



# Crans-Montana, la région qui marche

par Danielle Emery Mayor

Balades en forêts, autour des lacs, dans le vignoble ou sur le glacier: la région propose des itinéraires pour tous les marcheurs, de quelques heures à quelques jours.

## Préparer ses balades sur le net

Différents sites Internet vous donnent des informations pour bien préparer votre parcours.

[www.crans-montana.ch](http://www.crans-montana.ch)  
[www.mycma.ch](http://www.mycma.ch)  
[www.valrando.ch](http://www.valrando.ch)  
[www.transhulance.ch](http://www.transhulance.ch)  
[www.vheli.ch/ofildelo](http://www.vheli.ch/ofildelo)  
[www.sierre-anniviers.ch](http://www.sierre-anniviers.ch)

Vous trouvez également sur le site de Crans-Montana la présentation de différents forfaits avec logement à l'hôtel ou en appartement.

Sleep & Bike, Sleep & Walk et pour les familles le Bibi Package.

Crans-Montana dispose en station et ses alentours de plus de 280 kilomètres de sentiers pédestres pour l'été, auxquels s'ajoutent le tour du Wildhorn et celui du Wildstrubel et de 70 kilomètres pour l'hiver, dont 10 km pour les raquettes à neige. Randonnées et balades se pratiquent donc été comme hiver, puisque les chemins pédestres se trouvent entre l'altitude de 500 mètres et 3000 mètres, au glacier de la Plaine-Morte. Que l'on soit avec une poussette et des petits enfants, ou que l'on soit un randonneur chevronné, Crans-Montana propose un choix de parcours adaptés à tous. C'est un aperçu de cette offre presque inégalée que nous vous proposons dans ce cahier «Spécial balades». Crans-Montana a une situation idéale pour la

In summer, there are more than 280 kilometres of footpaths in and around the resort of Crans-Montana and, additionally, there are the walks around the Wildhorn and the Wildstrubel, plus 70 kilometres in winter, 10 kilometres of which are for snowshoes. Treks and walks can therefore be undertaken both in summer and winter, as the footpaths are situated between the altitudes of 500 metres and 3000 metres, on the Plaine-Morte glacier. Whether you have a pushchair and small children with you, or you are an experienced hiker: Crans-Montana has a wide choice of routes that are suitable for everyone. It is a summary of this almost unsurpassable offer which is outlined for you in the "Walking Special" section. The situation of Crans-Montana is ideal for

marche, car la station s'étend sur un plateau ensoleillé. Elle est ainsi une des destinations de montagne proposant le plus grand nombre de promenades à plat. Certains sentiers seront appréciés par les marcheurs occasionnels. Une demi-heure d'activité physique étant bénéfique pour notre bien-être, il suffit de peu pour se sentir en forme!

Les balades autour des nombreux lacs d'altitude permettent de faire une halte baignade. Les randonneurs chevronnés passeront par les cabanes, rejoindront Loèche-les-Bains avant de revenir par la liaison en transports publics organisée pour le confort des hôtes de ces deux stations à l'offre complémentaire. Les sportifs trouveront différentes compétitions, de haut niveau, pour s'adonner à leur passion. Le centre de Nordic Walking propose une nouvelle façon de marcher. On peut aussi allier marche et autres activités, comme le golf en été et le ski en hiver, la natation, l'équitation, le tennis, le farniente, le shopping... A chacun d'établir individuellement son programme!



walking, for the resort is spread over a sunny plateau. It is therefore one of the mountain destinations which can offer the greatest number of walks on the flat. Some of the footpaths will be especially appreciated by those who only walk occasionally. Given that just half an hour of physical activity is beneficial for our well-being, it does not take long to start feeling on form! The walks around the numerous mountain lakes will give you a chance to stop for a swim.

Experienced hikers will go up to the mountain huts, then on to Loèche-les-Bains, before coming back by the complimentary public transport link, organised for the convenience of visitors to these two resorts. Those passionately interested in sports will find various high level competitions to satisfy their enthusiasm. The Nordic Walking centre has a new way of walking on offer. You can also combine walking with other activities, such as golf in the summer and skiing in the winter, swimming, riding, tennis, relaxing, shopping... It's up to you to establish your own individual programme!

#### Preparing your walks on the net

Various internet sites will give you information to prepare your route well.

[www.crans-montana.ch](http://www.crans-montana.ch)  
[www.mycma.ch](http://www.mycma.ch)  
[www.valrondo.ch](http://www.valrondo.ch)  
[www.transhumance.ch](http://www.transhumance.ch)  
[www.vheli.ch/ofildelo](http://www.vheli.ch/ofildelo)  
[www.sierre-anniviers.ch](http://www.sierre-anniviers.ch)

You will also find various packages with hotel accommodation or apartments on the Crans-Montana site.

Sleep & Bike, Sleep & Walk and the Bibi Package for families.



# Sous chaque pas, un champignon...

par Isabelle Bagnoud

Nouveau: deux promenades matinales pour la cueillette des champignons. Avec explications à l'appui.



[www.champi-net.ch](http://www.champi-net.ch)

Inscriptions auprès de Natal Borgeat au 079 650 44 04. Activité gratuite si repas à la charge du participant.

Chaque mardi à la Pharmacie J. Bagnoud de 17 h à 18 h 30 de la mi-juillet à début septembre, vous pouvez apporter vos champignons pour un contrôle officiel.

Enrolment through Natal Borgeat, telephone: 079 650 44 04. This activity is free of charge if the participant covers the cost of the meal.

Every Tuesday from 5 p.m. to 6.30 p.m., you can bring your mushrooms to the Pharmacie J. Bagnoud, where they will be officially controlled.

Partir à la cueillette aux champignons en toute sécurité, même si on ne connaît rien des variétés locales? C'est désormais possible. Crans-Montana Tourisme organise deux matinées, les 24 juillet et 7 août prochains où vous pourrez gambader avec deux contrôleurs officiels durant une promenade matinale qui vous amènera au Musée d'alpage de Colombire. Les personnes qui souhaitent faire contrôler leurs champignons mais qui ne participent pas à la matinée peuvent rejoindre le groupe après la cueillette, de 13 h à 15 h au musée. «*Nous commenterons tous les champignons ramassés, comestibles ou pas*», explique Pierre-André Warpelin, contrôleur officiel et membre du Cercle mycologique de Sierre et environs. L'homme est aussi un passionné qu'on retrouve régulièrement à Crans-Montana pour des contrôles officiels (lire encadré). Sachez d'ailleurs qu'on ne devient pas expert par hasard. Il faut suivre des cours et passer des examens avec une septantaine de variétés à commenter! Et bien moins faciles à reconnaître que les cèpes et bolets de nos alpages!

Is it possible to go mushrooming in all safety, even if you know nothing about the local species? Well, yes it is. Crans-Montana is organising two morning outings, on 24<sup>th</sup> July and 7<sup>th</sup> August, when you can stroll with two official controllers during a morning walk which will end at the Colombire Alpine Museum. Those who wish to have their mushrooms checked, but do not want to participate in the morning activity, can join the group at the museum, after they have gathered their mushrooms, from 1 p.m. to 3 p.m. "We will be commenting on all the mushrooms that have been gathered, edible or not", explains Pierre-André Warpelin, official controller and member of the mycological circle in Sierre and its vicinity. He is an enthusiast who can also frequently be found during the official controls in Crans-Montana (see the boxed text). By the way, you cannot become an expert by chance. You have to follow courses, pass exams and comment on seventy or so varieties! What is more, they are much less easy to recognise than the cepes and boletus in our alpine pastures!

# Promenade autour des lacs

par Danielle Emery Mayor

Depuis cet été, les promeneurs peuvent se procurer une pochette pratique contenant la description des promenades.

*Exemple de balade,  
avec le circuit qui fait  
le tour des lacs.*



[www.crans-montana.ch](http://www.crans-montana.ch)

Le hiking pack est vendu auprès des bureaux d'information de Crans-Montana Tourisme. La pochette contient sept fiches techniques, le plan des promenades de la région, cinq cartes postales et un concours qui permet au gagnant de remporter un week-end à Crans-Montana.

The hiking pack is available at the Crans-Montana Tourisme information offices. The pouch contains 7 specification sheets, a map of the walks in the region, five postcards and a competition which has a week-end in Crans-Montana as the prize for the winner.

La balade autour des lacs dure trois heures, environ. Elle est facile et peut s'effectuer avec toute la famille.

Départ depuis le bureau d'information de Crans-Montana Tourisme (Scandia à Crans). La balade conduit les marcheurs d'abord au lac d'Icogne, puis au lac Miriougues au cœur de la forêt, avant de rendre visite à la mare des Briesses pour poursuivre jusqu'à la Moubra. Là, c'est l'occasion de s'arrêter soit à la buvette du camping, soit au restaurant de la plage. On peut s'offrir un moment de détente sur le lac en pédalo, disputer une partie de beach-volley ou de tennis, ou simplement se baigner. Le tracé se dirige ensuite vers le golf Jack Nicklaus pour arriver à l'Etang Long, puis l'Etang Blanc. Prochaines étapes: le lac Grenon, le lac d'Ycoor où l'on peut faire une pause pour tenter sa chance au casino pendant que les enfants s'adonnent à la pêche. On y dispute un mini-golf et les petits font un circuit au volant des voitures électriques. Poursuite de la balade en direction du lac de Chermignon d'où on redescend vers le départ de la télécabine de Cry d'Er pour retourner au point de départ.

The hike around the lakes takes about two hours. It is an easy walk which can be done with the whole family.

It starts from the Crans-Montana information office (Scandia in Crans). The route takes hikers to the Lac d'Icogne first, then to the Lac Miriougues in the heart of the forest, before arriving at the Briesses pond and continuing on to La Moubra. This is a good place to stop either at the refreshment bar in the camp site, or at the beach restaurant, where you can relax for a while on a pedal boat on the lake, have a game of either beach-volley or tennis, or simply go swimming. The path then heads for the Jack Nicklaus golf course and arrives at the Etang Long, then goes on to the Etang Blanc. The next stage: the Lac Grenon, the Lac d'Ycoor, where you can have a rest and try your luck at the casino, while the children go fishing or take in a round of crazy-golf, while the little ones go around the electric car circuit. The walk continues in the direction of the Lac de Chermignon and from there you go down towards the Cry d'Er cable car departure point and then back to where the walk started.



# Nordic Walking: Marcher autrement

par Paul Vetter

Vous avez envie de vous refaire une santé en pratiquant un sport de plein air, doux, ne nécessitant que peu de matériel: le Nordic Walking est fait pour vous.



*Le Nordic Walking peut être adapté aussi bien à quelqu'un qui souffre du dos qu'à un sportif qui veut préparer sa saison, ou simplement pour se faire plaisir.*

Derrière le Nordic Walking se cache une marche rapide spécifique avec des bâtons. Une activité à conseiller aux gens de tous âges et de tous niveaux, à condition qu'ils aient deux objectifs prioritaires: la recherche du plaisir et le souci de rester en bonne santé.

La région de Crans-Montana semble taillée sur mesure pour cette activité sportive. Paysages grandioses, forêts, parcours gentiment vallonnés ou franchement pentus: les entraînements peuvent y être adaptés aux attentes de chacun. Pas étonnant dès lors que la société *Adrenatur sports aventure*, soutenue par «Allez Hop», un programme national visant à transmettre la joie dans la pratique d'une activité physique, ait décidé d'établir à La Moubra les bases d'un centre régional dédié à cette activité venue du Nord. L'équipe d'*Adrenatur*, certifiée «Allez Hop», organise des séries de huit à dix leçons d'environ une heure et demie. Il en coûte 150 francs, une somme qui comprend conseils techniques, accompagnement et bâtons dont l'adaptation nécessite l'avis d'un spécialiste. Pour le reste, des chaussures de trekking ou de course à pied, des vêtements de sports et de la persévérance suffisent. «*Le programme est établi en fonction de l'état physique de chaque participant. Nous cherchons l'harmonie entre la condition physique et le bien-être*», précise Christian Ballestraz, responsable d'*Adrenatur*.

Nordic walking consists of walking rapidly in a specific way with sticks. An activity which is highly recommended at all ages and levels, provided you have two main objectives: a wish to enjoy yourself and a concern for keeping fit and well.

The Crans-Montana region would appear to be made to measure for this sporting activity. Wonderful panoramas, forests, gently undulating or quite steep paths: training can be adapted according to personal expectations. It is, therefore, hardly surprising that the *Adrenatur sports aventure* association, backed by "Allez Hop", a national programme whose aim is to inform people about the joys of taking up physical activities, has decided to establish a base in La Moubra for its regional centre, dedicated to this activity which has come from the North. The *Adrenatur* team, with "Allez Hop" certification, is organising a series of eight to ten lessons of about an hour and a half. The price will be Fr. 150 and will cover technical advice, an accompanying instructor and the sticks, which need to be adapted with the help of a specialist. The only other necessities will be trekking boots or running shoes, sports clothing and perseverance. "The programme is conceived according to the physical fitness of each participant. We are looking for harmony between their physical condition and wellbeing", explains Christian Ballestraz, the head of *Adrenatur*.

# Paysages idylliques à la force du mollet

par Paul Vetter

Disputer les 42,195 kilomètres d'un marathon en reliant Anzère à Loèche-les-Bains en passant par Crans-Montana, telle est l'idée un peu folle des organisateurs du premier Marathon des Alpes.

Le 28 août 2005 les organisateurs espèrent la grande foule – la participation est limitée à 2500 athlètes – pour cette épreuve qui se veut résolument populaire. «*Notre idée est novatrice puisque le Marathon des Alpes n'a pas de grands dénivelés comme c'est le cas dans la plupart des marathons de montagne*». Rien à voir avec la compétition anniviarde Sierre - Zinal, même si la dénivellation positive atteint tout de même 1500 mètres. Autre innovation, le fait de relier plusieurs stations comme c'est le cas pour le Grand Raid VTT Verbier - Grimentz. En mettant en valeur Anzère, Crans-Montana et Loèche-les-Bains, les initiateurs suivent la ligne fixée par les projets directeurs touristiques du canton. Et en plaçant la ligne d'arrivée dans le Valais germanophone, ils améliorent leurs chances d'attirer les médias alémaniques.

## Catégorie «Touristes»

Le Marathon des Alpes est naturellement ouvert aux habitués, hommes ou femmes, des épreuves d'endurance en montagne. Une catégorie Touristes ouvrira la course deux heures avant le départ officiel. En parallèle se déroulera la Course de la Raspille, un «petit» parcours de 24 km avec départ devant le Casino de Crans-Montana et arrivée à Loèche-les-Bains. Cette épreuve permettra aux adultes moins entraînés, mais également aux plus jeunes, de participer aussi à la fête.

On 28<sup>th</sup> August 2005, the organisers are hoping for a big turnout – participation is limited to 2500 athletes – for this event which is resolutely open to all. “*The idea of the Marathon des Alpes is innovative as there are no great variations in altitude, as is normally the case in mountain marathons*”. It is in no way similar to the Anniviers Sierre - Zinal competition, even though the difference in altitude on the positive side attains 1500 metres. Another innovation: the linking up of several resorts as in the Verbier - Grimentz Grand Raid VTT. By putting Anzère, Crans-Montana and Loèche-les-Bains in the limelight, the initiators are following the directives given by the Cantonal tourism project guidelines. And by putting the finishing line in the German speaking part of Valais, they are improving their chances of attracting the German speaking media.

## “Tourist” Category

The Marathon des Alpes is, of course, open to both the men and women who normally take part in mountain endurance events. A Tourist category will open the race two hours before the official departure time. A “small” 24 km circuit, the Course de la Raspille, will be taking place in parallel, with the starting point in front of the Crans-Montana Casino and the finish in Loèche-les-Bains. This event will enable both adults who have not done quite so much training and youngsters to participate.

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

### Marathon des Alpes

Distance: 42,195 km  
Départ: Anzère  
Arrivée: Loèche-les-Bains  
Touristes: 6 h 30  
Coureurs: 8 h 30  
Finance d'inscription: Fr. 100.–

### Course de la Raspille

Distance: 24 km  
Départ: Crans-Montana  
Arrivée: Loèche-les-Bains  
Toutes catégories: 9 h  
Finance d'inscription: Fr. 70.–



# Prendre le funi pour mieux marcher

par Paul Vetter

Funiculaire et jambes musclées font bon ménage.  
La Compagnie SMC propose une douzaine de balades partant  
des différentes gares du funiculaire Sierre-Montana-Crans.

Les douze promenades proposées par la Compagnie SMC empruntent des chemins balisés existants, et donc signalés par les panneaux jaunes des sentiers pédestres du canton. Certaines d'entre elles sont bien connues, à l'image du Sentier viticole reliant le Musée valaisan de la vigne et du vin, ou de la Promenade du 100<sup>e</sup> à Montana. Les initiateurs ont ainsi intelligemment intégré plusieurs sentiers didactiques de la région. Aucun de ces parcours ne nécessite une condition physique hors norme. Les difficultés et les durées sont cependant variables. Comptez 1 h 20 pour aller de Venthône à Chermignon d'en Bas alors qu'il vous faudra le double pour la promenade par l'ancien chemin Mollens-Cordona avec retour par le Bisse-Neuf.

Des fiches présentent chacune des balades proposées. On y trouve une petite carte, un descriptif du parcours avec des consignes très précises. Pas la peine donc de sacrifier son casse-croûte pour jouer au Petit Poucet! Durées du parcours, curiosités à découvrir... Tout figure sur ces documents disponibles aux guichets des gares de Sierre et Montana, dans les Offices du tourisme mais aussi sur le site Internet de la compagnie.

The twelve walks suggested by the SMC company are already signposted and are therefore already equipped with the yellow cantonal footpath signposts. Some are well known, such as the vineyards footpath leading to the Valais vineyard and wine museum, or the "Promenade du 100<sup>e</sup>" in Montana. The initiators have intelligently integrated several educational walks that are in the region.

None of these walks require exceptional physical fitness. However, there are various degrees of difficulty and length. It takes 1 h 20 to go from Venthône to Chermignon d'en Bas, whereas it will take twice as long to walk the old Mollens-Cordona path and return along the Bisse-Neuf. A leaflet, containing a small map and a description of the route, with very precise directions, has been produced for each of these walks. So, no need to play Tom Thumb and sacrifice your picnic! The length of the walk, features of interest to be discovered... nothing is missing in these leaflets, which you will find in ticket offices at the stations in Sierre and Montana, in the Tourist Offices and also on the company's internet site.

[www.cie-smc.ch](http://www.cie-smc.ch)

Depuis l'an dernier, la compagnie de transport Sierre-Montana-Crans (SMC) propose une série de promenades pédestres au départ de chacune des gares du funiculaire reliant Sierre au Haut-Plateau. Douze itinéraires ont été préparés. Certains décrivent une boucle, d'autres relient deux arrêts du funi par un «chemin des écoliers» très étudié, ou aboutissent à un arrêt des bus de la compagnie.





*La Buvette de Prabaron à l'alpage de Colombire. Un cachet et un accueil magnifiques!*

# Les terrasses des alpages

par Isabelle Bagnoud

Sur les hauteurs, au milieu des alpages, découvrez deux nouvelles haltes savoureuses.

On le sait. Depuis quelques années, les vacanciers apprécient l'authenticité. Ils ne seront pas déçus. Au milieu des alpages de Colombire, la terrasse de la buvette de Prabaron est devenue, grâce à son cachet et son accueil, l'une des plus renommées de la région en moins d'une saison. A 15 minutes du musée d'alpage, on y mange dehors, ou dans les anciennes écuries transformées, des produits de la ferme de Jean-Claude et Samuel Berclaz à Randogne. Rappelons que c'est ici que l'herbe est la meilleure: jadis on y faisait paître uniquement les vaches des barons, d'où le nom du lieu-dit de la buvette!

## La qualité paysanne

La seconde nouveauté se trouve à l'alpage de Pépinet. «La perle des Alpes» au milieu du domaine skiable en hiver jouit d'un panorama fantastique et d'une belle terrasse en bois. Vous y dégusterez d'excellents produits du terroir et cette fois-ci, au milieu des vaches, puisque l'on continue ici à fabriquer du fromage! Autant les habitants des villages que les touristes aiment venir se ressourcer dans ces lieux simples. Les producteurs peuvent leur faire découvrir la richesse du terroir, valoriser et faire connaître le travail des paysans.

It is a well known fact: in recent years, holiday makers have shown their appreciation of authenticity. They are not in for disappointment. In the centre of the Colombire alpine pastures, the terrace of the Prabaron refreshment bar has made a name for itself in the region in less than a season, thanks to its setting and warm welcome. Less than 15 minutes from the pasture museum, either outside or in the old transformed cowsheds, you can eat produce from Jean-Claude and Samuel Berclaz's farm in Randogne. This is where the grass is greenest: in olden days, only the cows belonging to the barons were allowed to graze here, whence the name of the refreshment bar!

## Farm quality

A second novelty can be found in the Pépinet alpine pastures. "La perle des Alpes", situated in the middle of the skiing domaine in winter, has fantastic panoramas and a wonderful wooden terrace. You can taste excellent local produce here in the midst of the cows, as cheese is still made on the spot! Not only the villagers but also the tourists enjoy recharging their batteries in this unspoilt environment. You can also discover the riches of local produce and increase your knowledge of the farmers' work.

**Buvette de Prabaron**, alpage de Colombire, à 15 minutes du musée d'alpage. Ouvert jusqu'aux premières neiges. 079 729 20 58.

**Buvette Caves de Pépinet**, sous la télécabine des Violettes (hauteur Colorado). Ouvert jusqu'à fin septembre. Visite de la fromagerie, animaux à la ferme... 079 202 52 14.

**Buvette de Prabaron**, Colombire alpine pasture, 15 minutes from the pasture museum. Open until the first snowfall. 079 729 20 58.

**Buvette Caves de Pépinet**, under the Violettes cable car (Colorado height). Open until the end of September. Visit the cheese dairy, farm animals... 079 202 52 14.



# Le Clos Galant

par Véronique Robyr

Un manoir de charme en pleine nature, à cinq minutes de Crans-Montana.



[www.le-clos-galant.ch](http://www.le-clos-galant.ch)

Passer ses vacances autrement, plus simplement. C'est le concept des maisons d'hôtes. Cela n'empêche pas de loger dans une maison charmante et de très bon standing. C'est ce que proposent Nadine et Philippe Galland au Clos Galant à Randogne.

How about having a different, simpler kind of holiday? This is the concept of bed and breakfast. You will, nevertheless, be accommodated in a select and charming house. Nadine and Philippe Galland are offering this in their home, "Clos Galant", in Randogne.

Niché au cœur de la forêt, à cinq minutes de Crans-Montana, cet élégant petit manoir respire la nature: une grande variété d'arbres, dont un cerisier japonais qui demande une grande attention surtout en hiver, un coin de verdure pour se reposer, des fleurs omniprésentes dès l'arrivée, le murmure du torrent longeant le chemin d'accès et une belle vue sur les Alpes composent ce petit coin voué à la détente. Les aménagements extérieurs et les arrangements floraux sont d'ailleurs l'œuvre de la maîtresse des lieux, qui pratique l'art décoratif et qui peint également.

Le Clos Galant est situé sur le réseau de promenades pédestres qui vous amènent soit vers Randogne et la plaine, soit vers Crans-Montana et ses balades d'altitude.

L'ambiance y est très intime et chaleureuse. Le manoir compte deux chambres doubles et également un canapé-lit qui est à disposition seulement si une famille souhaite y séjourner. Les propriétaires sont là pour leurs hôtes et tout est mis en œuvre pour que chaque visiteur y passe un séjour unique. Il est d'ailleurs possible d'y séjourner dès une seule nuit, petit-déjeuner compris. A noter que le Clos Galant participe à tous les forfaits proposés par Crans-Montana Tourisme.

Nestled in the heart of the forest, five minutes from Crans-Montana, this small, elegant manor is radiant in its natural setting: a spot dedicated to relaxation, where you will find a wide variety of trees, one of which is a Japanese cherry tree, which requires careful attention, especially during the winter, a corner of greenery to relax in, omnipresent flowers from the moment you arrive, the murmur of the torrent running alongside the entrance drive and a wonderful view over the Alps. The outside planning and floral arrangements have been created by the lady of the house, who is a decorative artist and who also paints.

Clos Galant is situated on the network of footpaths which take you either towards Randogne and the plain, or towards Crans-Montana and its high altitude walks.

The atmosphere there is very cosy and warm. The manor has two double bedrooms and also a sofa bed, available only when families wish to stay there. The owners take great care of their guests and everything is done to make each visitor's stay unique. Moreover, it is possible to stay there from one night, with breakfast included. It should be noted that Clos Galant participates in all the holiday packages on offer at Crans-Montana Tourisme.



# Des oasis dans la montagne

par Isabelle Bagnoud

*La cabane du Wildstrubel  
vient d'être agrandie.  
Une vue imprenable...*

Accueil assuré aux cabanes du Wildstrubel.  
Tandis que celle des Violettes vient de passer «non fumeurs»...

A l'ouest, le glacier, comme un lac salé. A l'est, le lieu dit de la Plaine-Morte, des petites collines désertiques où survivent quelques taches neigeuses. On se croirait sur la lune, on est seulement à une heure de marche du téléphérique de la Plaine-Morte, à 3000 mètres d'altitude. Après la caillasse et derrière le Weisshorn, voici déjà les cabanes de Margreth et Heinz Steiger. Il est géologue et elle est fleuriste; il aime parler montagne, elle est un cordon bleu. Ici, le couple poursuit son rêve. Septante personnes peuvent dormir en ce lieu et une foule de promenades sont proposées! L'hiver, le refuge est une étape de la Haute Route bernoise «Diablerets – Gemmi – Grimsel», l'été c'est un lieu merveilleux, qui plonge sur l'Oberland. On dit qu'aux «Wildstrubelhütten», ce sont les plus beaux couchers de soleil de toute la région...

## Violettes sans fumée

Autre refuge apprécié, la cabane des Violettes au-dessous de l'arrivée de la télécabine du même nom. Depuis l'hiver dernier, Bernard Bonvin, le responsable, a décidé qu'elle serait «non fumeurs». Après un contact avec un médecin du Haut-Plateau, il s'est lancé sans aucun regret. Quelques clients ne sont plus revenus lorsqu'ils ont aperçu la pancarte, mais les autres ont beaucoup apprécié...

To the west, the glacier, like a salt lake. To the east, the place called the Plaine-Morte, small desert hills where a few patches of snow remain. You might think you were on the moon but in fact you are only an hour's walk from the Plaine Morte cable car, at an altitude of 3000 metres. After the scree, behind the Weisshorn, you come across Margreth and Heinz Steiger's refuges. He is a geologist and she a florist; he is fond of talking about mountains, she is a cordon bleu. Here the couple are following their dream. Seventy people can sleep here and there are numerous walks! In winter, the Haute Route Bernoise "Diablerets – Gemmi – Grimsel" goes past the refuge, in summer it is a marvellous place from which you can look down onto the Oberland. People say that from the "Wildstrubelhütten" there are the most beautiful sunsets in the whole region...

## Violettes without smoke

Another much appreciated mountain hut is the Cabane des Violettes, situated below the arrival point of the cable car of the same name. Since last winter, Bernard Bonvin, who is in charge, has decided that it will be smoke-free. After consulting one of the doctors on the Haut-Plateau, he went ahead and has had no regrets. A few clients did not return after seeing the notice, but the others were really pleased...

**Cabanes Wildstrubel** ouvertes de juillet à octobre.  
Réservations au 033 744 33 39  
wildstrubelhuetten@bluwin.ch  
**Cabane des Violettes** ouverte du 15 juin au 15 octobre.  
Tél: 027 481 39 19.

**The Wildstrubel refuges** open from July to October.  
Reservations: 033 744 33 39  
wildstrubelhuetten@bluwin.ch  
**Violettes refuge** open from 15<sup>th</sup> June to 15<sup>th</sup> October.  
Tel: 027 481 39 19.



# Sur le Tour du val d'Anniviers

par Danielle Emery Mayor

Marchez à votre rythme, pique-niquez quand vous voulez, dormez chaque soir dans un autre lieu: suivez les étapes du Tour du val d'Anniviers.

Les marcheurs peuvent partir de Sierre et monter vers Chandolin, puis St-Luc, Zinal, Grimentz et Vercorin, avant de retourner en plaine. Le parcours est clairement balisé, une carte accompagne les randonneurs. Les bagages sont automatiquement pris en charge d'un lieu à l'autre par les organisateurs du Tour, c'est-à-dire Sierre-Anniviers Tourisme. Le petit-déjeuner est servi à l'hôtel qui prépare aussi le pique-nique. *«Vous avez la possibilité de raccourcir certaines étapes en utilisant les transports publics»*, indiquent les organisateurs qui précisent qu'il est possible aussi de dormir dans des gîtes et B&B. Le Tour nous emmène à travers des paysages exceptionnels, à certaines saisons l'on peut croiser une biche ou un chamois, on découvre une flore alpine extraordinaire et intacte, des panoramas magnifiques, notamment sur Crans-Montana... Chandolin, à 2000 mètres, est le village d'Ella Maillart, on y parcourt des promenades botaniques rares; St-Luc, c'est le village de l'Observatoire astronomique et du Chemin des planètes; à Zinal, on se trouve au pied de la couronne impériale avec ses cinq «4000»; Grimentz et St-Jean émerveillent le regard avec leurs balcons fleuris; Vercorin, c'est la porte d'entrée vers le vallon de Réchy et sa réserve naturelle... Bonne balade!

Hikers can set off from Sierre and go up towards Chandolin, then St-Luc, Zinal, Grimentz and Vercorin, before going back down to the plain. The route has been very clearly marked; a map is available for walkers. The tour organisers, that is to say Sierre-Anniviers Tourism, will take care of your luggage automatically from one stage to another. Breakfast is served at the hotel, where your picnic will also be prepared. *"You have the option of shortening some of the stages by using public transport"*, the organisers explain, and they point out that overnight stops can also be arranged in gîtes or B&Bs. The "Tour" takes you through exceptional scenery, in some seasons you may catch a glimpse of a doe or a chamois, and you will discover extraordinary unspoilt alpine flora, magnificent panoramas, in particular those looking out towards Crans-Montana... Chandolin, at 2000 metres, is Ella Maillart's village, where you can go for rare botanical walks; in St-Luc you can visit the astronomical observatory and the Chemin des planètes; in Zinal you will find yourself at the foot of the imperial crown and its five "4000"; you can feast your eyes on flowery balconies in Grimentz and St-Jean; Vercorin is the entrance gate to the Vallon de Réchy and its nature reserve... Enjoy your walk!

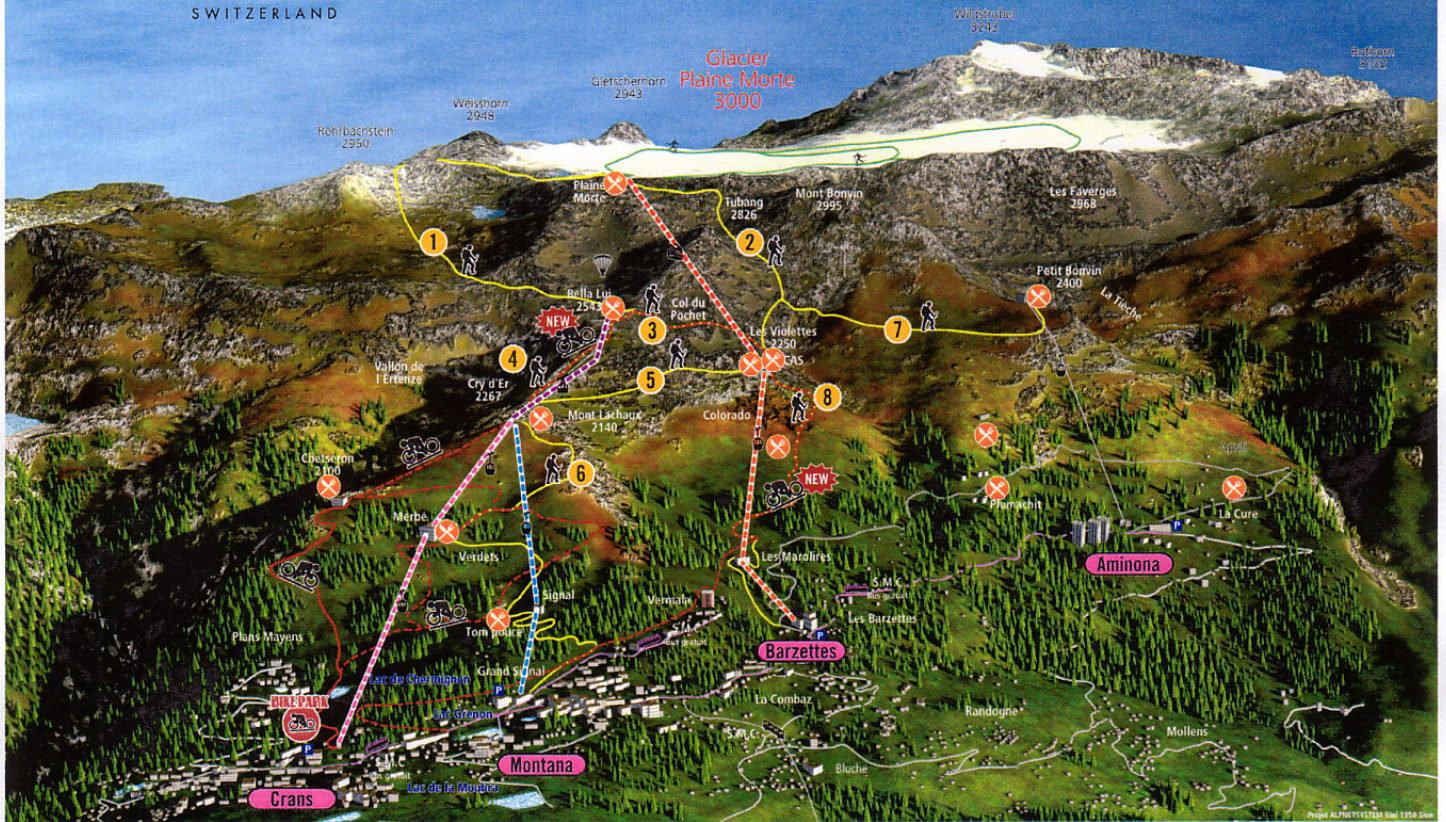
[www.sierre-anniviers.ch](http://www.sierre-anniviers.ch)

*La boucle se fait en entier, ou par étapes. On peut choisir de s'arrêter un jour ou deux dans chacun des relais.*





Ce plan est indicatif et n'a pas valeur de référence. Plan détaillé en vente à nos caisses.  
 Dieser Plan gilt nur als Wandervorschlag und zur Information. Eine ausführliche Wanderkarte kann an den Kasse angeschafft werden.  
 This map is indicative. Precise maps are available at cashier's desks.  
 Questo piano è indicativo. Per precisione chiamare alle casse.



**EN FONCTION / IN BETRIEB / IN FUNCTION / IN FUNZIONE:**

- TC Gd Signal: 4-5.06.05 / 11-12.06.05 / 18-19.06.05 (8H30 - 17H00)
- TC Crans - Cry d'Er: 25.06.05 > 23.10.05 (8H30 - 17H00)
- TF Cry d'Er - Bellalui: 4-5.06.05 / 11-12.06.05 / 18-19.06.05 / 25.06.05 > 23.10.05 (8H45 - 16H30: chaque / jede / every / ogni 30')
- TC Violettes Express: 18-19.06.05 / 25.06.05 > 04.09.05 (8H30 - 17H00)
- Funitel (Violettes-Glacier): 18-19.06.05 / 25.06.05 > 04.09.05 (8H45 - 16H30: chaque / jede / every / ogni 30')


 **SUGGESTIONS / VORSCHLÄGE / SUGGESTIONS / SUGGESTIONI:**

- |          |                                |        |        |
|----------|--------------------------------|--------|--------|
| <b>1</b> | Plaine-Morte - Bellalui:       | ↘ 2H15 | ↗ 2H40 |
| <b>2</b> | Plaine-Morte - Violettes:      | ↘ 1H25 | ↗ 2H10 |
| <b>3</b> | Bellalui - Pochet - Violettes: | ↘ 55'  | ↗ 1H15 |
| <b>4</b> | Bellalui - Cry d'Er:           | ↘ 30'  | ↗ 45'  |
| <b>5</b> | Cry d'Er - Violettes:          | ↘ 40'  | ↗ 40'  |
| <b>6</b> | Cry d'Er - Montana:            | ↘ 1H25 | ↗ 2H15 |
| <b>7</b> | Violettes - Pt Mt Bonvin:      | ↘ 1H20 | ↗ 1H05 |
| <b>8</b> | Violettes - Barzettes:         | ↘ 1h25 | ↗ 2H00 |

- Mountain Bike / Monster 4x4 (exclusiv)
- - - Mountain Bike / Monster 4x4 (non exclusiv) / **NEW = + 11 km**



Amis sportifs, vous pédalez à proximité de zones de pâturages, merci de ne pas sortir des pistes balisées et de respecter les cordes délimitant les champs!  
 Dear Bikers, in summer time, you may have to share the mountains with the cows... please respect the boundary markings!

-  Restaurants. Pour plus d'informations, tél. 027 485 89 10  
 Restaurants. Informationen, tel. 027 485 89 10  
 Restaurants. For more details, phone 027 485 89 10  
 Ristoranti. Per precisione, chiamare 027 485 89 10

**CMA SA - ROUTE DES BARZETTES, 3963 CRANS-MONTANA 1**  
 Tél. 027 485 89 10 - Fax 027 485 89 37  
 E-mail: info@mycma.ch - www.mycma.ch