



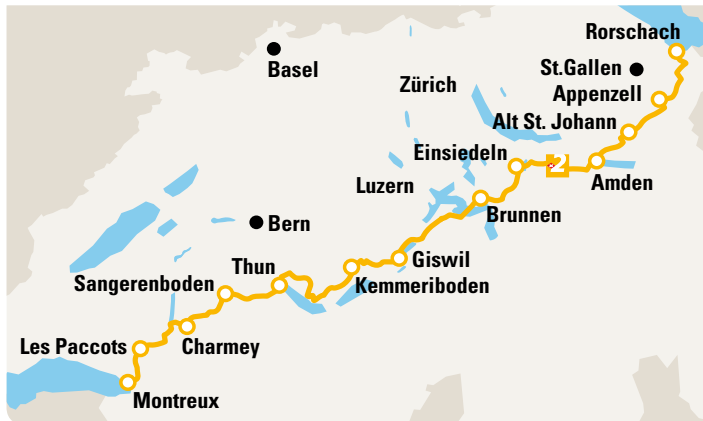
# PANORAMA BIKE



**High Lights**

Gantrisch

## CARTE



### ★ APPENZELL

FROMAGE SAVOUREUX

### ★ LE MONASTÈRE D'EINSIEDELN

UN BÂTIMENT MONUMENTAL SUR LA ROUTE DES PÈLERINS

### ★ LES SENTIERS AGRÉABLES

AU BORD DU LAC DES QUATRE-CANTONS

### ★ LES MERINGUES LÉGENDAIRES

DE KEMMERIBODENBAD

### ★ LE GANTRISCH

FACE AUX SOMMETS DE QUATRE MILLE MÈTRES

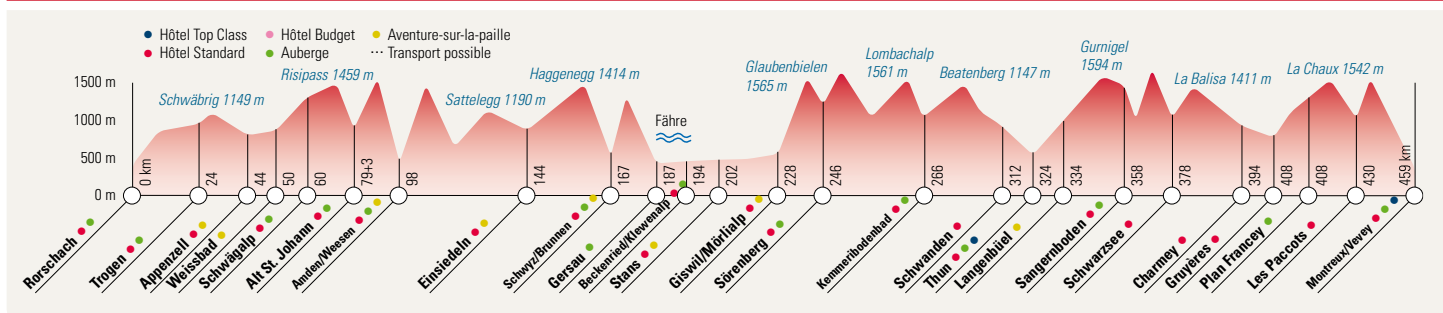
### ★ LE CHARME DE CHARMEY

ET SON NOUVEAU COMPLEXE DE WELLNESS

### ★ MONTREUX SUR LE LAC LÉMAN

LA CÉLÈBRE PROMENADE AU BOUT DU VOYAGE

## PROFIL ET LIEUX D'ÉTAPE



## CARACTÈRE

Si vous voulez vivre un aperçu d'images de carte postale de la Suisse en direct, voilà votre itinéraire ! Panorama Bike vous fera connaître les régions préalpines, dont les noms sont connus dans le monde notamment grâce aux fromages et au chocolat : lac de Constance, Appenzell, Toggenburg, Einsiedeln, lac des Quatre Cantons, Entlebuch, Emmental, Gantrisch, pays de Gruyère, lac Léman... Les difficultés sont modérées, car les paysages vallonnés préalpins sont plutôt doux comparés aux Alpes – mais la vue sur les sommets à quatre milles mètres n'est pas moins spectaculaire.

## L'ITINÉRAIRE

### RORSCHACH - APPENZEL

43 km / dén. 1500 m

L'itinéraire commence au lac de Constance et monte rapidement dans les hauteurs du pays d'Appenzell. La station d'altitude de Heiden offre une vue panoramique spectaculaire sur le lac – et le pays d'Appenzell offre un décor splendide sur fond de Säntis.

### APPENZEL - ALT ST. JOHANN

36 km / dén. 1208 m

Au Schwägalp, une petite virée sur le Säntis (2502m) en funiculaire vaut bien le détour. Avant la descente vers Stein dans le Toggenbourg (838m), vous devez encore surmonter le Risipass (1459m).

### ALT ST. JOHANN - AMDEN

21 km / dén. 1208 m

La montée vers Vorder Höhi (1537m) commence à Starkenbach. Dans le lieu d'étape, à Amden, la vue panoramique est sensationnelle.

### AMDEN - EINSIEDELN

46 km / dén. 1775 m

La journée commence tranquillement, le long du canal de la Linth. L'itinéraire remonte ensuite par les pâturages alpins glaronnais et rejoint le Wägital en passant par la Sattellegg, puis le lieu de pèlerinage de Einsiedeln avec son monastère.

### EINSIEDELN - BRUNNEN / SCHWYZ

24 km / dén. 597 m

L'itinéraire passe par l'Alptal et contourne le sommet caractéristique du Grand Mythen puis redescend vers Schwyz.

### BRUNNEN - GISWIL 58 km / dén. 1250 m

Le prochain obstacle est l'Urmiberg – avec un funiculaire, mais sans transport des vélos ! Ensuite on contourne la Hochflue et à Gersau, on monte à bord du ferry pour traverser le lac en direction de Beckenried.

L'itinéraire VTT passe ensuite principalement par l'itinéraire du panorama alpin de la Suisse à vélo, c'est-à-dire que la route est goudronnée sur une bonne partie.

### GISWIL - KEMMERIBODEN

38 km / dén. 1733 m

Le col de Glauenbielen (1611m) est le défi de la journée. Les tourbières de montagne au Salwideli font partie de la réserve de biosphère de l'Entlebuch – et au Kemmeriboden, goûtez aux meringues gigantesques et informez-vous sur le thermalisme d'antan.

### KEMMERIBODEN - SCHWANDEN

(THOUNE) 47 / 64 km / dén. 1654 m

Ensuite l'itinéraire repasse par les montagnes, à Habcheegg et traverse ensuite un paysage de forêts et de pâturages vers Habkern. Vue époustouflante sur Eiger, Mönch, Jungfrau et Blüemlisalp.

### SCHWANDEN - SANGERENBODEN

/ SCHWARZSEE 59 km / dén. 1333 m

La région du Gantrisch est un paradis pour VTTistes. Après Thoue, l'itinéraire monte vigoureusement et atteint le premier sommet de la journée à Wasserscheide (1584m) au Gurnigel. Le trajet sur l'arête du Süftenegg est magnifique, et une petite pause pour respirer est recommandée à Otteleuebad.

### SANGERENBODEN - CHARMEY

28 km / dén. 1100 m

Depuis le Sangerenboden (977m), la piste remonte encore une fois jusqu'à Salzmatt (1636m) et continue jusqu'au Lac Noir. Profitez du pays de Gruyère avec ses restaurants alpestres et ses buvettes hospitalières. Après le col de La Balisa, on arrive au charmant lieu de villégiature de Charmey.

**Conseil SwissTrails:** Une visite dans les Bains de la Gruyère à Charmey procure bien-être et détente.

### CHARMEY - LES PACCOTS

38 km / dén. 1200 m

La vallée de la Jogne et le lac de la Gruyère sont situés sur la route vers la jolie petite ville de Gruyères. Vous contournez le Moléson et roulez en direction des Paccots.

### LES PACCOTS - MONTREUX (VEVEY)

29 km / dén. 520 m

Une étape courte pour conclure – mais la descente du Col de Soladier vers le lac Léman est assez difficile : on traverse les villages de Caux et Glion par des virages serrés, avant d'atteindre la célèbre promenade à Montreux, qui est la destination finale.

### SAISON 2012

01.05. - 15.10.2012 (départs quotidiens)



**SwissTrails**

**A la carte**

*Planifiez votre randonnée personnalisée: la totalité du trajet ainsi que tous les lieux d'étape mentionnés dans le „profil“ sont à votre disposition. La durée, le départ, l'arrivée et le lieu d'étape sont au choix (hébergement selon catégorie).*

*Prix voir pages 12.*

Gantrisch

## VARIANTES ET PRIX (en CHF, par personne, TVA incl.)

L'itinéraire	Variante	Départ / Lieux d'étapes / Arrivée	Jours / N.	Prix
Rorschach - Giswil	B Standard Hôtel	Rorschach <sup>B)</sup> - Appenzell - Alt St.Johann - Amden/Weesen - Einsiedeln - Brunnen - Giswil <sup>B)</sup>	6/5	785.–
	D Auberge	Rorschach <sup>C)</sup> - Appenzell - Alt St.Johann - Weesen - Einsiedeln - Schwyz - Giswil <sup>B)</sup>	6/5	550.–
Giswil - Montreux	B Standard Hôtel	Giswil <sup>B)</sup> - Kemmeriboden - Schwanden/Thun - Sangerenboden - Charmey - Les Paccots - Montreux <sup>A)</sup>	6/5	785.–
	D Auberge	Giswil <sup>B)</sup> - Kemmeriboden - Thun - Sangerenboden - Moléson/Plan Francey - Les Paccots - Montreux <sup>D)</sup>	6/5	550.–

**Compris :** hébergement, petit-déjeuner, transport des bagages, guide officiel, documentation, helpline. **Nuits supplémentaires :** D) Auberge: 45.–, B) Standard: 90.–, A) Top Class: 135.–