d'Appenzell, le paysage se caractérise par ses prairies et pâturages luxuriants et verdoyants, ses forêts denses, ses vifs cours d'eau et le massif de l'Alpstein. Du haut de ses 2502 mètres d'altitude, le Säntis est le point culminant du massif de l'Alpstein. Il constitue l'emblème de la Suisse orientale. Quiconque envisage son ascension doit être un bon randonneur, avoir de l'endurance et ne pas avoir le vertige. Les montées sont raides sur les sentiers plutôt étroits qui sillonnent un paysage rocheux.

Depuis le sommet, la vue s'ouvre sur le lointain. On peut y voir six pays, le lac de Constance et quelques-uns des plus hauts sommets de Suisse. Les restaurants panoramiques et auberges de montagne promettent des envolées culinaires. Enfin, l'univers de découverte offre une mine d'informations fascinantes sur le vent et la météo, la neige et la glace ainsi que l'histoire du monorail suspendu du Säntis.

Bien que moins spectaculaires, les itinéraires de randonnée dans le massif préalpin de l'Alpstein sont tout aussi variés et riches en découvertes. Un réseau de sentiers pédestres s'étalant sur un total de 817 kilomètres (selon les derniers chiffres en 2022) vous permet d'explorer à pied les douces collines, les profonds ravins et les marécages mystérieux. Avec 3,4 kilomètres de sentiers de randonnée au kilomètre carré, le canton d'Appenzell Rhodes-Extérieures possède le réseau d'itinéraires pédestres le plus dense de Suisse. En arpentant les sentiers de randonnée bien aménagés et maintenus en parfait état, vous découvrirez l'agriculture et l'élevage qui caractérisent le pays d'Appenzell, où les coutumes locales sont omniprésentes. Les villages et communes, où se dressent les maisons en bois typiquement appenzelloises, sont répartis sur le paysage vallonné. Une vingtaine de sentiers pédestres thématiques est proposée aux amateurs de randonnée.

### Les quatre glorieux

*Sentier de l'humour appenzellois*

Les Appenzellois ont toujours eu le sens de la plaisanterie. Il n'est donc pas étonnant que l'humour appenzellois figure sur la liste des « traditions vivantes de la Suisse » et ait été inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Les Appenzellois n'hésitent pas à employer ce sens de l'humour et de la plaisanterie particulier dans leurs conversations et à commenter l'actualité avec un petit clin d'œil. Le sentier de randonnée dédié à l'humour appenzellois, qui part de Heiden et mène à Walzenhausen en passant par Wolfhalden, est ponctué de panneaux où l'on peut lire de telles blagues. Long de 8,5 kilomètres, ce chemin jalonné de stations audio est un bon entraînement tant pour les mollets que pour les zygomatiques. À partir de l'été 2024, les randonneurs seront guidés sur ce chemin par le personnage en bois nommé Witzli.

Le sentier de l'humour appenzellois fait partie du circuit de découverte qui allie chemin de fer à crémaillère, sortie en bateau, sentier de l'humour appenzellois et randonnée. Une étape à ne pas manquer dans le pays d'Appenzell.

[Photos du circuit de découverte](#)

[Plus d'informations et un clip vidéo sur le circuit de découverte](#)

#### *Chemin d'altitude Eggen*

Les « Eggen », des collines situées entre Teufen et Speicher, offrent un paysage naturel exceptionnel. Il s'agit d'un site incontournable pour les randonneurs. Ponctué de magnifiques vues, le sentier passe par le jardin du Dr A. Vogel, un naturopathe, et offre une mine d'informations sur les vertus bienfaisantes de diverses plantes. Il s'agit également d'une occasion pour renouer avec « le bon vieux temps ». Le « Erlebnis Waldegg » propose le meilleur d'avant, allant d'une boulangerie et une salle de classe d'autrefois au restaurant nommé « Schnuggebock » où sont servis des plats copieux.

[Photos et vidéo du chemin d'altitude Eggen](#)

[Plus d'informations sur le chemin d'altitude Eggen](#)

#### *Randonnée au Gäbris – À la découverte des lieux favoris de Laura*

Le Gäbris est la montagne locale du village de Gais. Si vous entreprenez de gravir les 1245 mètres d'altitude avec vos chaussures de randonnée, vous serez récompensé par une vue éblouissante. Lors de la montée de Gais au Gäbris et de la descente au retour, vous serez accompagné par Laura, la « chèvre de Gais ». Cette sympathique biquette blanche est la mascotte touristique de Gais. Dans six cabanes réparties le long du chemin, Laura fournit des informations intéressantes sur la culture, les coutumes locales et le paysage. Les cabanes sont des répliques de petites chèvreries. Il s'agit d'un beau sentier de randonnée ponctué de belles vues et de deux charmants restaurants. Les célèbres cornettes au fromage d'Appenzell y sont-elles servies avec du chèvre ? Nous préférons garder le secret.

Divertissement et amusement sont également au programme. Vous pouvez notamment vous essayer à la chasse à la chèvre avec un arc et des flèches. Le gagnant est celui qui fait mouche avec le moins de tentatives.

[Photos des lieux favoris de Laura](#)

[Plus d'informations et une vidéo sur les lieux favoris de Laura](#)

### *Sentier des alpages appenzellois*

Le sentier des alpages vous offre la possibilité de découvrir le pays d'Appenzell en deux jours sous toutes ses coutures. Vous traverserez les Alpes et passerez la nuit au pied du Säntis en admirant la vue sur cet imposant sommet. Ce circuit de randonnée vous conduit d'Urnäsch, haut lieu des coutumes appenzelloises, jusqu'au Hochalp. Vous devrez pour cela franchir quelque 700 mètres de dénivelé. Une fois sur le Hochalp, vous découvrirez une vue fantastique sur l'Alpstein, la chaîne des Churfürsten, les Alpes glaronaises et les collines du pays d'Appenzell. Le tronçon qui mène au Schwägalp se caractérise par un paysage boisé et marécageux exceptionnel, presque intact et qui est en grande partie protégé. Si vous ne souhaitez pas passer la nuit dans l'hôtel sur le Schwägalp, vous pourrez retourner à Urnäsch confortablement installé à bord du car postal.

Le deuxième jour, l'itinéraire vous emmène du Schwägalp à Chammhalde avec au passage quelques chalets d'alpage. D'ici, le chemin se poursuit en direction de Kronberg, tout d'abord en pente puis en montée raide. En parcourant la crête entre Kronberg et Petersalp, vous découvrirez une vue imprenable sur les montagnes et les collines environnantes. La descente vers le restaurant Blattendürren est suivie d'une brève ascension vers l'Osteregg. Le retour au point de départ à Urnäsch se fait en pente continue, d'abord par la forêt, puis par les prairies.

[Plus d'informations et une vidéo du sentier des alpages appenzellois](#)

Autres suggestions de randonnées avec cartes et dénivelés :

[www.appenzellerland.ch/de/erleben/wandern-bewegen/sommer/wanderrouten.html](http://www.appenzellerland.ch/de/erleben/wandern-bewegen/sommer/wanderrouten.html)

<https://www.appenzellerland.ch/de/erleben/wandern-bewegen/winter/winterwandern.html>

[www.appenzellerwanderwege.ch](http://www.appenzellerwanderwege.ch)

### **Transports publics / téléphériques**

Appenzeller Bahnen

[appenzellerbahnen.ch](http://appenzellerbahnen.ch)

CarPostal

[postauto.ch/ostschweiz](http://postauto.ch/ostschweiz)

Säntis-Schwebebahn AG

[saentisbahn.ch](http://saentisbahn.ch)

Plus de téléphériques dans le canton d'Appenzell Rhodes-Intérieures sur

[Téléphériques du pays d'Appenzell](#)

**Bon à savoir**

[État](#) actuel des sentiers de randonnée pédestre

Webcams

[www.appenzellerland.ch/de/informieren/aktuelles/webcams-wetter.html](http://www.appenzellerland.ch/de/informieren/aktuelles/webcams-wetter.html)

**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](mailto:jolanda.spengler@appenzellerland.ch)

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

Appenzellerland Tourismus AI

[appenzell.ch](http://appenzell.ch)