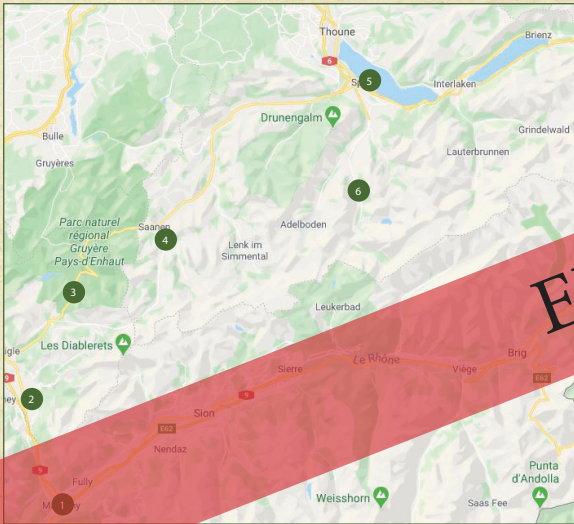


circuit "4 x 4 000 m"

Étape 1 Martigny > Kandersteg (190 km)



JOUR 1

1. Martigny → 2. Bex → 3. Col des Mosses

Route 21 et route 9 + route 11 (48 km)

JOUR 2

3. Col des Mosses → 4. Gstaad → 5. Lac de Thoue → 6. Kandersteg

Route des Mosses + route 11 + Frutigenstrasse (142 km)

JOUR 3

Kandersteg



JOUR 1

Quittez Martigny (1) direction Saint-Maurice et Bex (2), pour une visite de la mine de sel ! Au coeur de la montagne, découvrez les trois siècles d'histoire de la mine à travers une exposition puis grimpez dans un train des mineurs pour visiter le coeur de l'exploitation (parcours à pied d'une heure).

Prix : 22 € - réservation recommandée (+41 (0)24 463 03 30).

Reprenez la N9 vers Aigle puis la 11 en direction du Chalet d'Oex et du Col des Mosses (3). Vous pouvez prendre le télécabine pour monter au Lac Lioson (1 850 m) et au Pic Chaussy (2 310 m) pour profiter de beaux panoramas (se renseigner à l'office de tourisme). Visitez également l'attraction touristique du village : le Chalet qui fabrique son fromage au feu de bois ! (route de la gare - sur réservation : +41 (0)26 924 66 77).

Notes :



Où dormir
au Col des Mosses ?



- Camping Ormont-Dessous
Les Mosses

Latitude : 46.413799

Longitude : 7.102920

N 46°24'49.6764" | E 7°6'10.512"



- Lieu pleine nature
92 route des Chenolettes

Latitude : 46.473691

Longitude : 7.116344

N 46°28'25.2876" | E 7°6'58.8384"

On quitte le Col des Mosses (3) pour rejoindre Saanen, où vous pouvez faire un crochet pour visiter la très célèbre Gstaad (4).



En effet Gstaad est une station de ski huppée, notamment fréquentée par les têtes couronnées et les familles fortunées. Depuis 1998, le centre du village est entièrement dédié aux piétons. Située aux confins de l'ancien comté de Gruyère, la ville possède l'artère commerciale la plus petite de Suisse. Si vous souhaitez vous y arrêter, vous pouvez déguster un bon chocolat chaud et une pâtisserie sur la terrasse du Charly's.

(pour le stationnement, n'entrez pas dans la ville, privilégiez l'entrée du village).

EXTRAIT

Reprenez la route 11 pour le Lac de Thoune (5) (Thunersee) et Spiez. Ce lac est un des écosystèmes majeurs pour la Suisse et une étape importante pour les oiseaux migrateurs. C'est une réserve d'eau douce exploitée pour produire de l'eau potable. Nichée entre les collines et les vignes, Spiez est dominée par un



magnifique château. Ancienne forteresse transformée en château résidentiel, il a conservé une haute tour carrée d'origine médiévale.

Spiez dispose d'un panorama à couper le souffle sur la chaîne du Niederhorn jusqu'aux Alpes bernoises. Prenez le temps de faire une belle balade autour du lac pour profiter de la douceur du climat. Vous pouvez également découvrir le Musée de la patrie et de la vigne.

Enfin prenez la Frutigenstrasse (à Frutigen belle vue sur le massif de Blümli-salp) pour rejoindre Kandersteg (6) où l'on passera la nuit et la journée du lendemain.

EXTRAIT



Notes :



Où dormir
à Kandersteg ?



- Camping Rendez-vous
(proche télécabine)
Latitude : 46.496899
Longitude : 7.683600
N 46°29'48.8364" | E 7°41'0.9600"

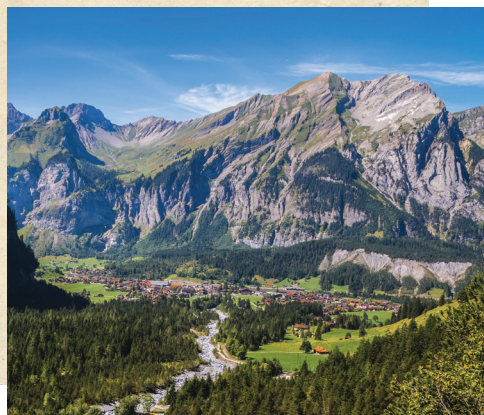
Kandersteg est une petite commune nichée au fond de la vallée de la Kander. Le village est dominé par les sommets Blümlisalp, Oeschinenhorn, Fründenhorn et Doldenhorn. Il fait notamment partie du périmètre étendu du site Jungfrau-Aletsch-Bietschhorn, inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco.

Avec ses jolis chalets en bois typique, Kandersteg a su garder son caractère authentique. Le village est le paradis des randonneurs l'été avec les nombreuses remontées mécaniques qui restent ouvertes.

Voici nos sélections de randonnées au départ du village :



- ◇ Le lac bleu (887 m) où vous pourrez découvrir un élevage de truites bio ainsi que le musée du lac bleu (1h15)
- ◇ Cascades de la Kander (1 326 m) pour une belle promenade rapide (1h - circuit à partir du téléphérique)





◇ Le lac d'Oeschinen (1 580 m) pour un dépaysement garanti. La flore alpine variée avec ses orchidées, ses gentianes et ses edelweiss. Les troupeaux de moutons et de vaches sur les Alpes et les animaux sauvages sur les pentes des montagnes attirent les amoureux de la nature au lac d'Oeschinen, aux portes d'un des sites inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco. Avec la télécabine, la station alpine supérieure située à 1 650 m, où se trouve le célèbre toboggan d'été, est atteinte en 9 minutes. Sur un large sentier pédestre à travers les pâturages et les forêts de sapins, on rejoint le lac en 20 minutes. Le lac d'Oeschinen situé au pied du Blüemlisalp à 1 578 mètres d'altitude est l'un des plus grands lacs des Alpes.

Si vous avez besoin, il existe l'Unesco Elektro Mobil, qui conduit depuis la station supérieure jusqu'au lac d'Oeschinen. Le véhicule écologique passe toutes les 30 minutes à partir de midi.

Infos sur : <https://www.kandersteg.ch/fr/s/randonnees-promenades>



Notes :

circuit "4 x 4 000 m"

Étape 2 Kandersteg > Grindelwald (99 km)



JOUR 1

1. Kandersteg → 2. Leissigen → 3. Lauterbrunnen
Leissigenstrasse + Seestrasse (82 km)

JOUR 2

3. Lauterbrunnen (excursion Jungfrau)

3. Lauterbrunnen → 4. Grindelwald
Grindelwaldstrasse (17 km)

JOUR 1

Reprenez la route en direction de Leissigen (2) où vous longerez un peu le lac. Vous passerez près d'Interlaken où vous vous arrêterez quelques jours plus tard. Continuez en direction de Lauterbrunnen (3).





Avant votre arrivée à Lauterbrunnen, faites un détour pour voir les chutes de Trümmelbach : dix belles chutes d'eau glaciale, les plus grandes cascades souterraines d'Europe. Avec une hauteur de chute de 417 mètres à 750 mètres d'altitude, la cascade de Mürrenbach est la plus haute chute de Suisse et la cinquième d'Europe !

Arrivée à Lauterbrunnen, nous vous conseillons tout d'abord de réserver votre excursion pour le site exceptionnel de Jungfrau-Aletsch-Bietschhorn au lendemain (à la gare). Puis vous pouvez prendre le téléphérique jusqu'à Grütschalp et le train jusqu'à Mürren pour atteindre le sommet de Schilthorn (2 970 m) pour un panorama à couper le souffle ! (20 mn, 10-20 €).

Notes :



Où dormir
à Lauterbrunnen ?



- Camping proche gare
210 Weid - Lauterbrunnen
Latitude : 46.587399
Longitude : 7.911170
N 46°35'14.6364" | E 7°54'40.212"
- Camping proche cascade
(2 km du téléphérique)
BIR Buchen - Lauterbrunnen
Latitude : 46.568298
Longitude : 7.908990
N 46°34'5.8727" | E 7°54'32.364"