

Trois fois rien
ou
Récits insignifiants
glanés sur la Via Alpina

et à partir de la p. 9 : carnet de route par étapes

Refuge de Nice, samedi 2 juillet 2011

Alain Grinda

Récits insignifiants ou « Trois fois rien »

Barbara pourquoi ?
Que m'a dit la bergère ?
L'homme au râteau

1 Barbara pourquoi ?

Une belle descente au travers de prés qui, dans cette fin d'après-midi, sentaient bon le foin fraîchement coupé, et me voici, à l'entrée du village d'Orsières, sur la route qui monte vers le col du Grand Saint-Bernard. Un petit pont couvert, l'église, et je suis dans le centre du village. Je sais que mon étape du jour sera là. Je ne me presse pas. Visite de l'église. Quand j'en sors, une jeune femme arrive vers moi, sûre d'elle :

-Vous êtes pèlerin...

C'est plus une affirmation qu'une question. Je ne voudrais pas la décevoir. J'ai bien envie de dire oui, comme lorsque je marchais vers Compostelle. J'apprends peu après qu'un pèlerinage s'organise pour demain vers l'Hospice du Grand Saint-Bernard où justement je me rends. Sans que j'aie à dire quoi que ce soit, elle comprend sa méprise et disparaît.

Je voudrais flâner dans le village, mais il est si petit que toute flânerie tourne court, au premier pas on est arrivé. Devant moi, dans le virage de la grande route du col, déjà un beau restaurant ensoleillé. Trop vite là. Je marche encore un peu dans une vieille rue pleine d'ombre. Un autre hôtel-restaurant qui ressemble plutôt à un simple bistrot. Ce soir, ça me va. J'entre.

Dans la grande salle sombre et silencieuse, deux hommes du pays, assis de part et d'autre d'une table, sont en adoration devant leur verre. Le patron derrière son comptoir a l'air étonné de me voir. Je demande une chambre et si l'on peut manger ici ce soir. Pour la chambre, aucun problème, mais pour dîner, le patron se sent obligé de me dire qu'il n'y a pas grand chose, pas de choix au menu. Je plaisante : qu'importe, pourvu que ce soit bon ! Il sourit sans plus, son visage jovial respire la bonté ou plus exactement la disponibilité, en fait peut-être une sorte d'étrange indifférence. Cela me plaît.

Je m'installe, prends une douche, retourne à l'église où j'avais entendu jouer de l'orgue. Trop tard, c'est déjà fini, j'aurais dû y rester tout à l'heure. Je refais un tour du village très lentement, cela prend cinq bonnes minutes mais pas plus et je reviens dans mon bistrot-restau. J'ai la surprise d'y trouver deux Suissesses que j'avais entrevues hier au soir à l'étape précédente. Deux marcheuses au parler allemand mais qui possèdent un peu ce français qui est la langue de la partie de la Suisse où nous nous trouvons à présent. Elles sont relativement âgées (pas autant que moi, mais la soixantaine passée sans doute) et la marche de ce jour leur a été pénible. Pourtant elles gardent toutes deux leur sac au dos pendant qu'elles parlent avec ce flegme suisse qu'elles partagent si bien avec notre patron. Négocient-elles leur séjour dans cette maison ? Non pas du tout, l'affaire est acquise, elles dormiront et dîneront ici. Alors pourquoi restent-elle debout malgré leur fatigue, pourquoi ne posent-elles pas leur sac à terre ? Comme elles ne me paraissent pas fâchées de me revoir bien que nous n'ayons pas échangé un seul mot hier au soir (elles étaient très bien ensemble comme un couple très uni, et moi, j'étais très bien avec moi), je me permets de rire un peu de ce sac qu'elles ne veulent plus quitter, de ces chaises devant nous qu'elles semblent ne pas regarder préférant échanger des banalités avec notre aubergiste. Je les invite à boire une bière, elles acceptent, ce qui les oblige à poser enfin leurs sacs et à s'asseoir.

Le patron continue la conversation avec nous, écouté par les deux adorateurs muets de bière ou de vin, je ne sais. Nous parlons de ce pèlerinage de demain vers le Grand Saint

Bernard et de la Via Francigena, qui comme la Via Alpina, passe par l'endroit où nous nous trouvons. Le patron précise même que son hôtel est recommandé par les guides de la Via Francigena. Un troisième buveur qui vient d'arriver lui demande pourquoi. Sans se désespérer, l'hôtelier lui répond que les rédacteurs de ces guides se sont sans doute informés et qu'ils savent que, lui connaît bien les étapes de ce chemin qui va de Canterbury à Rome. D'ailleurs pour nous le prouver, il consulte aussitôt son ordinateur et nous montre toutes sortes d'informations sur ces longs parcours de marche. Les deux Suissesses sont vaguement intéressées, mais elles, elles ne vont pas si loin, elles ne savent d'ailleurs pas où elles vont. Elles attendent justement les conseils du patron qui ne demande que cela car il semble n'avoir rien d'autre à faire. Il leur suggère de monter demain au col en bus et d'aller marcher plus haut vers un joli lac d'altitude. Quant à moi, il me conseille de ne pas monter en un seul jour au col, mais de prendre mon temps, de faire une étape au village de Bourg-Saint-Pierre.

-D'accord, lui dis-je, mais que faire à Bourg-Saint-Pierre tout l'après-midi, car la matinée me suffira bien pour y arriver.

-Pas de problème, je vais vous donner un nom, vous irez voir Barbara Z. Je vais l'appeler.

Les deux Suissesses ont l'air amusées, les trois buveurs lèvent la tête. Je suggère :

-Oui, ce serait bien si quelqu'un me présentait son village, me le fasse visiter...

Je pensais aider mon locuteur à exprimer sa pensée. Il me semble qu'il acquiesce, mais rien n'est sûr car il disparaît sans un mot pour téléphoner à Barbara ou faire je ne sais quoi dans sa cuisine. Je regarde consterné les deux Suissesses. Elles sourient car elles partagent ma perplexité. Celle qui parle un peu français se moque :

-Elle vous préparera le dîner !

Un des buveurs se permet de rire légèrement. Je me retiens de dire une bêtise car si les deux femmes semblent avoir de l'humour, elles sont cependant plutôt du genre, disons, distingué.

Le soir, finalement, je dîne avec les deux marcheuses et nous ne parlons plus de cela. Le matin, nous nous retrouvons au petit déjeuner. Le patron me dit devant elles qu'il a laissé un message à Barbara Z. et m'inscrit son nom et son numéro de téléphone sur un morceau de papier. Je le remercie mais n'obtiens rien de plus, comme si tout cela allait de soi.

Je quitte les deux amies suisses croyant ne plus jamais les revoir et prends la route mon sac au dos.

Au sortir d'Orsières, une voiture me dépasse. On me fait un signe auquel je ne réponds pas car je ne le comprends pas. Quelques instant après, cette voiture a fait demi-tour et revient dans mon sens. Son chauffeur me demande si je veux monter ! Je n'ose refuser. En quelques minutes, je pourrais être au col pour lequel j'ai prévu deux jours de marche ! Non, cela n'a aucun sens. Laissez-moi à Bourg-Saint-Pierre et je continuerai à pied. L'homme me dit qu'il est d'Orsières et qu'il va à Aoste.

- Au fait, si vous êtes d'Orsières, peut-être connaissez-vous Barbara Z., de Bourg-Saint-Pierre ?

- Oui.

- ...

Je n'obtiens pas un mot de plus.

Quand mon chauffeur me laisse devant le village de Bourg-Saint-Pierre, il me montre, tout près de l'endroit où il s'est garé, le quartier où doit habiter Barbara.

Je voudrais visiter le village, mais je suis tout de suite devant une maison dont la porte est ouverte, un jeune homme se prépare à accompagner ses deux enfants à l'école. Je lui demande s'il sait où habite Barbara Z. Sans hésiter, il m'accompagne jusqu'à une maison voisine dont la porte est, elle aussi, grand ouverte, et il s'en va. Je frappe à cette porte,

j'appelle. Rien, aucune réponse. Cela me convient : si elle arrivait, que dirai-je à cette Barbara ?

Je pars visiter le village. J'admire son clocher, puis l'intérieur de l'église. Je marche dans les rues à peu près désertes. Pas de voiture, le village est situé un peu en-dessous de la route du col qui l'évite. Grand calme du matin, le lavoir couvert où coule une belle eau. Je repère le sentier par lequel je vais partir dans quelques instants, me réservant de lire au passage les panneaux instructifs qui l'accompagnent. Tout à coup, le jeune homme revient de l'école où il a laissé ses deux enfants. Il est très ennuyé que je n'ai pas trouvé Barbara, il m'indique une autre maison où elle couche parfois. Je suis bien obligé d'aller y frapper devant lui. Personne ne répond, mais une femme qui passe nous montre une troisième maison dans laquelle, grimant un petit palier, elle se précipite. J'attends dans la rue et le jeune homme s'en va. Barbara, cette fois-ci, est bien là puisque la femme qui vient d'entrer lui parle.

- Il y a là un monsieur qui veut vous voir.

Oui, mais pourquoi, je serais bien en peine de le dire.

Barbara, une femme bien mise de la cinquantaine ou davantage apparaît sur ce palier extérieur dont on peut descendre par quelques marches des deux côtés. Qu'ai-je trouvé à lui dire ? Quelque chose comme « Je marche sur la Via Alpina et l'aubergiste d'hier au soir m'a suggéré de passer vous saluer... ». Elle confirme avoir eu un coup de fil, ce qui me rassure un peu. Pourtant elle paraît encore plus embarrassée que moi. Je comprends qu'elle ne m'attendait que ce soir et je lui explique pourquoi j'arrive si tôt. Je la rassure en lui disant que je vais repartir aussitôt. Elle me remercie de ma visite, me propose à boire. Un café ? Je ne sais plus. Je serais volontiers entré chez elle et j'aurais bien aimé parler avec elle, mais sa proposition me paraît de pure politesse et je pense qu'il convient de refuser. Elle n'insiste pas et je la salue. Comme je partais, il me semble qu'elle dit quelque chose comme « parlez-en à d'autres ».

Une semaine après, mon amie Martine, arrive dans ces lieux venant de Canterbury pour cheminer vers Rome. Je lui mets quelques mots sur son portable pour lui dire de passer voir Barbara. Elle me demande pourquoi et comme je ne sais que lui répondre, elle n'est probablement pas allé voir Barbara bien qu'elle se soit ennuyée dans son village où elle a fait étape.

Après une journée de marche assez pénible sur un chemin peu écarté de la route où les motos et les voitures montaient en vrombissant à qui mieux mieux, je me retrouve dans la très ancienne hostellerie du col historique qui, le lendemain me fera passer par l'Italie vers le midi. J'ai à nouveau la surprise d'y retrouver les deux Suissesses qui auraient dû être ce soir bien au-delà de ce lac que l'aubergiste leur avait indiqué. Elles sont attablées dans un groupe où il ne reste plus de place ce qui m'arrange bien car, pas plus qu'elles sans doute, je n'ai le désir de reprendre ce lien très éphémère qui nous avait rassemblés, hier soir et ce matin, le temps d'un dîner et d'un petit déjeuner en commun. La crainte du mauvais temps les avait contraintes à remettre au lendemain cette excursion. Pourtant une question leur vient immédiatement aux lèvres dès qu'elles me revoient :

- Est-ce que vous l'avez vue ?

Je réponds :

- Oui, je vous raconterai cela après le dîner. Car je devine qu'elles attendent un récit passionnant.

Ni après le dîner, ni jamais, je n'ai revu ces femmes. D'ailleurs que leur aurais-je raconté ?

2 Que m'a dit la bergère ?

Ce dimanche matin de juillet, je me lève à cinq heures pour regarder le temps qu'il fait par la fenêtre de l'Hôtel des Alpes. Le temps est si couvert que c'est encore nuit noire, et plus que couvert, je dois bien me rendre à l'évidence, il pleut ! Si c'est la pluie pour toute la journée, autant rester couché et prendre un jour de repos, mais comment le savoir ? Si je traîne au lit pour attendre que la pluie cesse et que je parte dans une heure ou deux, je ferai la grande montée au gros de la chaleur de midi. Pas question. Il me faut partir tôt comme tous les matins, au risque de marcher tout le jour sous la pluie.

Dans la grande salle déserte et sombre du restaurant, je trouve le thé dans une thermos et mon petit déjeuner prêt comme me l'avait promis hier au soir la patronne. Je passe là un bon moment à écouter la pluie (avez-vous déjà remarqué comme le bruit de la pluie est délicieux quand on est à l'abri ?) en prolongeant, autant que faire se peut, ce petit déjeuner solitaire. J'en suis si satisfait de ce petit déjeuner, et cette patronne qui a bien voulu me le servir avant l'heure habituelle que je lui laisse un mot de remerciement sur la serviette en papier. Avant de partir, trouvant ce mot banal ou insuffisant, je me ravise et dessine un cœur. Je sais que cela peut être ridicule, mais qu'importe, ça peut faire plaisir, de plus elle ne sait pas mon nom et je ne la reverrai jamais...

Bien équipé, mon sac au dos et ma bonne cape imperméable par-dessus, chaussé de mes chaussettes imperméables neuves, je saisis mes deux bâtons et sors sous la pluie. Comme vous pouvez l'imaginer, un dimanche matin très tôt et par temps de pluie il n'y a pas grand monde dans la rue, ni sur la route et j'avance d'un bon pas sur une piste agréable qui monte dans les bois. Le torrent gronde, s'enfle à la démesure et prend une couleur chocolat. J'espère bien que je n'aurai pas à le traverser sans pont.

Une heure après j'arrive à un grand parking de bout de route où se trouve le départ d'une télécabine qui monte au col de Hanemoss pass où je me rends, ainsi qu'un bar-restaurant. Je prendrai bien un café, mais évidemment rien n'est ouvert, ni le bar, ni la télécabine. Inutile d'attendre, avant deux heures rien n'ouvrira. Seul un abri-poubelle m'accueille. Il a beau être propre comme un abri-poubelle suisse qu'il est, je n'ai aucun plaisir à m'y délasser, debout, plus de cinq minutes. La pluie redouble quand je repars dans le jour blafard qui a du mal, comme les habitants de ce pays, à s'éveiller. J'attaque la montée sur de vastes alpages où des sources naissent à chaque instant pour aller grossir le torrent déjà énorme. Le brouillard me cache les sommets, l'étroit sentier, de plus en plus incertain, m'abandonne dans de hautes herbes qui me mouillent jusqu'aux genoux. Ce que je prenais pour des gouttes de sueur dans mon cou s'avère être, impossible de le nier malgré la grande confiance que j'avais dans cette fameuse cape imperméable qui a tenu vaillamment le coup lors d'une dizaine d'averses, c'est bien l'eau de pluie qui s'insinue dans une déchirure qui a dû se faire sous le capuchon. Et je me dis aussi que la curieuse et nouvelle sensation de bulles d'air circulant entre mes pieds et les chaussettes n'est en vérité qu'une flaque d'eau qui s'y est immiscée. J'enrage et je me jure de vérifier cela dès que la pluie se calmera ou que j'aurai trouvé un abri où me déchausser. Je rédige la lettre que je vais envoyer au vendeur trouvé sur Internet qui m'a expédié ces chaussettes à prix d'or, lettre que je joindrai au paquet de réexpédition, envoyé bien sûr en recommandé. Cette rédaction revue et corrigée trois fois me conduit assez haut sur l'alpage, à un endroit où je me sens complètement perdu. En face de moi, un homme court, à la descente, sur l'autre versant à la poursuite de ses vaches. Je lui fais signe, il me répond, ce qui me reconforte.

J'aperçois alors, de mon côté, une femme et un jeune enfant revêtus d'imperméables qui essaient de le rejoindre sans parvenir à traverser le torrent en crue. Je comprends que la femme aille aider son mari, mais pourquoi avoir fait lever si tôt, un dimanche, cet enfant et l'avoir entraîné dans ce lieu inhospitalier ? Dès qu'elle me voit, la femme laisse l'enfant au bord du torrent et grimpe vers moi en courant. Je l'attends. Quand elle arrive près de moi, elle

se met à parler en allemand. Je ne comprends rien. Cela ne la dérange pas le moins du monde, simplement elle s'approche tout près de moi, son visage à une vingtaine de centimètres du mien et elle continue à parler. A défaut de comprendre, j'imagine. Elle me dit, n'allez pas là-haut, regardez, le pont a été emporté ! Prenez le chemin de ce côté ! Ce sont ses gestes qui m'éclairent. Je la remercie, je suis touché par une pareille sollicitude : elle a laissé son travail et son enfant pour me remettre sur le bon chemin et m'éviter des déboires dans la traversée du torrent en crue !

Assez agitée, elle continue à parler, puis elle finit par retourner au bord du torrent où son mari n'a réussi à faire traverser que trois vaches laitières. Les autres, encore exilées sur l'autre rive, meuglent désespérément effrayées par le grondement terrible de l'eau.

Un peu plus haut, je passe devant leur ferme, les étables ouvertes attendent les vaches pour la traite. Une grande ardoise noire indique : boissons chaudes ou froides... Je me dis que la fermière, après m'avoir signalé le danger du pont détruit, m'invitait sans doute à trouver là un abri et réconfort, si je voulais bien l'attendre. Mais elle n'est pas prête d'arriver, car la traversée laborieuse et sans doute périlleuse du torrent par les vaches est loin d'être terminée. Je poursuis donc ma montée sous la pluie.

Quand j'arrive au col, la pluie cesse. Plusieurs grands bâtiments, parmi lesquels je cherche un bar. J'entre dans l'un d'eux qui était ouvert et je me trouve dans une immense salle pleine de modèles réduits d'avions, de planeurs... Personne. Je sors et finis par trouver un vaste gîte, une sorte de cafétéria anonyme remplie de randonneurs qui s'éveillent, vont et viennent, prennent leur petit déjeuner en libre service. Dehors, au soleil levant qui fait enfin son apparition, des hommes commencent à lancer dans les airs leurs planeurs télécommandés avec le sérieux d'enfants un matin de Noël.

Dans ce lieu ingrat mais sec, je finis par me réchauffer et en buvant un café, je me souviens d'un moment de ma marche vers Compostelle, à la sortie de Villafranca del Bierzo. J'étais épuisé de marche et de solitude, je rêvais d'un café, d'un fauteuil au coin de la cheminée, d'un sourire. Un vieil homme m'accorde ce sourire et sa main tendue me désigne la maison où je vais avoir ce café. Il me dit ce mot espagnol que je comprends si bien : café, café ! Bien sûr, j'acquiesce aussitôt, prêt à le suivre, mais comme ma bergère, il continue à parler, à me saouler de paroles que je ne saisis pas au lieu de passer à l'action et de m'offrir ce café. C'est sa main continuellement tendue qui finit par me faire comprendre. J'y mets les euros souhaités. Qui était le vrai nécessaire ?

Au fait, que me demandait la bergère ?

Quand la parole de l'autre ne me sera-t-elle plus une langue étrangère ?

3 L'homme au râteau

J'avais fixé la fin de mon étape de ce jour à Champex-Lac. Après une montée en sous-bois, arrêt à l'alpage de Bovine aux belles vaches noires qui se donnent des coups de têtes, je commande un verre de lait à la bergère qui arrive un bouquet de rhododendron à la main suivie d'un chien aboyant furieusement et je le bois devant la cabane, assis devant une des nombreuses tables, au bon soleil du matin, pendant que quelques marcheurs s'installent loin de moi. Une marche douce sur un sentier lisse à plat et puis une descente d'une raideur acrobatique où je croise une foule de marcheurs du Tour du Mont Blanc (pourquoi presque tous dans ce sens ?), une marche à plat sur une piste, une nouvelle montée, et je parviens, avec ce soleil radieux de la mi-juillet qui va très bien à ces lieux enchanteurs, aux abords de Champex. La plage à la montagne, la pelouse en guise de sable pour bronzer : c'est pas trop mon truc ! Quand je fais une pose après ces journées de marche au grand air, j'aspire à l'ombre. Marchands de glaces, canots et pédalos à louer, hôtels fleuris, restaurants aussi variés qu'attrayants. Je flâne, j'essaie de faire un choix, (je n'ai ni faim, ni soif et il est encore bien tôt pour s'installer à l'hôtel). Pendant que j'hésite en marchant, je me retrouve au bout de ce village de bord de route. La pente reprend avec vue sur cette vallée qui monte au col du Grand-Saint-Bernard où je me rendrai les jours suivants. Je découvre vite l'ancien chemin, une belle piste en herbe.

Je m'assois un long moment sur cette herbe à un endroit légèrement mais nettement au-delà de la zone urbaine avec ses trottoirs, là où commence la campagne. Il faut faire attention, parfois à quelques mètres près, le randonneur assis peut s'apparenter au SDF. Et puis je me décide : la descente sur le village d'Orsières à l'air belle, pourquoi remettre à demain le plaisir de la déguster ? Je trouverai bien de quoi me loger à Orsières.

J'allonge un peu mes deux bâtons et je pars d'un pas de sénateur sur ce grand chemin au milieu de prés clos de bosquets de frênes. Dès les premiers pas, je ne regrette pas d'avoir allongé mon étape. Cette descente va éviter complètement la route, et malgré les nombreux touristes qui jouissent à quelques mètres de là des charmes de Champex, personne ne s'aventure en ce moment sur ce vieux chemin. Cette fin d'après-midi va durer encore très longtemps avec un soleil couchant qui m'accompagnera jusqu'au bout.

J'arrive assez vite au hameau de Chez-les-Reuses construit dans la pente. Plus rien à voir avec Champex-Lac. Des maisons en bois, de ce bois que l'on a jamais eu besoin de peindre ou de lasurer pour les protéger de la vermine ou pour obtenir cette belle couleur grise, certaines posées sur des lauses couronnant des support en bois.

Dans une petite combe, un homme ratisse le foin. Je le vois de très haut. La remorque du tracteur dans laquelle il va charger ce foin est garée en contre-bas au bord de la piste. Le sentier épouse la courbe de la combe et passe tout près de lui. Quand je suis à sa hauteur, je ralentis, puis comme il répond à mon salut, je m'arrête.

-Quelle chaleur aujourd'hui ! C'est bon pour le foin ! Il doit être très sec !

Je ne trouve rien de mieux que ces banalités pour entrer en conversation. Je n'en suis pas fier et le ton de mes paroles me ramène au conte des deux vaches qui plaît à Henri Gougoud mais irrite certains.

Voici une semaine qu'un homme marche seul dans la montagne. Il a terriblement envie de parler quand il arrive devant un paysan qui garde deux vaches sur son pré. Il lui demande :

-Elles mangent bien vos vaches ?

-Laquelle ? La blanche ou la noire ?

-Heu... La noire !

-Oui, la noire, elle mange bien.

-Et la blanche ?

-La blanche, elle mange bien aussi.

-Alors elles doivent faire beaucoup de lait.

-Ça dépend. Laquelle ? La blanche ou la noire ?

-... La blanche !

-Oui, la blanche, elle fait beaucoup de lait !

-Et la noire ?

-La noire aussi.

-Mais enfin, vous me demandez toujours la noire ou la blanche et c'est toujours pareil !

-Ah ! non, parce que la blanche, elle est à moi !

-Et la noire ?

-La noire, elle est à moi aussi !

J'avais dit un jour ce conte dans une classe, et irrité moi aussi de ne pas le comprendre, j'avais demandé ce qu'il signifiait aux élèves. Les enfants n'ont pas hésité, ils m'ont dit : cela veut dire qu'il ne faut pas parler pour ne rien dire.

D'accord, mais moi, avec le paysan suisse qui ratisse son foin, je souhaite ne pas parler pour rien dire quoique nous n'ayons rien à nous dire... Difficile à exprimer. Contrairement au gardien des deux vaches, qui lui, visiblement ne voulait pas parler, l'homme au râteau accepte avec un bon sourire d'interrompre un instant son travail pour entamer avec moi un dialogue insignifiant. Alors j'enchaîne :

-Vous avez un râteau au manche bien long !

J'ai un râteau léger au manche que je trouve long (deux mètres vingt) ce qui me permet de tirer de l'herbe sèche assez loin autour de moi avec un minimum de déplacement, mais le râteau de ce Suisse devait bien avoir un mètre de plus que le mien, je n'avais jamais vu cela. Sans en être vraiment fier car il ne doit pas être le seul dans la région à avoir de pareils râteaux, il se prête au jeu et brandit devant moi son râteau pour mieux me le montrer.

-Et oui, c'est un râteau suisse ! Et il rit.

Je m'aperçois alors que les dents en matière plastique sont plantées dans une traverse en bois de noyer. Qu'elles soient en matière plastique ne me surprend pas, voici déjà une vingtaine d'années que cheminant sur la Alta Via j'ai ramené du Val d'Aoste ces râteaux que je n'avais encore jamais vus dans les montagnes du Mercantour et qui sont devenus monnaie courante aujourd'hui. Rien n'arrête les grandes inventions qui supplantent définitivement les outils anciens. Les beaux râteaux entièrement artisanaux de mon oncle Ernest avaient deux inconvénients : leur poids et, comme tous les vieux, ils perdaient régulièrement leurs dents. On savait très bien les refaire avec des chevilles de frêne ou de châtaignier sec, mais cela prenait du temps. Ces râteaux sont faits tout d'une pièce, dents et traverse en plastique que l'on emmanche sur du bois. Or, seules les dents de celui de mon interlocuteur sont en plastiques, la traverse est en bois comme autrefois. Je m'en étonne et lui demande si c'est lui qui l'a ainsi fabriqué.

-Non, ils sont tous comme ça !

Et puis il s'excuse un peu de ratisser ainsi sans utiliser la machine. C'est parce le coin est tout petit et très en pente. Je lui demande combien il a de vaches. Ce sont des vaches noires qui font des combats le jour de la fête. Je lui dis que j'en ai vu se battre à Bovine et lui demande si elles en se font pas mal.

-Non, elles font attention.

Il ajoute, et je sens bien que ça n'est pas une façon de me congédier, mais au contraire de se confier un peu, de faire un clin d'œil au Français que je suis :

-Je me dépêche parce que je veux aller voir le Tour de France.

-Il va passer ici, par le col du Grand Saint-Bernard ? (Je marche depuis près de trois semaines et je n'ai plus écouté aucune information.)

-Mais non ! A la télé. !

Et nous, avons-nous perdu notre temps à ne rien dire ?

Via Alpina

Descriptif de l'itinéraire complet :

de R1 (tracé rouge, puis vert, puis à nouveau rouge) à R 161.

Années 2007, 2008, 2009, 2010 et 2011. Notes d'Alain Grinda

Pour la commodité de la lecture, en relation avec les informations données sur Internet, ce descriptif reprend la division classique des étapes de la Via Alpina, mais le randonneur, comme l'a fait l'auteur de ces notes, découpera ce parcours à sa convenance personnelle.

R1 Muggia-Rifugio Premuda

La première journée de marche se situe entièrement en Italie, presque toujours en limite de frontière slovène. Elle est orientée ouest-est, puis amorce une courbe vers le nord pour commencer à contourner sur la hauteur les agglomérations de Muggia et de Trieste ainsi que la zone industrielle qui les sépare.

Départ à quelques pas de la mer, tout près du port de plaisance, place Marconi à Muggia.

Aucune balise de la Via Alpina, ni de tracé de randonneurs à proximité de la place. Il faut marcher dans les rues vers l'est, puis le sud, passer devant le cimetière et suivre la petite route de Santa Barbara. Des balises rouges et blanches de GR apparaissent alors. On monte au petit village de Santa Barbara dans un paysage agréable de jardins, d'oliviers, de villas. Un raccourci (escalier) permet d'atteindre le village, puis au monument aux morts, on emprunte la descente balisée GR n°1 et marquée « Traversa Muggesana ». Balise Via Alpina.

Grand chemin horizontal qui offre une belle vue sur Trieste. Descente en chemin creux, dans un bois. Après un brusque virage à droite, on arrive devant une carrière de pierres la « Cava Venice », on poursuit la descente vers Valico di Rabuse et on arrive tout à coup, en bas de la vallée, sur le poste frontière. Café, bar. Aucune balise n'est plus visible, il faut traverser la route encombrée de files de voitures, cars et camions et la suivre vers le nord (côté Italie) sur 200 mètres environ. Dans la courbe de la route à droite, les balises reprennent derrière une maison ocre-rouge. C'est une sorte de raccourci qui évite un peu de route. On rejoint très vite une autre route qu'il faut descendre vers un rond point où l'on prend la direction ZI OSPO, Vignano. C'est une zone un peu ingrate, mais en suivant toujours la TM, (la montée au hameau de Vignano, à droite, n'est pas utile), on arrive vite sur un chemin creux en sous-bois de fond de vallée. On en sort pour apercevoir sur une légère hauteur, les villages de Caresana et Prebenico.

On traverse le cours d'eau pour arriver sur une route (on peut repartir à gauche pour trouver le balisage indiqué sur la carte). En la suivant à droite vers le village de Caresana, on parvient à un panneau indiquant LR n° 15/1991. Un grand chemin non balisé permet d'atteindre le village de Caresana, on passe devant l'église, puis à la sortie nord du village, au carrefour on retrouve les balises VA et GR n°1 (le numéro est souvent marqué sur le balisage).

Belle marche en chemin horizontal étroit (vue sur les grandes cuves blanches, raffineries ?), on atteint, en bas, le village marqué Dolina à une fontaine dans un creux arrondi du mur. A noter que ce village se confond avec celui de San Dorligo della Valle, bien que cela ne soit pas indiqué.

A la fontaine, le sentier reprend sur la droite en montant, laissant de côté le village Dolina ou San Dorligo... Le parc Naturel della Val Rosandra est annoncé. Cette montée rattrape un chemin de traverse (toujours balisé n°1) qui se dirige vers le nord, contournant dans un bois la baie et la ville de Trieste. Une rotonde-belvédère offre une belle vue sur la ville.

Le sentier se met à grimper dans des roches calcaires, raide pour la première fois, tout près de la frontière.

Près d'un sommet (arrondi), plusieurs tracés. En restant sur le n°1 (très bien balisé à cet endroit), on redescend toujours en sentier rocheux, on passe devant l'entrée d'une petite grotte marquée Gemeinde Bolunz 1819 et Gemeinde Dolina 1819. On aperçoit un fond de vallée, Bagnoli supérieur, une fin de route avec de grands arbres. La descente pour l'atteindre est très raide, en éboulis pierreux, où la trace demeure nette. Refuge Premuda. Balise VA.

On remonte ce fond de vallée, très apprécié par les promeneurs, le val Rosandra, à droite (en rive gauche), pour découvrir une splendide cascade qui semble jaillir d'un trou. Plus haut, on traverse le ruisseau pour arriver au petit hameau de Bottazzo.

Le sentier grimpe raide jusqu'à une piste parfaitement horizontale (ancienne voie de chemin de fer ?) que l'on suit dans un tunnel, puis que l'on quitte très vite pour grimper à nouveau. Mais on abandonne aussitôt le tracé n°1 (que l'on suivait depuis le départ et qui devient la Via Alpina itinéraire jaune) qui monte vers le mont Stena, pour emprunter le n° 17 qui va vers le hameau de Draga San Elia.

Hôtel-Restaurant Locanda Mario, confortable, agréable et accueillant (spécialité : grenouilles)
Tél. 040 228 173 Tél et fax 040 228 193.

E-mail : info@locandamario.com

www.locandamario.com

R2 Rifugio Premuda-Matavun (Divaca)

A proximité de l'hôtel-restaurant Locanda Mario, à l'entrée du hameau, on trouve les balises de la VA et du GR n° 17 qui emprunte tout de suite à gauche cette belle piste horizontale, la suite de celle que l'on avait suivi la veille dans le tunnel. Elle fait une grande courbe en demi-cercle et on la quitte, à gauche, pour monter sur un chemin caillouteux à travers un bois de hêtres et de chênes vers le village de Pesek (café et plusieurs hôtels, *Excelsior...*).

De là jusqu'au poste frontière, et malgré les indications de la carte, il est impossible de quitter la route à droite. Les clôtures des maisons qui se succèdent sont hermétiques. On pourrait, bien sûr, emprunter la petite route qui, de Pesek monte à Grozzana Grocana, et là-haut passer la frontière par le sentier n° 3, ce qui paraît plus agréable, mais hors de l'itinéraire de la VA...

On suit la route et l'on passe, comme les voitures, au poste frontière (la présentation de la carte d'identité suffit), puis on suit encore la route jusqu'à Krvavi Potok (grand restaurant) où l'on prend à gauche dans la direction indiquée Vrhploje. Balise VA.

Après quelques centaines de mètres, on quitte cette petite route pour une piste à gauche que l'on quitte aussitôt, elle aussi, pour monter à droite sur un grand chemin caillouteux à travers un paysage assez ingrat (végétation chétive, aride) mais après quelques lacets, on arrive à un carrefour devant un très gros chêne, à un château à demi ruiné et un cimetière. C'est Sv Tomaz dans la forêt de hêtres. Un peu plus loin, un Centre pour la paix, Zeneli, qui doit parfois accueillir des enfants.

La piste dans la forêt fait une grande courbe presque horizontale pour aller vers le Mont Kokos. Au plan du relief, de la ligne de partage des eaux, on est revenu côté italien, au-dessus de la commune de Grozzana.

Balise au point marqué 627, puis 655 Zleb, avec un poteau métallique rouge vif. Direction Lokev 1 h 30. On est alors tout près d'une grande antenne rouge et blanche visible de loin. On descend sur un beau sentier qui s'oriente assez vite vers le nord, puis une piste en pente douce qui conduit à Lokev.

Lokev, village assez important, café, bar, possibilités de logement, musée Tabor dans une grosse tour.

Pour aller de Lokev à Matavun, le passage de la carte italienne à la carte slovène citées laisse un blanc. Comment faire ? L'auteur de ces lignes a suivi bêtement la route de Lokev à Divaca. Pourtant il aurait mieux valu chercher ou demander la direction de Matavun, (qui se trouve à pied à 2 h 30) car la visite de ce lieu touristique méritait vraiment d'être faite le soir de cette étape.

Avant le village de Matavun, dont le nom ne figure sur aucune carte, on arrive à Skocjanske jame, un site aménagé pour la visite d'une magnifique grotte. Balise VA.

Prévoir la visite de cette grotte (rivière souterraine) qui en vaut la peine.

R3 Matavun (Divaca)-Razdrto

Pour reprendre la trace de la VA, il faut traverser le bâtiment d'accueil de Skocjanske jame, comme si on allait visiter la grotte. De l'autre côté, un sentier aménagé (chemin gravillonné, rampe en bois) conduit en cinq minutes à un belvédère d'où la vue sur la Mala dolina est extraordinaire. On domine une profonde dépression au fond de laquelle une rivière souterraine émerge avec sa cascade et une végétation abondante parcourue de sentiers aménagés. Le village de Skocjan et son clocher surplombe le tout.

Le sentier continue, balisé de cercles rouges autour d'un point blanc, c'est à nouveau le n°1.

Un panneau rouge indique l'altitude 440 m. et le sigle VA.

On prend à droite vers la direction indiquée Vremscica, 3 h. (il s'agit du sommet d'une chaîne de montagnes aux formes arrondies, situé à 1027 m., assez fréquenté par les promeneurs).

Panneau rouge 470 m VA. Carrefour, on continue en face, toujours sur le n°1. On traverse une route, direction d'un aéroport, grand terrain d'aviation en pelouse, sans avion ou presque. Panneau rouge 420 m. VA. Terrain toujours très plat. On passe sous une voie ferrée dans un tunnel bas. Une longue piste horizontale ramène, contre toute logique vers la sud. Panneau 460 m VA, puis 480 m et le sentier reprend enfin la direction nord pour grimper tout droit, sans lacet, en pente régulière sur une dénivelée de 400 mètres environ pour atteindre la crête arrondie de cette montagne qui conduit, sur la droite au sommet (le Vermscica).

En suivant la crête, on se dirige à l'est vers ce sommet jusqu'à dépasser deux ou trois maisons visibles en bas, au nord, à gauche, au bord d'une piste. Ensuite le balisage n°1 repart au nord, vers le fond d'une petite vallée, remonte en face vers le mont Slatn 914 m (antenne), l'évite par la droite et descend sur le gros village de Senozece dans une belle forêt. Bon balisage.

A Senozece, un petit détour à droite en suivant la route vers Razdrto, permet d'atteindre l'auberge Gostisce Stari grad. Angélique, la cuisinière est française, mais elle possède tous les secrets de la cuisine slovène.

Marijan Sotlar, direktor

Tél. +386 05 765 53 48, F+386 05 765 62 51

Mail : info@4m-senozece.si, www.4m-senozece.si

On reprend le trajet dans Senozece, devant l'église, vers le nord. Le grand chemin monte dans un bois de hêtres. Il est toujours balisé n°1, cercles rouges autour d'un point blanc. On passe sous une ligne à haute tension, puis on redescend. Route gravillonnée en vue de l'autoroute, on la quitte à droite pour monter, puis descendre dans un bois. Arrivée en vue du grand village de Razdrto près d'une carrière de sable.

Presque en face de l'église, se trouve l'indication : *Sobe, room, camera*. On peut y loger très convenablement. Myriam parle français, le cadre est agréable, les petits déjeuners très copieux. Bar, mais pas de restauration sur place.

Tél. +386 (0) 5 757 72 00, +386 (0) 41 684 988

E-mail : mirjam.pavlin@siol.net, www.mirjam.si

R4 Razdrto-Predjama

On traverse le village après l'église vers le nord pour aller vers le mont Nanos (ou Volkova koka.) C'est l'extrémité sud d'une chaîne de montagne arrondie qui se présente comme une énorme colline ronde visible de loin, dominant Razdrto. A son sommet, à 1262 m, sont plantées deux immenses antennes. L'itinéraire de montée que l'on va emprunter semble très fréquenté par les randonneurs sportifs des week-end.

On monte d'abord dans la forêt de hêtres, puis en rochers calcaires lisses, usées par les nombreux passages, glissants par temps de pluie. Itinéraire bien équipé : barres pour les prises de mains, câbles en mains courantes. L'arrivée peut se raccourcir par un passage en terre raide. Au sommet, derrière les antennes et leur enceinte, on découvre le refuge gardé.

Le bois de hêtres reprend aussitôt (arbres aux formes de bonsaï), la descente vers le (nord-est) est très belle : roses de Noël, bois-joli, colchiques, petites plaines de framboisiers superbes... On arrive en vue du mont Suhi vrh (1313 m), du mont Maj (1142) qui domine le hameau de Strane où l'on se rend.

Panneau rouge GR n°1, alt. 1150 m.

Le chemin devient caillouteux avant une chapelle blanche dans la forêt : Sv Bric.

Hameau de Strane. Ni bar, ni commerce. On en sort vers l'est, direction de Smihel, beaux prés encadrés de bois, pommiers. Devant une cabane de chasseur perchée sur un grand arbre (échelle) la trace semble disparaître. Il faut traverser le pré pour retrouver les balises dans un chemin creux et pénétrer dans un bois de sapins. A nouveau des prés et le hameau de Smihel est en vue.

Smihel, ni bar, ni commerce, élevages de vaches comme à Strane.

En moins d'une heure, par une marche très facile, on arrive en vue de l'extraordinaire château de Predjama. Prévoir une bonne heure pour la visite de ce château construit à l'entrée d'une grotte sous laquelle s'engouffre la rivière.

L'auberge près du château offre un bon accueil (chambres et restauration) dans un cadre exceptionnel. Gostilna Pozar Predlama 2, 6230 Postojna Tél. fax : 05 7515 252 Doma :05 7515 396.

R5 Predjama-Crni Vrh

Journée de marche assez monotone, avec peu de relief, très souvent sur piste sableuse ou en gravier dans des forêts denses de hêtres et d'épicéas.

Par la petite route, on rejoint le hameau de Bukovje, puis on suit sur 7 km (balises blanches cerclées de rouge) la piste en forêt.

On rejoint la route goudronnée à Hrustica. Grande maison où l'on indique « Sobe », mais fermée. Balise V-A.

Environ 3 ou 4 km toujours en forêt et l'on retrouve, à un carrefour, le balisage N°1 qui vient du mont Nanos et qui va vers le mont Javornik (1240m). C'est une montagne toute ronde, un petit détour à droite conduit au chalet Pirnatova koca (fermé) à 1156 m. Télé-siège, pistes de ski, antenne. Sentier très raide sous le télésiège.

Crni Vrh est alors indiqué à 45 minutes, par un très beau sentier qui descend en forêt.

Crni Vrh, village calme aux habitations assez dispersées, deux auberges, une épicerie et un « Mercator ». Gostilna pri Metki ema in Damijan Lampe 5274 Crni Vrh nad Idrija Tél. 00 386 (0) 5 37 77 015 fax 00 368 (0) 5 37 78 665 Chambre, dîner et petit déjeuner : 30 euros.

R6 Crni Vrh- Idrija

Etape très courte que l'on peut aisément prolonger.

On quitte la route dans Crni Vrh pour passer derrière l'église. Ensuite le balisage, vers le nord, dans une forêt dense, puis des prés et à nouveau une forêt, n'est pas évident... On découvre une vallée très sauvage : l'Idrijaca. A droite, la Zala. La piste descend en très nombreux lacets sans raccourcis. A la confluence des deux rivières, on rejoint la route goudronnée que l'on suit sur 2 km pour arriver à Idrija.

Avant la petite ville, on trouve un grand Mercato et un supermarché. A Idrija, plusieurs possibilités de restauration et de couchage.

R7 Idrija-Planinska, en fait Idrija-Lédine

On passe derrière l'église d'Idrija, puis le balisage se dirige tout droit vers le haut dans les villas et les jardins. On signale le mont Sivka à 2 h 30.

Magnifique montée (environ 500 m de dénivelée) dans une forêt d'immenses épicéas, puis de hêtres, sol souple sans végétation. On accède à la route des crêtes. Légère descente, alpages, villa-ferme. Razpotje : au croisement de la route plus importante, une auberge. Restauration et couchage possible.

Au joli petit hameau de Lédine, une seule possibilité de logement : la ferme-auberge qui n'est ouverte que le week-end (chez Tomislava Bogatas à Prjurec Turisticna kmetija Ledine 19, 5281 Sp. Idrija Tél. 05 377 90 96 Email : pr-jurec@moj.net)

Un détour vers le petit village de Govejk permet de trouver une excellente auberge et un accueil exceptionnel chez Cécilija Kaucic (Govejk 14C 5281 Sp Idrija Tel ; 00 386 (0) 53779007, 53779089 Email : info@nakluk.si www.nakluk.si) Demi-pension : 40 euros.

R8 Lédine-Porezen

Après Lédine, toujours par le balisage n°1, la petite route rejoint les crêtes et l'on laisse le mont Sivka (1008 m) à sa gauche. Petit oratoire vitré qui abrite le tableau d'une vierge à l'enfant. A

Lanisar, on rejoint la route devant une villa. Avant le mont Bevkov (1051 m), on se repère en passant sous la ligne à haute tension. Sur la gauche, la vue se dégage vers la vallée de l'Idrijaca. Le sommet du Bevkov est en alpage, oratoire et livre d'or.

Après une descente vers le nord dans des herbages non balisés, on rejoint la petite route à Kladgen, puis on la quitte peu après pour se diriger vers le nord, au-dessus de Planina.

Le mont Skofje (913 m) est un magnifique alpage fauché tout en longueur sur la crête, garni de bouquets d'arbres. On peut suivre une piste sans balisage qui parcourt la crête. A Cmilk, descente dans la forêt sur un chemin non entretenu (mais bien balisé) dans la forêt. Très forte descente qui conduit à un ruisseau puis dans la courbe de la grande route qui monte à la station de ski. Suivre cette route dans la descente quelques centaines de mètres avant de retrouver à droite le balisage n°1 vers Poljane.

En suivant encore cette route vers le bas, on trouve 10 minutes plus loin une auberge assez fréquentée dans la journée : Gostisce s Prenocisci Cerknó Tél . 00368 (0) 5 37 24 005. GSM : 041 753 524 Mail : gacnk@cernok.com . On peut y manger et y dormir. Demi-pension : 42 euros.

Petite route vers Podnjivc, un bar. A partir de là, très beau chemin horizontal bien balisé n°1 puis le hameau de Poljane. Prés, champ de maïs et l'on monte tout droit vers la forêt, terre noire (marne ?), forêt de hêtres. Au-dessus de la forêt, alpages. Le sentier étroit mais bien tracé traverse la montagne. Sur le versant ouest, un grand chalet genre refuge (fermé) indique l'altitude de 1300 m.

Un balisage conduit directement au sommet du Porezen (1630 m), un autre à sa droite suit une petite piste qui conduit au refuge (1622 m) tout près du sommet (direction nord-est). Le refuge est immense, chauffé même en été et souvent désert, couple de gardien très agréable. Demi-pension : 20 euros.

Orienté vers le nord, ce refuge fait face à celui de l'étape suivante, celui du Crna Prst, prononcé *prost* (1844 m), lui aussi tout près du sommet de la montagne orienté vers le sud et visible du Porezen. Sept à huit heures de marche les séparent. C'est aussi du Porozen que l'on aperçoit pour la première fois le Triglav.

R9 Porezen-Crna Prst

La marche de la journée entre les deux refuges symétriques se divise en deux parties inégales : la descente de 800 m vers Petrovo Brod (bien balisée et facile) et la montée plus variée, plus longue.

A Petrovo Brod (804 m), à l'intersection des routes, un bar, relais cyclistes, constitue un bon relais de la Via Alpina car le patron, Zgaga Rudolf-Anton, est très accueillant (Planinski dom Petrovo Brod, 5243 podbrdo).

On monte plusieurs centaines de mètres vers le nord dans une forêt de hêtres, puis on traverse vers l'ouest sur un chemin bien balisé. Le tracé passe sur le versant nord, puis par un couloir en éboulis entre deux parois rocheuses calcaires, on grimpe vers la crête et un quart d'heure après on arrive au refuge du Crna Prst.

Ce refuge ensoleillé (exposition plein sud) est très fréquenté dans la journée en été, il est alimenté par un câble, couple de jeunes gardiens très actif et efficace. Demi-pension : 18 euros.

R10 Crna Prst-Refuge Dom na Komni

Du Crna Prst au refuge de Dom na Komni, l'étape est très longue (8 à 10 heures), en altitude (entre 1800 et 2000 m) sur des crêtes ou des sommets, mais aucune étape intermédiaire n'est possible, à moins de s'écarter de plusieurs heures de l'itinéraire. On va marcher pour la première fois de longues heures hors des forêts, sur des crêtes où la visibilité est excellente et l'itinéraire vers l'ouest sans équivoque. Par intermittence, cette partie de la Via Alpina semble beaucoup plus fréquentée par les Slovènes que les précédentes.

Belle marche alpine, mais facile, jusqu'au sommet du Rodica (1966 m). Le Triglav est visible à l'est. On découvre au nord une partie du grand lac du Bohinjsko et l'on voit encore le Porezen où l'on était la veille.

Nouvelle marche aérienne vers la Mont Vogel (que l'on peut éviter). Quelques passages rocheux faciles.

Au Globoko, à 10 minutes d'un col rocheux s'amorce un chemin qui va vers « Pl Razor ».

Au col Konjsko sedlo (1782 m), une descente ramène vers des zones herbeuses, quelques pins, des mélèzes, sorbiers, buissons, grandes herbes, gentianes, millepertuis, marguerites, centaurées...

Sente très étroite qui se fraie un passage entre des pins nains. Puis tout à coup on voit le grand lac de Bohinj presque en entier et les villages qui l'entourent. Le sentier semble descendre tout droit vers le lac, puis il grimpe à un col, toujours dans une végétation très dense, pour accéder à l'autre versant.

Descente sur un sentier non entretenu, très étroit, qui serpente d'étrange façon dans un dédale végétal. On aperçoit de loin une immense bâtisse marron qui disparaît ensuite dans les feuillages. C'est le refuge (mi-refuge, mi-hôtel) du Dom na Komni à 1520 m.

Restaurant, terrasse, nombreuses chambres (chambre seul : 17 euros).

R11 et R12 Dom na Komni-Koca pri Triglavski jezerith-Trzaska koca na dolicu

Le refuge suivant étant très proche, on peut accomplir les deux étapes de la Via Alpina R11 et R12 dans la journée et monter jusqu'au refuge du Triglav, le Dolina Triglavski Jezer.

En quittant le refuge, on retrouve le même type de sentier très étroit, fermé par la végétation, bien balisé, pendant deux heures sans aucune visibilité. Légères montées, légères descentes, sinuosités. Aucune piste, ni route ni grand chemin dans cette région. Forêt de mélèzes. Près d'un tout petit lac, le paysage s'ouvre un peu et c'est le joli refuge de Koca Pri Triglavskih Jezerih.

Au-delà, le sentier monte en versant ouest au pied d'une longue chaîne de falaises grisâtres qui se terminent en éboulis. C'est la vallée Dolina Triglavskih Jezer qui monte au nord vers le Triglav. Beau lac naturel. Le paysage se fait de plus en plus minéral, toute végétation disparaît.

A partir d'un col au sud (à gauche) du mont Kanjavec (2569 m), on accède à un étrange plateau rocheux où s'ouvrent des sortes de gouffres en entonnoirs, le Hribarice. Seule végétation de petits pavots aux fleurs jaunes.

Descente en éboulis très raides, traversée dans des éboulis sur une sente bien tracée, légère descente et c'est le refuge Koca na Dolicu à 2151 m. Le plus alpin des refuges rencontrés jusqu'à ce jour. Très grand, très bien équipé (mais sans eau, toilettes à l'extérieur), très fréquenté (pour l'ascension du Triglav tout proche), service efficace et compétent (nuitée : 11 euros).

R13 Trzaska koca na dolicu-Trenta

Etape très courte, toute en descente, mais justifiée par les deux longues étapes précédentes. De plus le hameau touristique de Trenta va offrir quelques possibilités de visites.

En sortant du refuge, on commence une impressionnante descente régulière de plus 1500 mètres dans la même pente de la montagne sur un grand chemin parfaitement taillé dans la roche. (Au départ de ce chemin, on peut emprunter un sentier qui conduit au sommet du Triglav, escalade équipée, facile mais vertigineuse)

On arrive dans une belle vallée verte en U, au fond plat, prés, villas. Une piste (Kopiscar) conduit à un virage de la route, plus aucune balise, mais l'itinéraire est évident. Indications « sobe » chambres à louer (environ 27 euros pour deux personnes, tout confort).

On peut se renseigner au musée dont la visite vaut la peine. Centre d'information du Parc national du Triglav Dom Trenta Na Logu v Trenti S I – 5232 soca, Slovénie Tél et Fax 368 (0) 5 388 93 30 Mail : dom-tnp.trenta@tnp.gov.si

Une petite épicerie est ouverte le matin et après 17 heures à côté du musée. Bar. Restaurant 10 minutes plus loin au bord de la route.

Un sentier de découverte (guide en français à demander au musée) parcourt les rives de la Soca.

R14 Trenta-Dom v Tamarju

Belle étape aux paysages très variés, où l'on retrouve le rythme simple d'une longue montée suivie d'une forte descente. Bon arrêt possible à la belle auberge du col touristique de Vrsic.

A Trenta, on traverse la rivière pour suivre le sentier touristique commenté qui remonte la Soca en rive gauche. Petit détour pour visiter le hameau de Fuzine au clocher en cuivre que l'on peut rejoindre par une passerelle.

A signaler que depuis Trenta et même quelques km avant, toute trace de balisage Via Alpina a disparu (rien au Musée) de même que les balises rondes habituelles ; mais le sentier est évident. Plus haut, on peut faire un détour pour voir la statue en bronze de Kugy. On redescend par la route pour reprendre le chemin des bords de la Soca en rive gauche. Quand on rejoint la petite route, à Tuna, après une maison, un brusque changement de direction à angle droit, sur la droite, est très mal signalé

par des balises rondes à demi effacées. Le sentier passe entre deux murailles d'énormes pierres vers le nord (avant Koca pri Iziviru Soce 886 m). On franchit le Limarica (passerelle effondrée) pour remonter sur sa rive gauche. Longue montée dans la forêt de hêtres et d'épicéas, on rejoint la route, puis le col touristique de Vrsic à 1611 m. Ancien passage important vers l'Autriche. Parking, cabane souvenirs, motos, caravanes, voitures et surtout à proximité, une bonne auberge chauffée même en été le Ticarjev dom Vrsic à 1620 m qui pourrait servir d'étape.

Après le col routier, le sentier monte vers le nord au col Vratica à 1799 m. Là, deux voies possibles pour rejoindre le col Statnica à 1815 m. La première consiste à cheminer au pied des falaises rocheuses du Sitna Glava dans des éboulis, puis une sorte de moraine très raide à la fin, trace à peine marquée. La deuxième, plus confortable, légèrement plus longue passe au nord de celle-ci dans une zone regagnée par la végétation.

Le col Statnica, contre la fin de la paroi rocheuse et dans les mélèzes, on découvre le fond de vallée en impasse assez impressionnante de Tamar. On y indique « Tamar 1 h 50 »

La descente (dénivelée de 700 m) se situe dans une zone très avalancheuse et ravinée par endroits. Nombreuses salamandres entièrement noires. La descente se termine dans un couloir torrentiel en éboulis très raides et instables.

Fond de vallée en U, plat. Une piste conduit à un grand refuge et à une petite chapelle en bout de route. Le refuge de Dom V Tamarju à 1106 m., ancien bâtiment agrandi, vétuste et qui semble assez peu fréquenté (surtout en nuitée). Demi-pension : 18 euros.

A seulement 4 km plus bas, en suivant la piste ou le sentier presque horizontal qui y conduit, on peut trouver au pied des tremplins de ski, un hôtel très confortable : Dom Planica.

R15 Dom v Tamarju-Thörl Maglern

L'itinéraire se poursuit droit vers le nord par une petite route qui passe au pied des pistes et des tremplins. On peut éviter le passage routier du col frontière de Wurzenpass Korensko sedlo (1072 m) par la montée plus directe, plus élégante au mont Ofen ou Pec ou Monte Forno, frontière des trois pays.

Pour cela on traverse le joli village de Ratece (un petit supermarché, plusieurs auberges, des « sobe », chambres à louer, belle église...), au centre du village une petite route vers le nord conduit à un sentier qui rejoint la piste qui, vers le nord, longe la frontière italo-slovène. Un détour de 250 m peu conduire au refuge Tromeja sur la droite et, peu après, à l'altitude 1194, un excellent sentier grimpe en lacets dans la forêt les quelque 300 mètres de dénivelée pour accéder au mont Ofen-Pec-Monte Forno (1508 m).

A ce célèbre sommet très touristique arrivent un remonte-pente et non loin de là des téléphériques qui fonctionnent même en été.

A partir de là, la direction générale devient l'ouest et on doit suivre le balisage n°3 ou 603. Mais ce balisage très insuffisant dans une forêt sans visibilité, avec un relief complexe, des passages de part et d'autre de la frontière, rend la découverte de l'itinéraire vers la vallée de Thörl-Maglern assez difficile. Éviter les balisages et les pistes qui descendent au sud en Italie.

Une longue piste balisée 603 conduit à Maurer, route, villas, prés.

On franchit l'autoroute, puis la petite route conduit sous l'autoroute et avant qu'elle ne se termine en impasse au bord de la rivière Gallitz, on traverse un pré (non balisé) pour trouver l'unique passerelle qui permet d'atteindre, en remontant le village de Thörl-Maglern. A la sortie sud-ouest de l'agglomération, on trouve des chambres à louer « zimmer » chez Theresia Tschofenig Underthorl 62 9602 Thörl-Maglern (nuit et petit déjeuner : 17 euros), et à 10 minutes de là (direction Tarvisio), un hôtel-restaurant.

R16 Thörl Maglern-Feistritzer Alm

Départ facile sur la route vers le hameau résidentiel d'Oberthörl, reprise des balises rondes de l'itinéraire n°403 que l'on va suivre plusieurs jours. Belle piste qui monte dans la forêt de hêtres, nombreux raccourcis bien balisés. Plus haut, ce sont les épicéas. Il faut trois heures pour arriver au col Göriarcher (1644 m). Banc et source en pleine forêt « Habicht Quelle 1170 m »

Au Mont Kapin à 1530 m., après des montées très raides, on sort sur le versant nord, belle vue sur la très large vallée, champs, villages : Göriach, Draschitz, Feistritz...

Itinéraire en crête. Court passage en Italie. Montée, puis descente dans un chemin creux en long toboggan dans les hêtres jusqu'à un col.

On rejoint une large piste gravillonnée dans un virage, prendre la piste qui monte (pas de balisage, mais c'est toujours le 403) la suivre jusqu'à Achomitzer Alm, bel alpage à un col (1712 m).

Une légère montée conduit à la petite chapelle Maria Schnee et puis l'on arrive au hameau d'alpage de Feistritzer Alm à 1718 m. Une douzaine de petits chalets d'alpage, un grand bâtiment en construction et un refuge dans un vieux bâtiment, chez Gertrud Nadrag et son mari : Schutzhütte Oisternig 9613 Feistritz Gail, demi-pension : 20 euros. Autre relais possible une heure plus loin.

R17 Feistritzer Alm- Egger Alm

Etape facile, peu de montée.

On quitte l'alpage vers l'ouest, à gauche, pour descendre en Italie par les balisages un moment commun 507 et 403. Belle descente dans le bois, courte remontée et c'est le col de Stempelstelle, quelques petites maisons en bois et une auberge où l'on aurait pu faire étape la veille : Alpengasthaus Starhand auf der Dolinca-alm 1460 m Karnischer Höhenweg 403.

On monte (403) à un col hors de la forêt d'où l'on encore voit les deux derniers refuges que l'on vient de quitter.

Piste gravillonnée en virages que l'on ne peut raccourcir, traversée en forêt, puis vaste col en alpage : Dellacier Alm 1362 m. Une trentaine de petits chalets en bois, des vaches, une auberge (restaurant seulement) Almgasthaus Pipp.

On suit la route à l'horizontale, puis un grand chemin au sud de l'étang Egger-alm-see, et c'est Egg Alm, un hameau de chalets d'alpage plus vivant que les précédents, deux restaurants, une auberge-refuge : Grüss Gott im Egger alm Gasthaus (nuit et petit déjeuner : 23 euros).

R18 Egger Alm-Nassfield

On passe en Italie dans une belle forêt sur un chemin globalement horizontal, toujours sur le balisage 403. Sella della Spalla 1432 m

Retour en Autriche sur une piste, on arrive à un beau grand chalet neuf : Garnitzenalm, restauration seulement.

Deux possibilités pour gagner le col de Nassfield : soit vers le sud et l'Italie par le 504 (col de Garnitzensattel 1674 m) plus rapide, soit à l'ouest par le col Garnitzentörl 1856 m plus beau. A partir de ce dernier col (téléphérique) l'ascension du Gartnerkofel (2195 m) peut être rapide et assez facile. Beau point de vue.

Descente à la grande station de ski du col de Nassfield par la piste ou directement par les pentes herbeuses des pistes de ski.

La moitié des restaurants et hôtels demeurent ouverts hors saison hivernale. Au col même, l'hôtel Berghof tél 43 (0) 4285-8271-0 fax : 4285-8274-71 Mail : hotel@berghof.or.at (chambre et petit déjeuner : 44 euros).

R19 Nassfield-Zollnersee Hütte

A partir du col frontière de Nassfield, on monte dans les pentes faciles de ski de la station sous les remonte-pentes en suivant le balisage n° 403 que l'on va garder très longtemps. On passe sous le petit sommet du Madrizze puis on accède au col Sella di Alp d'où la vue s'étend sur une vallée profonde (en haut bivouac rouge de Lomasti à 1900 m.) On parcourt la crête frontière jusqu'avant le sommet rocheux du Trogkofel que l'on va éviter en cheminant à flanc (sud) jusqu'à rejoindre la crête frontière. Long parcours en alpage qui passe en Italie puis revient en Autriche. Piste. A Straniger Alm possibilité d'accueil signalé avec douche. Joli lac de Zollner See.

Le refuge Dr Steinwender Hütte a changé de nom, il s'appelle : Zollnersee Hütte. Petit refuge en bois chaleureux, couple de gardiens sympathique. A proximité, petite chapelle au clocher pointu.

R20 Zollnersee Hütte-Untere Valentinalm

Départ dans des alpages très verts, descente raide (raccourci) vers une ferme dans un taillis d'aulnes. Ensuite piste, montée, descente. On quitte la piste pour une longue traversée

ascendante, forêt en versant nord, végétation abondante, belle courbe de fond de combe, sources. Montée dans un alpage très raide (Koder A. cabane de chasseur) jusqu'au col de Koderkopf à 2176 m.

Descente raide puis traversées pénibles dans des herbages hauts, mais belle vue sur la vallée de l'Anger. A la bergerie Tschintemunt 1812 m., un balisage conduit, en montant, vers le sentier 430 où un beau passage en balcon permet de rester encore en altitude avant d'amorcer la grande descente vers le fond de la vallée. Sinon, garder le 403 qui descend, lui, directement.

Beau lac artificiel de Plöcken.

Au passage de la route qui monte au col frontière de Plöckenpass, un grand hôtel-restaurant.

Sous cet hôtel on franchit le ruisseau (prairie) pour garder le 403 qui monte sous un petit sommet et traverse une forêt avant d'arriver à Valentinalm qui est un grand gîte-restaurant plus qu'un refuge.

R21 Untere Valentinalm-Wolayersee Hütte

Etape courte, ce qui est appréciable après les deux longues étapes précédentes. Relief simple : montée d'une petite vallée, passage d'un col et descente.

Piste en sous-bois, raccourci raide, bien balisé, et puis l'alpage où le torrent cesse tout à coup. Marmottes. Paysage alpin, quelques névés que l'on peut éviter, en juillet. Le Col : Valentin Torl.

Le refuge est au bord du lac Wolayer See, au pied de l'impressionnante paroi du Seewarte (2595 m.) Ecole d'escalade au pied de cette paroi et sur les roches orangées autour du refuge (porphyre). Grande richesse géologique du site.

R22 Wolayersee Hütte-Hochweisssteinhaus

Etape de 6 heures de marche (et non 4 h 30)

Descente rapide par un raccourci dans un fouillis d'aulnes. Toujours le 403. Chemin de traverse.

Montée très raide dans un alpage aux hautes herbes. Passo Giramondo, et Kreuzleitjoch, puis descente de 500 m. Ne pas se laisser attirer par le joli lac naturel Bordaglia vers lequel conduit le sentier bien balisé (en fait 142 a), mais, à l'altitude 2003 m, emprunter la petite sente de traverse qui passe sous les rochers de la Cresta di Bordiglia Kreutzen.

Sella Sissanis. Sur le terrain, comme souvent en partie italienne, le 403 n'est plus indiqué (ici, sur ce tronçon, c'est 142 qui est marqué). Très longue descente au fond de la vallée avant de reprendre à flanc à partir d'une vacherie, deux cabanes, courte descente sur la piste que l'on quitte dans le premier virage. Traversée en forêt et remontée vers le col à 2011 m par la vallée du Rio Fleons.

Refuge Hochweisssteinhaus à 1868 m. Montagne très verte. Refuge aux boiseries agréables, ravitaillé par câble. Ambiance familiale, bon dîner. Demi-pension : 48 euros.

R23 Hochweisssteinhaus-Neue Porze Hütte

Longue étape de 8 heures.

Traversée dans les grandes herbes humides des versants nord, petit névé à traverser en juillet, passage équipé d'une corde, col Luggauer Törl à 2232 m.

Le 403 est à nouveau indiqué. On rejoint la crête frontière que l'on va parcourir d'est en ouest, en évitant les sommets, avec quelques traversées au sud en Italie, tout le reste du jour. Beaucoup de montées suivies de descentes, vue splendide sur les alpages, grandes pentes vertes. Le contournement du Hochspitz est équipé dans la descente avec des câbles. Dans

l'ensemble aucune difficulté sur ce sentier de crête toujours balisé 172 (et parfois aussi 403...)

Refuge PorzeHütte. Douche. Accessible en voiture pour le gardien.

R24 Neue Porze Hütte-Obstanser See Hütte

Montée vers un col après une traversée ascendante sur le 403. Pylone pour la ligne haute tension (n'est pas marquée sur les cartes).

Belle traversée en hauteur, vu sur le petit lac. Au col Heretriegel (2170 m), on descend en direction du lac Oberer Stuckensee.

On monte au petit refuge gardé de Fillmoor à 2350 m. Boisson, repas possibles.

Montée vers le col Forc. del Cavallino à 2453 m. Avant ce col, on a le choix entre deux itinéraires : le 403 qui descend au nord (versant autrichien), ou, plus court, mais nettement plus alpin, le 160, qui après un court passage en Italie va suivre la crête rocheuse du Mont Cavallino jusqu'au sommet du Pfannspitz à 2678 m.

Attention ! En fait, ce deuxième itinéraire est balisé, marqué (lui aussi !) sur le terrain 403 ! Il y a donc un 403 et une variante 403 !

Il est bien balisé, emprunte des traversées d'éboulis très raides, des passages en crêtes rocheuse très alpines mais sans équipement nécessaire.

A partir du sommet du Pfannspitz, courte descente jusqu'au col à 2587 m, puis vers le nord, arrivée au refuge Obstanser See Hütte au bord du lac d'alpage, à 2304 m.

Grand refuge confortable. Douche.

R25 Obstanser See Hütte-Sillianer Hütte

Etape assez courte.

Parcours en partie montagneux, rocheux, mais moins que celui de la crête du Cavallino de la veille. Toujours sur l'arête frontière, bien balisé.

Refuge Sillianer Hütte à 2447 m. Grand refuge très fréquenté par les randonneurs et les promeneurs (accès facile à l'aide du télécabine du Mont Elmo).

R26 Sillianer Hütte-Drei Zinnen Hütte (Rifugio Locatelli)

Descendre sur le sentier balisé 4 et 20 vers la piste qui se dirige à l'ouest avant de descendre dans la vallée à Moos. Dans une courbe de la piste, sur la crête, à l'altitude 2274 m s'amorce le sentier 4a qui descend sur Moos. On peut aussi continuer la piste jusqu'au départ du télécabine (restaurant du Mont Elmo) qui fonctionne aussi en été (descente : 5,6 euros). Il conduit à Saint-Veit. Vallée touristique où les hôtels (hôtel 3 étoiles en demi-pension : 60 euros) et les chambres à louer sont nombreux.

A l'ouest de Moos, une belle piste forestière balisée 0 et 1a offre, en se dirigeant vers le sud, de belles présentations de la nature (nid de pic-vert dans un tronc aménagé, etc).

Quand on arrive au refuge « Fond de vallée » à 1548 m, le paysage change et tout à coup on aperçoit les cimes splendides vers lesquelles on se dirige.

Montée raide mais en grand sentier.

Refuge Locatelli 2405 m, à un col, au pied des trois cimes de Lavaredo. Très grand refuge fréquenté par la foule de randonneurs, promeneurs en été.

R27 Drei Zinnen Hütte (Rifugio Locatelli)-Dürrensteinhütte (Rifugio Valandro)

Descente évidente vers l'ouest par le bon sentier balisé 102.

Au fond de la vallée que l'on rejoint à Landro, à 1406 m. un seul point d'accueil : l'immense hôtel-restaurant Tre Cime (Tél. 0474 972633).

A 150 m au sud de cet hôtel, en remontant au bord de la route, s'amorce le très beau sentier n° 34. Il passe sous des surplombs équipés pour l'escalade, puis s'élève dans la forêt

où l'on revoit derrière soi les trois cimes de Lavaredo. Un passage horizontal escarpé très bien équipé de câbles et de passerelles.

Au col, Sella di M. Spécié, 2200 m, piste, la vue s'étend au loin, le paysage change, alpages, haute vallée très verte.

Refuge Vallandro à 2028 m. paysage plat, ligne de partage des eaux peu marquée.

R28 Dürrensteinhütte (Rifugio Valandro)-Seekofelhütte (Rifugio Biella)

Suivre la piste (on passe du balisage 34 au 37) sur un peu plus d'un km., à travers de belles prairies vers le nord-ouest jusqu'à un ensemble d'hôtels-auberges (Croda Rossa). Là on quitte la piste à gauche pour emprunter une sente à travers les prés, n°3. A cet endroit, le refuge Biella est donné pour 5 heures.

Plus de 300 m de montée. On passe au pied d'un impressionnant cirque de roches calcaires plissées gris-bleu, et orangé dans le bas, dominant une moraine pierreuse.

Belle traversée horizontale équipée de chaînes pour le passage d'une barre rocheuse à l'altitude 2257 m.

Petite cabane habitée où l'on peut boire et se restaurer : Rossalm Malga Cavali à 2164 m. (on y indique le refuge Biella à 2 heures)

Après le col à 2287 m, on descend toujours sur le sentier marqué 3 et 4. Très vite il se partage en trois : le 4 permet de descendre directement vers le grand lac di Bràies (en évitant le refuge Biella), le 3 est l'accès normal au refuge Biella et le 28 qui y va de façon plus malaisée mais plus esthétique par la forc. Cocodian et une arête rocheuse arrondie.

Grand et vieux refuge Biella à 2327 m accessible par une piste. Très fréquenté. Ambiance familiale Demi-pension : 25 euros.

R29 Seekofelhütte (Rifugio Biella)-St Martin in Gsies (San Martino in Casies)

Petite montée vers le col forc. Sora Forno, puis descente raide, de près de 1000 m vers le grand lac naturel di Bràies. A mi-parcours quelques passages très raides en éboulis dans une gorge étaient en juillet 2008 en cours de réaménagement.

Le sentier en rive droite du lac est bien équipé pour les promeneurs, passerelles, escaliers en bois. Site paisible, touristique mais sans grande fréquentation, le grand hôtel sur l'autre rive semble être le seul équipement.

Au bout de lac qui finit en pointe sans déversoir (infiltrations ?), une sente permet de raccourcir pour rattraper plus loin le n°1 que l'on suit depuis la descente du refuge. Mais il est très peu fréquenté et il est plus sage de suivre la courbe du lac pour garder ce n°1 qui longe la route dans la forêt.

Pour éviter de marcher en terrain plat et en bordure de route ou sur route, on peut rejoindre le joli village de Ferrara. Arrêt bus entre le restaurant et l'église. Bus très fréquents (presque toutes les heures) pour Monguelfo (1,30 euros), en semaine (attention pas de service le dimanche).

A Monguelfo, hôtels et restaurants, supermarché. Un autre bus monte à Sant Martino.

A Sant Martino in Casies, hôtel-restaurant et aussi "appartement à louer" à Blasler, de l'autre côté de la rivière Rio Pidig. Wellness-résidence Blaslerhof San Martino 7 139030 Gsiesertal Val Casies Tél. 00390474078440. Cadre magnifique et très bon accueil (Nuitée et petit déjeuner : 35 euros).

R30 St Martin in Gsies (San Martino in Casies)-Antholz Mittertal (Anterselva di Mezzo)

Journée de marche classique, très logique : montée du fond de la vallée jusqu'à un col puis descente au fond d'une autre vallée.

Marche agréable sur une petite route puis sur une piste balisée 36 (environ 8 km). A l'altitude 1917 m, on emprunte la piste 42.

En fin de piste, hameau de cabanes d'alpage : Ochsenfelder Hütten à 2014 m. Attention ! Ne pas suivre le sentier évident en fond de vallon, mais monter tout droit après le dernier chalet d'alpage. C'est toujours le balisage 42 mais le sentier peu fréquenté est assez effacé. Col forc. della Fossa à 2394 m.

Sur l'autre versant, on suit le sentier 9 jusqu'au fond de la vallée. Grüblam à 2038 m est un chalet d'alpage en ruine. Dans la descente on voit très bien le sentier que l'on empruntera le lendemain sur la montagne en face.

La vallée d'Antholz où l'on arrive est bien équipée en chambres d'hôte (restaurants à 1,5 km au village d'Antholz-Mittertal). Chambres à l'arrivée même du balisage 9 et en face à Müller, logis à la ferme, vaches (Müllerhof n°4 39030 Antholz Obertal tel. 0474 492158)

R31 Antholz Mittertal (Anterselva di Mezzo)-Reisenfernhütte (Rifugio Vedrette di Ries)

Etape très particulière : courte en distance mais de 1500 m de montée !

Plusieurs sentiers balisés permettent de s'élever au-dessus de la cascade de Wasserfall qui domine la digue de terre en arc de cercle qui protège le fond de la vallée de ses crues. Au-dessus de l'alpage et de la forêt, un seul sentier, le 3, permet de prendre de l'altitude dans un terrain de plus en plus alpin. Aux environs de l'altitude 2471, un petit bivouac précaire en planches ouverts aux quatre vents permet cependant une pause appréciable en cas de mauvais temps.

Pour éviter le couloir final très raide et en névé, le sentier grimpe à droite dans la paroi rocheuse. Un équipement exceptionnel : succession de passerelles et d'escaliers en bois suivi de main-courante en câble d'acier permet d'atteindre confortablement la crête puis le refuge Vedrette di Ries à 2791 m.

Beau refuge de haute montagne, bien équipé, bon accueil. Ravitaillement par un câble qui monte en ligne droite du fond de la vallée d'où l'on arrive.

R32 Reisenfernhütte (Rifugio Vedrette di Ries)-Ahornach (Acerato)

Pour atteindre le fond de la vallée du Reinbach, le sentier 3 parcourt environ 10 km et descend 1300 m.

Au départ de la descente, on aperçoit sur sa gauche des glaciers. Parcours haute montagne, mais le sentier est bien balisé et évident. Blocs stabilisés en forme de marches qui facilitent la descente.

Au fond de la vallée que l'on atteint, à Säge 1520 m, quelques maisons, mais aucun équipement hôtelier. Arrêt bus, dans les deux sens, en semaine. En remontant la route sur 2,5 km, on atteint le village touristique de Rien (Riva di Tures, plusieurs hôtels-restaurants) d'où on peut emprunter le sentier et la piste 10 qui va vers Ahornach-Acerato.

Pour cela monter jusqu'à l'église de Rien devant laquelle s'amorce l'itinéraire n° 10. Montée dans les mélèzes. On atteint, en descendant, le village dispersé d'Ahornach-Acerato.

R33 Ahornach (Acerato)-Chemnitzerhütte (Rifugio Porro)

Après Ahornach-Acerato, on suit la route goudronnée puis le balisage n°6. (En suivant encore le n° 10, on peut descendre aisément au beau village de Sand-in-Taufers (Campo Tures, nombreux hôtels-restaurants) Chemin en raccourci dans la forêt pour arriver (en évitant

Sand-in-Taufers sur la hauteur) à Aschbach, on aperçoit le château de Burg Taufers (Castello di Tures), pont sur l'Aurino avant de rejoindre le départ du téléphérique. Là, à Angerer, on trouve un restaurant et des chambres à louer.

Un télécabine, puis un télésiège conduisent sur la crête à plus de 2300 m. On suit la crête avec le balisage n°27. Long et très beau parcours évident, vers l'ouest jusqu'au col Wurmtaler Joch à 2288 m, puis vers le nord sur le versant est de la crête. Joli lac sauvage de Tristensee.

L'arrivée au refuge de Chemnitzerhütte 2419 m (rifugio Porro) est plus déplaisante : traversée en gros blocs instables. Grand refuge gardé, bien équipé comme tous ceux que l'on va rencontrer les jours suivants. On aperçoit en face, de l'autre côté du grand lac artificiel de Neves, situé lui aussi sur un col, le refuge suivant : Edelrauthütte 2545 m.

R34 Chemnitzerhütte (Rifugio Porro)-Dun (Pfunders Fundres)

Pour rejoindre ce refuge, on va faire une grande courbe vers le nord sur l'itinéraire n°1, indiqué « 4 h 30 ». Paysage vraiment alpin dans des roches granitiques au pied des glaciers.

(A signaler : à partir du refuge Edelrauthütte l'itinéraire n°1 atteint en une seule étape le col Passo-Vizze par le col Unt.Wesszintcharte 2974 m, dans ce cas, il ne s'agit plus de randonnée mais d'alpinisme véritable : traversée du glacier. A signaler qu'en septembre 2008 l'équipement de type via ferrata sur la partie balisée s'interrompait brusquement au-dessus de la rimaye du glacier.)

On doit donc abandonner l'itinéraire n°1 pour descendre vers Dun par le n°13. Belle descente de mille mètres, grand lac naturel, alpage, fond de vallée en plaine cuvette, premiers mélèzes, cabanes abandonnées, puis la vallée se resserre, le sentier descend raide. Fond de vallée très vert. Quelques chalets : c'est Dun. Aucun gîte ni refuge, seulement une ferme auberge à Boderalm. Si l'on souhaite faire étape, il est donc nécessaire de descendre à Pfunders Fundres, ce qui exige un aller et retour...

R35 Dun (Pfunders Fundres)-Pfitscherjoch (Passo Vizzo)

A partir de Dun, on descend quelques lacets de la petite route goudronnée puis on remonte un affluent de la rivière de Fundres sur une piste très raide, en rive gauche au-dessus du torrent. Itinéraire n°20.

Alpage avec des vaches et des chevaux : Untere Engbergalm.

La piste grimpe jusqu'au dernier alpage à Ob. Engbergalm à 2123 m.

C'est alors un sentier, toujours balisé n°20, qui permet d'atteindre le joli lac naturel de Grindelberg See à 2485 m. A partir du lac, on abandonne le n°20 pour monter, à droite du petit lac, au col Gliederscharte à 2672 m par des traces moins visibles, balisage rouge et blanc.

Après le col, descente au nord, en éboulis, mauvais sentier, paysage très sauvage, moutons noirs. Ensuite un sentier très étroit traverse des pentes herbeuses raides (vu sur les glaciers à droite, vers l'est) pour atteindre le fond de vallée à un pont.

La vallée reste sauvage, mais à partir de l'altitude 1900 m, c'est un alpage, puis des bois et après la rivière Sopramonte, à l'altitude 1718 m, on rejoint dans un virage la route qui monte au col frontière vers Passo-Vizzo.

On suit cette route jusqu'au premier raccourci, balisé n°3, que l'on emprunte pour accéder au refuge directement par le sud.

Le refuge du Passo-Vizzo (Pfitscher Joch) est une sorte d'immense hôtel d'altitude, chauffé et bien équipé (douches).

R36 Pfitscherjoch (Passo Vizzo)-Ginzling

Descente vers le nord, au début sur un sentier rocailleux, n° 524, puis mélèzes, petites plaines de fond de vallée, puis le très grand lac de barrage au pied des glaciers : Schiegeisspeicher 1782 m.

Sur la route goudronnée, un peu avant le barrage, à Schlegeis devant le Bergrestaurant (grand café-restaurant) se trouve le terminus du bus qui dessert la vallée : Ginzling, Mayrhofen (Finkenberg est un peu à l'écart).

A partir de là, l'itinéraire (n°530) suit le fond de vallée jusqu'à Ginzling.

R37 Ginzling-Finkenberg

De Ginzling à Finkenberg, on continue à descendre au fond de la vallée. Etape en moyenne montagne à moins de 1000 mètres d'altitude.

On ne quitte ce fond de vallée qu'après Karlster pour monter dans un bois de hêtres et arriver à la station très touristique de Finkenberg. Nombreuses possibilités de restauration et d'hôtellerie (il semble même que, dans ce village très fleuri, toutes les maisons soient des hôtels quatre étoiles...) Chambres à louer aussi (24 euros).

R38 Finkenberg-Rastkogelhütte

En haut du village de Finkenberg, part un télécabine qui monte au Penken. On peut l'emprunter (7 euros) jusqu'à la station intermédiaire : Mittelstation. De là, une piste (n°22) conduit à droite vers Gschosswandhaus (auberge fermée en fin septembre). Sans emprunter le télécabine, on peut monter à Gschosswandhaus par le sentier balisé n°2 (+800 m environ).

A partir de Gschosswandhaus, un beau sentier étroit (n°24) traverse une forêt d'épicéas pour atteindre dans le creux d'un vallon le départ de nouvelles télécabines. De là, on remonte, toujours sur le n°24, une piste que l'on quitte dans un virage pour un raccourci qui monte un peu au départ puis descend très raide dans la forêt vers Müsl.

A Müsl, petit hameau, on rejoint la route goudronnée qui vient de la vallée. Deux hôtels-restaurant assez luxueux, les derniers de cette vallée qui monte vers Rastkogelhütte. Un panneau indique : Rastkogelhütte, deux heures.

Montée régulière sur une piste très longue qui conduit dans un grand cirque d'alpage sous une crête où domine le Rastkogelhütte, visible de très loin.

Le Rastkogelhütte est un très grand refuge confortable, presque sur un col, comme le Passo-Vizzo.

R39 Rastkogelhütte-Loassattel

Du refuge, on gagne rapidement à l'ouest le col voisin de Sidanjoch et de là, on amorce la descente vers le nord sur la vallée de l'Inn.

Le sentier rejoint la piste à un alpage : Pfundsalm Mitterleger 1832 m.

La piste conduit en suivant le fond de vallée à un immense parking où se trouve les quelques bâtiments de la station de ski de Hochfügen 1474 m. Plusieurs hôtels-restaurant. Lieu sans attrait (hors saison enneigée, du moins !).

Après Hochfügen, on abandonne la route de la vallée qui descend à Fügen, pour emprunter à gauche une piste qui monte dans la forêt. Avant Loas et Loassattel, on trouve l'auberge Gamsteinhaus (fermée début octobre).

A droite de cette auberge, le refuge est indiqué à deux heures, et un sentier (n° 316) grimpe raide dans la forêt, puis par un série de lacets très soutenue (+500 m) conduit à une crête d'où une traversée sur sentier étroit et assez malaisé conduit en une demi-heure au refuge Kellerjoch hütte à 2237 m.

R40 Loassattel-Schwaz

Etape facile : descente sur la jolie petite ville de Schwaz.

Si le temps le permet on peut monter sur la crête pour aller voir la chapelle Kapelle Kreuzjoch, si non, courte descente vers un col à l'ouest, puis suivre vers le nord, le sentier n°311. Au fond de la combe d'où part le câble qui alimente le refuge arrive une piste. Alpage. Auberge hôtel dans la forêt à Pirschnerast. Un peu plus bas, à Petro, premier arrêt bus de la ville de Schwaz, puis route goudronnée, virages au milieu de belles villas fleuries.

Hôtel Gasthof Schaller presque en face du premier pont de l'Inn (chambre à 36 euros).

R41 Schwaz-Lamsenjochhütte

Montée de plus de 1400 m avec un long départ sur route.

On traverse l'Inn dans Schwarz, puis la voie de chemin de fer et l'autoroute avant le monastère bénédictin de Fleisch. La petite route grimpe dans la forêt jusqu'à Hinterwies. Itinéraire n°227. Puis une piste accède à un fond de vallée en U, plat, à Stallenhütte, Stallenalm à 1340 m. Lit de torrent très raviné et sans eau.

La piste se remet à grimper dans un forêt de mélèzes au pied d'une impressionnante paroi (sur le sud, à gauche).

A partir de l'altitude 1700, on peut emprunter à gauche un sentier qui monte directement au refuge ou garder la piste.

Le splendide triangle de roche du Lamsenspitze domine le refuge et en fait un site d'exception.

Grand refuge très fréquenté (randonneurs, grimpeurs, VVT) et bien équipé.

R42 Lamsenjochhütte-Falkenhütte

Du refuge du Lamsenspitze au col du même nom le passage est facile (contrairement aux indications) et se fait en VTT. Ensuite, descente par une piste et des raccourcis à l'alpage Binsalm 1645 m.

De là, une étroite piste caillouteuse grimpe très raide à gauche, indiquée : « panorama weg ». Malgré la dénivelée supplémentaire, elle est plus au soleil que le fond de vallée et offre une belle vue sur la barre rocheuse du Lamsenspitze, Hochglück et Spritzharspitze et sur le col Hochjoch, vers lequel on va, en face.

Descente vers le fond de vallée par un sentier en forêt et alpage.

Engalm 1227 m. est un joli hameau de fond de vallée très plat, une douzaine de maisons en bois, plusieurs bars et auberges. On y indique deux heures trente pour monter au refuge Falkenhütte.

Montée (+600 m) dans un beau paysage, végétation mixte de feuillus (grands hêtres), de pins et de mélèzes au pied d'une énorme paroi rocheuse. Superbe col Hochjoch, 1794 m.

Un sentier de traverse (toujours le n° 201) conduit au col Spielissjoch 1773 m au pied de la paroi du Laliderer Spitze, ce qui évite la descente sur Lalideralm Niederleger.

Au col Spielissjoch, on rejoint une piste qui, après quelques courbes, conduit au refuge Falkenhütte, une petite centaine de mètres plus haut, au sommet d'une colline dans un cadre exceptionnel.

R43 Falkenhütte-Scharnitz

Longue étape (30 km) qui pourrait se couper en deux par un arrêt dans le beau refuge de Karwendelhaus.

Au départ du refuge Falkenhütte, descente facile tout droit, puis piste vers l'alpage Ladizalm 1573 m. que l'on laisse à droite. Piste, puis dans un virage, petit sentier étroit de traverse, toujours n° 201. Passage malaisé dans un taillis de jeunes bouleaux et de petit pins. On traverse une longue coulée de pierriers blancs qui, de loin, ressemble à un névé. Pour en sortir, court raidillon raviné.

1399 m. Kl. Ahornboden, Hern-v-Barth Denkmal.

On monte au col par une piste. Le col Jochkreuz, à 1803 m, est très ouvert. Très vite, sur la gauche, une piste conduit au magnifique refuge Karwendelhaus blotti contre la roche à 1765 m.

La descente vers Scharnitz est évidente par la piste que l'on ne peut raccourcir qu'au début.

A Larchetalm 1173 m., un chalet fait café-buvette au bord de la piste, plus agréable en VTT qu'à pied...

Avant Scharnitz, quitter la piste à droite dans la direction Bitzelkapelle pour raccourcir.

A Scharnitz, nombreux hôtels, restaurants. Gare de chemin de fer.

R44 Scharnitz-Meilerhütte

Etape vraiment très longue, que l'on peut aisément diviser en deux, avec un arrêt à Lehner, par exemple.

Au départ au nord de Scharnitz, piste horizontale le long du ruisseau, parcours évident, balisé V. A. Forêt. Sentier n° 801. Piste qui monte vers le col, puis vallon très raviné, le sentier grimpe raide. Col en alpage à 1495 m : Holer Sattel.

Piste gravillonnée qui descend raide, tout droit vers la vallée. Larges prairies, nombreuses villas équipées de chambres à louer à Ahrn, Lehner ou Gasse.

De Lehner, on repart vers le nord sur le sentier 801. Attention : une indication « refuge Meilerhütte » oriente très vite vers la montée directe (817 et 818) par un col équipé, le Sölllerpass mais dont j'ignore la difficulté... Piste forestière 35, nouvelle indication du refuge mais il ne faut pas en tenir compte et continuer vers le nord dans la forêt sur des chemins non balisés et pas évidents, si l'on souhaite emprunter la voie normale vers ce refuge...

En fait, si l'on tient vraiment à suivre l'itinéraire facile Via Alpina, il vaut sans doute mieux aller directement de Ahrn (1094 m), au nord à Reindlau (camping) où l'on se trouve alors en face de cette vallée de Bergleintal qui conduit par le 801 au refuge Meilerhütte.

Le sentier grimpe très raide dans la forêt. On contourne le mont Ofelekopf par le nord dans une vallée glaciaire. Grandes parois calcaires. Sentier alors évident, très bien balisé. Quelques névés (en juillet) sans difficulté. Refuge Mustersteinhütte, cabane en bois fermée.

On arrive au refuge Meilerhütte (2386 m) qui se trouve à un col, sur la frontière, plaqué contre la roche, par de longs éboulis raides. Paysage vraiment rocheux, alpin. Refuge bien équipé. Sanitaires à sec.

R45 Meilerhütte-Reintalangerhütte

Etape en Allemagne qui commence par une descente raide de 300 m. par sentier puis piste. On arrive à un petit hameau : Schachenhaus (Königshaus) à 1866 m. Refuge gardé.

A proximité joli belvédère à 1861 m. Puis longue descente très raide de 800 m. sur sentier caillouteux, marches en rondins, paysage vert (buissons, herbes), escarpé, rampes, gorge étroite en clue, forêts de sapins.

Embranchement dans la forêt, une piste descend vers Garnish Parten, on signale une auberge à 5 minutes. Cabane en bois de l'autre côté du torrent.

Un large sentier caillouteux fréquenté par des VVT remonte, de plus en plus raide, dans un fond de vallée en V, boisé. Puissant torrent, magnifiques cascades à gros débit.

Très différent du refuge précédent, le refuge Neue Anger Hütte ou Reintalangerhütte, à 1370 m. se trouve dans la vallée, au bord du torrent, parmi les sapins, et des guirlandes de drapeaux de prière tibétains. Ambiance paisible de ce refuge tenu par Charly Wehrle et Simon Neuman. Soirée musicale : guitares et Dulcimer.

R46 Reintalangerhütte-Coburger Hütte

Belle montée de 600 m. dans une ambiance qui devient plus alpine. Grand refuge gardé de Knorrhütte à 2052 m.

Traversée en terrain rocheux, bien balisé, vers le sud, vers l'Autriche. Nombreuses petites salamandres noires par temps de pluie. Col frontière Gatterl à 2024 m.

Au-delà, pâturages d'altitude, sentier toujours bien tracé. Passage en mauvais rocher raide équipé d'un câble. Alpagnes à nouveau. Vue sur une haute vallée. On arrive à Hocheldern 1753 m. grande ferme, vaches, possibilité de restauration.

Le mauvais temps me contraint à sauter l'étape suivante qui passe par le refuge Coburger Hütte pour descendre dans la vallée, à Ehrwald par le télécabine.

Je traverse la petite plaine d'un village à l'autre pour atteindre Lermoos. Nombreuses chambres à louer et hôtels.

R47 Coburger Hütte-Wolfratshauser Hütte

Refuge Coburger hütte. Voir descriptif de Via Alpina.

R48 Wolfratshauser Hütte-Weissenbach am Lech

De Lermoos, il est possible de rattraper la Via Alpina avec le télécabine et d'atteindre très vite le refuge Wolfratshausen à 1751 m. par une piste.

Immédiatement après le refuge, petite descente très raide par sentier étroit en lacets dans une forêt.

Attention ! Quand on rejoint le fond de vallée (Gartner Tal), le balisage n'est plus évident, la tentation est forte de rejoindre Gartner Alm, ferme visible plus bas... hors de l'itinéraire (à signaler cependant que cette ferme où l'on peut se restaurer est très accueillante, et vaut peut-être un aller et retour...).

De là, la montée de 500 m., à l'ouest, en alpage non balisé (ou peintures effacées) sur une sente très vague vers le col de Sommerbergjöche à 2001 m. n'est pas évidente, du moins au départ !

De l'autre côté du col, la descente est raide dans les herbages sur une sente toujours très vague, quelques marches. Un premier alpage à 1606 m., Bichlbächler Alm est un hameau de maisons et de cabanes en bois qui semble abandonné.

Descente raide sur le torrent, restes de névés, d'avalanches en juillet 2009, planche en guise de pont.

Plus bas, en bout de route, un hameau habité : Bichlbächler. Café-auberge rustique. On indique 9,5 km de route pour Berwang.

Contrairement à l'alpage isolé et assez désolé que l'on vient de traverser, la petite ville de Berwang, construite dans la pente, est très touristique, nombreux hôtels de luxe, villas...

Belle descente facile sur piste qui longe la route, vers Rinnen.

Piste en belle forêt qui longe un lac tout en longueur, gorges très moussues (qui rappellent un peu les paysages de Slovénie...)

Dans le bas, vallée de la Lech, une piste cycliste conduit à la ville de Weissenbach am Lech. Office du tourisme, nombreuses possibilités de restauration et d'hébergement.

R49 Weissenbach am Lech-Prinz Luitpold Haus

De Weissenbach jusqu'au refuge Prinz Leopold, toute l'étape 49 se fait sans possibilité de restaurant ou d'hébergement. Une première partie très longue (balisée 427) se fait sur route puis piste coupée par des barrières à vaches. Le long de la rivière Lech, puis en remontant vers l'ouest, son affluent le Schwarzwasser jusqu'à Fuchswaldhütte, où la piste s'arrête.

De là, il reste encore une montée de plus de 600 m. pour atteindre le col. Alpage, la trace du sentier n'est pas évidente, on passe à Ob. Licht A., cabane fermée où arrive un câble, puis on aperçoit plus haut un sentier de traverse dans les éboulis qui conduit à une cabane très visible : Bergwacht-hütte (jusqu'où il n'est pas nécessaire d'aller).

A l'altitude 1887 m. en juillet 2009 le panneau indiquant le col Bockscharte était orienté à gauche alors que le sentier, cette fois-ci bien visible, se trouve en haut à droite. Restes de névé. Le col est en vue. Eboulis très raides, mais vers la fin, de belles marches en roches cimentées contre la paroi de droite, des plaques métalliques, une rampe en câble rendent l'arrivée au col confortable. Col Bockscharte à 2164 m. grand cairn cimenté visible de loin.

Sur l'autre versant, en Allemagne, la descente se fait en alpage. Le refuge (très grand) est visible du col.

Refuge Luitpoldhaus, bien équipé, vaste salle d'accueil, séchoir...

R50 Prinz Luitpold Haus-Oberstdorf

On quitte le refuge sans descendre vers l'ouest, mais par une grande courbe ascendante dans la montagne sur un étroit sentier n° 428 bien évident. Marche agréable.

On peut, soit par le col Himmeleck descendre à Käseralpe 1405 m. puis atteindre Oberstdorf par la vallée de Oybach, soit rester plus longtemps sur les hauteurs sur le tracé n°428 par le col en alpage très haut et très raide de Laufbacher-Eck à 2179 m. Au-delà de ce col, descente puis traversée sous la ligne des crêtes, parfois sur la crête. Sentier toujours très étroit, éboulé parfois, mais équipé de câbles.

On passe au-dessus du joli lac naturel de Seealpsee.

A Hüttenkopf, on peut descendre à Oberstdorf soit par l'itinéraire 13, soit par le télécabine (16 euros).

Oberstdorf, belle ville touristique.

R51 Oberstdorf-Mindelheimerhütte

Par des routes et des sentiers, on atteint vers le sud, Birgsau (un bus régulier dessert ce hameau) d'où part le sentier n°442. On peut suivre aussi l'itinéraire 20 qui monte une petite route très raide en pleine forêt. Nombreux VVT. On dépasse Breitengeralpe, pour atteindre Schwartze Hütte, une vacherie-buvette au bord de la piste.

Là, on quitte le fond de vallée pour grimper par le sentier 441 une dénivelée de 700 m. A Unt Augerer-Hütte, cabane de berger ouverte.

Le grand refuge Mindelheimer Hütte à 2058 m. est ravitaillé par câble.

R52 Mindelheimerhütte-Schröcken

Légère montée vers un petit col, quelques névés faciles en juillet.

A la frontière, peu évidente, borne 158 B, problème ! Le panneau indique toutes sortes de directions, exceptée celle du refuge Obere Widdersteinhütte où l'on veut se rendre à l'ouest ! Il s'agit de la partie de l'itinéraire comprise entre Koblatpass (frontière) et Gemstelpass 1972 m. Il faut donc s'engager à l'ouest sans indication sur un sentier assez inconfortable et mal balisé qui rejoint directement Widdersteinhütte à 2009 m.

Widdersteinhütte, modeste refuge intermédiaire.

Plus de 300 m. de descente évidente, en alpage, par le n°443, pour atteindre la grande route, devant le grand hôtel Adler et un arrêt de bus. Bus réguliers pour la toute petite ville touristique de Schröcken.

A Schröcken et Oberboden, quelques chambres à louer et hôtels.

R53 Schröcken-Buchboden

Descente le long du torrent par un sentier, puis montée sur une piste très raide au départ dans la forêt. Itinéraire évident sur une étroite piste qui monte vers le col en alpage.

Refuge à trois minutes du col au milieu des vaches. On voit la vallée où l'on va descendre vers Buchboden.

Au départ du refuge, belle traversée sur sente très étroite, descente en alpage, puis en forêt sur sentier étroit et raide, forte dénivelée.

Dans la vallée, piste, puis petite route.

A partir du col Schadonapass (large col en alpage), une étroite sente de traverse conduit à un point où la V. A. signalée reste sur les hauteurs, mais un sentier plus court descend dans la vallée par Ischkarnealpe. Plusieurs fermes, vente de lait au verre et de produits laitiers. Très longue descente par un sentier étroit, parfois malaisé.

Village de Buchboden. Pension un peu avant l'église.

Un bus régulier conduit à Sonntag et plus loin dans la vallée.

R54 Buchboden-StGerold

De Buchboden à Sonntag, on emprunte sur 13 km une piste qui suit le torrent.

A la sortie de Sonntag (pension), en juillet 2009 le sentier balisé qui descend vers le torrent est condamné par un fort ravinement dû à une crue. Il faut donc suivre la route... ou prendre le bus pour Saint Gérold, Thüringen.

R55 St Gerold-Feldkirch

Parcours en faible altitude (aux environs de 500 m.) dans de jolis paysages verts, nombreux villages : Röns, Satteins, Frastanz. A signaler aussi que le bus fait le trajet Thüringen-Feldkirch.

Feldkirch, jolie ville au cœur des collines, active, jeune. Nombreux hôtels mais plus chers que précédemment... (Il peut être intéressant de pousser jusqu'à Feldkircherhütte... Surtout si l'on compte abandonner un temps le tracé rouge de la Via Alpina pour emprunter le tracé vert ! Feldkircherhütte-Vaduz pouvant alors se parcourir dans la journée en une magnifique étape)

R56 (et R56, R57 et C1 du vert) Feldkirch-Vaduz

Dans Feldkirch, on traverse la grande rivière Ill sur une passerelle, on quitte la ville par un chemin en colline dans un joli paysage, pommiers, poiriers, en direction du sud, Maria Grün, Letze, Felsenau (plaine habitée), à Fellengatter la direction du refuge Feldkircherhütte est indiquée.

Montée par un sous-bois splendide. Le sentier très raide coupe deux fois la piste. A partir d'un virage de cette piste, ça monte vraiment sérieusement... jusqu'à ce qu'on arrive à l'arrière d'une cabane dans les bois, que l'on soit obligé de pousser une porte qui barre le sentier, et on est dans le refuge !

Vieux refuge tout simple dans la forêt, à 1204 m., où l'on se sent bien. Vue sur la plaine et ses villages.

Au-dessus du refuge, il faut suivre une piste (nombreux relais de TV), qui monte agréablement et se termine à un alpage où l'on poursuit sur sentier.

Traversée sur un sentier de plus en plus étroit mais toujours évident qui grimpe dans un paysage plus alpin et conduit dans un creux à l'alpage de Garsellalpe à 1759 m. Cabane de berger ouverte qui communique avec une grande étable à brebis.

De cette cabane, on remonte la combe vers la crête où l'on rejoint le sentier balisé 02 entre les cimes Drei Schwestern et Garsellakopf. On voit alors très bien le sentier qui serpente pour atteindre le sommet du Garsellakopf à 2105 m. On atteint ainsi ce sommet par une

escalade facile, puis une descente équipée. Deuxième petit sommet à faire en suivant la crête : le Kuegrat à 2123 m.

Descente au-dessus d'un alpage, on aperçoit alors un col rocheux, le Garsällisattel dans le lointain, vers le sud. Mais les indications invitent à franchir un col à droite qui conduit à une longue traversée rocheuse extrêmement ravinée, parfois très raide, délitée, vertigineuse, mais partout équipée de câbles, de passerelles, de rampes. Etrange et pittoresque parcours, le Fursten Steig, (on voit Schaan et Vaduz 1400 m. plus bas) à ne pas faire par mauvais temps.

Descente sur Gafei à 1483 m.

Il ne semble pas indispensable de faire le détour par Silum et Sücka, on peut descendre directement vers Vaduz par un beau sentier qui serpente dans le bois de sapins très denses, puis de hêtres par les ruines de Wildschloss.

A partir de là, piste que l'on ne peut raccourcir. On arrive en vue du château, puis à Vaduz.

TRACE VERT

C2 Vaduz- Sargans

Etape de plaine au bord du Rhin que l'on peut faire en bus.

C3 Sargans-Elm

A noter que le bus « post » jaune fait le trajet Sargans-Mels-Weisstannen. De Sargans à Mels, on peut suivre une petite route horizontale entre la voie de chemin de fer et les villas.

De Mels à Weisstannen, sentier en rive gauche de la Seez ou suivre la route...

A Weisstannen, 1004 m. deux hôtel dont l'hôtel Gemse (Tel 081 723 17 05, demi-pension : 100 CHF ou 75 euros).

Longue montée sur une route goudronnée, se poursuit en piste.

Glätti à 1328 m. grandes étables en bois le long de la route.

Tracé évident, indiqué « Foopass ». On suit le torrent.

Enormes marches sur un sentier très raide pour atteindre l'alpage de Foo et ses cabanes à 1875 m. Vaches. Partout des salamandres noires par temps de pluie.

Col de Foopass en alpage à 2223 m.

Descente évidente. Cabanes d'alpage occupées.

Plus bas, vers 1800 m, un autre alpage avec cabane et la piste vers Elm.

Petit village, Office du tourisme, hôtel Elmer 3 étoiles.

A noter une différence avec l'Autriche : dans les villes suisses, on ne trouve plus de chambres à louer chez des particuliers, il faut donc aller à l'hôtel. C'est à dire que pour un confort égal ou souvent moindre, on doit payer plus de deux fois plus cher !

C4 et C5 Elm-Linthal et Linthal-Urnerboden

J'ai dû renoncer à faire ces deux étapes car il avait neigé dans la nuit du 17 juillet 2009. Pour leur descriptif, se référer aux indications classiques de Via Alpina, tracé vert, sur internet.

Je suis descendu par la petite route le long du torrent par Matt. J'ai pris le bus (pluie) pour Schanden. De là, train jusqu'à Linthal. Puis bus « post » jusqu'à Urnerdoden, hôtel Urnerdoden (demi-pension : 84 CHF).

C6 Urnerboden-Altdorf

De Urnerdoden au col, j'ai pris le bus « post » (pluie). Col du Klausenpass à 1948 m. dans la neige. On descend sur la route jusqu'à un virage où part une piste légèrement ascendante. La piste reste sur les hauteurs, en alpage. Belle vue sur les cimes, cheminement en

balcon. Direction indiquée : Egg, une heure. Nombreuses fermes isolées, chemin de traverse puis on descend sur de petites routes.

Descente facile par un sentier illustré de tableaux d'un chemin de croix sur Spiringen où l'on rejoint la route. Arrêt bus.

Altdorf, la ville de Guillaume Tell. Belle ville.

C7 Altdorf-Engelberg

D'Altdorf, on peut rejoindre Attinghausen vers le sud par une longue rue de banlieue à plat. On peut monter à Brüsti en télécabine.

A Brüsti, restaurant, et un peu plus haut auberge où il serait possible de passer la nuit.

On suit une crête (de 1700 m. à plus de 1950 m.) en forêt et alpage qui domine une vallée profonde sur la gauche : Waldnacht dans laquelle monte aussi un autre sentier que l'on rejoindra plus haut. On franchit un petit col à 2070 m., Angistock. Une traversée en éboulis rocheux instables par un sentier à peine visible, traversée d'un torrent très raviné, on rejoint un meilleur chemin sous le col de Surenenpass (2291 m.)

Descente plus agréable vers la minuscule chapelle de Bielen à 1773 m.

A l'altitude 1630 (Stalden), on peut abandonner le sentier de fond de vallée, pour monter légèrement d'abord, puis assez fortement ensuite, sur la droite (rive droite), jusqu'à Fürenalp à 1850 m. Belle traversée en balcon sur la vallée profonde du Nidersurenen, vue sur les grandes cimes et les glaciers en rive gauche.

On peut descendre dans la vallée vers Engelberg, soit par le sentier, soit par une via ferrata, soit par le télécabine du Fürenalp qui franchit la barre rocheuse (14 CHF).

Dans la vallée, un bus gratuit conduit à Engelberg. Office du tourisme.

C8 Engelberg-Meiringen

D'Engelberg on atteint le lac de Trüebsee, soit par une petite route et une piste, soit par le télécabine Titlis Rotair, qui permet même, après un passage à pied au bord du lac d'enchaîner jusqu'au col du Jochpass (29 CHF) à 2207 m.

Belle descente jusqu'au grand lac Engstlensee à 1861 m.

Après le lac, à Engstlenalp, ne pas suivre la route, mais emprunter immédiatement en face du grand hôtel, le chemin qui descend et qui va suivre le torrent en forêt.

Au sortir de la forêt, à Schwarzentel, vue sur la vallée et les virages de la route, magnifiques érables isolés. Cascades jaillissant de la paroi rocheuse. Auberge.

On suit la petite route goudronnée à plat en ligne droite.

A Gentalhütten, 1220 m. ferme, vente de lait, fromage et arrêt bus.

Les deux dernières heures de marche se font sur un sentier très étroit qui se glisse discrètement en forêt (vue surplombante sur Innertkirchen), sentier terreux très agréable.

On arrive à Meiringen (la ville de Sherlock Holmès) par la banlieue nord-est et la fameuse cascade.

C9 Meiringen-Grindelwald

Quitter Meiringen dans la direction des cascades Reichenbachfälle rendues célèbres par Sherlock Holmès. Monter via Rosenloui jusqu'au col Grosse Scheidegg. Une descente tranquille au pied du Wetterhorn mène à Grindelwald. Il est possible de monter dans le bus Mieringen-Grindelwald presque partout le long de l'itinéraire. (Via Alpina, internet)

C10 Grindelwald-Lauterbrunnen

Quitter Grindelwald en suivant la voie ferrée de la Kleiner Scheidegg et, sous la face Nord de l'Eiger, monter directement à la Kleiner Scheidegg. Au col, descente douce par le

Wengernalp. Une descente courte et raide ou le funiculaire à crémaillère permettent d'arriver à Lauterbrunnen. (Via Alpina, internet)

C11 Lauterbrunnen-Griesalp

Etape assez dure : le col de Sefinenfurgge à 2612 m. peut être encore enneigé en juillet. Il paraît judicieux de ne pas descendre (pour devoir remonter le lendemain !) jusqu'à Griesalp pour faire étape à Bundalp.

Une télécabine au départ un peu au-dessus de Lauterbrunnen permet de gagner le village sans voiture de Mürren. De Mürren, un bon sentier, raide un moment, passe devant le petit refuge gardé de Rotstockhütte à 2040 m.

Le col de Sefinenfurgge est raide mais bien équipé d'escaliers en bois. Bouquetins. Sur l'autre versant, des hommes dégageaient la neige à la pelle le 1^{er} juillet 2010. Plus bas, une bergerie sert des boissons.

A la ferme Bürgli, descendre plus bas dans la forêt à 1488 m. Pont à Bundstag. Remonter une heure en forêt puis en alpage : UnderBund, puis Bundalp où se trouvent plusieurs chalets restaurants et un refuge à 1840 m. (Demi-pension : 55 CHF)

C12 Griesalp-Kandersteg

Etape semblable à celle de la veille : le col du Hotürlich à 2800 m. est enneigé début juillet, mais équipé et dégagé.

Montée en moraine, puis col du Hotürlich raide, bien équipé de marches en bois clouée entre deux poutres, rampe en corde, abri avec banc avant le col, neige dégagée. 60 m au-dessus du col, grand refuge d'altitude gardé, belle vue sur le glacier.

Descente de plus de 1200 m. sur le grand lac d'Oeschinensee fréquenté par touristes et baigneurs. Piste pour arriver à la petite ville aux nombreux hôtels de Kandersteg.

C13 Kandersteg-Adelboden

Changement de paysage : le col à 2400 m. est plus facile, on passe en moyenne montagne.

Quelques km à plat, on passe devant le camp scout international, vers le sud en suivant la rivière. Le sentier raccourcit la route et atteint un alpage presque à plat. On grimpe en lacets à 1700 m. pour atteindre une cabane d'alpage à 2089 m. Col de Bunderchrinde facile sur les deux versants. Belle vue sur le village d'Adelboden dans la plaine.

Longue descente sans raideur, en alpage puis forêt. Adelboden est une petite ville très active, touristique, assez chère. Hôtel aussi plus loin à Gilbach (hôtel des Alpes, demi-pension à 100 CHF).

RETOUR SUR LE TRACE ROUGE

R101 Adelboden-Lenk

Etape plus courte et facile.

Petite route agréable dans les bois. A la station de Gielsbüel, 1707 m. une télécabine et une route permettent d'accéder au col facile de Hahnenmoospass 1950 m., que l'on atteint par de vastes alpages. Au col, espace touristique, restaurant, gîte, centre pour modèles réduits de planeurs.

Descente facile sur la petite ville de Lenk. Hôtels, restaurants, train, car postal.

R102 Lenk-Lauenen

Etape facile, descente très raide en escalier dans la forêt.

On peut se rendre à Lauenen par le col de Trütlibergpass ou par celui (voisin) de Stübelpass en montant à gauche d'une télécabine par Leiter. A l'altitude 1958 m. on peut

regagner le col de Trütlibergpass par une arête très pittoresque dans un paysage étrange où la montagne calcaire se creuse en entonnoirs.

Descente facile sur le village (800 habitants) de Lauenen. Hôtels.

R103 Lauenen-Gsteig

Etape très courte. Col de Chrine ou Krine facile. On peut éviter Gsteig par Längmatte afin de raccourcir l'étape suivante.

Suivre la route au sud de Lauenen, puis un sentier dans les prés, les forêts, qui monte en douceur vers le col de Chrine à 1659 m. avant Gsteig on peut prendre la direction de Längmatte par une piste. Au hameau de granges désertes de Burg, on peut, soit poursuivre dans la même direction afin de gagner le sentier qui grimpe en lacets vers le lac Sanetschsee, soit descendre directement dans la vallée par un sentier extrêmement raide (marche en bois) qui longe un torrent aux cascades pittoresques. Ce sentier conduit à Allmi à 1200 m. d'où une télécabine monte au lac Sanetschsee à 2035 m.

Auberge du lac de Sanetschsee, hameau de petites habitations, musée. Bar, restaurant, hébergement en dortoirs confortables.

R104 Gsteig-Godey

Descente très escarpée sur Godey mais équipée de cordes, suivie d'un très mauvais sentier en pente raide.

On longe le lac par la droite (route) ou mieux par la gauche en sentier, côté montagne. Montée facile, le sentier coupe la petite route du col de Sanetch. Au col, on franchit le ligne de partage des eaux en Rhin et Rhône... et la ligne linguistique allemand/français. On descend ensuite vers une ferme d'alpage, d'où l'on repart à la montée dans une longue traversée en lapias (marques rouges et blanches mais plus de sentier). Long cheminement qui conduit au-dessus de la grande combe de Derborence au pied de la cime éboulée du Diableret.

Descente de 500 m. dans un goulet calcaire très raide, exposé mais équipé d'escaliers métalliques et de cordes usées. Il se termine par un sentier de terre raide très inconfortable (pas de marches).

On peut soit descendre à Godey (ou Godet), soit poursuivre au-dessus (chemin, petites routes) jusqu'à Derborence où se trouve aussi une auberge (dortoirs) au bord du joli lac de Derborence.

R105 Godey-Anzeindaz (refuge Giacomini)

Etape très courte que l'on a intérêt à prolonger jusqu'à l'alpage de La Vare ou jusqu'à Pont de Nant.

Belle montée raide dans un sous-bois, puis alpage, Les Penes à 1660. Après la cabane d'alpage, on repart dans un éboulis raide en ravin noir. A Anzeindaz, il n'y a que le refuge gardé de Giacomini, 1876 m.

Montée facile de 200 m. vers le col des Essets à 2029 m.

Descente sur le hameau de La Vare à 1756 m. gîte, restaurant, dortoirs, yourte, ouvert de juin à mi-octobre (024/462.44.12). Site agréable, familial.

Plus bas, ferme en cours de restauration, Le Richard, chèvres.

Plus bas encore, à Pont-de-Nant grande auberge en bout de route, grand parking à 1253 m. jardin botanique.

R106 Anzeindaz-Col du Demècre

Etape très longue, à adapter. Si l'on veut dormir au refuge de Demècre, il semble logique d'emprunter l'étroit sentier escarpé qui passe sous la Dent de Morcle. Si non, descendre à l'Au d'Arbignon et faire étape au Chalet Neuf.

Après Pont-de-Nant, suivre une piste de fond de vallée qui monte à Nant à 1500 m. (Il n'y a rien pour se restaurer ou se loger à Nant : deux fermes abandonnées...). Traversée du torrent à gué (peut n'être pas évident, en cas de crue !). Montée raide de +1000 m. , palier, puis montée vers le col des Perris Blancs à 2544 m. Quelques courts névés en début juillet 2010. Descente en éboulis faciles, sentier bien tracé qui traverse la falaise et conduit au refuge de Tourche en construction (terminé en 2011).

De là, il est souhaitable d'emprunter, à moins de craindre le vertige, le sentier en balcon qui passe sous la Dent de Morcles pour atteindre Le Dxéman et le refuge de Demècre. Si non descendre par un autre sentier confortable, en balcon lui aussi (belle vue sur le Mont blanc et la vallée du Rhône et ses villes. Rionda (barraques militaires). Grande descente sur l'Au d'Arbignon, ferme, puis remontée de +200 m. vers le Chalet Neuf dans la forêt de mélèzes.

Le chalet Neuf est un grand refuge privé appartenant à « la Bourgeoisie » de Collonges. Il est ouvert, on peut l'utiliser en autonomie, même en l'absence des responsables sous réserve de payer sa participation à l'entretien (10 euros la nuit) et de respecter ces lieux providentiels.

R107 Col du Demècre-Vernayaz Pissevache

Etape de descente assez courte que l'on peut prolonger jusqu'à l'auberge de Salanfè au bord du lac.

Le refuge de Demècre est 400 m. plus haut que le Chalet Neuf, mais on peut poursuivre la Via Alpina sans y monter, en traversant un peu plus haut à droite par un sentier peu visible d'abord mais bien balisé en rouge et blanc qui franchit la crête, chemine à flanc en balcon (vue magnifique sur la vallée du Rhône, l'autoroute, la cascade de Pissevache...) et rejoint la cabane de Sex Caro (buvette).

Grande descente en sentier puis en piste, alpage, forêt. Anciennes mines de charbon. Hameau de petits chalets de La Giète. La Cergna.

A 1124 m. un petit télécabine descend directement sur Dorénaz. A l'arrivée du télécabine, bus possible pour Martigny.

On traverse le Rhône, puis l'autoroute, pour arriver à Vernayaz. Bars, restaurants, hôtels, supermarché.

R108 Vernayaz Pissevache-Cabane Susanfe

Etape qu'il est possible d'aménager confortablement...

Au départ de Vernayaz, le train Martigny-Chamonix permet de gagner Salvan d'où le car postal monte jusqu'à Van d'en Haut. De là, par une montée très raide (+500 m.) par moments (escaliers métalliques), on arrive sous le grand barrage du lac de Salanfè, puis au grand refuge-auberge très fréquenté de Salanfè à 2004 m. Dortoirs, douches chaudes.

On longe le lac au nord, puis on monte vers le col de Susanfe à 2494 m. Montée raide, rocheuse, équipée de quelques chaînes. Neige au col, petite cabane-bivouac pour 1 ou 2 personnes.

Descente facile jusqu'au petit refuge en pierres « cabane de Susanfe » à 2110 m. Refuge gardé, restauration, dortoirs. Ravitaillé par héliportages.

R109 Cabane Susanfe-Refuge Tornay/Bostan

Après la cabane Susanfe, la descente continue vers une clue, le Pas de l'Ance, passage très fréquenté. On descend en rive gauche du torrent par un sentier très escarpé et

vertigineux mais parfaitement équipé de nombreuses chaînes. On arrive à l'alpage de Bonnavau, chalet-auberge fleuri, bien décoré.

Montée facile vers le col de Bonnavau à côté du Signal de Bonnavau.

Descente facile vers Sous-la-Dent (cabane de berger), puis à La Barma, hameau d'altitude sans électricité, à 1500 m. fermé en hiver. On y trouve deux « cantines » (auberges, restaurants, gîtes... 50 euros la demi-pension).

De Barme, on peut passer la frontière et gagner le refuge de Tornay-Bostan soit par l'itinéraire normal, facile mais un peu long qui monte au nord vers Sex Blanc, la Croix d'Increne, l'arête de Berrol et le col de Coux à 1920 m., puis le GR 5 et le col de la Golèse, soit directement par le col de Bostan à 2290 m.

Ce deuxième itinéraire est nettement plus rapide, mais présente des passages difficiles, vertigineux, malgré un équipement de chaînes (étroiture du Pas de la Bide) et un cheminement sur des névés même en juillet après Filipendin, avant le col de Bostan. Ensuite la descente sur le refuge Tornay-Bostan est facile.

Refuge communal gardé de Tornay-Bostan à 1763 m. Ce refuge connaît un sérieux problème d'alimentation en eau...

R110 Refuge Tornay/Bostan-Salvagny

Descente après le refuge, sur une piste récente qui massacre la forêt. Vallée sans eau. Après Les Allamands, parking puis route goudronnée jusqu'à Samoëns, jolie petite ville avant laquelle on trouve des chambres d'hôtes à Les Fontaines (45 euros, chambre et petit déjeuner), un gîte aux Moulins.

Après Samoëns la marche à plat est facile, sur les bords de la rivière Giffre que l'on remonte jusqu'à Perret où on la traverse pour monter vers les Faix, toujours sur le GR 5. Aux gorges de la Tine, on passe dans des failles de rochers pittoresques (escalier métallique), puis on redescend à Pont-des-Nants à 768 m. Toujours en remontant la Giffre, le GR passe non loin de Salvagny.

R111 Salvagny-Refuge Moëde/Anterne

Peu après Salvagny, le GR 5 s'élève en cotoyant de splendides cascades : cascade de Saubaudy, après Pont-de-Sales, raccourci, cascade du Rouget, grimpette très raide. Au Lignon, restaurant. Parking en bout de route. Cascade de la Pleureuse et La Sauffaz (sans doute les plus belles). La montée continue une heure encore pour atteindre le collet d'Anterne à 1796 m. Avant le collet très belle vue sur la vallée et Salvagny. Au collet, immense pylone électrique, mais on découvre alors un autre paysage, comme une plaine, une prairie d'altitude où sifflent les marmottes, un monde clos fermé à l'ouest par la haute barre rocheuse des Rochers des Fiz. Un clair ruisseau sinue dans cette prairie. Le refuge gardé d'Anterne Alfred Wills à 1876 m. se situe dans un hameau d'anciennes granges ou bergeries (le dortoir est dans l'ancienne « fruitière »). Demi-pension : 45 euros.

Le GR 5 monte vers le lac d'Anterne, splendide dans un écrin de verdure. Montée facile vers le col d'Anterne à 2257 m.

200 m. plus bas, le grand refuge gardé de Moëde/Anterne sur l'alpage.

R112 Refuge Moëde/Anterne-La Flégère

Descente d'environ 500 m. vers le torrent au pont d'Arlevé puis remontée de 800 m. vers le col du Brévent. Itinéraire évident.

Belle descente en alpage puis dans des petits bois d'aulnes jusqu'au pont d'Arlevé à 1587 m. Grande montée ensuite sur le flanc opposé de montagne sur un bon sentier à l'ubac. A 2000 m. le sentier serpente, devient raide, passe au pied d'un bloc rocheux. Quelques névés avant le col du Brévent à 2368 m.

Belle vue sur le Mont Blanc, Chamonix et sa vallée, l'entrée du tunnel du Mont Blanc. Après une petite descente sur Plan-Praz, la télécabine permettrait de rejoindre Chamonix rapidement. Le GR TMB (Tour du Mont Blanc) continue en balcon vers La Flégère.

R113 La Flégère-Trient

Le GR TMB remonte à flanc de montagne au-dessus de la vallée de Chamonix (l'Arve) jusqu'à Tré-le-Champ, 1417 m. d'où l'on gagne, au-dessus du village Le Tour le col des Posettes, puis sur la frontière suisse, le col de Balme à 2114 m., auberge.

Belle descente en alpage puis en forêt. Fond de vallée aux prés bien fauchés, gîte (Le Peuty, 10 euros la nuit, n'ouvre que le soir) avant le petit village de Trient. A Trient, café restaurant et chambre d'hôte dite « de charme », *Chez la Gardienne*.

R114 Trient-Champex

Belle étape en moyenne montagne, alpages, forêts.

De Trient, un raccourci en lacets (montée d'environ 300 m.) permet de gagner par la forêt, le beau chemin horizontal du fameux « bisse » (canal d'arrosage) de Trient qui va vers le glacier de Trient, puis le col de La Forclaz à 1526 m. Grande auberge, chambre et dortoirs, demi-pension en dortoir : 59 CHF. Col très fréquenté par les motards et les touristes.

Un excellent sentier en traversée ascendante monte dans la forêt vers l'alpage de La Giète à 1884 m. Une nouvelle montée en traversée offre une vue magnifique sur la vallée du Rhône et Martigny avant le petit col de Portalo à 2049 m.

On atteint alors, par une légère descente, la ferme de l'alpage La Bovine (boissons, nourriture possible), troupeau de 400 vaches noires.

Un beau sentier de traverse presque à plat conduit à une descente inconfortable et très raide d'environ 400 m. Ensuite une piste à plat se dirige vers Plan-de-l'Au (trois maisons, ferme buvette) à 1330 m., puis un raccourci dans la forêt de mélèzes et de sapins pour monter à Champex-d'En-Bas.

On suit la route pour gagner Champex-d'en-Haut à une sorte de col à 1444 m., auberge.

De là, on descend vers le lac et la petite ville très touristique de Champex (nombreux restaurants, hôtels, magasins, distribanque). Bord de lac très animé.

R115 Champex-Bourg St Pierre

Au bout du lac de Champex, au Signal, à 1479 m., un beau sentier de descente s'amorce qui évite complètement la route en passant par le bel hameau de Chez-les-Reuses dont l'authenticité (maisons en bois) contraste avec le luxe de Champex. On arrive dans la petite ville d'Orsières (hôtels) sur la montée vers le Grand Saint-Bernard.

D'Orsières à Bourg-Saint-Pierre, le chemin longe la route par Les Moulins, le village de Liddes.

R116 Bourg St Pierre-Grand St Bernard

Montée sans attrait vers le grand barrage-voûte en rénovation du lac des Toules à 1810 m. On longe ce lac en rive gauche. On aperçoit l'entrée du tunnel. Vaches à La Pierre.

Le sentier longe la route vers le col, raccourcis. Le vombrissement des motos et des voitures contribue à accroître le déplaisir de cette montée dans un paysage ingrat. Seul, le sentiment de se trouver comme autrefois (à ces inconvénients près !) à pied sur cet itinéraire historique (actuellement via Francigena de Canterbury à Rome) justifie la marche.

Au col, la foule des motards et des voitures, mais si on s'y installe, vers le soir, la montagne retrouve son caractère d'austérité et l'Hospice celui d'accueil simple et chaleureux.

Belle église au riche trésor, musée très bien documenté, élevage de chiens Saint-Bernard que l'on peut visiter. Hôtellerie confortable.

R117 Grand St Bernard-Cérellaz

La descente en Italie, tôt le matin, au départ du Grand Saint-Bernard n'a plus les inconvénients de la montée, aucune circulation, bons raccourcis sur l'ancienne route du col. On dépasse vite l'entrée du tunnel pour arriver à Saint-Rhémi-en-Bosses à 1619 m., village aux toits de lourdes lauses.

Puis Saint-Leonardo, villas, auberge. Petit pont à 1500 m. On remonte alors en face dans les mélèzes en direction du col Citrin : sentier n°8.

Le sentier grimpe raide dans la forêt. Petit détour de 5 minutes pour la source ferrugineuse de Citrin à 1819 m.

Plus haut l'alpage de Citrin di Mezzo à 2000 m. Grandes cabanes d'alpage dont les toits de lauses s'effondrent.

De grands pylônes électriques. A Citrin supérieur, nouvelle bâtisse au toit effondré. Génisses, chamois, cerfs...

Après le col Citrin 2484 m. descente facile sur la combe de Vertosan. Jovançan, hameau où se trouve un restaurant (camping possible mais ni chambre, ni dortoir).

Longue piste à plat dans le fond de vallée, après Breuil, passer en rive gauche pour arriver au village de Vens (bel hôtel restaurant au service de qualité pour 50 euros en demi-pension). De Vens, un sentier raccourcit la route pour gagner Cérellaz (hôtel-restaurant).

R118 Cérellaz-Valgrisenche

A l'est de Cérellaz, au bord de la route, un sentier descend sur Avize.

Et si l'on a fait étape à Vens, à côté de l'église, le sentier descend agréablement par Les Charbonnières, Le Pré, pour arriver, dans la vallée de la Doire Baltée, au beau village d'Avize.

Suivre la route, franchir le pont, regagner le village de bord de route de Runaz. Bars, restaurants.

Longue et belle montée vers le hameau en cours de reconstruction de Baise-Pierre. De là, garder le sentier sur les hauteurs (ne pas descendre par la route en lacets) pour monter à Valgrisenche.

R119 Valgrisenche-Refuge de l'Archeboc

Plusieurs hôtels à Valgrisenche, on peut aussi monter au-dessus du barrage à l'hôtel Perret. De là, on suit la petite route au-dessus du lac (rive gauche) jusqu'à l'alpage de Grand Alpe à 2000 m. Le lac n'est plus jamais rempli, le barrage va être coupé en son milieu.

Montée dans le val de Saint-Grat. Pour raccourcir, on peut traverser un large éboulis d'avalanche et regagner le sentier (indiqué « Via Glaciale ») jusqu'au col frontière sans difficulté du Mont à 2600 m.

Une courte descente conduit au refuge d'Archeboc. C'est un refuge privé, ouvert tout l'été. Pas de salle hors-sac quand le refuge n'est pas gardé. Le refuge est accessible en véhicule pour les gardiens. Les portables ne passent pas.

R120 Refuge de l'Archeboc-Le Monal

Etape courte et facile.

Joli petit lac à proximité du refuge, beau sentier en forêt, puis piste, légères descentes et remontées. Les Savonnes. Plan Saint-André. On arrive au bas d'une petite station de ski « Les Charmettes d'en Haut ». Bon Conseil, bel hameau de l'Echaillon. Vue magnifique sur le Mont Pourri et son glacier.

On arrive au site classé de Le Monal, à 1874 m. hameau restauré dans un écrin de verdure. Gîte, ferme où l'on peut acheter du Beaufort. Chapelle Saint Clair.

R121 Le Monal-Lac de Tignes

On quitte Le Monal en montant, belle vue sur la vallée.

Descente dans un alpage, petite route, un léger détour, une petite descente supplémentaire conduit au gîte de Chenal, belle grande maison ancienne, accueil agréable.

Hameau de Nancruet (le petit ruisseau). Piste à l'ubac, puis très beau sentier sous les mélèzes, on monte un peu, le torrent forme une clue profonde. Nazonde, alpages, Orsières à 1980 m. On voit alors le barrage, le lac de Tignes.

A Davie, vue sur la Grande Motte (3653 m.) Beau sentier de descente sur le hameau de Le Chevril qui passe au pied d'une école d'escalade.

On traverse le barrage pour arriver à Tignes 1800 (où tout est fermé en septembre). Un chemin qui monte en parallèle un peu au-dessus de la route permet d'accéder à Tignes-le-Lac en moins de deux heures.

Immenses cités uniquement conçues pour les sports d'hiver, Tignes-le-Lac et La Clarée n'offrent aucun intérêt en été et sont des villes mortes en septembre où il devient difficile de trouver un hôtel ou un restaurant ouvert.

R122 Lac de Tignes-Refuge de La Leisse

Montée facile et régulière (plus de +700m.) sur sentier évident sous les téléphériques. On passe près du col de Fresse, puis on atteint le col de La Leisse à 2748 m. Vue sur le glacier skiable. Légère descente au travers d'une large vallée caillouteuse désertique. Lac. Le deuxième lac est plus beau.

Refuge de La Leisse, très agréable, tant pour les bâtiments (plusieurs chalets en bois) que pour l'accueil de Marion et Nicolas. Le refuge, sur la commune de Termignon appartient au Parc National de la Vanoise. Il est ravitaillé par hélicoptage, mulets et dos d'homme. Beau paysage, vaste, très ouvert.

R123 Refuge de La Leisse-Termignon-la-Vanoise

Descente dans une large vallée en graviers, peu d'alpage.

Le refuge d'Entre-Deux-Eaux est une sorte de restaurant d'altitude accessible pour les gardiens en voiture.

Une courte descente conduit à la rivière d'où l'on remonte sur plusieurs centaines de mètres une pente douce qui conduit à une petite chapelle au bord de la piste. On atteint le refuge du Plan du Lac, restaurant très fréquenté par les promeneurs du dimanche. Descente vers un grand parking. Ensuite une douzaine de km de route pour atteindre Termignon...

R124 Termignon-la-Vanoise-Modane

A Termignon, Office du Tourisme, hôtel, restaurants et chambre d'hôte.

De Termignon à Modane, on longe la vallée de l'Arc, d'abord par le « chemin du petit bonheur » à plat, puis en légère descente. Paysages peu agréables, fond de vallée, pas très loin de la route... A Bramans, église au retable baroque.

La Norma, bel ensemble résidentiel où rien n'est ouvert en septembre. Le sentier sur Modane, aménagé offre un moment un joli balcon puis de moins beaux passages près d'une carrière. A Modane, nombreux hôtels et restaurants, mais l'office du tourisme est près de la gare fort loin du centre.

R125 Modane-Granges de la Vallée Etroite

De la gare de Modane, le sentier GR 5 monte à la station de Valfréjus, puis le long d'une piste jusqu'au lieu dit « Le Lavoir ». La piste s'arrête, le paysage devient plus alpin pour atteindre sur la droite, le refuge du Mont Thabor, que l'on peut éviter si l'on souhaite continuer directement par le col de la Vallée Etroite.

Belle descente, toujours par le GR5, en alpage puis en forêt de mélèzes, pour atteindre les deux refuges voisins « I Re Magi » et « I Tre Alpini ». Cette Vallée Etroite appartient, selon la ligne de partage des eaux (et la logique des communications) à l'Italie, à la ville de Bardonecchia, bien qu'elle soit en France...

R126 Granges de la Vallée Etroite-Névache

Etape courte.

Toujours par le GR5, on monte au large col des Thures, petit lac.

Descente facile, route, plusieurs beaux restaurants, gîte, chambres d'hôte...

A Névache, gîte « Aux creux des Souches », belle salle voûtée. Demi-pension : 38 euros. Eglise Saint Marcellin, retable baroque de 1735.

R127 Névache-Le Monetier-les-Bains

Etape courte et facile.

Au chalet de Buffère gîte, beau refuge privé (exposition d'aquarelles en septembre 2010). Petite chapelle Saint Ignace. Col facile de Buffère à 2400 m.

Descente sur piste. Chapelle Sainte Elisabeth.

Monestier-les-Bains, commerces, bars, supermarchés, gîte Rouflou, demi-pension : 42 euros.

R128 Le Monetier-les-Bains-Vallouise

Belle montée en forêt de mélèzes par le GR 54, mais après l'arrivée des télésièges, on découvre des pistes de ski sans beauté hors saison enneigée, puis vers le col de l'Eychauda la montagne est ravagée pour élargir les pistes de ski et créer un lac artificiel couvert de plastique blanc.

La descente est heureusement différente, belle herbe, troupeaux de moutons. Plus bas, large vallée plate en U. Buvette à Chambran.

Ensuite, descente par piste et sentier sur Pelvoux et Vallouise.

A Vallouise, restaurants, hôtels, gîte de l'Aiglière.

R129 Vallouise-Freissinières

Etape longue et dure (deux montées)

Route vers Les Vigneaux au départ, puis on traverse, piste, chemin en rive droite de la Gyronde. Avant Les Vigneaux, on descend un peu puis montée très raide (+700 m.) dans la forêt de mélèzes GR 50.

Col de la Poustelle, plat, sorte de parc avec des mélèzes à 1763 m.

Belle descente dans le vallon désert et sauvage de Fournel.

Descente en rive droite du vallon de Fournel puis montée raide (+500m) jusqu'aux Lauzes.

Refuge en construction de Couiman sur le GR50. Encore un quart d'heure de montée puis longue et belle traversée sur sentier étroit, grands mélèzes, et on atteint le col des Lauzes à 1837 m.

Descente de 600 m. Groupe de maisons : Les Aujards, puis Les Roberts et Freissinières à 1200 m.

Gîte et hôtel « Les Cinq Saisons », demi-pension : 52 euros.

R130 Freissinières-Mont-Dauphin

Etape moins motivante, en faible altitude et à proximité de routes.

Descente le long d'une plaine en prairie, rivière Biaysse, jusqu'à Champcella. Descente vers la Durance, remontée en face à Saint Crépin (deux beaux restaurants).

Gîte Le Glacier Bleu (Laure et Olivier Bonfort 04 92 45 18 47) dans l'extraordinaire petite cité, place forte de Vauban, dans les remparts de Mont-Dauphin. Sur le *chemin des marmottes* qui va de la Citadelle à la gare, on peut voir des marmottes presque apprivoisées !

R131 Mont Dauphin-Refuge de Furlande

Cette étape et la suivante constituent un long détour qui permet d'accéder à Ceillac en évitant la route. Un mini-bus (qu'il faut réserver à la gare) monte tous les jours directement à Ceillac.

R132 Refuge de Furlande-Ceillac

R133 Ceillac-Maljasset

Belle montée raide dans un bois de mélèzes sur le GR5 que l'on retrouve à droite sur la route D60 après Ceillac, avant Pied du Mélèze. Beau lac vert à 2244 m au pied des cimes rocheuses.

Chapelle et lac Sainte Anne à 2415 m, le col Girardin, en pentes faciles, est en vue.

Après le col Girardin, la descente vers le sud est évidente, bon sentier d'abord sur GR 5, que l'on abandonne pour descendre directement sur le hameau de Maljasset en fond de vallée à 1910 m. Arrivée très pentue.

A Maljasset, deux beaux refuges gardés dans de vieilles demeures à proximité : celui du CAF et La Cure, un refuge privé. Mais tous les deux étaient fermés à la mi-septembre en 2010.

R134 Maljasset-Chiappera

De Maljasset, on suit un moment la route vers Maurin, puis le sentier sort des mélèzes et monte le vallon de Mary, en pente douce. Sources. Bergerie, troupeaux de moutons, chèvres.

Au col frontière de Mary (ou col de Maurin) à 2637 m, boîte aux lettres aux nombreux messages...

Longue descente évidente en Italie. Chemin puis piste et terrains de camping.

Avant le village de Chiappera, se trouve, au pied de la belle et caractéristique montagne rocheuse de Monte Castello, le refuge Campo Base. C'est une ancienne caserne aménagée en refuge au-dessus d'un terrain de camping pour caravanes.

R135 Chiappera-Chialvetta

La piste conduit au village de Chiappera. Dans un virage, on emprunte un beau sentier vers un lac que l'on longe en rive droite jusqu'au village de Saretto à 1530 m. On quitte alors le fond de vallée pour monter (raccourcis de la piste) à un petit lac, puis par le sentier GTA, jusqu'au col Ciarbonet à 2206 m.

Au col, versant sud, granges Colletto, et piste que l'on peut raccourcir pour descendre à Viviere, 1709 m, à Pratorotondo à 1622 m, pour arriver au petit village de Chialvetta à 1494 m.

A Chialvetta, « l'auberge occitane » (*Osteria della Gardetta da Rolando*, Tel. 0171 99017) est ouverte toute l'année. Bon accueil, ambiance familiale dans une maison ancienne au cœur du village. Musée ethnologique.

R136 Chiappera-Pontebernardo

On monte en suivant une petite piste de fond de vallée par Pratorotondo et Viviere jusqu'à la Passo delle Gardetta accessible en VTT. On part alors vers la droite par un bon chemin taillé dans la roche pour atteindre un deuxième col, la Passo Pietra Brancia.

On descend au lac d'Oserot (edelweiss). On laisse le chemin qui descend vers Bersezio pour emprunter celui vers Servagno (granges abandonnées) et arriver sur la route du col de Larche que l'on suit, évitant le tunnel par l'ancienne route.

Joli petit village de Pontebernardo un peu à l'écart de la route. Excellent restaurant de la Pecora Nera (tel 333 350 8716) à proximité du gîte « Pensione delle Barricate : 0171 96 616)

R137 Pontebernardo-Rifugio Migliorero

On peut raccourcir cette longue étape par le vallon de Pontebernardo dont la montée s'amorce à la sortie du village après avoir traversé la route avant le virage. On parvient à un petit hameau touristique de fond vallée, bar, refuge Talarico.

Une montée raide par un bon sentier conduit ensuite à un alpage puis au col de Passo Soutano del Escoletta à 2200 m. Au col se trouve un petit refuge fermé.

Descente par un excellent sentier militaire (petit tunnel) taillé dans la montagne. Petite remontée pour atteindre le refuge Zanotti (CAI, non gardé, souvent fermé. Une salle hors-sac en sous-sol, basse et dissuasive). Eau, des mélèzes, rochers à escalade équipés à proximité. A noter que l'on peut monter à la Passo Rostagno (2536 m.) en évitant le refuge Zanotti par la gauche.

De la Passo Rostagno, on aperçoit le grand refuge Migliorero dans une plaine verte aux petits lacs. Très bon accueil dans ce refuge à plusieurs étages. (tel. 171 95 834 réservations : 171 958 02, Osgard et Valentine)

R138 Rifugio Migliorero-Strepeis

Montée facile (environ 400 m.) par un sentier évident vers la Passo Laroussa. Longue descente facile aussi vers le hameau de San Bernolfo à 1700 m.

Il est recommandé de faire étape ici, cela évite de prolonger la descente jusqu'à Strepeis et permet de jouir de l'excellent refuge privé de Bepe (Rifugio Dahu de Sabarnui, tél. 011 19 567 118). Lieu agréable, excellente cuisine.

R139 Strepeis-Sant'Anna de Vinadio

Au départ de San Bernolfo, on traverse le torrent pour suivre une piste forestière en descendant jusqu'à Calière en rive droite.

Là, commence une montée de 1000 mètres environ qui conduit sans difficulté à la Passo Tésino le long du torrent.

De la Passo Tésino, un grand chemin conduit au lac de Sainte-Anne, puis au grand sanctuaire de Sainte-Anne-de-Vinadio. Eglise aux nombreux ex-voto ; offices fréquents. Grande affluence les week-end d'été (accès en voitures) et surtout le 26 juillet. Bar. Petits dortoirs assez nombreux, dîner du soir dans la grande salle communautaire. Bon service, bonne cuisine. Réservations au 171 959 125.

R140 Sant'Anna de Vinadio-Refuge Malinvern

Du sanctuaire, on reprend un morceau du chemin de la veille pour monter à la Vierge sur le rocher, puis on quitte le grand chemin du col Sainte-Anne pour monter par un sentier raide (environ +300 m.) et atteindre la crête frontière que l'on suit jusqu'au col de la Lombarde.

De là, on descend la route goudronnée sur plusieurs centaines de mètres vers l'Italie, jusqu'au panneau qui indique, à droite, la montée vers le col d'Orgials à 2600 m.

Au col d'Orgials s'amorce une belle et longue descente vers le refuge Malinvern. Très beau lac de la Valletta, Pins cembro, puis mélèzes.

Le grand refuge rénové de Malinvern est dans le fond de vallée, sur une roche polie par les glaciers (écoles d'escalade très bien équipées à proximité) dans les mélèzes. Refuge confortable et beau. Petits dortoirs de trois (42 places). Eau chaude aux douches et aux lavabos, mobilier neuf. Excellente cuisine des gardiens Massimo et Gloria. (Refuge Citta de Ceva, Malinvern, tél. 171 959 605, réservations : 171 959 605, port. 347 272 5194).

R141 Refuge Malinvern-Refuge Questa (Etape des quatre beaux lacs)

Belle montée facile à l'ombre des mélèzes jusqu'à une hauteur (de 1839 m à 2141 m.) où l'on aperçoit le beau lac sauvage de Malinvern. On descend un peu au bord de ce lac (2122 m.) que l'on contourne pour monter au col de Colletta Valscura à 2520 m. A mi-juillet, on peut y traverser encore quelques névés faciles.

Descente sur le lac de Valscura (2265 m. à partir de ce lac, il est possible de descendre directement dans la vallée pour rejoindre le refuge de Valasco), puis remontée vers le lac Claus par un extraordinaire grand chemin pavé de roches plates au milieu d'un chaos de rocs. Le petit refuge Emilio Questa domine le lac le plus sauvage, celui des Portettes. Lieu très minéral.

Refuge du CAI gardé en été. Refuge rustique, pas d'eau chaude. Tél. 171 97 328.

R142 Refuge Questa-Refuge Morelli

Du refuge Questa, un sentier raide permet de rejoindre le grand chemin au pied d'un énorme mélèze à 1980 m. La piste conduit ensuite au fond de la vallée où le refuge de Valasco (1764 m.) vient d'être aménagé dans l'ancienne maison de chasse du roi aux deux étranges tours crénelées. Gîte de charme ouvert de mai à septembre. 50 lits en chambres de 2 à 4 places. Renseignements et réservations : tél. 39 348 32 30 266.

La piste, que l'on peut raccourcir par un sentier, conduit aux Thermes-de-Valdiéri à 1368 m. Petit hameau où se trouvent un hôtel-restaurant, une maison du Parc, un jardin botanique et le « Grand Hôtel Royal » des Thermes. Cet hôtel reçoit des curistes, mais peut accueillir des passagers au restaurant et dispose d'un gîte. Service de qualité (dîner, environ 30 euros).

Un peu plus bas que cet hôtel s'amorce un sentier qui monte vers le refuge Morelli (environ 1000 mètres de montée). Sentier agréable, d'abord dans un bois de hêtres, puis dans les mélèzes, en vue du magnifique couloir Lourousa, puis dans un milieu plus minéral au pied des roches du Mont Stella.

Le refuge Morelli-Buzzi, 2351 m. (CAI) est gardé en été. Excellent accueil, bonne cuisine. Tél. 171 97 394.

R143 Refuge Morelli-Refuge Soria

Montée de 200 m. environ vers le col de Chiapous (2533 m.) sur un chemin rocheux, quelques névés faciles jusqu'en mi-juillet.

Plus de 500 m. de descente vers la grande retenue d'eau du lac de Chiotas. Vers la fin, le sentier très dégradé n'est plus du tout entretenu.

On passe sur la digue du lac (route), puis on doit redescendre un peu pour regagner la piste qui, le long du lac, conduit au refuge Génova. Avant ce refuge, un tracé sur la gauche permet d'accéder au col de Fenestrelle par une montée d'environ 500 mètres. Sentier bien tracé qui contourne une barre de roches par la gauche.

Du col, la descente sur le refuge Soria est facile, plus verte que la descente précédente.

Le refuge Soria-Eléna (1840 m. CAI, gardé en été), d'aspect rustique, est bien aménagé (eau chaude), bon accueil, bonne cuisine. Tél. 171 97 83 82 et 340 22 40 558.

R144 Refuge Soria-Refuge Madone de Fenestre

Par une ancienne piste qui se dégrade, en plus de 600 mètres de montée (névés possible jusqu'en fin juillet), on accède au col frontière de Fenestre à 2474 m. Au col, versant italien, des bouquetins s'abritent parfois dans un long bâtiment militaire.

Le sentier conduit au petit lac de Fenestre, puis à la Madone de Fenestre. Dans la descente, quelques centaines de mètres après un gros bloc de roche au bord du chemin, avant le lieu-dit « la fouont da Magnin » on peut raccourcir et sauter l'étape de la Madone de Fenestre (ce qui serait très regrettable si on ne connaît pas ce site splendide...) en regagnant directement sur sa gauche, hors sentier, le GR 52 qui grimpe au Pas du Mont Colomb.

Sanctuaire qui abrite une statue ancienne de la Vierge vénérée depuis des siècles, bâtiments d'église, refuge du CAF, gardé en été. Refuge rénové, douche chaude, bon accueil, bonne cuisine. Réservation obligatoire par internet comme dans tous les refuges français du CAF sur cafresa.org

R145 Refuge Madone de Fenestre-Refuge de Nice

Le long du mur sud du sanctuaire, un sentier descend vers le vallon de la Madone, puis monte sur l'autre rive vers le Pas du Mont Colomb (balise 400). Ce sentier s'efface peu à peu dans les blocs de roches et seul le balisage rouge et blanc du GR 52 permet de s'orienter. Reste de névé jusqu'en fin juillet. En juin, équipement nécessaire. Plus de 600 mètres de montée pour atteindre le col à 2474 m.

La descente sur la Gordolasque est encore plus malaisée, pratiquement aucun sentier. C'est probablement un des passages les plus inconfortables de toute la Via Alpina.

On rejoint le sentier de la vallée à la balise 416, puis le refuge de Nice à 2233 m. (balise 417)

Refuge du CAF, gardé en été, réservations sur internet (cafresa.org). Bon accueil, bonne cuisine. 54 places, refuge complètement rénové, douches chaudes. Salle hors-sac, possibilités d'extension dans l'ancien refuge voisin en cas d'affluence.

R146

Refuge de Nice-Refuge de Valmasque

On emprunte le sentier qui monte au lac Niré en suivant le balisage du GR 52. Après la séries de lagarots qui suit le lac, le tracé monte dans les blocs. Névés jusqu'en fin juillet, en juin, équipement (crampons) utile, voire indispensable, pour gagner la baisse du Basto à 2693 m. (balise 401).

Descente vers le lac Basto toujours sur le GR 52, balise 95 où l'on quitte le GR, pour emprunter le bon chemin qui descend le long du grand lac Basto en rive droite. On atteint le lac Noir que l'on longe aussi en rive droite, puis le lac Vert pour atteindre, au bord de celui-ci, le refuge de Valmasque à 2.221 m (CAF, refuge gardé en été, réservations sur Internet. Bon accueil, bonne cuisine).

A signaler que cette étape peut se raccourcir en empruntant, à partir de la balise 418 (juste après le refuge de Nice) le Pas de la Fous (2828m) mais ce passage très montagneux n'est ni signalé ni balisé.

R147 Refuge de Valmasque-Castérino

La descente depuis le refuge de Valmasque s'effectue sur un bon sentier puis une piste qui permet de gagner le hameau de Castérino.

A Castérino, plusieurs hôtels-restaurants ouverts toute l'année. On peut manger et se loger (en gîte ou chambre d'hôtel) à l'auberge Marie-Madeleine, chez Anne et Paul Servel Tél. 04 93 04 65 93 Mail : gitedecasterino@wanadoo.fr

R148 Castérino-Limonetto et R149 Limonetto-Rifugio Garelli

Parcours sans eau jusqu'aux abords du refuge Garelli.

La montée vers la baisse de Peirefique, dans les pins et les mélèzes, est facile, évidente, par la piste ou par un chemin qui raccourcit.

Balises 369, 370, 371. Sentier horizontal de traverse. Vue sur la roche de l'Abisse.

Balises 372, 377, montée en lacets, 378 et traversée en courbe d'une combe pleine de blocs.

Sur la crête fort camouflé, fossés (Fort de Giaure), puis on passe la frontière, versant nord, sur un grand chemin effondré que l'on peut raccourcir par un sentier.

On peut éviter la descente vers Limonetto en restant sur la crête (ce qui exigera un bivouac, petit replat au col de Perle, par exemple, avant le refuge Garelli).

Col de Tende, 1871 m, où arrive un petit remonte-pente. Piste, grands bâtiments militaires abandonnés, fortifications.

A la balise 338, on quitte la piste pour suivre la crête sur un sentier vers la cime du Bec Roux (on peut passer par le Fort Pépin où le sentier est mieux marqué), puis la cime du Bec que l'on contourne pour arriver au col de Perle.

On contourne la cime Coin par l'Est.

Vue sur le Mont Viso.

Col de la Boaira à 2102 m. Balise 326 V. A. et GTA Piste. Ce col fait communiquer Limone et Melosa, San Bernardo.

Colla Piana, une sorte de vaste col, pas très caractérisé, le refuge Morgantini du CAI de Cunéo est réservé aux spéléologues, il est fermé hors saison et n'offre aucun abri. (Tél. 0171 67998). Souvent sans eau.

Toujours dans la direction Nord, on descend jusqu'au Gias dell'Ortica (cabane en bon état, ouverte). Le sentier contourne par une belle courbe ce fond de vallée plat et vert, puis il remonte vers l'Est.

On monte à la Passo del Duca, passage étroit très pittoresque, au pied d'une grande roche caractéristique. Niche, statue de San Pio, livre d'or.

Dans la descente, belle vue sur les parois du Scarasson. Sentier en arc de cercle qui descend dans une grande combe en bas du Gias Soprano de Marguareis. Le sentier remonte alors le vallon du Margareis (à sec en bas, mais toujours en eau à partir de l'altitude 1797.) On quitte le vallon pour traverser vers le nord, passer la crête et arriver au magnifique refuge Piero Garelli (1970 m, CAI de Mondovi Tél 0171 738078, gardien Colombo Guido. Gardé l'été, salle hors-sac toujours ouverte et confortable. (demi-pension : 27 euros)

R150 Rifugio Garelli-Rifugio Mongioie

Deux itinéraires possibles pour cette étape. Le premier par le refuge Mondovi, le second, plus court, par le refuge Volante.

Pour le premier, après une courte montée (45 minutes) à la Passo di Lapassé ou Porta Sestrera, on descend en pente douce vers de beaux alpages et une étonnante petite plaine en cuvette verte (le lac Biecai ?). Après la Porta Biecai, forte descente dans les rhododendrons et l'on arrive au refuge Mondovi (fermé pour travaux, l'année 2007). Refuge accessible aux véhicules autorisés.

On suit une piste qui monte et à l'altitude 1800 m environ, on la quitte pour emprunter un sentier qui grimpe vers la Passo delle Saline. Beaux pâturages, on aperçoit des ouvertures de gouffres.

Après la Passo delle Saline, on amorce une longue descente vers le Sud, en alpages au début, de – 600 m.

Une croix noire signale la mort, le 3/12/1883, de Pastorelli Elisabetta « perita nelle tormenta ».

A Tetti della Donzelle 1540 m., le petit refuge Ciarlo Bossi (fermé). Région de campagnes à l'abandon , mais autrefois cultivées : cerisiers, sureaux,... Un beau chemin en terre battue légèrement ascendant conduit vite à un petit col où l'on change de direction. On aperçoit le hameau de Carnino au milieu de la végétation. Colla di Carnino à 1597 m. Panneaux sur la faune et la géologie. Pins, églantiers, sorbiers, sureaux...

Passerelle suspendue sur une résurgence (grotta della Vene)

Le refuge Mongioie (ouvert et gardé) est à la limite de la forêt, chevaux, vaches...

Un sentier raide et caillouteux permet de descendre au village de Viozène où, en saison, on peut trouver plusieurs auberges.

Albergo Del Tiglio Tél. 0174 390 116 (demi-pension : 35 euros)

R151 Rifugio Mongioie-Orméa

Après la première courbe de la route, à la sortie du village de Viozène, on emprunte la petite route qui va vers Toria, puis la piste de Cuchera, on contourne une maison habitée puis c'est le sentier étroit dans un bois de hêtres. Vallon à truites de Rio Re Bianco. Le sentier s'efface parfois (on pourrait sans doute passer par Pian del Fo). Petite route avant Pornassino. Noyers, cerisiers, pommiers. Après le virage, à la sortie du hameau, c'est la piste avec l'indication : *Fasce, 2,6 km*. Belle piste en balcon, forêt, châtaigniers, vallons en eau. Fasce est désert.

Au village abandonné et en ruines de Merea, on quitte la piste pour un sentier qui grimpe dans les ruines du village. Piste caillouteuse qui monte vers un captage de source. La piste contourne ensuite la montagne dans des campagnes à l'abandon.

Quarzina, petit village aux toits en tôles, quelques habitants... On découvre au sud la vallée vers Nava. Tout près, au-dessus de Quartzina, un autre hameau (Brignacchi), lavoir (eau potable).

Pour atteindre le col de San Giovanni, on peut raccourcir la piste en montant dans les bruyères. Après la chapelle (grand auvent où il serait possible de s'abriter), on voit pour la première fois vers la vallée d'Orméa, le Tanaro.

Le petit hameau de Chioraia est fleuri, châtaigniers. Le passage de Chioraia à Chionea par Poreirette se fait par un beau sentier horizontal (non indiqué sur la carte IGN), descente à un pont en voûte, puis remontée vers Piano (chapelle) et à travers une châtaigneraie aux arbres centenaires bien entretenue.

A partir de Chionea, route puis raccourcis (très mal ou pas du tout entretenus) pour descendre à Orméa.

A Orméa, plusieurs hôtels à grande capacité.

Hôtel Italia 43 Viale Cagna 12 078 Orméa Tél. 017 4391147. (demi-pension 50 euros)

R152 Orméa-Garessio

Etape peu stimulante, en basse altitude, en fond de vallée urbanisée le long du route relativement importante. Etape ingrate pour le cheminement piéton dans son premier tiers.

A la sortie d'Orméa, on remonte le rio Armetta sur sa rive gauche, pour arriver à la chapelle Saint Roch (vue sur Orméa), puis par un raccourci reprendre la petite route en direction de Villaro, Cascine jusqu'à un oratoire dans un virage. Direction indiquée « Pré-Pree » aucun balisage.

A partri de Pré (Cse le Pietre sur la carte IGN), il existe bien un sentier qui descend vers la vallée de Tanaro, mais il n'est plus du tout entretenu et regagner la route avant Isola Lunga est une véritable aventure.

Dès que possible, on quitte cette route à grande circulation pour marcher en rive droite du Tanaro sur une petite route qui va vers Barchi (indiqué Ebreo et Giane sur la carte IGN)

On est alors contraint de reprendre la nationale sur quelques centaines de mètres, jusqu'à la petite gare *stazione Eca Naseo* où l'on reprend, et cette fois-ci jusqu'à Garessio, la rive droite du Tanaro.

On passe en face de la carrière de pierre en activité de Isola Perosa. Belle piste neuve réservée aux cyclistes et aux piétons, montées et descentes dans un ubac frais, ombragé, châtaigniers qui conduit agréablement à Sparvaira (en face de Trappa) puis à Garessio.

Garessio, petite ville en plusieurs parties, à cheval sur le « fleuve » Tanaro.

Albergo Dante, 31, Corso Statuto 12075 Garessio (Cuneo) Tél. 0174 81013

Demi-pension 52 euros.

R153 Garessio-Caprauna

Dans Garessio, on remonte jusqu'à Borgo Piave, et après la deuxième église, on emprunte la rive gauche du ruisseau qui vient du col (avant Castello). Montée agréable dans les châtaigniers. Balise V. A. Il faut une heure pour atteindre la route dans un virage avant le col San Bernardo. Raccourci après le virage. Bar-restaurant au col.

On passe au sud du Mont Pennino (1271 m.) puis, à 1191 m. au col « Bocchina della Meraveglia » non marqué sur la carte IGC.

Passo delle Caranche 1411 m. Bois de hêtres. Eviter la descente vers Nasino. Montée (+ 300 m) au sommet du Mont Galero (1708 m.)

Grande descente en crête vers le col de Prione (1309 m.)

Nouvelle montée pour le Mont Dubasso puis le col San Bartolomeo, Carrefour de pistes où il est difficile de s'orienter. Une piste vers l'ouest permet de rejoindre la route de Caprauna au-dessus des virages.

Caprauna, petit village, pas d'hôtel, mais un unique bar-restaurant qui loue quelques chambres dans une maison à proximité. Bar ristorante Da Anselmo di Rolando Ivana Tél 0174 391 815. Demi-pension 40 euros.

R154 Caprauna-Colle di Nava et R155 Colle du Nava-San Bernardo di Mendatica

Ces deux étapes courtes peuvent s'enchaîner dans la même journée.

On quitte Caprauna par le haut du village, en suivant la route qui monte au col de Cauprana. Dans le virage où se trouve la chapelle Assunta, on peut prendre une petite piste puis des chemins non balisés et de plus en plus incertains qui grimpent dans la forêt de hêtres sur une dénivelée de plus de 300 mètres pour arriver au col de Caprauna dans le virage à 1379 m. Il est très regrettable que cet ancien chemin qui devait constituer un beau raccourci soit à l'abandon alors qu'un simple balisage lui redonnerait vie.

Longue traversée horizontale sur piste jusqu'à la chapelle San Bernardo di Armo (blanche et visible de loin). De là, pour regagner Colle di Nava, malgré les panneaux indicatifs qui orientent vers un chemin de crête, le plus simple, et le plus sûr, consiste à suivre la route.

Colle di Nava ou Coldinava, col touristique, épicerie, deux albergo-bar ouvertes.

Une montée conduit au Fort Passanghi. Cheminement vers l'Ouest.

Colla dei Boschetti. Belle marche en sous-bois horizontal.

A l'embranchement, altitude 1226 m., un panneau signale « San Bernardo di Mendatica » dans la direction de la Madona dei Cancelli... alors qu'il faut garder la direction de l'Ouest sur la petite route qui conduit à cette étape.

San Bernardo di Mendatica, col 1265 m, un hôtel-restaurant : San Bernardo, 18025 San Bernardo di mendatica (IM) Tél. 0183 32 87 24. Demi-pension : 50 euros.

R156 San Bernardo di Mendatica-Colla Melosa

Très longue étape aux paysages variés. Plus longue que les deux précédentes enchaînées.

On peut quitter la route dès le carrefour de San Bernardo di Mendatica et emprunter un sentier qui monte dans un bois de hêtres. Ensuite une belle traversée horizontale conduit à une vacherie au toit couvert de panneaux solaires : Margharita Galenta N° 13, 1593 m. Le sentier balisé rouge et blanc (mais incertain cependant), conduit à la passo Frontè à 2082 m. (Il est peut-être plus sûr de suivre le plus longtemps possible la route qui part du col de San Bernardo di Mendatica en direction du sud.)

De la passo Frontè à la Passo di Garlenda, la traversée en crête est rapide et belle.

Refuge San Remo, fermé, pas de salle hors-sac, aucun abri possible, pas d'eau.

Passo Valletta, puis légère montée jusqu'à « Il Redentore », grand Christ debout sur un socle à 2164 m. A côté de la statue, arrivée d'un remonte-pente et petite chapelle dont l'auvent toujours ouvert offre un abri avec cheminée.

Avant le sommet du Mont Saccarello, on aperçoit tout en bas, le village de La Brigue. Il n'est pas indispensable de monter au sommet du Saccarel où se trouve une stèle en marbre. Si l'on y va, il faut revenir sur ses pas pour découvrir, à quelques centaines de mètres au nord de cette cime, le sentier superbe qui franchit la frontière et descend vers l'ouest (côté France) sur plus de 500 m. pour atteindre la passo di Collardente.

Ensuite, c'est une piste qui va de col en col. Baisse de Sanson, Porta Bertran (chevaux), puis refuge Grai au bord de la piste, grand bâtiment à demi-abandonné (ce refuge n'est pas gardé, il faut en demander la clef au gardien du refuge de Colle Melosa).

Au niveau de ce refuge, un raccourci caillouteux descend sur près de 400 m. pour atteindre le refuge F. Allavena ou Colle Melosa à 1545 m. Ce refuge dans les mélèzes est gardé et ouvert toute l'année, accessible aux véhicules. Bar-restaurant demi-pension 40 euros. Tél 39 01 84 24 11 55 Gardien : Giuseppe Grassi 39 333 226 4017 Email : beppe.grassi@libero.it

R157 Colla Melosa-Saorge

Encore une étape très longue, essentiellement en descente, mais très belle à partir de la Passo delle Valletta et jusqu'à la chapelle Sainte Anne. Peut-être la plus heureuse pour les amateurs de beaux sentiers étroits qui traversent les montagnes sans piste ni route.

Du refuge Allavena, on remonte le sentier caillouteux pour reprendre la piste à proximité du refuge Grai. Sella Agnaira (non indiquée sur les cartes). Balisage A. V. rouge et blanc.

A la Passo della Valletta, passer versant français sur un chemin pelouse qui contourne le sommet du Peirevieille en descendant. A l'altitude 1751 m., belle vue en contre-bas sur un vallon raide et sauvage (la Bendola).

Gola dell'Incisa (Pas de l'Incise), puis le sentier, toujours très bien tracé, contourne le Mont Torrage. Une belle traversée horizontale sur le flanc S-O de cette montagne conduit à la Passo di Fonte Dragurina (1810 m.)

On descend alors sur le versant sud, en Italie, par de nombreux lacets. (A noter que, dans un des premiers lacets arrive un sentier escarpé. Ce sentier aurait pu permettre, à partir d'un virage de la piste qui passait devant le refuge Grai puis la Sella Agnaira, d'arriver ici

directement par le versant italien en un parcours très pittoresque mais non indiqué sur les cartes)

On abandonne ce sentier qui descend vers Pigna pour une très belle traversée à peu près horizontale vers le col du Corbeau (Passo del Corvo), passage étroit, pittoresque.

Ensuite retour en France, en versant Nord, ubac en forêt. Ancien sentier étroit, bien tracé mais non entretenu.

A partir du col Muraton, balise 170, c'est la piste (non indiquée sur les cartes) jusqu'à la balise 169. La Madonina, petit oratoire dans la forêt envahissante de pins, et de hêtres. Lieu à l'abandon.

La piste s'arrête là et on retrouve le sentier qui descend en lacets dans une combe boisée de hêtres au sous-bois agréable. Très longue et belle descente dans les bois et taillis d'une extrême sauvagerie.

Balise 167, on retrouve une petite route qui conduit à la chapelle Sainte Anne. Hameau occupé. Cette route rattrape la route de Saorge à la balise 161.

A Saorge, hors saison, aucun hôtel et le gîte est fermé. A signaler la librairie du Caïros où l'on trouve cartes et livres sur la région et qui fait café. Dans ce cas, on peut regagner Fontan rapidement par la route, puis un ancien chemin, à gauche avant le tunnel. Hôtel-restaurant.

R 158 Saorge-Breil

A partir de la librairie, on descend vers le sud du village de Saorge. Balise 19. Le sentier conduit rapidement à la route du bord de la Roya que l'on suit jusqu'au pont. Juste avant le pont, à gauche, le sentier descend vers le vallon de la Bendola que l'on doit franchir à gué un peu avant sa confluence avec la Roya (difficulté, voire impossibilité en cas de crue) au lieu-dit « le bain du Sémite ». Le sentier monte ensuite au-dessus du tunnel routier, puis redescend vers la vallée.

Nouvelle remontée, passage d'un torrent. On rejoint alors à la balise 155 le GR 52 A. A noter qu'il est évidemment aussi possible d'arriver là par ce GR en partant du monastère de Saorge, balise 20, en passant par la Madone de Poggio et les balises 161,160,159,158 (collet du Mont Agu). Itinéraire sensiblement plus long mais balisé GR.

Balise 154 à 505 m d'altitude. Suivre alors le GR jusqu'à Ornégli. B 153, B 108 au vallon du Zouayné. Puis descendre sur Breil-sur-Roya (B 10 et B 6).

On entre dans Breil par la rue Pasteur, axe principal du village.

A signaler, au 52 de cette rue, l'hôtel restaurant « La Bonne Auberge » tél.04 93 04 41 50. Excellente cuisine régionale.

R 159 Breil-Sospel

On quitte Breil par le pont sur la Roya, en amont du lac, derrière l'église. Montée, toujours par le GR 52 A, le long d'une petite route à travers des champs d'oliviers bien entretenus. On passe devant la vieille chapelle de la Madone des Grâces, B 126.

Ensuite c'est un chemin qui monte vers le Col de Brouis, B 125.

Au col que l'on ne franchit pas, auberge sur laquelle il ne faut pas compter car elle est rarement ouverte. Changement de direction vers l'est sur une petite piste sous la cime du Bosc (grands pylônes de télécoms). La piste se poursuit vers le sud, toujours balisée GR 52 A, jusqu'au Col de Paula, 739 m, B 119 (éviter de s'engager dans la descente vers le village de Piene-Haute, que l'on voit sur une crête à l'est).

Le GR s'oriente vers l'ouest dans une forte descente sur un petit sentier dans un bois de hêtres. On atteint un ruisseau que l'on longe jusqu'à la B 96 où le choix s'offre pour

Sospel : Col du Pérus ou Pont de Caï. Le ruisseau que l'on franchit part en toboggan vers une clue profonde.

La Via Alpina remonte vers le Col du Pérus. Traversée d'un nouveau ruisseau. Très beau chemin étroit, sauvage, pour atteindre le Col du Pérus, sur la route de Sospel que l'on traverse, 659 m.

Nouvelle traversée toujours dans un paysage très sauvage. Vallon que l'on passe à gué. Remonter jusqu'à la B 85 où l'on rejoint Sospel par le tour du Mont Agaisen.

On arrive devant les écoles d'où l'on descend à Sospel. On franchit la Bévéra, par le Pont Vieux.

Gîtes d'étape, hôtels et restaurants à Sospel.

R 160 Sospel-Peillon

On quitte Sospel par la rue Auda, qui part à droite, derrière la cathédrale. On monte vers le cimetière. A la balise 111, GR 510, on quitte la route pour emprunter un raccourci raide et embroussaillé qui conduit à une petite route que l'on suit jusqu'au Col Saint-Jean 642 m, B 112 et B 113.

Un raccourci conduit vers la route que l'on suit jusqu'à B114 ou l'on part à gauche sur un sentier dans une forêt de hêtres et de chênes. On atteint la Baisse du Pape à 1022 m, B 115. On quitte là le GR.

Une piste conduit vers le sud au Col du Farguet à 1053 m, B 116.

On quitte la piste sur un sentier très peu visible au départ, toujours vers le sud. Descente vers la chapelle Saint-Siméon par un sentier balisé en jaune. Grande descente dans un paysage très sauvage, méditerranéen, pins, cistes, genévriers, genêts à balai. Immensité de collines sauvages. On aperçoit la mer pour la première fois. Chapelle Saint-Siméon un peu à l'écart, sur une hauteur.

Fort descente jusqu'aux ruisseaux de Gazouil puis de l'Herbossiera. Joli pont. Pas d'Ongrand.

Montée sur le versant nord, une « Pension pour Chiens », plus haut, un élevage de chevaux. On rejoint une petite route à Avenc.

La montée reprend dans une zone de collines déshéritées puis le sentier redevient agréable dans la forêt jusqu'au Col du Saint-Bernard.

La jolie route du Barri conduit au village de Peille.

Office du Tourisme, gîtes et hôtels.

On quitte Peille à droite de la mairie par la rue du Pous. On suit la route jusqu'à un virage (altitude 542 m, aucun signallement en novembre 2011, travaux) où s'amorce le chemin qui conduit à Peillon. Descente raide jusqu'à un ruisseau à sec. Remonter en face, longue traversée, parfois ascendante, dans la forêt. On aperçoit la grande carrière de la cimenterie de La Grave de Peille.

Une descente caillouteuse sur un chemin sinueux conduit au village de Peillon. Belles rues en escalier.

Aucun gîte ni hôtel ouvert hors saison dans ce village. A signaler à Borghéas, au bord du Paillon, à 7 km de là, hors circuit, la pizzeria chez Aldo (tél 04 93 91 25 14) qui dispose de quelques chambres.

R 161 Peillon-Monaco

On quitte Peillon vers l'est sur un beau sentier qui s'oriente vite vers le sud (très belle vue sur le village de Peillon), en montant dans la colline calcaire vers le Ravin de Saint-Martin, en rive droite. On en sort entre les deux clôtures hermétiques de propriétés privées, pour rejoindre une petite route qui descend sur Saint-Martin-de-Peille, pas de village groupé mais un vaste lotissement dans lequel il est très difficile de s'orienter dans un labyrinthe de

routes sans indications. On rejoint au mieux, vers le sud-est, par un tronçon de sentier embroussaillé, complètement à l'abandon et non signalé qui traverse un ruisseau, le GR 51 qui suit une petite route. On voit l'autoroute et une grande carrière dans le sud. La route monte vers le Col de Guerre 557 m, au-dessus de l'autoroute que l'on franchit. Vue plongeante sur la mer.

Descente vers la route que l'on rejoint un peu avant la Turbie. On voit se dresser les vestiges romains du Trophée d'Auguste en haut du village.

Du belvédère de la Turbie, vue magnifique sur Monaco et la Principauté.

On emprunte la petite route qui descend après le parking du belvédère. Des panneaux signalent un chemin caillouteux au départ, puis des descentes cimentées entre les villas jusqu'au Jardin exotique. Une suite d'escaliers et d'ascenseurs permet de descendre au quartier de la gare et d'accéder au Rocher du palais princier.