



# WILDHAUS SG

## CIRCUIT DE RANDONNÉE

**LA TERRASSE ENSOLEILLÉE AU-DESSUS DE WILDHAUS EST UN MAGNIFIQUE BUT D'EXCURSION, LOVÉ ENTRE D'IMPOSANTES AIGUILLES ROCHEUSES ET DE BUCOLIQUES PAYSAGES MARÉCAGEUX.**

Le circuit de randonnée prend source à Wildhaus, la commune la plus élevée du canton du St-Gall et lieu de naissance d'Huldrych Zwingli. Ce dernier fut le plus influent réformateur de la Suisse alémanique. La commune de Wildhaus abrite toujours la maison où il a vu le jour. Elle est désormais ouverte au public et vaut le détour pour tous les amateurs d'histoire.

### **Du village au Schafbergwand**

De l'arrêt du car postal Wildhaus Dorf, le chemin conduit aux deux églises et à une grande place en gravier, puis en direction de l'orée de la forêt. Au croisement, nous poursuivons en direction d'Egg. Juste avant une ferme imposante, le chemin tourne à gauche, enjambe une petite rivière et rejoint le Flürentobel. Le sentier évolue en légère montée, entre d'abruptes parois rocheuses, puis devient plus raide et plus caillouteux avant d'arriver au pied de l'imposant Sachafbergwand.

L'itinéraire à travers le vallon est beaucoup plus intéressant et varié que la montée directe par les pistes de ski en direction de Gamplüt. Les personnes qui n'ont pas bon pied ou préfèrent profiter du soleil peuvent emprunter l'itinéraire direct et plus facile à pratiquer (tronçon du chemin à thème « Thurwasserfälle »). Cette variante réduit le temps de marche d'une bonne demi-heure. Pour rendre la montée encore plus confortable, il suffit d'emprunter la première télécabine propulsée à l'énergie solaire et éolienne du monde.

### **Le but: la terrasse ensoleillée**

Après le Flürentobel, le chemin longe le Schafberg vial l'Alp Fros, en direction de Gamplüt. Depuis là, les deux variantes d'itinéraire se rejoignent. La terrasse ensoleillée du restaurant d'altitude invite à s'y arrêter.

Avant de redescendre, cela vaut la peine de faire le tour de la magnifique tourbière de Gamplützriet. Ce tronçon offre une vue panoramique sur le Säntis (2'502m), le sommet le plus élevé du massif d'Alpstein.

Notre itinéraire traverse des prairies alpines bucoliques et des bosquets en direction de Rosegg et Lisigweid. Nous y savourons de beaux dégagés sur les sept Churfirten et les villages étirés, lovés dans la vallée du haut Toggenburg. Nous descendons sur un sentier caillouteux mais jamais raide.

### Pour les sens, le sentier pieds nus Kneipp

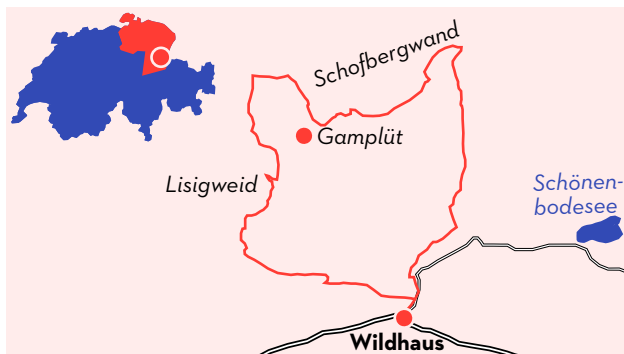
Ceux qui en ont envie peuvent se déchausser et parcourir pieds nus le sentier Kneipp évoluant parallèlement à

l'itinéraire décrit. Différentes stations ravivent les sens et rendent la descente plus ludique. À Wildhaus, un bassin d'hydrothérapie pour les jambes et les bras accueille même les randonneurs fatigués (au centre panoramique de Gamplüt). De là, nous rejoignons notre point de départ, l'arrêt du car postal Wildhaus Dorf, en quelques minutes de marche.

Valérie Chételat,

Guide de randonnée de la Mammüt Alpine School

## WILDHAUS



NATURE												
CULTURE												
FAMILLE												
CONDITION PHYSIQUE												
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
SAISON												

## WILDHAUS - GAMPLÜTRIED - WILDHAUS

**DÉPART** Arrêt du car postal Wildhaus Dorf

**DESTINATION** Arrêt du car postal Wildhaus Dorf

**CARACTÉRISTIQUES** Randonnée tranquille entre Alpstein et Churfirten

**ARRIVÉE** Avec les CFF, puis en car postal jusqu'à Wildhaus Dorf

**RETOUR** En car postal depuis Wildhaus Dorf

**ITINÉRAIRE** Wildhaus (1090m), Flüretobel, Alp Fros (1437m), Gamplüt (1350m), Unterstofel 1320m, Gamplütriet (1342m), Lisigweid (1276m), Steinrüti (1125m), Wildhaus (1090m)

**DURÉE** 2 heures 30 minutes

**DIFFICULTÉ** T2

**DISTANCE** 6.5 km

**DENIVELLATION** 400 mètres de montée et descente

**ÉQUIPEMENT** Équipement ordinaire de randonnée, év. pique-nique

**POSSIBILITÉS DE RESTAURATION** Divers restaurants à Wildhaus. En chemin: restaurant d'altitude Gamplüt

**CARTE DE RANDONNÉE** Cartes de randonnée 227T Appenzell et 237T Walenstadt 1:50'000, ou cartes géographiques 1115 Säntis et 1135 Buchs 1:25'000, ou le recoupage 2514 Säntis-Churfirten 1:25'000

**VARIANTES** Les personnes souhaitant prolonger la randonnée peuvent faire le tour du Steinwald depuis Gamplüt (+ 120 m d'alt. en montée/descente / 1 h 15 min.). Ce chemin panoramique facile et bien indiqué, avec ses bancs et ses places de pique-nique, offre de beaux dégagés sur les Churfirten et le Säntis.

Les personnes souhaitant évoluer sur des chemins moins raides et caillouteux peuvent monter de Wildhaus à Gamplüt en suivant le chemin à proximité de la télécabine (voir description dans le texte, -35 minutes) ou prennent la télécabine (-1 heure 15 minutes)

**INFO** Toggenburg Tourismus [www.toggenburg.org](http://www.toggenburg.org), Télécabine Gamplüt et location de trottinettes [www.gampluet.ch](http://www.gampluet.ch)

**ASTUCE FAMILLES** Descente en trottinette jusqu'au village de Wildhaus depuis la station supérieure de Gamplüt. Petit crochet à la piscine de Schönenbodensee, pour se rafraîchir dans un lac naturel idyllique