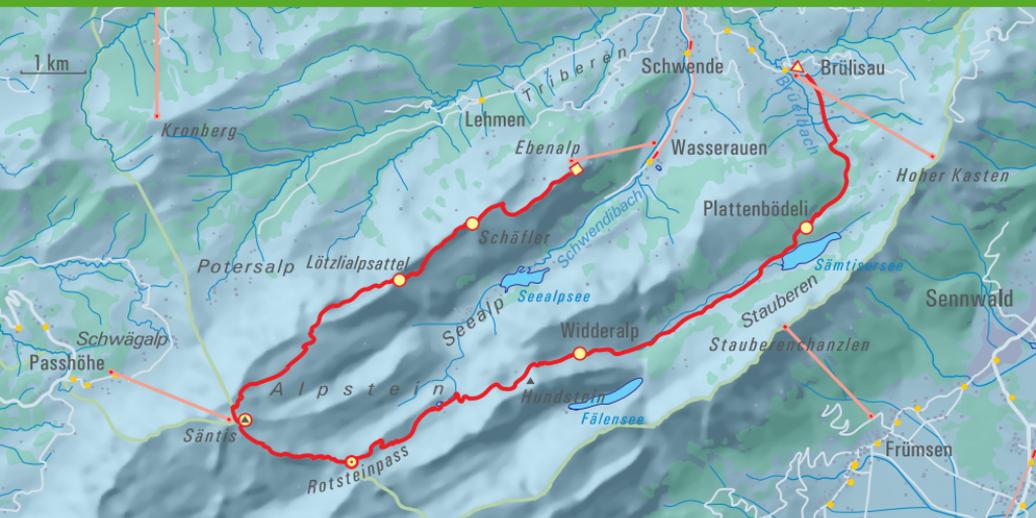


Le Säntis: non-sportifs s'abstenir!



Brülisau > Ebenalp

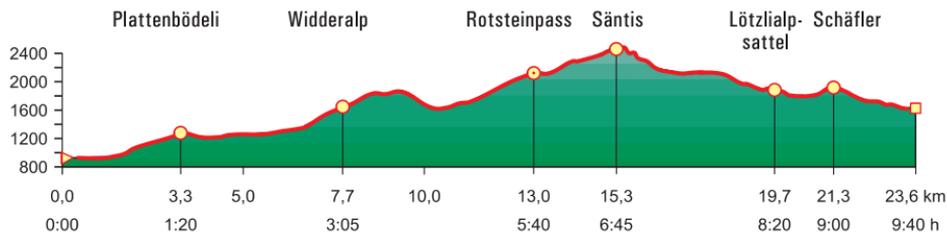
	Brülisau	0 h 00 min	
	Plattenbödeli	1 h 20 min	
	Widderalp	3 h 05 min	
	Rotsteinpass	5 h 40 min	
	Säntis	6 h 45 min	
	Lötzi Alpsattel	8 h 20 min	
	Schäfli	9 h 00 min	
	Ebenalp	9 h 40 min	

Escursione in montagna

	Difficile
	9 h 40 min
	23,6 km
	1930 m
	1230 m
	227T Appenzell
	Solo per chi non soffre di vertigini

Brülisau

Ebenalp





Itinéraire de deux jours dans l'Alpstein

Avec son altitude de 2502 mètres, le Säntis domine toute la région du lac de Constance. C'est un passage obligé si l'on effectue un itinéraire de deux jours dans le massif de l'Alpstein! La randonnée débute à Brülisau, mène par une pente raide au restaurant du Plattenbödéli, puis au lac de Sämtis, où les marcheurs peuvent se rafraîchir. Le chemin passe ensuite par la Widderalp et sa cabane, où l'on peut reprendre des forces, puis par la croupe de la Widderalpsattel pour rejoindre l'auberge du col du Rotstein. Le lendemain, il s'agit d'affronter l'ascension du Säntis par le Lisengrat. Le passage par cette crête magnifique a été creusé dans la montagne en 1904 et 1905, et exige du marcheur qu'il ait le pied sûr et ne souffre pas du vertige. Du sommet du Säntis, par beau temps, six pays sont visibles: la Suisse, bien sûr, mais aussi l'Allemagne, l'Autriche, le Liechtenstein, la France et l'Italie. Après une pause bien méritée, il faut descendre en pente raide, par le Öhrli, vers le Schäfli, un site panoramique. Le but de la randonnée de deux jours, l'Ebenalp, dont la télécabine descend à Wasserauen, est proche.

Monika Freund, 2013



Le chemin de montagne du Lisengrat est réservé à ceux qui ne souffrent pas du vertige. Photo: Severin Nowacki

